

LEGAMI DI SANGUE

Donne e uomini, pensionati e giovani, in ogni parte d'Italia... il popolo generoso di chi dona il sangue. Solo per amore.

INCHIESTA

Se e suolo se
Cementificazione, urbanizzazione e agricoltura intensiva. E di suolo ce n'è sempre meno.

SALUTE

D che si tratta?
La vitamina D, quella che fa bene a tutto l'organismo.

GUIDA

ALL'ACQUISTO
Zona d'ombra
È il momento di scegliere l'ombrellone da mare.

VICINO A NOI

In ogni sua forma
Gusto e qualità: dalla Garfagnana i formaggi del *Caseificio Marovelli*.

GUSTO

DEL VIAGGIO
Ora di punta
In Magna Grecia, anzi in Calabria, un mare di storia.

Principali obiettivi

Intervista al presidente **Marco Lami**, in vista delle Assemblee Separate delle Sezioni soci di Unicoop Tirreno. pag. 20



Per mantenere viva e sviluppare la sua specificità imprenditoriale, in cui la partecipazione dei soci e la democrazia praticata hanno un valore fondante. Per questo, non-



ostante la crisi economica e una significativa riduzione dei costi di tutte le attività che la fase di ristrutturazione e di rilancio di Unicoop Tirreno ha imposto, il programma di quelle sociali si mantiene ricco e impegnativo, rafforzando i cardini della strategia sociale: la missione cooperativa con il suo patrimonio di valori; i soci che costituiscono la Cooperativa e che sono i principali destinatari delle opportunità commerciali, delle attività e dei servizi; il punto vendita come luogo centrale e determinante nel rapporto con il socio; il territorio come risorsa attiva. Continua l'impegno su grandi filoni tematici, in linea con gli anni passati, per sviluppare una cultura dell'educazione al consumo rivolta alle scuole e a tutti i soci; per valorizzare prodotti tipici e locali, biologici, a marchio, quelli della campagna Alleviamo la salute - di cui si parla a p. 35 - nell'ottica di un consumo sostenibile e della tutela dell'ambiente e della salute; per sostenere iniziative e progetti di solidarietà, come quelli raccolti sotto la sigla di Basta un gesto (Avsi-Sostegno a distanza, Emergency-Progetto Migranti e coopxtofoxvanda). Un filone solidaristico che guarda a chi ha bisogno in paesi

lontani, ma anche qui vicino a noi, grazie ai soci volontari che nei diversi territori promuovono la cultura cooperativa attraverso le relazioni con enti, istituzioni, associazioni, perché chi meglio di loro conosce il territorio in cui vive, i suoi bisogni, le opportunità che offre, da cogliere e sviluppare, cercando di risvegliare curiosità e interesse per la storia e le peculiarità di Coop. E collaborando con le associazioni del territorio si aiuta le persone e le famiglie in difficoltà donando (attraverso il Buon fine) prodotti non più vendibili, ma ancora buoni, oppure con la raccolta alimentare Dona la spesa (dei cui risultati si dà conto a p. 25). Oltre ai diversi impegni istituzionali - Assemblee, elezioni dei Comitati direttivi delle Sezioni soci, rinnovo del Consiglio d'Amministrazione -, si conferma dunque un programma che traduce in attività concrete che cosa significa azienda che pensa, opera e produce a vantaggio dei soci, dei consumatori, dei dipendenti, dell'ambiente e della società. Un programma che si può conoscere e seguire attraverso i principali mezzi di comunicazione: Nuovo Consumo e il portale www.unicooptirreno.it. Andando nelle Sezioni soci sparse in Toscana, Lazio, Umbria e Campania si tocca con mano il mondo generoso del volontariato sociale, cioè l'essenza di Coop. ■

sommario

contatti

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

attualità

- 8 Primo piano
Barbara Autuori
Legami di sangue
- 13 Inchiesta
Miriam Spalatro
Se e suolo se
- 16 Pianeta terra
Luca Mercalli
Buco nell'acqua
- 16 Pace verde

soci

- 20 **Principali obiettivi**
- 22 **Aria di festa**
- 23 **Rinnovo locali**
- 23 **Cerimonie di premiazione**
- 24 **Buon allenamento!**
- 25 **Ecosistema**
- 26 **Per voi soci**

salute

- 30 **Gusto dell'esotico**
Ersilia Troiano
- 31 **Cibo & benessere**
- 31 **Sani & salvi**
- 32 **D che si tratta?**
Barbara Bernardini

prodotti

- 34 **La merce muta**
Giorgio Nebbia
Un mare di cobalto
- 34 **Micro economia**
Pompeo Della Posta
Scoprire le carte
- 35 **Con grande affettato**
Maria Vittoria Ferri
- 36 **Zona d'ombra**
Roberto Minniti
- 37 **In ogni sua forma**
Olivia Bongiani
- 38 **A tavola**
- 38 **A tavola con i bambini**
- 41 **Centro tavola**
Massimo Montanari
Con un po' di immaginazione
- 41 **Presidi Slow Food**

gusto del viaggio

- 43 **Ora di punta**
Alessandra Bartali

enunci

- 44 **L'intervista**
Femminile singolare
Maria Antonietta Schiavina
- 44 **Post moderno**
- 45 **Scienza infusa**
Un abile calcolatore
Patrice Poinssotte
- 46 **Visita medica**
Rita Nannelli
- 47 **Consumi in scena**
Oro colato
Giovanni Manetti



Taglio del discorso

Nel numero di maggio di Nuovo Consumo ho letto con molto interesse l'articolo "Bocconi amari" sull'ostruzione delle vie aeree nei più piccoli. Ho un bambino di 2 anni e vorrei sapere qualcosa di più sugli alimenti e sul modo più sicuro di somministrarli a quest'età.

via e-mail

Rispondono **Marco Squicciarini*** e **Ersilia Troiano***

Il tema delle modalità di taglio e somministrazione degli alimenti ai bambini riveste una grande importanza sociale e sanitaria, tanto da essere oggetto di numerose linee guida nazionali e internazionali. Gli alimenti costituiscono la causa degli episodi di soffocamento in una percentuale variabile tra il 60% e l'80% e i bambini più esposti a questo rischio sono quelli tra gli 0 e i 4 anni. Innanzitutto perché le loro vie aeree hanno un diametro piccolo e di forma conoide, ma anche per la scarsa coordinazione tra la masticazione e la deglutizione degli alimenti solidi, la dentizione incompleta, la frequenza respiratoria elevata e la cattiva abitudine di svolgere più attività contemporaneamente (mangiare mentre giocano, corrono, parlano, guardano la Tv ecc.).

Gli alimenti pericolosi sono quelli con particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni. Innanzitutto, quelli troppo piccoli – semi e arachidi – o troppo grandi come grossi pezzi di carne, frutta, verdura cruda. Ci sono poi gli alimenti molli o scivolosi, dalla forma tonda, come l'uva, le ciliegie, o cilindrica, come i wurstel (comunque da proporre non troppo spesso ai bambini, considerato il loro valore nutrizionale), la mozzarella, i pomodorini e le

olive, il kiwi. Ancora: gli alimenti duri o secchi, come le verdure crude di consistenza fibrosa (carote, finocchio, sedano), le noci e la frutta a guscio e, infine, quelli di consistenza appiccicosa come il burro di arachidi. Tutti questi alimenti, con meccanismi differenti, possono comportare rischio di soffocamento.

È possibile offrirli ai bambini in tutta sicurezza, preparandoli in maniera da modificarne la forma (ad esempio, rimuovendo i semi dal chicco d'uva e tagliando gli acini nel senso della lunghezza o tagliando le carote anch'esse nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli), la consistenza (ad esempio, cuocendo i cibi fino a farli diventare morbidi), le dimensioni (tagliando in piccolissimi pezzi prosciutto, carne, frutta).

Fanno eccezione la frutta a guscio (in particolare le arachidi) e i semi, che sono sconsigliati da tutte le linee guida nazionali e internazionali fino a 4 anni, a causa dell'elevato rischio di aspirazione. A questi si aggiungono le gomme da masticare e le caramelle (gelatinose, dure e gommosse, *marshmallows*) che, anche per motivi nutrizionali, è bene evitare del tutto fino a quell'età. Ma sarebbe meglio anche dopo.

salute
Bocconi amari

Quelli che vanno di traverso e mettono a rischio la vita di neonati e bambini. Consigli su un corpo anatomico ostruibile le vie aeree.

Spazi di manovra

Ecco le principali manovre salvavita. Quando e come farle.

Vie traverse

Una semplice cosa è molto pericolosa che senza una corretta cottura, è anche un aspetto importante della cultura che contribuisce a rendere adulti i bambini, necessari in un contesto sociale in cui il cibo è uno degli strumenti di cui si serve circa 200 volte di consumo di ogni sostanza nei bambini di 10 anni. Come è importante del resto il fatto che il cibo che mangiano gli adulti non è solo un veicolo di nutrienti, ma anche un veicolo di cultura.

Info

Per informazioni e consigli, visitate il sito www.salute.gov.it o il numero verde 800 011011. Per le linee guida, visitate il sito www.salute.gov.it o il numero verde 800 011011.

Per ulteriori approfondimenti:

- Linee guida del Ministero della Salute sulla prevenzione del soffocamento da cibo: www.salute.gov.it/imgs/C_17_publicazioni_2618_allegato.pdf.
- www.manovredisostruzione pediatriche.com/: disponibile per il download gratuito il poster **Taglio degli alimenti in sicurezza per bambini**.

- *medico, esperto in tecniche di rianimazione pediatriche.
- *presidente dell'Associazione Nazionale Dietisti.

A portata di clic

C'è un modo di consultare il saldo punti della carta SocioCoop senza andare in negozio e senza avere sotto mano l'ultimo scontrino?

Certamente. Il saldo punti può essere sempre consultato sul nostro sito internet www.unicooptirreno.it, previa registrazione, che in questo caso deve essere fatta indicando anche il numero di carta SocioCoop.

Per visualizzare i punti, dopo aver inserito le credenziali, basta cliccare sull'indirizzo mail che appare in alto a destra: da lì si accede nell'area riservata in cui si può verificare il saldo punti.

La registrazione sul sito è comoda e utile anche per altri motivi: ad esempio, consente di scegliere i punti vendita preferiti e di visualizzare le specifiche promozioni, di selezionare le news e le promozioni di maggiore interesse per ritrovarle successivamente sul proprio profilo, ma anche di iscriversi alla newsletter per essere sempre aggiornati. Con pochi clic.



In odore di...

Ricevo a casa il vostro dépliant pubblicitario e ho notato che la carta utilizzata ha un odore particolarmente forte. Non sarà nocivo per la salute?

I nostri dépliant sono ecologici perché vengono stampati con una tecnologia che non prevede la "cottura" in forno degli inchiostri. Il particolare odore percepito non è dato dalla carta, ma dagli speciali inchiostri che appunto non vengono stabilizzati in forno. Così hanno un impatto ambientale più basso degli altri e soprattutto la tecnologia senza forno non determina il massiccio utilizzo di gas e le conseguenti, notevoli, emissioni di CO₂. Anche la carta è riciclata e premiata con l'etichetta ambientale Blue Angel perché rispetta rigorosi criteri di eco compatibilità. Una carta, meno bianca e più "grezza" di quella utilizzata da altre catene, che oltre ad essere più ecologica di per sé è anche di un particolare tipo adatto per la stampa senza forno. L'odore emanato dai nostri volantini, pertanto, non rappresenta alcun rischio per la salute, anzi è la conseguenza del rispetto per l'ambiente che da sempre caratterizza le scelte di Coop.

nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttrice responsabile
Rita Nannelli

Hanno collaborato a questo numero

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

277 giugno 2018

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

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

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

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

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

Tiratura: 180.400 copie
Chiuso in tipografia il 21/5/2018



Questo prodotto è stampato su carta certificata FSC®

Font utilizzate

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

Pacchetto completo

Devo partire per le vacanze estive e volevo qualche suggerimento per prenotare il viaggio senza essere vittima di qualche truffa del web.

Innanzitutto bisogna valutare con attenzione le diverse tipologie di viaggio che le numerose agenzie *on line* e i singoli siti *web* offrono e confrontare le offerte in termini di prezzo, di servizi offerti e di qualità. Non lasciatevi sedurre dal *banner* pubblicitario che vi invita a prenotare in fretta perché, ad esempio, “l’offerta sta per scadere”, ma verificate l’esatto prezzo finale della vacanza: non sempre la pubblicità corrisponde alla realtà. Prima di scegliere il viaggio quindi è opportuno informarsi sull’agenzia o la società che abbiamo scelto, cercando, ad esempio, referenze e commenti di altri vacanzieri, controllando sul sito dell’*Antitrust* eventuali pratiche scorrette o ingannevoli sanzionate, verificando la reale rispondenza della struttura alle caratteristiche pubblicizzate dall’agenzia turistica a cui vi state affidando. Per i pacchetti turistici tutto compreso dal 1° luglio prossimo entra in vigore una nuova normativa più omogenea a livello

lo europeo che garantirà maggiori tutele per i consumatori. Tra le principali novità introduce l’ampliamento della nozione di “pacchetto turistico” anche ai contratti *on line*, ai pacchetti “su misura” e ai cosiddetti pacchetti “dinamici”, laddove per “pacchetti turistici” s’intendono le combinazioni di almeno due tipi di servizi turistici di trasporto, alloggio, noleggio veicoli ecc. relativi al medesimo viaggio se combinati da un unico professionista. Quindi, anche due diversi contratti siglati con singoli fornitori di servizi turistici, purché acquistati presso un’unica agenzia, oppure offerti a un prezzo forfettario, cioè pubblicizzati sotto la denominazione di “pacchetto”. Prima di partire è bene informarsi anche sulle condizioni di disdetta o di modifica del viaggio. In caso di problemi potete sempre rivolgervi a *Cittadinanzattiva* per essere tutelati.

Claudia Ciriello

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



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

A chi di diritto

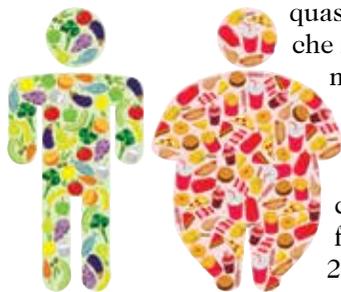
L’indennità di maternità o paternità spetta anche ai genitori che lavorano in modo discontinuo?

La risposta è sì, a condizione che nei 12 mesi antecedenti all’inizio del periodo indennizzabile siano stati versati nella gestione separata dell’*Inps* almeno 3 mesi di contributi. L’*Inps* di recente ha emanato una circolare in cui spiega che le prestazioni in fatto di maternità, adozioni e affidamenti si sono ampliate. La riforma – in vigore dal 20 aprile 2016 – ha esteso, infatti, la possibilità di chiedere l’indennità di maternità anche per i minori con più di 6 anni al momento dell’adozione. Prima della riforma questa possibilità non veniva riconosciuta. Le lavoratrici iscritte alla Gestione separata hanno pertanto diritto all’indennità di maternità per un periodo pari a 5 mesi e 1 giorno, a prescindere

dall’età del minore all’atto dell’adozione o dell’affidamento. L’indennità è corrisposta per l’intera durata del periodo di maternità anche nel caso in cui, dopo l’adozione-affidamento, il minore raggiunga la maggiore età durante il periodo indennizzabile. Inoltre il periodo indennizzabile per adozione-affidamento preadottivo internazionale decorre dall’ingresso in Italia. La riforma trova applicazione anche con riferimento ai padri lavoratori iscritti alla Gestione separata, che hanno diritto all’indennità di paternità per i periodi indennizzabili non usati dalla lavoratrice madre nei seguenti casi: morte o grave infermità della madre; abbandono del figlio o affidamento esclusivo del figlio al padre; rinuncia della madre lavoratrice all’indennità. In questi casi il diritto è riconosciuto ai padri alle stesse condizioni previste per le madri lavoratrici iscritte alla Gestione separata.

Grandi e **grossi**

Guardo spesso il programma Tv Vite al limite che tratta della chirurgia bariatrica sui grandi obesi. M'incuriosisce il fatto che il dottor Nowzaradan prescriva sempre una dieta iperproteica da 1.200 calorie. Non sarebbe preferibile una dieta con le stesse calorie ma più equilibrata? Inoltre vorrei sapere se questa dieta potrebbe essere efficace anche per chi vuole perdere solo pochi chili?



I pazienti di *Vite al limite* sono tutti sopra i 280 kg, persone con una mole enorme, per la maggior parte composta di grasso, ma che hanno un fabbisogno proteico superiore rispetto a una persona di peso ordinario. In una dieta equilibrata da 1.200 kcal solo il 15-20% delle calorie proviene dalle proteine, il che corrisponde a 45-60 g di proteine, sufficienti per una persona in leggero sovrappeso, ma non per chi sfiora i 300 kg. In pratica è come se il dottor Nowzaradan sottoponesse queste persone a un digiuno in cui sono forniti i soli nutrienti calorici di cui non possono fare a meno, le proteine appunto. Essendo un'alimentazione quasi priva di carboidrati, si realizza uno stato di chetosi che facilita il dimagrimento e non fa sentire la fame, come del resto avviene con tutte le diete chetogeniche, come la *Dukan*. Per chi ha necessità di perdere solo qualche chilo, non ritengo utile un regime così squilibrato e drastico. Meglio un'alimentazione ipocalorica ed equilibrata con almeno il 50% di calorie fornite dai carboidrati (a basso indice glicemico), il 20% da proteine e il 30% da grassi.

Per un **pelo**

Quando avviene la muta del pelo in cani e gatti e che cosa è opportuno fare per aiutarli?



- **Biscotti per cani scatola 500 g**
- Arricchiti con vitamine e sali minerali, perfetti come gustosa ricompensa o piccolo spuntino in qualsiasi momento della giornata, per integrare o sostituire in parte l'alimento secco. Senza coloranti né conservanti. **Dosi consigliate:** puramente indicative. Per cani
- di 5-10 kg: 2 biscotti al giorno;
- di 10-20 kg: 2-4 biscotti al giorno;
- di 20-45 kg: 2-6 biscotti al giorno.



Esistono due momenti dell'anno in cui cani e gatti subiscono un cambiamento del mantello: la primavera e l'autunno. Questo cambiamento viene definito muta e non è altro che il ricambio del pelo dei cani e dei gatti. Il mantello si fa più leggero per far fronte alle calde temperature estive oppure si fa più folto per proteggere l'animale dal freddo e dagli sbalzi di temperatura. Oggi la muta, pur essendo ancora prevalentemente stagionale, si è trasformata in un evento annuale perché cani e gatti vivono soprattutto in casa e quindi

esposti al calore e alla luce artificiale domestica. Durante la muta autunnale si conserva una buona quantità di sottopelo perché, infoltito, crea un cuscinetto isolante rispetto all'aria esterna più fredda. In generale, non dobbiamo far altro che favorire la muta spazzolando più spesso e più a fondo il mantello per l'ossigenazione e la vascolarizzazione cutanea, agevolando la crescita di un manto forte e folto e riducendo anche la perdita di peli in casa. Lo spazzolamento va fatto in direzione del pelo per evitare di spezzare il fusto e traumatizzare il bulbo pilifero. Una buona e costante tolettatura è l'ideale per eliminare peli morti e mantenere il pelo pulito. Nelle 6-7 settimane di muta potrebbe servire l'integrazione di sostanze necessarie alla struttura del pelo e al benessere del mantello, come acidi grassi essenziali, omega 3 e omega 6, e vitamine.



Legami di **sangue**

Uno dei sistemi trasfusionali pubblici e gratuiti meglio organizzati al mondo e un nutrito popolo di donatori rendono l'Italia quasi del tutto autosufficiente in materia di sangue. Ma per non scendere sotto il livello di guardia e far fronte a un'impennata di richieste nel periodo estivo, le associazioni di volontariato chiamano a raccolta, soprattutto i giovani. Perché la donazione è un atto d'amore e di responsabilità verso gli altri e verso sé stessi.

Volontaria, periodica, responsabile, anonima e gratuita. La donazione del sangue umano e dei suoi componenti in Italia non può e non vuole prescindere da queste fondamentali caratteristiche tanto da essere messe nero su bianco dal legislatore con la legge n. 219 del 2005 *Nuova disciplina delle attività trasfusionali e della produzione nazionale degli emoderivati*. Una normativa che ha ridisegnato il sistema nazionale delle attività trasfusionali sia in termini di obiettivi che di strumenti organizzativi. «Il nostro è un sistema quasi unico al mondo e con quest'ultima legge si è riconosciuto un ruolo chiave anche alle maggiori associazioni di volontariato che da decenni operano in questo ambito», conferma **Alberto Argentoni**, presidente nazionale *AVIS (Associazione Volontari Italiani del Sangue)*.

Analisi dei numeri

Con circa 1.300.000 associati, 3.400 sedi territoriali e una raccolta annua di oltre 2.000.000 di unità di sangue e suoi derivati, *AVIS* garantisce circa l'80% del fabbisogno nazionale. Insieme a *Frattres*, *Croce Rossa Italiana* e *Fidas*, le altre associazioni citate nella legge, il *Centro nazionale sangue* (organismo del Ministero della Salute che opera presso l'Istituto Superiore di Sanità)

■ **Barbara Autuori**

ha creato una rete organizzativa su base territoriale che punta a non far mancare mai il sangue in nessuna regione. «A livello nazionale – prosegue **Argentoni** – c'è autosufficienza sui globuli rossi in tutte le regioni ad eccezione della Sardegna per l'elevato tasso di talassemici e del Lazio che soffre, invece, un sistema di raccolta e distribuzione non ancora ben funzionante, soprattutto a Roma e provincia. Nel caso del plasma l'autosufficienza riguarda più della metà delle regioni, ma non tutte». Una carenza che si è leggermente ampliata nello scorso mese di marzo. Secondo il monitoraggio del plasma effettuato dal *Centro nazionale sangue*, infatti, si registra uno 0,4% in meno di sangue raccolto rispetto allo stesso periodo del 2017. Un dato confermato da **Adelmo Agnolucci**, presidente *AVIS* Toscana, dove le donazioni sono scese a 112.727 unità con un decremento di circa l'1,2%. «Seppure in leggera ripresa nell'Area Vasta Sud Est – rileva – la situazione resta stazionaria nell'Area Vasta Centro e ancora critica

nell'Area Vasta Nord Ovest». Numeri non allarmanti per ora ma che rispecchiano la situazione nazionale. «Negli ultimi anni il calo ha riguardato un po' tutti i territori. Tuttavia nel 2017 c'è stata una sostanziale tenuta che fa sperare in un'inversione di tendenza», sottolinea **Christian Basagni**, funzionario *Consociazione nazionale Fratres*. Una risalita tanto più necessaria adesso con l'avvento della stagione estiva che fa sempre registrare un'impennata nella richiesta di sangue soprattutto a causa dell'incremento degli incidenti stradali, dei virus veicolati dalle zanzare, dei tanti incendi stagionali con i grandi ustionati bisognosi di molte trasfusioni. Si aggiungono poi le ferie dei donatori periodici e il caldo spossante che riduce le possibilità di donare.

Chiamare a raccolta

«Con il risultato che, nonostante le scorte, può capitare che non ci sia sangue "fresco" per quei pazienti affetti da malattie che richiedono trasfusioni periodiche» interviene **Valentino Orlandi**, presidente di *United Onlus* che rappresenta circa 4mila pazienti affetti da talassemia, drepanocitosi e anemie rare. Patologie croniche per le quali sono necessarie da 1 a 3 sacche di sangue ogni 15/20 giorni. «I circa 7mila pazienti talassemici rappresentano tra il 10 e il 15% del consumo nazionale di sangue – continua Orlandi – e anche se il sistema trasfusionale italiano è già molto avanzato, per evitare che ci siano dei vuoti è fondamentale lavorare sulla programmazione e sulla sensibilizzazione dei più giovani». Per incrementare la raccolta di plasma il *Cns* ha predisposto il *Piano Nazionale Plasma 2016-2020*: componente preziosissima perché da essa si ricavano farmaci (plasmaderivati appunto) necessari per molte patologie. Un iter i cui costi di lavorazione sono completamente a carico dello Stato. «Per aumentare la quantità di plasma raccolto – riprende Argentoni – si sta cercando di incentivare la donazione via aferesi che, attraverso macchinari specifici, consente di prelevare dal sangue gli emocomponenti desiderati come il plasma e le piastrine restituendo al donatore i globuli rossi». Il vantaggio è doppio: il donatore non viene impoverito del

Chi più chi meno

112,5 milioni le donazioni di sangue fatte ogni anno nel mondo; di queste circa la **metà** proviene da paesi ad alto reddito. Il **76%** di tutte le trasfusioni riguarda cittadini con **più di 65 anni**.

Nelle aree in via di sviluppo **fino al 65%** delle trasfusioni di sangue è per bambini con **meno di 5 anni**.

In **oltre 70** paesi più del **50%** del sangue donato proviene da familiari o donatori retribuiti.

In Italia, tra il primo trimestre 2018 e lo stesso periodo del 2017 calano i **chilogrammi** di sangue raccolto: da **211.448** a **209.416**.

8.200 unità: è il fabbisogno quotidiano di sacche di sangue sul nostro territorio.

A livello regionale exploit in **Umbria** con **+65%** di donazioni, nelle **Marche** con **+61,5%** e in **Abruzzo** con **+21,6%** rispetto a marzo 2017. Negativi i dati di **Friuli Venezia Giulia**, **-16,2%**, e **Campania**, **-11,4%**. Peggio di tutte fa la **Basilicata** che segna addirittura **-60,1%**.

(Fonti: AVIS; Cns)

ferro e la donazione è ripetibile con più frequenza perché plasma e piastrine si rigenerano ogni 14 giorni. Notevoli passi avanti nell'ottimizzazione dell'utilizzo del sangue raccolto si sono fatti grazie al *Patient Blood Management* (PBM), modello di gestione del sangue per trasfusione per cui l'Italia, capofila in Europa, è stata premiata lo scorso aprile come il paese in cui questo protocollo è stato recepito, integrato e sviluppato meglio. «Grazie al PBM – sottolinea Basagni – oggi si danno al paziente solo gli emocomponenti di cui necessita e una sacca di sangue è utile a più persone. Un risultato importante ma che non basta se non si può contare su un consistente ricambio generazionale tra i donatori».



Be there for someone else. Give blood, share life, tradotto: Sii disponibile per qualcun altro. Dona sangue e condividi la vita. Questo lo slogan scelto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per la Giornata Mondiale del Donatore 2018 che viene celebrata il **14 giugno**, data di nascita del biologo che scoprì i gruppi sanguigni, Karl Landsteiner. Istituita nel 2004, è l'occasione per sottolineare il grande valore sociale e umano dell'atto della donazione e per ribadire l'importanza di garantire ovunque la disponibilità di donazioni gratuite, periodiche, anonime e associate.

► A fin di bene

Una chiamata a raccolta che si alza da tutte le associazioni all'unisono: «L'età media dei donatori storici si sta alzando e bisogna lavorare sui più giovani affinché capiscano l'importanza di andare a donare in maniera regolare». Le prime spinte in tal senso le danno la famiglia donatrice e il contesto culturale nel quale si cresce. «Il retroscena etico-culturale italiano è fortemente impregnato di spirito di solidarietà e la donazione

di sangue ne è un punto fermo», afferma lo psicologo **Paolo Guiddi**, autore di *Quando uno vale due* (La Scuola Editore 2013, pp. 192, euro 12), testo nato dalla pluridecennale collaborazione con

diverse sezioni AVIS. «Le principali motivazioni che spingono i ragazzi a donare sono l'educazione e i valori di riferimento familiare, la conoscenza del bisogno e quella del sistema trasfusionale». Ecco allora che diventa determinante combattere il luogo comune che si dona solo quando c'è un bisogno specifico, illustrare i molteplici usi del sangue e chi sono i pazienti che ne beneficiano, spiegare che donare significa anche prendersi cura della propria salute grazie ai controlli preventivi fatti sui donatori. «Dal punto di vista psicologico – spiega l'esperto, docente all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano – le resistenze maggiori restano la paura dell'ago e il tempo prolungato per la donazione». Timori che possono essere superati grazie alla soddisfazione per il contesto che si incontra e per il tipo di esperienza che si fa. Elementi determinanti per il passaggio psicologico da “Ho fatto una donazione” a “Sono un donatore”. Un processo non facile e che richiede tempo come ben sanno i decani delle associazioni. «Il dono richiede un costante impegno e spesso dà frutti a lungo termine», afferma Agnolucci che rispetto alla situazione toscana rileva come ci sia un forte incremento di presenza e attività dei giovani sui territori. Non solo come donatori ma, soprattutto, come giovani dirigenti con presidenti *under 35* ►►



l'intervista

Punto di trasfusione

Come funziona il sistema trasfusionale italiano?

Risponde Giancarlo Maria Liumbruno, direttore del Centro nazionale sangue.

La legge n. 219/2005 ha riorganizzato il sistema trasfusionale italiano. Che vantaggi ha prodotto e qual è il ruolo del Centro nazionale sangue?

«La legge non solo ha avuto il merito di creare un sistema ben organizzato, capace di assicurare l'autosufficienza e la sicurezza degli emoderivati, ma ribadisce alcuni concetti fondamentali: il sangue umano non è fonte di profitto e i prodotti trasfusionali sono definiti *Livelli Essenziali di Assistenza*. Gli effetti positivi della legge sono sotto gli occhi di tutti: da oltre 10 anni non ci sono infezioni legate alle trasfusioni, siamo riusciti a raggiungere l'autosufficienza nella raccolta del sangue e ad essere vicini al traguardo anche per il plasma. In questo sistema il *Centro nazionale sangue* è una sorta di torre di controllo che supervisiona il sistema trasfusionale assicurando che non si creino condizioni d'emergenza. Qualora questa arrivasse siamo pronti a gestirla».

Quali sono i punti di forza dell'attuale sistema di donazione? E quelli da migliorare?

«Il sistema italiano è riconosciuto come uno dei migliori al mondo ed è in costante miglioramento. Sul fronte dell'autosufficienza occorre una migliore programmazione del-

Giancarlo Maria Liumbruno, direttore del Centro nazionale sangue.



Gruppo di famiglia

L'esempio di chi ha dedicato la vita agli altri.

Scomparso nel 1993 ma ancora vivo nei cuori di tanti suoi concittadini, **Luigi Bertocci** (il secondo da destra nella foto) è stato il fondatore della sezione AVIS di Follonica (GR) che oggi porta il suo nome. Una vita dedicata agli altri come racconta la moglie **Romana Bogni**, 82 anni, che in 33 anni di matrimonio con lui ha condiviso anche quest'esperienza di vita.





le donazioni per evitare periodi di carenza che puntualmente si verificano. Su questo le Regioni possono fare molto, in accordo con le associazioni di donatori, potenziando i servizi trasfusionali per venire incontro alle esigenze di chi vuole donare. Lo stesso vale per la raccolta del plasma, una risorsa sempre più strategica per cui l'autosufficienza è vicina ma non ancora raggiunta».

Che ruolo svolgono le associazioni di volontariato?

«Il ruolo delle associazioni è fondamentale come sancito dalla legge e sarà sempre più importante proprio in un'ottica di miglioramento della programmazione».

Nel corso degli anni cosa è cambiato nel campo della donazione?

«Le modalità di donazione sono rimaste all'incirca le stesse. Quello che cambia sono i sistemi per la tracciabilità, sempre più tecnologici, e i test fatti sulle sacche che in alcuni periodi aumentano per effetto, ad esempio, di focolai di malattie infettive contingenti e non ancora debellate».

L'Italia è attrezzata per affrontare eventuali emergenze mediche?

«Il sistema, grazie alla compensazione tra Regioni e alle scorte accantonate per le maxi emergenze, ha già dimo-

strato di riuscire a reggere situazioni particolari come il focolaio di Chikungunya, il virus trasmesso dalle zanzare tigre infette che ha colpito Roma la scorsa estate e che ha prodotto un brusco calo delle donazioni».

Quali garanzie hanno i cittadini rispetto alla sicurezza del sangue raccolto e trasfuso?

«Il questionario che il donatore compila prima della donazione, la visita di idoneità del medico e i test che si fanno sul sangue prelevato si stanno dimostrando efficaci per garantire un livello di sicurezza molto alto. Il Cns è comunque costantemente impegnato nel monitoraggio di tutte le possibili situazioni, a partire dalla diffusione di nuovi virus trasmissibili attraverso il sangue, per prevenire eventuali contagi».

È cresciuta negli ultimi decenni la coscienza sociale rispetto all'importanza di donare il sangue?

«Con quasi 2 milioni di donatori periodici la donazione di sangue è senz'altro una delle forme di solidarietà più radicate nella nostra società. La sensibilizzazione però deve essere continua, soprattutto nei confronti delle nuove generazioni. Una sfida non facile sia per le associazioni che per il Cns perché si deve trovare un linguaggio adatto per raggiungere e conquistare alla causa anche i più giovani. ■



Legami di sangue

Com'è nata in suo marito l'idea di fondare una sezione AVIS?

«Dal suo innato desiderio di aiutare gli altri, prima come autista volontario delle autoambulanze della Croce Rossa, poi avvertendo l'esigenza di fare qualcosa anche nell'ambito della donazione di sangue. Per donare, i primi anni, con gli amici si andava in cinque sulla 1100, fermandosi al ritorno a mangiare una bistecca e bere un bicchiere di vino. Così nel 1965 con Roberto Barbaferi e altri amici follonichesi fondarono la sezione di Follonica di cui divenne il primo presidente e che oggi è ancora punto di riferimento importante del nostro territorio».

In che modo avete spiegato ai vostri figli il significato della donazione?

«Cercando di far capire loro l'importanza del donare a prescindere: per aiutare chiunque avesse bisogno, senza sapere chi fosse. Anche se a quei tempi spesso la donazione era finalizzata a qualcuno in particolare».

Che cosa vi ha lasciato quest'esperienza familiare?

«La sensazione di fare una cosa giusta, ma anche la possibilità di avvicinarci a persone mosse dal medesimo spirito altruista e che rimarranno amici per sempre».

Qual è la maniera migliore per avvicinare i più piccoli, futuri potenziali donatori?

«Coinvolgendo le scuole e tutti i gruppi sportivi giovanili affinché attraverso i bambini vengano informati anche i genitori, che possono così dare loro il primo fondamentale esempio di donazione. Perché il dono del sangue è vita».

Ti dona



Requisiti, motivi di sospensione e di esclusione. Ecco l'identikit del donatore di sangue.

12

Tutti (o quasi) possono candidarsi per **diventare donatori**. È, infatti, sufficiente possedere alcuni semplici requisiti.

Età compresa tra i **18** e i **65** anni. Chi desidera donare per la prima volta dopo i 60 anni può essere accettato a discrezione del medico responsabile della selezione. Per la donazione di sangue intero il limite massimo per i donatori periodici è esteso fino a 70 anni, ma sempre previa valutazione clinica da parte del medico trasfusionista.

Buono stato di salute e peso non inferiore ai **50 kg**.

Stile di vita corretto che comprende anche l'assenza di comportamenti a rischio tali da compromettere la salute tanto del donatore quanto del ricevente.

► **L'idoneità** alla donazione è stabilita con un colloquio personale e riservato a cui segue una valutazione clinica da parte del medico. Ogni prima donazione è differita perché avviene solo dopo aver effettuato sul potenziale donatore gli esami di laboratorio previsti. Prima di ogni donazione il donatore (aspirante e periodico) compila un questionario finalizzato a conoscere il suo stato di salute presente e passato e il suo stile di vita corrente.

Il **mattino del prelievo** è preferibile consumare una colazione leggera: frutta fresca, spremute, tè

► alla guida di un numero crescente di sezioni. «I giovani – conclude Guidi – mostrano un grande desiderio di aprirsi al sociale. L'abilità degli adulti deve essere quella di lasciare che trovino gli spazi per esprimere al meglio questa loro inclinazione solidaristica». Perché, per chiudere con le parole del filosofo Seneca (*De vita beata*): “Sbaglia chi pensa che donare sia facile: tutt'altro, presenta grandi difficoltà se lo si fa in modo sensato e non a caso o per istinto. Non posso dare con leggerezza perché quando dono faccio il mio migliore investimento”. ■

o caffè poco zuccherati, pane non condito. Dopo il prelievo è offerto un ristoro per reintegrare i liquidi e per le successive 24 ore vanno sospesi attività o *hobby* rischiosi o faticosi.

Tutti i donatori **lavoratori dipendenti**, a prescindere dalla qualifica e dal settore lavorativo, hanno diritto al giorno libero retribuito purché assicurati presso l'*Inps*.

► E le **cause di sospensione** dalla donazione? Eccole di seguito.

Piercing, tatuaggi, rapporti sessuali a rischio non reiterati (occasionali, promiscui), interventi chirurgici maggiori, agopuntura, endoscopie (ad esempio, gastroscopia e colonscopia). Trascorsi 4 mesi si può riprendere a donare.

Viaggi in zone a rischio per la contrazione di malattie infettive tropicali. La pausa prevista varia tra i 6 e i 12 mesi.

Parto: dopo 6 mesi si può riprendere a donare.

Per **vaccinazioni**, patologie infettive, assunzione di medicine la sospensione prevede periodi differenti da verificare con il medico di riferimento.

La positività ai test **HIV**, epatite B e C nonché la presenza di malattie croniche sono causa di **esclusione permanente** dalla donazione.

Di donazione non ce n'è una sola.

Sangue intero: dura circa 15 minuti e viene utilizzato quasi esclusivamente per la produzione degli emocomponenti (plasma, piastrine, globuli rossi). I maschi e le donne in età non fertile possono donare sangue intero ogni 3 mesi, le donne in età fertile ogni 6.

Plasma: la plasmaferesi dura circa 45 minuti ma dipende dal flusso di sangue del singolo donatore. Un separatore cellulare separa il plasma dalle altre cellule del sangue, che vengono reinfuse nel circolo sanguigno. Per recuperare le sostanze che si trovano nel plasma si impiegano pochi giorni. Si può donare il plasma ogni 14 giorni.

Piastrine: la piastrinoferesi dura all'incirca 1 ora e mezza. Come per la plasmaferesi, un'apparecchiatura separa la parte corpuscolata dal plasma ed estrae da questa le piastrine che vengono raccolte in un apposita sacca. Il plasma, i globuli rossi e i globuli bianchi vengono reinfusi al donatore. Si possono effettuare fino a 6 piastrinoferesi l'anno.

Sangue cordonale: subito dopo il parto, sia spontaneo che cesareo. Dopo la recisione del cordone ombelicale e prima dell'espulsione della placenta, si collega il cordone a una sacca dove il sangue in esso contenuto viene raccolto senza alcun fastidio per la mamma.

Informazioni utili su:

www.centronazionale sangue.it

www.avis.it

www.fratres.it

www.cri.it

fidas.it

donatorih24.it

www.buonsangue.net



Se e suolo se

Sano, fertile, abbondante: così dovrebbe essere il suolo, essenziale per la nostra sopravvivenza. Ma, tra cementificazione, urbanizzazione e agricoltura intensiva, l'uomo lo consuma in maniera sconsiderata. Quando "perdere terreno" non è in senso figurato.

■ **Miriam Spalatro**

Quanto spesso sentiamo parlare di protezione del suolo? Eppure l'uomo per la sua stessa sopravvivenza ne ha bisogno e che sia sano e fertile. Ma, mentre la popolazione mondiale passerà, secondo l'Onu, dagli attuali 7,5 ai 9,8 miliardi di persone nel 2050, la disponibilità di terreni lavorabili si dimezzerà. E allora come verrà sfamata la gente che abiterà sulla Terra? Con quale produzione agricola, se i suoli fecondi continuano a ridursi senza sosta? A queste domande qualcuno dovrà rispondere visto che un secondo pianeta a disposizione non ce l'abbiamo.

Largo consumo

Cerchiamo innanzitutto di chiarire che cosa s'intendere per suolo. È lo strato superiore della Terra costituito da minerali, acqua, aria, componenti organici e piccoli organismi viventi; interagisce con l'atmosfera, l'acqua, gli animali e le piante, e assolve a ruoli fondamentali come il supporto alla produzione agraria e forestale, filtra e conserva l'acqua delle piogge, è un componente essenziale del paesaggio che ci circonda. Costituisce, insomma, uno dei sistemi più complessi della Terra ed è prezioso perché il suo processo di formazione è lentissimo. Le rocce sotto l'azione del sole e dell'acqua sono modificate e trasformate in terreno, grazie anche all'intervento di animali e piante, e per formare appena

10 centimetri di suolo fertile occorrono oltre 2mila anni. Tuttavia, il suolo è continuamente minacciato. Un dato per capirci: nel 2011 24 miliardi di tonnellate di suolo fertile sono andate perse, pari a 3,4 tonnellate *pro capite* in tutto il mondo. **Damiano Di Simine**, responsabile tutela del suolo di *Legambiente* ci mette in guardia dai rischi a cui è esposto: «Il consumo del suolo è il fenomeno attraverso il quale l'uomo, edificando e sigillando il terreno, "incrosta" la crosta terrestre, occupa fisicamente il suolo sopprimendo in maniera totale le funzioni a cui assolve». E ciascuno di noi fa la sua parte per il solo fatto che abitiamo in una casa, ci muoviamo su strade, usufruiamo di centri commerciali, di aeroporti ecc. Si capisce allora come per il consumo del suolo siano determinanti le decisioni prese in ambito amministrativo, che devono seguire criteri di sviluppo urbanistico sostenibile, per evitare eccessi di consumo...

Piano terreno

Considerando che il suolo consumato è perso per sempre, uno dei problemi più gravi è rappresentato dalla cementificazione e dalla crescita delle città. Secon- ▶

► do l'urbanista **Dino Borri**, professore di tecnica e pianificazione urbanistica presso il Politecnico di Bari «di enorme valenza, se si guarda a continenti come Asia e Africa, in cui si stabiliscono oggi i modelli urbani del futuro e dove crescono le *megacity*, città con oltre 10 milioni di abitanti. Perché sulle aree cementate e sigillate non potrà crescere più niente». Eppure ogni anno in Europa è trasformata in area urbana una superficie vasta come Berlino. «Per 2000 anni le città sono state costruite in base al principio di utilità sviluppandosi attorno al centro, ma dal secondo dopoguerra la diffusione delle automobili ha permesso di percorrere più di 50 chilometri per raggiungere i luoghi di lavoro e i modelli di sviluppo urbano hanno occupato suolo dovunque. Oggi, alla luce della grande crescita della popolazione nelle città rivedere i modelli di sviluppo diventa un imperativo – sottolinea Di Simone –. Il rischio che corriamo è, infatti, l'ulteriore degrado delle periferie e l'abbandono dei centri storici». Ma il suolo è portato via anche dal vento e dilavato dalle acque, processi naturali accentuati, però, dall'uso imprevedente che l'uomo fa dal territorio. «Cosa diversa – afferma a questo proposito il responsabile tutela del suolo di *Legambiente* – è il degrado del suolo, ossia la perdita di potenzialità produttiva ed ecologica del terreno,

legata all'azione erosiva dell'acqua e del vento, allo sfruttamento agricolo intensivo e dei pascoli, alla contaminazione dell'inquinamento industriale».

Erosione di capitale

A proteggere il suolo ci penserebbero piante e foreste, se non fosse che ogni anno circa 13 milioni di ettari di foreste sono abbattute, senza parlare degli incendi boschivi che distruggono il terreno soprattutto nella stagione estiva. E anche l'agricoltura, fonte di nutrimento per l'umanità, spesso è condotta in maniera non adeguata. Pensiamo alle monoculture basate sul massiccio uso di fertilizzanti e pesticidi che peggiorano la qualità del suolo, compromettono la biodiversità e favoriscono la desertificazione. O alle piantagioni realizzate lungo versanti molto pendenti, dove i campi dopo il raccolto sono lasciati nudi, accentuando l'erosione del suolo. Erosione che paghiamo a caro prezzo: costa 70 dollari all'anno per persona, con un costo globale di circa 500 miliardi di dollari. Ma l'Italia come se la cava rispetto agli altri paesi europei? «Da noi – evidenzia Di Simone – i dati del consumo del suolo sono allarmanti perché c'è un'elevata densità di popolazione e scarsa disponibilità di suolo agricolo a causa



Città nuova

Per le sfide del futuro occorre un "ritorno pensato al passato". Sul consumo di suolo nelle città la parola a Dino Borri, professore di tecnica e pianificazione urbanistica presso il Politecnico di Bari.

Per il suo lavoro si confronta giornalmente con le grandi sfide di sviluppo delle città. Si parla abbastanza di consumo del suolo?

«Di consumo di suolo si parla poco tra i non addetti ai lavori, ma nei circoli tecnici il dialogo su questo tema è vivo da oltre 100 anni e il termine abusato. La critica al consumo del suolo è nata nella seconda metà dell'Ottocento. Le Corbusier condannava le piccole case e invitava a risparmiare suolo costruendo edifici multipiano. Le esigenze alla base di questi concetti, però, non erano di natura ambientale, si cercavano soluzioni tecniche che potessero risolvere gravi problemi sociali e culturali dell'epoca».

Dino Borri, professore di tecnica e pianificazione urbanistica presso il Politecnico di Bari.



Tuttavia far accettare idee innovative (anche se necessarie) di tecnici visionari è difficile.

«Ancora oggi l'innovazione degli edifici che si sviluppano in altezza, ad esempio, non trova approvazione. In varie parti del mondo la popolazione non vuole vivere nei grattacieli, perché i piani alti espongono i bambini a maggiori rischi e generano disagi per gli anziani».

Coraggio, indipendenza, capacità critica. Sono questi i requisiti richiesti agli urbanisti oggi?

«Certo, solo così si affrontano le sfide del futuro. Le città sono fatte di tante cose, non hanno solo un uso residenziale. Sono soprattutto sedi di attività commerciali e servizi, ma ospitano anche industrie, strade, aeroporti ecc. Le risposte ai problemi ambientali che deve fornire oggi l'urbanista sono davvero enormi»

Ci fa alcuni esempi per capire meglio?

«L'acqua deve tornare a infiltrarsi nelle aree urbane trovando suoli non sigillati da asfalto e bitume. In California è stata

Terra terra

I numeri tutt'altro che rassicuranti del consumo di suolo nel Belpaese.

In Italia circa **23mila km²** di territorio nazionale sono ormai persi.

Nel 2000 si è consumato suolo a una velocità di **8 metri quadri al secondo**; tra il 2008 e il 2013 si è scesi a **6-7 metri quadri**, a causa della crisi economica.

Dal 2015 al 2016 le nuove coperture artificiali hanno riguardato **5mila ettari** del nostro territorio (si coprono circa **30 ettari** al giorno).

La superficie impermeabilizzata più elevata si registra al **Nord**; **Veneto** e **Lombardia** superano il **12%** del loro territorio; **Monza e Brianza**, seguite da **Napoli** e **Milano**, le province il cui territorio è costituito per oltre il **30%** da superficie impermeabilizzata.

Aosta, Ogliastro, Nuoro, Matera e **Verbano-Cusio-Ossola** le province più virtuose, con percentuali di suolo consumato inferiori al **3%**.

Il suolo consumato **pro capite** tra il 2015 e il 2016 è cresciuto da **378 a 380 metri quadri** per italiano.

Dati *Ispira* (Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale)

del territorio prevalentemente montuoso. Ne consegue che il dato del 7% del consumo del suolo, dichiarato dall'*Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale* e riferito all'intero territorio nazionale, diventa molto più preoccupante e pari al 15% negli ultimi 50 anni se ricalcolato sui soli suoli agricoli». Erosione del suolo e del capitale. ■

fatta una scelta coraggiosa riportando molte strade nella forma di un tempo dei sentieri in terra battuta. O pensiamo alla città di Boston dove politiche recenti hanno ricondotto le spiagge verso la cosiddetta *wilderness* (alla lettera "natura selvaggia"), tornando ad abbandonarle alle forze dell'oceano. A San Francisco gli urbanisti combattono da anni una lotta aspra contro l'oceano che si innalza ogni anno di circa 1 centimetro a causa del riscaldamento globale. Tra 100 anni il lungomare di San Francisco sarà sott'acqua e l'idea ormai dominante tra i tecnici è quella di arretrare davanti alle forze della natura. Insomma un "ritorno pensato al passato", che rappresenti allo stesso tempo per le città del futuro un avanzamento della tecnica attorno ai temi fondamentali dell'ambiente. Solo così il tema del "consumo del suolo" non corre il rischio di diventare un mero ideale per i tecnici che si occupano di territorio».



Il grande caldo

Come gli incendi fanno aumentare il rischio di erosione del suolo.

Ogni anno gli incendi devastano il nostro territorio aumentando i rischi di erosione del suolo. Le fiamme, che spingono le temperature sino a 800°, seminano morte tra le numerose specie vegetali e animali, l'ambiente naturale si impoverisce, ma anche il suolo ne risente, e molto.

Le pietre superficiali destabilizzate dallo strato di lettiera andata a fuoco – foglie secche, frammenti di corteccia, rametti morti – e dalla mancanza di *humus* cominciano a rotolare a valle. Il terreno, rimasto spoglio di vegetazione, non più protetto dalle chiome degli alberi, è colpito direttamente dalle piogge. L'esposizione diretta della superficie nuda al deflusso dell'acqua aumenta l'azione erosiva della pioggia e la quantità

di terreno trascinato a valle cresce sensibilmente. Inoltre, il suolo esposto prima alle elevate temperature del fuoco e poi direttamente ai raggi del sole asciuga più velocemente, diven-



tando più permeabile all'acqua, fenomeno che provoca l'erosione e la formazione di solehi. Ma i danni al terreno e alla vegetazione dovuti al passaggio del fuoco continuano nel tempo. Il suolo percorso da un incendio assume una tinta nerastra, la conseguenza è un'inevitabile aumento della temperatura dello strato di terreno superficiale (in estate sotto i raggi solari diretti le temperature superano anche i 50 gradi). Un fenomeno che, aggravato dalle ondate di caldo e dai prolungati periodi di siccità, fa aumentare la probabilità del rischio di desertificazione.

Anche la stabilità dei pendii percorsi dal fuoco è messa a dura prova e il pericolo di frane accentuato. Lo strato superficiale del terreno fessurato e non più compatto è attraversato velocemente dall'acqua che lo trasporta a valle incidendo in modo profondo il suolo superficiale. Così in presenza di precipitazioni molto intense – sempre più presenti a causa del cambiamento climatico – cresce il rischio di eventi dannosi come frane e inondazioni. ■



Buco nell'acqua

Tutto ciò che non si fa e si dovrebbe fare per un uso responsabile dell'acqua, fuori e dentro casa.

16

Che l'acqua sia un bene da salvaguardare è un fatto scontato. Meno scontato è che si sappia da dove arriva, oggi che siamo abituati soltanto ad aprire un rubinetto. La sua disponibilità dipende sempre più da un raffinato apparato tecnologico avido di energia e dipendente dal clima. L'abbiamo visto anche in Italia nella caldissima e seccitosa estate 2017, con crisi idriche in Veneto, Piemonte, Emilia e a Roma. Nessuno è rimasto senz'acqua, grazie allo sforzo dei tecnici degli acquedotti, ma nei paesi assetati pochi percepivano che se l'acqua usciva ancora dai loro rubinetti dipendeva dalla continua spola notturna di autobotti che riempivano i serbatoi, con costi di quasi 20 volte superiori a quelli normali. Il cambiamento climatico, che vede aumentare le ondate di caldo e la siccità, impone alle istituzioni investimenti a lungo termine: efficienza delle reti di distribuzione, nuovi invasi, contratti di fiume per ridurre i conflitti di utilizzo. Senza dimenticare che circa 2,7 miliardi di persone nel mondo ancora soffrono per scarsità d'acqua. E noi che cosa possiamo fare? Ogni italiano consuma 245 litri d'acqua potabile al giorno. Fare il bagno in vasca o una doccia da 5 minuti significa passare da 150 a meno di 50 litri, lo sciacquone dei moderni wc a doppio tasto permette di erogare a secon-



da dell'esigenza 3 o 4,5 litri. Una lavatrice in classe A riesce a fare un bucato da 5 kg con meno di 50 litri e una lavastoviglie di ultima generazione fa un lavaggio con meno di 10 litri (da usare a pieno carico). E poi le perdite: la goccia da uno scarico wc o da un rubinetto può far fuori una decina di litri al giorno: da riparare subito! I risultati si vedono: bollette alla mano consumo in casa 103 litri al giorno contro i 245 della media nazionale. C'è poi un'acqua nascosta, detta "impronta idrica", in ogni prodotto: 1 chilo di carne di manzo ha comportato un consumo di 15mila litri, 4mila per 1 chilo di pollo, 2.500 per 1 chilo di riso, per una tazza di caffè ci vogliono 140 litri, 1 chilo di cotone, per un paio di jeans, ha richiesto dalla coltivazione alla tessitura 10mila litri. Evitiamo di far viaggiare l'acqua in camion dalle Alpi alla Sicilia e viceversa: in Europa una bottiglia d'acqua in plastica da 1,5 litri emette in media 163 grammi di CO₂, derivanti dal polietilene e dal trasporto, valutato sui 400 km. È come se in ogni bottiglia vedeste galleggiare sull'acqua 50 grammi di petrolio. A casa è facile utilizzare l'acquedotto invece dell'acqua imbottigliata, di cui siamo senza motivo tra i maggiori consumatori al mondo; fuori casa preferiamo almeno acque che abbiano viaggiato poco, consultando sull'etichetta la fonte di provenienza. E per chi ha un giardino, la scelta migliore è la cisterna di raccolta dell'acqua piovana: io ne ho installata una da una ventina di metri cubi, ovviamente la uso solo per irrigare l'orto e la macchina lascio che sia la pioggia a lavarla. ■

pace verde di Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

Rappresentazione plastica

Quando andiamo al supermercato, pensiamo mai a quanta plastica mettiamo nel carrello e a dove questa andrà a finire? Bisognerebbe partire dai gesti quotidiani per iniziare a dare una mano all'ambiente, soprattutto alle acque del nostro mare dove si riscontra un'enorme e diffusa presenza di microplastiche come nei vortici oceanici del nord Pacifico. Sono questi alcuni dei risultati principali dei campionamenti nelle nostre acque realizzati durante il tour della nave ammiraglia di Greenpeace, *Rainbow Warrior*, che la scorsa estate ha visitato le coste del Mediterraneo, in collaborazione con l'Istituto di Scien-

ze Marine (ISMAR) del CNR di Genova e dell'Università Politecnica delle Marche (UNIVPM). Le plastiche sono polimeri sintetici la cui produzione è esponenzialmente aumentata negli ultimi 50 anni e ogni anno in mare ne finiscono circa 8 milioni di tonnellate. A farne le spese è anche il Mediterraneo che, essendo un bacino semi-chiuso fortemente antropizzato con un limitato riciclo d'acqua, subisce l'accumulo delle microplastiche. Queste provengono da diverse fonti: quelle primarie derivano principalmente da prodotti per l'igiene personale (cosmetici, creme, dentifrici ecc.) o sono le materie prime come *pellet* o polveri di plastica utilizzate per la produzione di materiali plastici. Le microplastiche secondarie deri-

vano, invece, dalla frammentazione e decomposizione di materiali plastici di dimensioni più grandi. «I frammenti si accumulano anche in aree protette o in zone teoricamente lontane da sorgenti di inquinamento – dichiara **Francesca Garaventa** del CNR-Ismar –. Nella stazione di Portici (NA), zona a forte impatto antropico, si trovano valori di microplastiche pari a 3,56 frammenti per metro cubo ma valori non molto inferiori (2,2) si trovano anche alle Isole Tremiti». Per avere un'idea di cosa significhino tali valori, immaginiamo di riempire 2 piscine olimpioniche con l'acqua delle Tremiti e l'acqua di Portici: nella prima ci troveremmo a nuotare in mezzo a 5.500 pezzi e nella seconda in mezzo a 8.900 pezzi di plastica.

Principali obiettivi

20

Il Bilancio e il rinnovo del Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno: i due argomenti, all'esame delle prossime Assemblee Separate delle Sezioni soci, di cui parliamo con il presidente Marco Lami per coglierne il senso e le linee di fondo, a cominciare dalla ripresa dell'attività commerciale, perno del rilancio della Cooperativa.

■ Rita Nannelli

Le ragioni e il senso complessivo del Bilancio 2017, che sarà sottoposto all'approvazione dei soci nelle prossime Assemblee Separate di giugno e luglio insieme al rinnovo del Consiglio d'Amministrazione. Proviamo a tracciarli attraverso le parole di **Marco Lami**, presidente di Unicoop Tirreno, con questo elemento di fondo: la tendenza positiva nell'andamento delle vendite in cui si iniziano a vedere gli effetti del Piano industriale.

Nelle prossime Assemblee Separate delle Sezioni soci sarà discusso il Bilancio consuntivo 2017, quello di un anno tutt'altro che insignificante per la Cooperativa. Vogliamo partire da qui?

«Il Bilancio consuntivo è un atto che sintetizza le cose fatte. I numeri di quello del 2017 indicano in modo evidente che un obiettivo, prefissato da tempo, è stato colto: il miglioramento della gestione commerciale, un indicatore di salute della Cooperativa. Aver quasi dimezzato le perdite del 2016 rappresenta il dato più significativo che ci lascia sperare bene per la gestione futura, perché i risultati dell'attività commerciale sono il perno del risanamento complessivo della nostra Cooperativa».

Quindi il 2017 è un punto di partenza che rende credibile il traguardo di portare a pareggio nel 2019 il risultato dell'attività commerciale?

«L'obiettivo fondamentale per la Cooperativa è, infatti, quello di aumentare il suo patrimonio, rimettere in moto il processo di accumulazione, che avverrà con il pareggio di Bilancio e poi

tornando a fare utili. In questo senso il 2017 è stato un buon punto di partenza con il sostanzioso recupero dell'attività caratteristica, raggiunto grazie a molte azioni connesse tra loro, grazie all'impegno delle lavoratrici e dei lavoratori che hanno messo in campo cura e competenza perché questo risultato fosse possibile».

Vediamo più nel dettaglio queste azioni.

«Abbiamo avviato un programma di cambiamento, con obiettivi chiari fissati, e una parte è stata raggiunta: migliorata la gestione commerciale, diminuita l'incidenza dei costi, i nostri punti vendita funzionano meglio, grazie anche alle ristrutturazioni e alle opere di ammodernamento, è stato trovato un accordo importante con il sindacato, si sono consolidate le iniziative nei confronti dei soci. Tutto ciò è ancora più significativo se si pensa alla congiuntura economica difficile in cui è avvenuto. Per capire meglio la portata di quest'azione di risanamento è opportuno legare il risultato del 2017 al Piano triennale approvato il 14 maggio dal

Consiglio d'Amministrazione: in questa chiave è il primo anno in cui è stato colto l'obiettivo».

Che cosa significa in pratica aver approvato il nuovo Piano industriale?

«È un atto di quelli che contano molto perché significa tracciare la strada da seguire, indicare le politiche, gli indirizzi, le scelte da compiere. Per dirla senza tanti giri di parole: significa darsi degli obiettivi chiari. E questi obiettivi ci sono: il pareggio per il 2019 e tornare a fare utili nell'attività caratteristica nel 2020».



Marco Lami, presidente di Unicoop Tirreno.



Dunque come si presenterà Unicoop Tirreno alle migliaia di soci che parteciperanno alle Assemblee per dire la loro opinione, per vagliare il Bilancio e le prospettive della Cooperativa di cui si sentono parte?

«Con la consapevolezza che la strada da compiere è ancora lunga e non priva di rischi, ma che è quella giusta e che dobbiamo proseguire con forte determinazione. Tutte le componenti della Cooperativa, soci, soci attivi, dipendenti devono considerare questo appuntamento, per i suoi contenuti, come un passo in avanti molto importante. Di ottimo auspicio per gli anni futuri. Il che non significa abbassare la guardia, anzi, occorre intensificare gli sforzi e l'impegno da parte di tutti. Migliorarsi tutti per il miglioramento della Cooperativa, che non è uno *slogan*, ma l'essenza stessa dell'essere cooperatori».

Un altro argomento all'ordine del giorno delle Assemblee è il rinnovo del Consiglio d'Amministrazione. E a novembre le elezioni dei Comitati soci rappresenteranno un'altra occasione per far funzionare i meccanismi di democrazia interna tracciati dallo Statuto.

«Anche sotto questo profilo il 2018 è un anno importante perché vede il rinnovo di tutti gli organismi di rappresentanza della Cooperativa. Quanto al Consiglio d'Amministrazione sarà rinnovato nella composizione e ciò è frutto di una scelta precisa: rendere più efficace il suo ruolo di governo. Per questo è più snello e funzionale – da 45 i consiglieri passano a 30 –, senza però allentare, anzi rendendo ancora più forte il legame con i vari territori in cui Coop è presente, attraverso il confronto, la discussione. Quanto al rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci (saranno eletti oltre 400 soci, in carica per 3 anni, che entreranno a far parte dei Comitati delle 23 Sezioni soci, *ndr*), essi raggruppano i soci attivi, linfa vitale della Cooperativa, perché la loro non è una rappresentanza solo istituzionale, formale, ma di fatto, in quanto testimoni nella comunità di appartenenza delle caratteristiche peculiari e dei valori di Coop. E sono anche una grande risorsa per la direzione aziendale, un banco di prova della correttezza dell'impostazione scelta, delle



linee di sviluppo, delle politiche messe in atto. In agenda dunque due appuntamenti diversi, ma essenziali per il buon funzionamento della Cooperativa, perché è con il contributo e la partecipazione dei soci e dei cittadini che essa si sostiene».

Ma un'impresa, soprattutto se Cooperativa, guarda più avanti, a un futuro più lontano.

«Guardando a un futuro prossimo l'impegno maggiore è per il risanamento. Ma un risanamento che mantenga inalterati i tratti distintivi di Coop. E, infatti, a un futuro più lontano guardiamo con la convinzione che si debba lavorare seguendo i filoni propri della Cooperazione: convenienza, sicurezza e qualità dei prodotti, vantaggi per i soci. Ma anche rafforzando il legame mutualistico tra i soci e la Cooperativa e rendendo sempre più tangibile il carattere etico dell'impresa che significa rispettare gli impegni presi con tutti coloro che con Coop hanno a che fare: soci, dipendenti, fornitori. Occorre, beninteso, cogliere le tendenze in atto e fare i cambiamenti necessari per adeguarsi ai tempi, ma tenendo fermi i valori fondanti che ci distinguono dagli altri. Un modello, quello dell'impresa cooperativa, che penso sia utile alla società e allo sviluppo del paese». ■

L'ingresso della sede di Unicoop Tirreno a Vignale Riotorto (LI).

Per i soci che volessero informazioni più dettagliate sul Bilancio consuntivo 2017 e sugli altri punti all'ordine del giorno, prima delle Assemblee Separate delle Sezioni soci, è possibile 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. Copia del Bilancio disponibile in ogni Assemblea e a ogni socio sarà consegnata una sintesi.

Aria di festa

10 prodotti Coop in omaggio per i nuovi soci e 300 scontati per chi socio lo è già.

Il modo di Unicoop Tirreno per consolidare e riqualificare la sua presenza nel Lazio.

E la festa continua...

22

**Susanna Orlando
Barbara Sordini**

Non uno, ma quattro i motivi per fare festa: l'IperCoop di Roma Eur compie 10 anni, per gli Iper di Roma Casilino e Colleferro ricorre 1 anno dalla ristrutturazione, il Supermercato di Roma Laurentina ha appena concluso i lavori di ristrutturazione sviluppando i suoi livelli di servizio e presentandosi ancora più moderno e accogliente. Al Laurentino soci e clienti possono adesso usufruire di una nuova *Isola* dedicata ai pagamenti veloci fai da te con 5 postazioni di ultima generazione (*Salvatempo* e pagamenti automatici dei clienti non soci), un nuovo il *corner* Ottica e il *Dehors*, l'area annessa al punto vendita riservati a soci e clienti che va a completare quella ristoro *Ricò*, inaugurata a marzo insieme alla parafarmacia.

Sei il benvenuto

Ma torniamo alla festa, dedicata soprattutto ai soci e a quelli che lo di-

venteranno dal 31 maggio al 31 luglio. In questo modo Unicoop Tirreno vuol confermare la propria presenza a Roma e nel Lazio che nell'ultimo anno si è riqualificata con il rinnovo di 4 negozi su 7 presenti.

A coloro che diventeranno nuovi soci nei negozi di Roma (largo Agosta, largo Franchellucci, via Bettini, via Laurentina, *Euroma2*, Casilino) e Colleferro, dopo aver pagato la quota associativa una tantum di 25 euro, verrà consegnato un blocchetto di 10 buoni omaggio per ricevere altrettanti prodotti a marchio Coop (bevanda alla frutta *Bene.sì*, caffè, detersivo bucato a mano e frollini *Solidal*, gel doccia *ViviVerde*, polvere lavatrice, passata di pomodoro *ViviVerde*, penne rigate di Gragnano *IGP Fior fiore*, prosciutto cotto *Bene.sì*, tonno *Fior fiore*). Omaggi che racchiudono tutti i valori dei prodotti a marchio Coop: buoni, convenienti, sicuri, di qualità e sempre in prima linea per l'ambiente, la legalità, la solidarietà, la trasparenza e l'informazione.

È scontato!

La festa vale anche per chi socio lo è già, come premio della fedeltà. A loro sono dedicati altri 3 mesi di vantaggi (fino al 31 agosto) con più di 300 prodotti Coop con prezzi scontati.

Nel negozio di Roma Laurentina, in occasione della recentissima ristrutturazione, dal 31 maggio al 13 giugno, a fronte di una spesa di 25 euro (e multipli) nei reparti carne, pesce e gastronomia, sarà consegnato un buono spesa di 10 euro (e multipli).

Per la ricorrenza dei 10 anni dell'Iper dell'Eur, dal 21 giugno al 4 luglio, sarà

consegnato un buono spesa da 10 euro ogni 50 euro di spesa e multipli (fino ad un massimo di 200 euro=4 buoni). E non solo: sempre nelle stesse due settimane e sempre ai soci è dedicato un pacchetto scontatissimo di 10 prodotti tra i freschissimi (5 referenze a settimana, la prima dal 21 al 27 giugno, la seconda dal 28 giugno al 4 luglio). Queste promozioni valgono anche per i soci degli altri 2 Iper laziali, quello del Casilino e di Colleferro. Inoltre fino a settembre i soci troveranno nei negozi decine e decine di prodotti di grandi marche a prezzo scontato (con assortimento quindicinale). ■



Super nuovo

Il Supermercato di Civitavecchia, più piccolo, ma più funzionale.

In dirittura d'arrivo i lavori di ristrutturazione del Supermercato di Civitavecchia. Quello che il 28 giugno accoglierà soci e clienti sarà un negozio con un'area di vendita ridotta – che passa dagli attuali 3.000 a 1.600 mq (la parte resa libera sarà concessa a un operatore privato che condividerà i costi di gestione della struttura) –, ma più moderno e funzionale, grazie alla valorizzazione degli attuali punti di forza e l'introduzione di alcuni cambiamenti: la rivisitazione della "piazza dei freschi", con una diversa disposizione del reparto forneria e gastronomia, la sostituzione, per renderli più efficienti, dei banchi di surgelati e latticini, e quella delle scaffalature. E poi la novità per il Super di Civitavecchia di 4 casse *Salvatempo* con torri di pagamento. Più funzionale anche in questo. **R.N.**



Rinnovo locali

Avviate i lavori per il rinnovo dell'IperCoop di Livorno Porta a Terra. Per avere, a fine agosto, un negozio più moderno e a misura di socio, in cui tradizione fa rima con innovazione.

Rita Nannelli

Per rispondere alle moderne esigenze dei consumatori, per stare ancora più vicino ai soci con la varietà dell'offerta, la qualità del servizio e dell'accoglienza, per conquistare nuove fette di mercato. Per questo l'IperCoop di Livorno Porta a Terra si rinnova attraverso lavori di ristrutturazione e di rifacimento degli impianti che daranno all'Iper – nato 15 anni fa, primo in Toscana di Unicoop Tirreno, vicino a una città a cui la storia di Coop è legata a doppio filo – un aspetto e caratteristiche al passo coi tempi. Durante i 3 mesi che separano il vecchio dal nuovo, i clienti avranno a disposizione un negozio più piccolo (superficie di vendita 3mila mq), ma la garanzia di trovare sugli scaffali tutti i prodotti necessari per una spesa completa, personale a disposizione attento al cliente e pronto ad aiutarlo in caso di disagi e difficoltà, che tutti i servizi saranno attivi negli orari consueti. Quanto al negozio che verrà l'idea è



quella di riprendere la disposizione della piazza del mercato di Livorno puntando sui prodotti locali freschi e freschissimi, con un'area di vendita che si riduce di circa la metà (da 8.500 a 4.500 mq e nei restanti 4mila mq ci saranno altri operatori), con una diversa disposizione interna. Un rinnovamento dunque nel segno della tradizione e insieme dell'innovazione con una serie di proposte tecnologiche avanzate al servizio del cliente, perché orientarsi tra gli scaffali sia più semplice e veloce. Ridisegnare l'Iper livornese rappresenta per la Cooperativa un impegno economico consistente, che rientra tra gli investimenti mirati – in coerenza con le risorse finanziarie disponibili – per ristrutturazioni e interventi di rinnovo e ammodernamento di alcuni punti vendita in Toscana e Lazio nel corso dell'anno. Un tassello importante nel progetto di rilancio commerciale e di consolidamento della presenza storica di Coop in una città simbolo dove decine di migliaia di persone hanno in tasca la carta *SocioCoop* (al solo Iper i soci sono oltre 17mila) e nel loro *DNA* l'essere cooperatore, dove grande è il peso che Coop riveste nell'economia locale. Ma per le novità ci sarà da attendere fine agosto quando, conclusi i lavori, il punto vendita accoglierà soci e clienti vestito di nuovo. ■

Cerimonie di premiazione

#2MilioniDiPremi conclude in bellezza con la consegna delle Panda ai vincitori del grande concorso di Coop.

Barbara Sordini

Una giornata da ricordare, principalmente per il premio vinto (una *Panda*!) ma anche per la festa organizzata in onore dei soci e clienti di Unicoop Tirreno che, grattando la cartolina del concorso *#2MilioniDiPremi*, si sono aggiudicati le 11 autovetture. 11 fortunate cartoline su 4.654.375 consegnate ai clienti (dal 20 gennaio al 18 marzo, ogni 20 euro di spesa effettuata) che la sorte ha destinato ai negozi di Pietrasanta, Rosignano, Rio Elba, Grosseto *Maremma*, Paganico, Orbe-



tello, Civitavecchia, Tarquinia, Iper Viterbo, Iper Casilino e Roma Laurentina. L'appuntamento per i vincitori – di tutte le cooperative che hanno aderito al concorso – è **sabato 16 giugno** a *Mirabilandia* (RA) o **sabato 23 giugno** al parco dei divertimenti a *Cinecittà World* (Roma). Ma di premi questo concorso (al quale era anche legato il collezionamento *Egan Campo di cuori*) ne ha regalati davvero tanti: ultimi ad essere aggiudicati quelli dell'estrazione tenutasi l'8 e il 9 maggio tra coloro che, non avendo vinto con la cartolina consegnata in negozio, hanno tentato la fortuna inserendo il codice presente sulla stessa sul sito www.2milionidipremi.it (68.194 nuove registrazioni). 34 premi sono stati assegnati in Toscana, 19 in Lazio e Umbria. ■

V per Vittoria

Questi i risultati delle vincite tra superpremi e *instant win* – vittoria istantanea –: 3 moto, 22 *wibike*, 43 bici pieghevoli e 113 trolley da viaggio, 1.163 trolley spesa Coop e ancora: 1.351 bottiglie termiche, 6.954 portachiavi con gettone-carrello, 53.794 kit di erbe officinali, 131.779 prodotti a marchio Coop, 1.067 buoni sconto da 5 euro, 4.140 buoni sconto da

10 euro, 739 buoni sconto da 20 euro, 15 cene in ristorante stellato, 17 crociere Costa, 3 mini crociere in barca a vela, 2 *Sulla scia della Mille miglia* a bordo di un'auto d'epoca, 17 *Sulle orme di...* un viaggio per scoprire i sapori delle eccellenze italiane, 3 trekking in Val Gardena, 3 fine settimana a *Fico*, il parco agroalimentare più grande del mondo (Bologna). Tutti i premi non ritirati saranno conteggiati e il loro valore verrà devoluto alle onlus dei territori dove Coop è presente.

Buon allenamento!

Coop sponsor della nazionale femminile di canottaggio, perché uno stile di vita sano passa da sport e corretta alimentazione.

24

Dario Guidi

La volontà di promuovere un corretto stile di vita, una buona e sana alimentazione unite alla pratica sportiva. Con questo intento Coop ha deciso di sponsorizzare la nazionale femminile di canottaggio, uno sport che in Italia vanta un numero sempre più alto di appassionati.

Pacchetto benessere

«La promozione dello sport legato ad un'alimentazione sana ed equilibrata sono valori condivisi da Coop e dalla Federazione italiana canottaggio – spiega Carmen Soverino, manager del prodotto a marchio di Coop Italia –. A questo si aggiunge il reciproco impegno per la prevenzione delle malattie e la lotta alla violenza contro le donne, tema a cui sarà dedicata la regata *Via le mani* in programma a Roma, a ottobre. Siamo molto orgogliosi perciò di essere lo sponsor ufficiale della nazionale femminile di canottaggio per la stagione agonistica 2018 – sottolinea Soverino –.

Inoltre quest'anno siamo accomunati anche da una ricorrenza importante: Coop e la Federazione italiana canottaggio compiono 200 anni in 2, con il 70° compleanno del prodotto a marchio Coop e il 130° anni-



versario dalla fondazione della Federazione. Che sia di buon auspicio per il futuro!».

Dai dati del Rapporto Istat 2017 risulta che in Italia chi fa pratica sportiva in modo continuativo è il 25,1% della popolazione (numero in costante crescita) più un altro 9,7% che fa sport in modo saltuario; un altro 25,7% fa solo un po' di attività fisica. Resta oltre il 39% da convincere che lo sport fa bene, canottaggio, corsa o ciclismo che sia. L'importante è abbinarlo ogni giorno a una dieta equilibrata. «Nutrizione e sport sono un binomio imprescindibile – spiega Alessio Franco, nutrizionista della Federazione italiana canottaggio –: anche una frequenza di allenamenti di 3 volte a settimana richiede alcune modifiche all'alimentazione. Per esempio, un pasto pre allenamento può essere fatto da fette biscottate con marmellata, ma anche per sforzi non eccessivi è sempre fondamentale l'idratazione, prima durante e dopo. Fatto l'allenamento, il nostro fisico gradisce assumere gli zuccheri (succhi di frutta, miele, marmellata) a cui, in caso di sforzo, è possibile abbinare anche delle proteine – dà qualche consiglio Franco –. A distanza dall'allenamento, sarà importante comunque proseguire con una corretta alimentazione: i grassi sono sempre necessari e l'olio extravergine d'oliva è probabilmente il miglior grasso a livello qualitativo. Ideali anche gli acidi grassi come gli omega 6 e omega 3 e via libera a frutta secca a guscio, come noci mandorle e nocciole, e al pesce, preferibilmente azzurro». Dunque alimentazione e sport due facce della stessa medaglia, come dice l'esperto, un binomio nelle corde di Coop. ■

Parola di Abbagnale

Tre domande a Giuseppe Abbagnale che con le sue vittorie ha fatto conoscere il canottaggio a milioni di italiani.

Che emozione ha rappresentato arrivare a vincere tanti titoli olimpici e mondiali?

«È stata una grande soddisfazione riportare il canottaggio ai fasti del passato migliorandone la posizione nella classifica mondiale. Già partecipare a un'olimpiade è un grandissimo traguardo, ma partecipare a 4 edizioni da protagonista lo ritengo eccezionale».

Oggi lei è alla guida della Federazione. Come sta il canottaggio italiano?

«In ottima salute: proveniamo da una stagione eccellente con la vittoria, come nazione, nelle classifiche finali sia nei mondiali assoluti e sia in quelli under 23. Il canottaggio femminile è in costante crescita, ma abbiamo ancora molto su cui lavorare».

Se dovesse convincere una ragazza a fare canottaggio come descriverebbe questo sport?

«Uno sport sano e pulito che si svolge immersi nella natura. Inoltre serve per tonificare e rendere più bello il corpo, si fanno molte amicizie e si gira il mondo. Dovrebbe bastare».

Info Federazione italiana canottaggio www.canottaggio.org



Pietrasanta (LU)

Dal campo alla tavola per conoscere meglio i prodotti locali. Con questo intento la Sezione soci Versilia organizza sabato 16 giugno una visita alla Cantina Cooperativa Vignaioli del Morellino di Scansano. Questo il programma: 7.15 partenza dal parcheggio Coop di Pietrasanta; 7.30 tappa al parcheggio Coop di Viareggio. All'arrivo, visita alla cantina e degustazione guidata, a seguire pranzo con degustazione dei vini. Nel pomeriggio visita guidata di Pitigliano, la città del tufo nella valle del Fiora dal caratteristico centro storico, nota anche come la piccola Gerusalemme per la storica presenza di una comunità ebraica. Rientro alle 20 circa. Quota di partecipazione per i soci 30 euro.

• Info: 3400788934 (Carlo Testa) 0584793184 (Giorgio Salvatori)

Fonteblanda (GR)

A scuola di recupero, dalla lotta allo spreco alla riscoperta delle tradizioni. Un progetto educativo promosso dalla Sezione soci Coop Costa d'Argento Comitato di Fonteblanda e dall'Istituto comprensivo "G. Civinini" Albina scuola secondaria di primo grado Fonteblanda. Venerdì 8

giugno, alle 10, presso l'Associazione sportiva di Fonteblanda, è prevista la festa finale col gioco a quiz *L'avanzo è servito!*

Orbetello (GR)

Degustazioni di prodotti locali, laboratori educativi per bambini, visite ai fornitori. Proseguono fino al 30 settembre, presso il supermercato di Orbetello, in collaborazione con la società Le Orme, le attività di animazione presso il negozio e presso la torretta ad esso adiacente.

Iniziato a maggio, prosegue fino a venerdì 20 luglio, *Uomo e Natura: paesaggi e colori della Maremma. Viaggio nel gusto delle tradizioni* a cura di Walter Donati: un itinerario fotografico supportato da materiale cartografico per itinerari "fuori rotta", alla scoperta delle risorse e dei piatti della tradizione con laboratori del gusto e di ricette delle massaie locali. L'appuntamento di venerdì 29 giugno (17.30) è con *Scatta in torretta! Fatti una Foto! Atelier di posa per farsi un ritratto fotografico d'autore* a cura del fotografo ritrattista Leonardo Andreucci con bevande estive a base di estratti di frutta e verdura.

• Info: 3466524411 soc. Le Orme info@leorme.com

Messaggio in bottiglia

Primi consumatori in Europa e la preferiamo imbottigliata. Gli italiani e l'acqua.



Quanta acqua potabile consumiamo in Italia? Quanta presa dalla rete e quanta imbottigliata? Si parla tanto di crisi idriche e di maggiore attenzione all'uso di acqua, ma se guardiamo i dati gli italiani sono i più grandi consumatori di acqua potabile in Europa. Con un consumo *pro capite* di 208 litri all'anno risultiamo, infatti, i primi consumatori di acqua imbottigliata del Vecchio Continente. Non a caso, secondo *l'Istat*, circa 1 famiglia su 3 dichiara di non fidarsi di bere acqua del rubinetto. Anche secondo i dati di prelievo di acqua per uso potabile gli italiani sono i maggiori consumatori dell'Unione Europea, con un prelievo medio annuo per abitante di 156 metri cubi (156mila litri/anno). E in termini di spesa che cosa succede? Possiamo dire che l'acqua imbottigliata che acquistiamo ci costa quasi quanto quella prelevata dal rubinetto. Nel 2015, infatti, la spesa media mensile *pro capite* per acqua confezionata è stata di 10,75 euro e quella per la fornitura di acqua alla propria abitazione 13,95 euro per abitante. Per incentivare il consumo di acqua della rete molti comuni mettono a disposizione dei propri cittadini i chioschi d'acqua, installazioni pubbliche che la erogano attinta dagli acquedotti e fornita refrigerata sia liscia sia frizzante. Nel 2010 si contavano 213 installazioni, presenti prevalentemente al Nord, oggi in tutto lo Stivale se ne contano 2.021. Alcune erogano acqua potabile anche gratuitamente, ma in generale il costo medio è di 0,05 euro al litro. ■

La migliore spesa

Nella raccolta alimentare dello scorso 5 maggio circa 70 tonnellate di merce donata. Un nuovo record della solidarietà.

Anche questa è fatta, e bene. La macchina della solidarietà ha messo a segno l'ennesimo obiettivo, ottenendo un nuovo record di merce donata nella raccolta alimentare che si è tenuta lo scorso 5 maggio nei negozi Unicoop Tirreno. 66.720 tonnellate di prodotti a cui vanno ad aggiungersi quelli acquistati con i buoni spesa da 150 euro che le Sezioni soci hanno messo a disposizione delle associazioni presenti nei diversi territori: ogni prodotto donato andrà a dare una mano alle famiglie in difficoltà. Questo quanto raccolto il 5 maggio: 2.407 tonnellate raccolte in Campania, 22.416 nel Lazio, 41.116 tonnellate raccolte in Toscana e 781 in Umbria. Più i prodotti donati nei negozi che hanno fatto la raccolta alimentare sabato 12 maggio e quelli acquistati con i buoni spesa, per un totale di circa 70 tonnellate. **B.S.**



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

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

AGRITURISMI

Azienda agricola Giacomo Giannini

Alberese (GR)

Voglia di vivere all'aria aperta, nel cuore del Parco dell'Uccellina, tra passeggiate, spiagge incontaminate e buon cibo.

L'Azienda Giannini propone due strutture con servizi di agriturismo:

Podere Oslavia che offre ai soci uno sconto del 10% sul soggiorno (omaggio bottiglia di vino e uso di bici), e **Pian dei Pini**, con il 10% di sconto per i soci (omaggio bottiglia di vino e aperitivo).

Info Podere Oslavia 0564407116

info@alberese.net - www.alberese.net

Info Pian dei Pini 0564589937

piandeipini@gmail.com

www.piandeipini.com

Fattoria Il Duchesco

Alberese (GR)

Mangiare bene immersi nella natura. È quanto offre l'agriturismo biologico *Il Duchesco* nel *Parco Naturale della Maremma*. Oltre alla principale attività vitivinicola propone anche servizi di agriturismo più un ristorante aperto tutti i giorni. Per i soci sconto del 10% sullo scontrino del ristorante (escluse festività comandate).

Info 3388462659

info@ilduchesco.it

CORSI E TEMPO LIBERO

Circolo Arci Arena Astra

Livorno

Tempo libero e sport, divertimento e attività fisica. È quanto offre l'Arena Astra, società specializzata nel settore ricreativo, culturale e sportivo. Tariffe vantaggiose per i soci: campo da tennis singolo in diurna 11 euro, in notturna 12; campo da tennis doppio in diurna 13 euro, in notturna 14. Sconto del 20% sul listino per campo di calcetto, palestra, parquet, sala pesi.

Info 0586801408

circoloarciastra@gmail.com

Palestra Kinesi

Piombino (LI)

Tutto quello che riguarda i servizi legati all'attività fisica. Nella palestra *Kinesi* per i soci sconto sul primo abbonamento: trimestrale 130 euro anziché 150; semestrale 230 anziché 280; annuale 400 anziché 450. Iscrizione gratuita, borsa o



Sassetta Alta Scansano (GR)

L'agriturismo biologico *Sassetta Alta* è un'oasi di pace a pochi passi dal borgo di Scansano. Tra boschi e uliveti sorgono quattro casali rustici in pietra (ristrutturati con camere e appartamenti) e il nuovissimo centro benessere *Acquacadabra*. Per i soci sconto del 10% • sull'utilizzo della piscina interna riscaldata a 36,5°, idromassaggio e piccola cascata 18 euro anziché 20 • telo in morbido cotone, sauna all'aroma di lavanda 5 euro anziché 6 • acqua, tè, tisane e infusi a disposizione, pranzo leggero con prodotti di stagione 18 euro anziché 20 • massaggi e trattamenti visto 54 euro anziché 60 • sessione di watsu 63 euro anziché 70. Richiesta la prenotazione.

Info 0564 509124 - 3314467030

fax 0564 509987 - info@sassettaalta.it

Tenute Flanton Avellino

Tranquillità e ottimo cibo tra gli antichi vigneti ellenici dove nascono i vini delle *Cantine Terranera*. Affidata alla professionalità delle *Tenute Flanton* è l'accoglienza presso l'agriturismo con due possibili soluzioni per i soci. • Pernottamento con prima colazione in camera doppia (hotel 4 stelle), cena e pranzo presso la tenuta, visita guidata in cantina: 60 euro a persona. • Senza pernottamento, con pranzo e visita guidata in cantina: 25 euro a persona. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162

BENESSERE

Centro Zohar

Cecina (LI)

Rimettersi in forma con metodi non invasivi che rigenerano la nostra pelle. È riservato ai soci lo sconto del 10% per l'infodrenaggio manuale, pacchetto di 5 trattamenti di kinesiopatia osteopatica, seqex su ciclo di 10 sessioni, primo massaggio californiano ed etrusco, prima visita nutrizionale, primo massaggio di riflessologia vietnamita, primo 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 disponibile 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



asciugamano in omaggio. Per i soci già iscritti, premi per ogni socio presentato che sottoscrive un abbonamento: 10 giorni gratis per un trimestrale, 20 per il semestrale e 30 per l'annuale. Ai soci verranno concessi sconti sugli abbonamenti: trimestrale 140 euro invece di 150; semestrale 260 invece di 280; annuale 420 invece di 450 più iscrizione annuale di 20 euro.

Info 3482565955 (Paolo Tognarini) kinesisrl@gmail.com



MUSEI E CULTURA

Museo Civico Giovanni Fattori

Livorno

Ammirare in una volta sola la collezione permanente dei dipinti di Giovanni Fattori e di altri *macchiaioli*. Aperto tutti i giorni dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19 (escluso lunedì). Ingresso soci 4 euro anziché 6 (2 euro a persona per visite guidate); gratuito per bambini sotto i 6 anni e per invalidi più accompagnatore. Biglietto fisso di 3 euro per l'ingresso ai *Granai* di Villa Mimbelli; gratuito per i possessori del biglietto d'ingresso al museo acquistato lo stesso giorno.

Info 0586808001-824620

museofattori@comune.livorno.it

Aquarium Mondo Marino

Massa Marittima (GR)

Il mondo sommerso delle coste tirreniche, il fascino dei esseri viventi dell'Oceano Indiano e Atlantico, la biodiversità nel Mediterraneo e nei mari tropicali. Presso il centro dell'*Aquarium* si svolgono anche attività didattiche, scientifiche e di conservazione. Biglietto d'ingresso per i soci 5 euro anziché 6.

Info 0566919529

www.aquariummondomarino.com

Associazione Culturale VeramenteOrte

Orte (VT)

Un tuffo nella storia, dai romani agli ultimi decenni, tra cunicoli, sale e cisterne, in una cittadina che conserva intatto il suo cuore più segreto e antico. Percorso completo di *Orte sotterranea* scontato per i soci: 5 euro anziché 8. Consigliata la prenotazione.

Info 0761404357 - 348762750

www.visitaorte.com

SERVIZI

Associazione Difesa e Orientamento Consumatori ADOC

Avenza - Viareggio

Per capire che cosa c'è scritto su una bolletta o valutare una multa. Solo un paio di esempi per capire l'utilità di questo servizio che fornisce informazioni su problematiche economiche e sociali che riguardano i consumatori: lettura e spiegazione di fatture e utenze, esercizio del diritto di garanzia, rapporti contrattuali con imprese di somministrazione, rapporti con imprese nel settore del credito e delle assicurazioni, rilevazione di anatocismo e usura, identificazione di clausole vessatorie nei contratti per adesione, sanzioni di cui al codice della strada e corretti comportamenti di cui ai sinistri stradali, diritto di famiglia ecc. Il punto d'ascolto ADOC è gratuito, presenziato da suoi volontari una volta alla settimana per 3 ore (in orario da concordare in spazi messi a disposizione di Unicoop Tirreno nei negozi di Viareggio e di Avenza). Costo dell'iscrizione per i soci 2 euro anziché 15.

Info 058571871 - fax 058573023

adocmassacarrara@hotmail.it

Movimento Consumatori Coordinamento Regionale della Toscana

Livorno

Risposte concrete ai consumatori alle prese con piccole e grandi questioni economiche e sociali. Queste offrono

gli sportelli aperti nei negozi di Unicoop Tirreno di Livorno: centro commerciale *Fonti del Corallo*, Supermercato di via Settembrini e quello di Parco Levante. Orario: 9,30-12,30 martedì e venerdì.

Info 0586375639

livorno@movimentoconsumatori.it

Federconsumatori

Provincia di Viterbo

Due sportelli, uno a Viterbo e uno a Acquapendente. È il servizio offerto da *Federconsumatori* in provincia di Viterbo. L'associazione ha come obiettivi prioritari il sostegno, la formazione, l'informazione, la rappresentanza e la tutela dei cittadini nella qualità di consumatori. L'iscrizione per i soci avviene con tessera in convenzione a 20 euro rispetto alla tessera ordinaria di 40 euro. A tutti gli iscritti sarà applicata la tariffa di 20 euro per la compilazione della dichiarazione dei redditi attraverso la società Lasea.

Info 0761270704 - fax 0761352700

federconsumatorivt@alice.it

Alma Mater

Piombino (LI)

Imparare le lingue e per gli stranieri l'opportunità di imparare l'italiano. L'*Alma Mater* è un ente specializzato nel settore dell'istruzione e della formazione. Sconti soci per corsi di russo, spagnolo, cinese, tedesco, inglese, giapponese e francese. Corso di 30 ore al costo totale di 230 euro per i soci, anziché 300 euro; corso di 30 ore di lingua italiana per stranieri al costo di 160 euro per i soci, anziché 320 euro.

Info 056539156- 3472213234

info@almamaterpiombino.it



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

Gusto dell'esotico

Avocado e frutti di bosco, ricchi di antiossidanti, vitamine, sali minerali e fibre, da frutta non consueta ora sempre più presenti sulla tavola degli italiani.

■ **Ersilia Troiano**

Frutto quasi unico nel suo genere, ricco di peculiarità. Prima tra tutti, un'alta percentuale di grassi (circa il 23%), gran parte dei quali monoinsaturi (per intenderci, quelli dell'olio extravergine d'oliva). E ancora: a differenza degli altri tipi di frutta, ha un discreto contenuto di proteine (4 g circa per 100 g) e un più basso contenuto di zuccheri (meno di 2 g per 100 g).

Esame di maturità

Stiamo parlando dell'avocado che, quanto a tratti caratteristici, ne ha da vendere. Oltre a un discreto contenuto di sali minerali e vitamine è, infatti, particolarmente ricco di antiossidanti, soprattutto i carotenoidi e la vitamina E. Alcuni studi hanno dimostrato che un consumo regolare, nel contesto di una dieta ricca di frutta e verdura, contribuisce alla riduzione del rischio di cancro

alla prostata. Come usarlo? Gustoso nelle insalate, tagliato a piccoli pezzi oppure per preparare

la salsa *guacamole*, con pomodoro, cipolla, lime e coriandolo; in frullati, zuppe e creme per ricette inconsuete. Attenzione: l'avocado in cucina si utilizza quasi esclusivamente quando è maturo, aspetto che si può verificare premendo sulla buccia. Se si avverte la morbidezza della polpa, la maturazione è giusta; se invece risulta duro, bisogna avere ancora un po' di pazienza e magari conservarlo a temperatura ambiente così che la maturazione sia più veloce.

Di bacca in bacca

Non meno ricchi di antiossidanti e di effetti benefici sono i frutti di bosco: sia che si parli di mirtilli che di fragoline, lamponi o ribes, queste coloratissime bacche sono un vero e proprio concentrato di sostanze ad azione antiossidante, in particolare di vitamina C, polifenoli e flavonoidi (tra l'altro, responsabili dei loro brillanti colori), così come di potassio e acido folico. Possono rappresentare una fresca merenda per tutte le età, anche in abbinamento allo yogurt, oppure come delicati ma preziosi ingredienti di frullati o macedonie miste. Meno

indicate le preparazioni come dolci o marmellate, in cui vengono cotti, oltre che per il "valore aggiunto" di grassi e zuccheri. Al momento dell'acquisto, attenzione a macchie, umidità o muffa: le bacche devono essere sode, grassocce e asciutte. Eventuali bacche danneggiate vanno eliminate immediatamente, prima che rovinino anche le altre. Meglio conservare questi frutti nel punto più freddo del frigorifero in un contenitore chiuso e meglio ancora consumarli il prima possibile, per godere appieno dei benefici nutrizionali e del loro sapore. Ultima avvertenza: i frutti di bosco vanno ben lavati subito prima del consumo. ■



Meno di **5** adulti su **10** consumano non più di **2** porzioni al giorno di frutta e verdura; meno di **4** su **10** ne mangiano **3-4** porzioni. Solo **1** su **10** ne consuma **5**.

Avocado di fiducia

Ancora poca frutta, ma gli acquisti di quella "insolita" crescono.

Secondo gli ultimi dati nazionali sulle abitudini alimentari i consumi di frutta e verdura degli Italiani sono ancora lontani dalle raccomandazioni dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità* di 5 porzioni al giorno. Tuttavia, i dati *Coldiretti* riferiti al 2017 stimano un discreto aumento, soprattutto per quel che riguarda la frutta, con una tendenza positiva che fa ben sperare. In particolare, aumentano i consumi di frutta "nuova" o esotica come, ad esempio, l'avocado, che nel 2017 ha fatto registrare un aumento dei consumi pari a quasi il 40% in più rispetto all'anno precedente. Ma sulla tavola degli italiani sempre più presenti anche i frutti di bosco, che hanno avuto nello stesso periodo un'impennata del 55%.



A misura d'uovo

Sode, al tegamino, all'occhio di bue, à la coque. E poi ancora strapazzate e in camicia o come straciatella nel brodo bollente, in frittate o omelettes. Le uova, versatili in cucina, sono un ingrediente alla base di numerose ricette, un alimento ricco tanto di significati (vita, nascita, fertilità) quanto di gusto.

Altamente nutrienti, sono anche un alimento molto diffuso in tutto il mondo: ogni giorno se ne consumano intorno ai 2 miliardi. In Italia negli ultimi 30 anni, secondo stime di *Col-diretti*, i consumi di uova sono cresciuti fino a raggiungere la cifra record di 13 miliardi di pezzi all'anno, che significa una media di circa 215 uova a testa, quasi interamente *made in Italy*.

E proprio le uova sono state, insieme al pollame, le protagoniste della prima fase di *Alleviamo la salute*, la campagna promossa da Coop con l'obiettivo di contribuire a contrastare il problema dell'antibiotico resistenza. Oggi tutte le uova a marchio Coop - 6 le diverse referenze disponibili sugli scaffali - provengono da galline allevate a terra, con un maggiore benessere per l'animale che è libero di muoversi, e senza uso di antibiotici, per un totale di 190 milioni di uova l'anno. Sono certificate fin dal 2003 sia per le caratteristiche del mangime sia per il controllo della filiera così da garantire al consumatore requisiti igienici e di sicurezza alimentare elevati.

Per la tracciabilità, come previsto dalla legge, sul guscio di ogni uovo è riportato un codice di identità che permette di ricostruire l'intera storia: allevatore, tipologia di allevamento, data di deposizione e di scadenza. ■

Le regole per le uova a marchio Coop, da galline ben allevate.



La pillola dell'umore

31

La **pillola contraccettiva** può determinare importanti **effetti sull'umore** attraverso un'alterazione di alcune regioni del cervello. Questa la scoperta di un gruppo di neuroscienziati dell'Università della California che hanno evidenziato come nelle donne che utilizzano la pillola alcune specifiche regioni del cervello diventano più sottili: la corteccia orbito-frontale e quella cingolata posteriore, aree coinvolte nella regolazione delle emozioni, nel processo decisionale e nella risposta di ricompensa. Questa scoperta potrebbe spiegare come mai alcune donne diventano ansiose e depresse quando prendono la pillola.



Felici e scontenti

"Troppo bello per essere vero" potrebbe non essere solo un modo di dire, ma un vero e proprio disturbo psichico. Alcuni medici esperti l'hanno classificato come una forma di ansia e gli hanno anche dato un nome: **cherofobia**, la **paura di essere felici**. I cherofobici sono persone che evitano attività ed eventi che potrebbero renderli felici perché a questa felicità associano la possibilità che qualcosa di terribile possa accadere. I sintomi? Ansia davanti a un invito per un evento sociale, rifiuto di partecipare ad attività divertenti, il pensiero che la felicità ci renda persone peggiori.

Foto di gruppo

Viene dalle Università di Lancaster e Sheffield (Inghilterra) uno studio che mostra come fare **foto** ogni giorno migliori il **benessere**. Prendersi un attimo per osservare qualcosa di diverso o inusuale è una forma di esercizio, fornisce uno scopo e fa sentire realizzati. Si tratta di un vero e proprio fenomeno sociale, con Instagram che conta 1 milione e mezzo di foto taggate per 365 giorni all'anno. Ma a differenza di altre piattaforme social, questa favorisce una pratica che, secondo la ricerca in questione, è molto positiva: un processo attivo di creazione di significato attraverso narrazioni personali, reminiscenze e relazioni con la comunità.



D che si tratta?

Barbara Bernardini
fisiologa

Aveva tutto l'aspetto di una punizione, il cucchiaino ripieno di una sostanza disgustosa che, ogni mattina, le mamme rifilavano ai bambini al suono perentorio di «Prendi che ti fa bene!». Ma, sebbene il sapore non fosse dei migliori, l'olio di fegato di merluzzo era davvero un toccasana, anche se spesso non si sapeva il perché. Lo si somministrava soprattutto per combattere il rachitismo e in generale per aiutare lo sviluppo, ma le sue proprietà sono tante e dovute a uno dei suoi principali componenti: la vitamina D.

Un posto al sole

Il suo nome trae facilmente in inganno; in realtà non si tratta di una vera e propria vitamina, bensì di un gruppo di sostanze chimiche precursori degli ormoni. Le forme più importanti sono la D3, il colecalciferolo, presente nei tessuti animali, e la D2, l'ergocalciferolo, che si trova nei cibi di origine vegetale, ed entrambe si formano a partire da precursori liposolubili grazie ai raggi ultravioletti. Per questo viene definita la "vitamina del sole": per produrre la quantità di vitamina D necessaria al nostro organismo sono, infatti, sufficienti 15 minuti di esposizione alla luce solare. Ma perché è così importante?

Il ruolo più conosciuto della vitamina D è nel metabolismo del calcio: è, infatti, essenziale per una corretta mineralizzazione delle ossa e dei denti. Ma i suoi benefici sono molteplici. Di recente, infatti, si è scoperto che è cruciale anche per l'attivazione del sistema immunitario; inoltre aiuta la funzionalità muscolare: una sua carenza è legata a doppio filo alla miopatia, ovvero la perdita di forza muscolare. È essenziale anche per il mantenimento di un sistema nervoso stabile, un'attività cardiaca e di coagulazione normali, essendo

Ossa, muscoli, cuore, sistema nervoso e non solo. Come e perché la vitamina D è indispensabile per il corretto funzionamento dell'organismo, in ogni fase della vita.

coinvolta nella regolazione dei livelli sanguigni di calcio e fosforo, sostanze fondamentali in questi processi.

Sentire la mancanza

La vitamina D è quindi indispensabile per un corretto funzionamento di tutto l'organismo in ogni fase della vita: dai bambini, in cui favorisce un corretto sviluppo delle ossa e dei muscoli e protegge da infezioni ricorrenti come le influenze, alle donne in menopausa, in cui aiuta a combattere l'osteoporosi e mantiene stabile l'umore, fino ai diabetici perché aiuta il metabolismo del glucosio. Eppure da un'indagine recente risulta che circa l'80% della popolazione italiana presenta carenze di vitamina D, con importanti ricadute in termini di malattie. Com'è possibile nella terra del sole? Questa ipovitaminosi diffusa è dovuta, secondo la *Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo Minerale e delle Malattie dello Scheletro (SIOMMS)*, soprattutto alla dieta, più povera di grassi animali rispetto ad altri paesi europei, e al fatto che non si adotta l'aggiunta di vitamina D negli alimenti, come per legge fanno nel Nord Europa. D'altra parte non bisogna correre il rischio di un sovradosaggio con somministrazioni fai da te di integratori, perché quantità eccessive possono determinare nausea, vomito, diarrea fino a disturbi più gravi, come ipercalcemia e indurimento dei vasi sanguigni. ■

Ti conosco vitamina

Ecco gli alimenti ricchi di vitamina D.

Tra gli alimenti più utili alla formazione di vitamina D ci sono il pesce azzurro, come aringhe, sgombri e sardine, ma anche altri tipi di pesce come il salmone e il tonno, i formaggi grassi, le uova (in particolare il tuorlo), il fegato di manzo e maiale. Anche alcuni funghi, coltivati sotto una luce con un'elevata quantità di raggi UVB, possono contenere quantità apprezzabili di questa vitamina.



Info

www.corriere.it/salute/dizionario/d_vitamina/index.shtml
www.lescienze.it/news/2010/03/08/news/vitamina_d_un_fattore_cruciale_per_il_sistema_immunitario-556812/
www.saperesalute.it/perche-la-vitamina-d-e-utile-al-sistema-immunitario
www.siomms.it/vitamina-d-180-degli-italiani-e-carente/



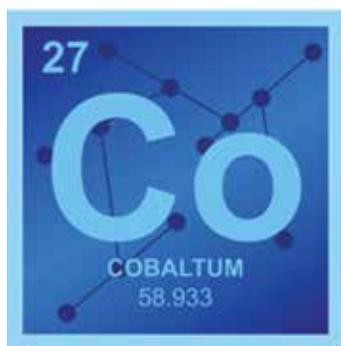
Un mare di cobalto

Sempre più richiesto per l'elettronica e le energie rinnovabili, quanto durerà ancora il cobalto?

34

Con lo sviluppo dell'elettronica e delle energie rinnovabili, il cobalto ha assunto un'importanza strategica. Si tratta di un metallo di peso specifico 8,9 e che fonde a 1.500°C; si trova in natura, in genere associato a minerali di nichel e rame dai quali è, infatti, estratto industrialmente. Le riserve mondiali di minerali di cobalto ne contengono circa 7 milioni di tonnellate e se ne estraggono

circa 110mila t/anno. Il principale produttore di concentrati di cobalto è la Repubblica Democratica del Congo, con circa 65mila t/anno, seguita da Zambia e altri paesi. Varie associazioni umanitarie hanno, però, denunciato le brutali condizioni di lavoro in molte miniere africane tanto da parlare di "cobalto insanguinato".



I minerali e i concentrati per estrarre il cobalto metallico e per la fabbricazione dei suoi derivati vengono lavorati in gran parte in Cina che è il più grande produttore mondiale del metallo.

La domanda di cobalto è in rapido aumento, tanto da preoccupare per la durata delle sue riserve. Il principale uso del cobalto è nei catodi delle batterie ricaricabili a ioni di litio, la cui richiesta è crescente sia nel campo dell'elettronica di consumo (telefoni e computer) sia in quello delle auto elettriche. Ogni batteria contiene dal 20 fino anche al 60% in peso di cobalto (un chilo di batteria può immagazzinare 0,15-0,20 chilowattore). Le batterie a ioni di litio contenenti cobalto sono sempre più richieste anche nel campo delle fonti energetiche rinnovabili intermittenti, come quella solare ed eolica, per assicurare la disponibilità di elettricità nelle ore in cui non splende il sole o tira il vento. Altri importanti usi si hanno nel settore metallurgico: leghe contenenti cobalto sono usate per le alette delle turbine per motori a reazione e per centrali elettriche; sali di cobalto sono usati nell'industria ceramica e nelle pitture e vernici. ■



Scoprire le carte

Di credito o di debito? Perché di carte di pagamento non ce n'è una sola.

Esistono diversi tipi di carte di pagamento. Cominciamo con quelle di credito. Esse devono essere usate in maniera accorta, per evitare il rischio, ben documentato in paesi come Stati Uniti o Regno Unito, che si trasformino da strumento utile per facilitare i consumi e garantirne una certa stabilità nel tempo, a mezzo che induce un indebitamento eccessivo dei consumatori poiché ne allenta il vincolo di liquidità. Ma esistono anche soluzioni di compromesso. Si tratta delle carte di debito, che garantiscono la tracciabilità dei pagamenti senza per questo implica-

re rischi di sovraesposizione debitorie. Un primo esempio è dato dalle carte che utilizziamo per il prelievo dai *bancomat*, con le quali possiamo anche effettuare pagamenti, solo entro i limiti della disponibilità

che abbiamo sul nostro conto corrente bancario, per gli acquisti fatti nei negozi che visitiamo di persona. Queste carte, tuttavia, solitamente non possono essere utilizzate per gli acquisti *on line*.

Un altro esempio è rappresentato dalle carte prepagate, non collegate a un conto corrente, ma a un fondo preesistente che può essere reintegrato. Queste ultime sono utilizzabili anche su internet.

Esistono poi anche prodotti che uniscono le caratteristiche delle carte per il *bancomat* e di quelle prepagate: sono i cosiddetti *bancomat* evoluti, collegati a un conto corrente bancario ma, appunto, utilizzabili anche per i pagamenti *on line*. Le carte di debito, quindi, non permettono di spendere più di quello di cui disponiamo, perché possono essere utilizzate solo se abbiamo la liquidità sufficiente ad effettuare l'acquisto desiderato. Se cerchiamo un modo per vincolarci nelle spese da sostenere e vogliamo evitare il rischio di scoprire troppo tardi di aver speso più di quanto pensassimo, allora sono quelle le carte che dovremmo preferire. ■



Con grande affettato

■ **Maria Vittoria Ferri**



Quando la linea di prodotti a marchio Coop **Origine** è nata, 2 anni fa, le premesse (e le promesse) erano chiare, come spiegò il responsabile strategia prodotto a marchio di *Coop Italia*, **Roberto Nanni**: «Far nascere la linea *Origine* è per noi un modo di confermare e rilanciare quegli elementi distintivi alla base del nostro modo di rapportarci con i soci, con le famiglie e i consumatori. Siamo in grado di offrire il massimo di garanzie sul piano igienico-sanitario, della qualità e della trasparenza, raccontando al consumatore da dove vengono le materie prime, come sono stati alimentati gli animali, quali i controlli svolti e dove è avvenuta la lavorazione. La linea *Origine* consente di ricostruire la storia di ogni prodotto con una rintracciabilità totale».

Detto fatto



A questa premessa sono seguiti i fatti. Ad esempio, sul fronte dei **salumi**: la linea *Origine* propone 18 referenze, tra affettati, salami interi, pancetta a cubetti, würstel, tutti provenienti da suini allevati **senza l'uso di antibiotici** negli ultimi 4 mesi di vita, che saranno disponibili nei punti vendita Coop entro fine mese. Un risultato che deriva dalla progressiva estensione della campagna **Alleviamo la salute**, voluta da Coop per combattere il fenomeno dell'antibiotico resistenza e dell'eccessivo e inap-

I salumi Origine provenienti da suini allevati senza l'uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita. Così continua la campagna Coop Alleviamo la salute.

proprio uso di questo tipo di farmaci con gravi conseguenze anche per la nostra salute. Il primo capitolo della campagna *Alleviamo la salute*, avviato a maggio 2017, è stato quello che ha consentito, su base annua, di riuscire ad allevare e poi offrire ai consumatori 140 milioni di uova da galline allevate senza uso di antibiotici e 24 milioni di polli non trattati con antibiotici. Poi si è aperto il secondo capitolo: 130mila bovini adulti (nello specifico vitellone e scottona) e 300mila suini per i quali l'uso di antibiotici è stato in generale ridotto e poi eliminato negli ultimi 4 mesi di vita. Ora la terza fase: i salumi Coop garantiscono la provenienza da animali allevati senza utilizzo di antibiotici negli ultimi 4 mesi (nel corso del 2018 da animali allevati senza uso di antibiotici anche altri prodotti a base di uo-

va, come la maionese, o a base di carne, come gli hamburger). I salumi *Origine* garantiscono al consumatore anche la provenienza 100% italiana, da una filiera interamente controllata e niente *ogm* per l'alimentazione degli animali. Impegni precisi basati su capitoli rigorosi che i fornitori devono sottoscrivere e rispettare, oltre che su controlli successivi nella varie fasi della lavorazione. Alcuni salumi come il prosciutto crudo *Origine*, il culatello e la culatta *Fior fiore*, essendo a lunga stagionatura, non sono ancora disponibili con materia prima da suini senza antibiotici. Ancora pochi mesi e anche questi prodotti potranno aggiungersi alla lista. ■

I migliori salumi

Ecco le 18 referenze *Origine*: • 2 tipi di pancetta a cubetti (affumicata e dolce) • prosciutto cotto a cubetti • 3 salami interi (milano, campagnolo e cacciatore) • 2 mortadelle (1kg e 500 g) • 3 würstel di suino (100 g, 3pz x 250 g, 10 pz x 250 g) • 7 tipi di affettati (mortadella, prosciutto cotto, coppa, pancetta, salame milano, salame ungherese, salame campagnolo).

Maxistecco mandorlato e Maxistecco ricoperto classico

1 Ecco due gustosi tipi di maxistecco: alla panna con vaniglia Bourbon del Madagascar rivestito di una croccante copertura di cioccolato al latte (*Maxi ricoperto*) e quello con una croccante copertura di cioccolato al latte e granella di mandorle (*Maxi mandorlato*). Panna fresca e latte fresco italiani, senza oli tropicali, senza conservanti, senza coloranti né carragenina.



Nuove birre Fior fiore di tradizione belga

2 È un birrifico storico a nord del Belgio che produce queste 2 nuove entrate nella linea *Fior fiore* secondo il metodo tradizionale belga. La *Blonde*, doppio malto non filtrata, gusto amabile con note fruttate di malto e luppolo, da provare con carne rossa e formaggi; la *Blanche*, di frumento non filtrata, fresca e dissetante con note di arancio e coriandolo, perfetta con carni bianche, pesce o aperitivi. Le ricette di queste birre provengono da un'antica abbazia benedettina belga.



Tè verde pronto ViviVerde con mandarino e bergamotto o con melagrana

3 2 tipi di tè verde *biologico* pronti per l'uso della linea *ViviVerde*: il primo è preparato con infuso di tè verde biologico in acqua minerale naturale, con l'aggiunta di succo di mandarino ed estratto di bergamotto, senza alcun tipo di aroma, conservanti o coloranti e con zucchero di canna biologico; il secondo con succo di melagrana biologico, senza aromi, conservanti o coloranti e con zucchero di canna biologica. Bevande rinfrescanti in bottiglie di plastica da 1 litro.



Zona d'ombra

36

■ **Roberto Minniti**

Chi ama le spiagge libere, ha bambini piccoli o, semplicemente, non si trasforma in lucertola quando è al mare, ha un alleato indispensabile da non dimenticare mai: l'ombrellone. Un accessorio indispensabile che, un po' come succede ai parenti più piccoli antipioGGia, ormai difficilmente resiste più di una stagione. E se, riportandolo alla luce del sole, vi accorgete che non è più in grado di accompagnare il vostro relax estivo, è ora di attrezzarsi a un nuovo modello.

L'estate sta iniziando

Un acquisto banale, almeno a prima vista, che invece avrebbe bisogno di qualche accortezza. A partire dalle dimensioni. Sull'altezza c'è poco da scegliere, in genere il formato *standard* prevede 180 centimetri. Controllate anche il diametro, meglio che sia di almeno 180-200 cm, dimensioni più che sufficienti per creare una zona d'ombra abbastanza generosa. A questo proposito andrebbero preferiti i modelli con angolo di rotazione regolabile che ci garantiscono l'ombra più larga durante le diverse ore della giornata. Un piccolo sguardo va dato anche all'interno della tela per controllare il numero di stecche che la sosterranno: l'ideale,



Dal diametro all'asta, dalla tela alle stecche. La scelta dell'ombrellone da spiaggia, perché sia maneggevole, funzionale, duraturo.

spiegano gli esperti, è che siano 8, meno renderebbero troppo debole la struttura. Se avete intenzione di farlo durare a lungo garantitevi anche che l'asta sia in materiale antiruggine se optate per il metallo, mentre non avrete di queste preoccupazioni se è realizzata in plastica o in alluminio.

Sotto protezione

Tra gli *optional* è indispensabile una punta finale resistente – e difficilmente estraibile dall'asta, perché non vada persa – per facilitare l'operazione di piantare in profondità l'ombrellone nella sabbia. Potrebbe anche essere comodo un modello la cui asta ha una curva a "C" o a "S" che consente di ruotare con meno difficoltà durante l'inserimento nella sabbia.

Se amate le spiagge ventilate dovrete cercare tra la sparuta pattuglia di ombrelloni "antivento". Esattamente come quelli più grandi dei migliori stabilimenti, hanno un soffietto finale che interrompe la parte della tela più vicina all'asta e consente di diminuire la resistenza al vento.

E i colori? L'ideale sarebbe evitare quelli più scuri che rischiano di riscaldarsi di più o scegliere i modelli che hanno un interno bianco. Ricordate, infine, che i migliori modelli hanno un telo idrorepellente e in grado di proteggere dai raggi Uv del sole. In questo caso troverete l'indicazione della protezione che garantiscono da un minimo di +20 a un ottimo +35. ■

Con te sulla spiaggia

Meglio l'alluminio della plastica. La sedia da mare giusta per il nostro relax.

Per chi ama il mare ma preferisce evitare gli stabilimenti ci sono le piccole sdraio. Tra i materiali più comuni, domina la plastica: facile da pulire ed economica ha il difetto di essere poco resistente almeno nei modelli non realizzati in materiale rinforzato. Va un po' meglio con l'alluminio. Per la tela della seduta, invece, durata e idrorepellenza sono assicurate dal *textilene*, materiale sintetico realizzato con l'intreccio di fibre di poliestere ricoperte da una guaina di pvc, non subisce deformazioni permanenti, è resistente e non si scolorisce al sole.

Fondamentale la regolazione dello schienale. L'ideale è che consenta diverse posizioni, in modo da soddisfare al meglio tutte le esigenze di relax, ma è sempre bene verificare la stabilità degli alloggi che consentono, soprattutto nelle sdraio, di tenere ferma la struttura.

**Promozione fino al 31 agosto*
Spiaggina Riviera**

- Telaio in alluminio
- Reclinabile
- Seduta in textilene
- Colori blu e carta da zucchero

prezzo soci 19,90 euro

Ombrellone

- In alluminio con vite
- Diametro 200 cm
- Palo a vite diametro 32 mm
- Colori assortiti

prezzo soci 19,90 euro

*salvo esaurimento scorte



In ogni sua forma

In Garfagnana, nel Caseificio Marovelli, la tradizione si rinnova e i formaggi si distinguono per gusto e qualità.

37

Olivia Bongianini

Da quassù il panorama riempie gli occhi. A dieci minuti dall'area naturale protetta del *Parco dell'Orrecchiella* e con vista sulla *Fortezza delle Verrucole*, ecco il *Caseificio Marovelli*, un'azienda della Garfagnana la cui sede è al tempo stesso anche abitazione dei proprietari. Siamo in un luogo «lontano da tutto», in un posto «scomodo da raggiungere» ma «sano». Lo descrive così **Fabio Marovelli**, che oggi porta avanti insieme ai genitori e alla sorella Romina l'attività avviata dal nonno Giovanni, quando gli chiediamo di raccontarci perché i suoi formaggi hanno quel qualcosa in più. Che poi non tutto si può spiegare a parole: semplicemente, da queste parti, bisognerebbe venirci.

Caseificio Marovelli



Tradizione di famiglia

Quella del *Caseificio Marovelli* è una realtà a conduzione familiare, giunta alla terza generazione, che affonda le sue radici nella storia di questo pezzo di montagna e nelle usanze delle comunità che le danno vita. «Una volta

tutti avevano gli animali e facevano il formaggio – spiega Marovelli –. In particolare, tipico di queste zone era il “misto”, che si otteneva mescolando più tipi di latte perché ogni contadino aveva animali diversi: mucche, pecore e capre. Mio nonno raccoglieva anche il latte e lo commercializzava. L'azienda vera e propria è nata dopo, con mio padre e mio zio, nella prima metà degli anni Sessanta». Al *Caseificio Marovelli* oggi si seguono i ritmi di quella tradizione. La giornata comincia alle cinque e mezzo. La raccolta del latte, la pastorizzazione, la trasformazione del latte e la produzione dei formaggi si richiamano a metodi artigianali. Si lavorano circa 30 quintali di latte al giorno. Contemporaneamente si guarda anche al futuro e alle novità: «Una volta si facevano prevalentemente caciotta, “misto” e pecorino – racconta Marovelli –. Poi col passare del tempo abbiamo iniziato a fare diversi tipi di formaggi e quelli conciat».

Capita a bagiolo

Tra i formaggi che si possono trovare nei negozi di Unicoop Tirreno, da Avenza a Cecina, non c'è che l'imbarazzo della scelta. In mezzo a tante forme il *Bagiolo*, un formaggio fresco che è un po' il fiore all'occhiello del *Caseificio Marovelli* e che ha nei mesi scorsi ottenuto il riconoscimento della medaglia d'oro al *Merano WineFestival*. «È un formaggio morbido che si ottiene da latte di mucca, dalla crosta fiorita, bianca ed edibile, simile a quella del *brie*. È particolarmente apprezzato perché, oltre che essere un formaggio da tagliere, si abbina bene anche in cucina, ad esempio, come ripieno per ravioli, gnocchi e sfogliatine».

E poi ancora la caciotta, il caprino, la mozzarella, gli yogurt, lo stracchino, il pecorino fresco e stagionato, quest'ultimo affinato per due mesi in botte con foglie di castagne e felci o con vinaccia. ■



Regno naturale

Nel Parco nazionale dell'Appennino toscano-emiliano dove la natura la fa da padrona.

A 700 metri sopra il livello del mare, circondato dai boschi di castagni, incastonato tra le Alpi Apuane e l'Appennino toscano-emiliano, ecco il borgo di Vibbiana: piccola frazione di San Romano in Garfagnana, in provincia di Lucca. È in questa località dell'Alta Garfagnana che sorge il *Caseificio Marovelli*, all'interno del *Parco nazionale dell'Appennino toscano-emiliano*. Il *Parco* si estende tra la Toscana e l'Emilia-Romagna, ricco di bellezze naturali e biodiversità: dai boschi di faggi e castagni agli antichi pascoli e praterie, dai laghi alla grande varietà di flora e fauna. Senza dimenticare i prodotti tipici di queste zone, che rimandano a sapori antichi e lavorazioni tradizionali e che fanno del legame con il territorio un valore aggiunto pressoché irrinunciabile.

Giugno si tinge di rosso con frutta e verdura di stagione, dai pomodori alle fragole.

Pomodori gratinati

38



Ingredienti per 4 persone

- 8 pomodori tondi
- 8 filetti di alici del Mar Cantabrico in olio d'oliva extravergine Fior fiore
- 50 g di olive nere di Gaeta
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- origano
- sale



preparazione 30 minuti
cottura 15 minuti

La dietista

220 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Preparazione

Lavare sotto acqua fredda corrente i pomodori, tagliarli a metà e scavarli con un cucchiaio per eliminare il liquido e i semi. Spolverizzare leggermente di sale l'interno e farli scolare capovolti su carta da cucina. Tritare finemente al coltello i capperi dissalati sotto acqua corrente, le olive denocciolate e il prezzemolo. Versare il trito preparato in una terrina e mescolarlo con un pizzico d'origano, uno di sale, il pangrattato e 3 cucchiaini di olio d'oliva. Disporre i pomodori su una teglia e riempirli con il pangrattato aromatico, completando con le acciughe lavate e diliscate. Irrorare con un filo d'olio e cuocere in forno a 180°C fino a doratura della superficie. Servire i pomodori gratinati ben caldi.

➤ **Un vero concentrato di vitamine e antiossidanti, in particolare il licopene: i pomodori secchi si possono gustare in molte ricette. Meglio al naturale che sottolio.**



Vino in abbinamento
Langhe Favorita

a tavola con i bambini

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

alimentazionebambini.e-coop.it

Patate novelle al forno

1-3 anni



Ingredienti

per 2 adulti e 2 bambini

- patate novelle 500 g
 - stracchino 250 g
 - parmigiano grattugiato 50 g
 - olio d'oliva extravergine
- per ungere

Preparazione

Lavare bene le patate novelle e lessarle in abbondante acqua, poi scolarle e pelarle. Ungere una pirofila e disporvi le patate aggiungendo lo stracchino a pezzetti. Ricoprire il tutto con una bella manciata di formaggio grattugiato. Mettere in forno per 10-15 minuti a 200°C in modalità *grill*. Sfnare, lasciare intiepidire per qualche minuto e servire.

Proprietà nutrizionali e note

Le patate novelle sono ricche di amido, per questo possono sostituire un primo piatto. Ricche di vitamina C e minerali come potassio, fosforo e magnesio, insieme allo stracchino formano un piatto unico dal sapore dolce ed invitante.

Tagliatelline integrali ai 4 pomodori



Ingredienti per 4 persone

- 320 g di tagliatelline integrali
- 12 pomodorini ciliegia
- 12 pomodorini gialli
- 8 pomodori secchi
- 200 g di polpa di pomodoro
- 1 cipollotto
- basilico
- 1 peperoncino secco
- olio d'oliva extravergine
- sale



preparazione 10 minuti cottura 25 minuti

La dietista

365 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Preparazione

Affettare il cipollotto a rondelle sottili, rosolarlo con 3 cucchiari d'olio e il peperoncino sbriciolato. Unire i pomodorini ciliegia e quelli gialli tagliati a spicchi e fare appassire leggermente. Aggiungere la polpa di pomodoro, i pomodori secchi spezzettati e 1/2 bicchiere d'acqua. Regolare di sale e cuocere a fiamma bassa per 15 minuti. Cuocere le tagliatelline in acqua bollente salata, scolarle tenendo un po' di acqua di cottura della pasta e versarla nel condimento. Spadellare a fiamma vivace per 2 minuti, insaporire con il basilico spezzettato e servire.

► Dal sapore meno acido del suo fratello rosso, ma altrettanto ricco di vitamine e antiossidanti, il pomodoro giallo si sta diffondendo sempre di più sulle nostre tavole. Da provare anche solo per curiosità.



Vino in abbinamento

Garda Classico Chiaretto

Lattuga romana farcita con ricotta e gamberi

4-10 anni



Ingredienti

per 2 adulti e 2 bambini
un cespo di lattuga romana
(circa 500 g)

- 400 g di ricotta (mista o di mucca)
- 300 g di gamberi lessati e sgusciati
- la scorza di mezzo limone non trattato
- prezzemolo
- uno spicchio d'aglio
- 4 cucchiari di olio d'oliva extravergine
- sale (facoltativo)

Preparazione

Lavare le foglie di lattuga con cura, scottarle per 1 minuto e stenderle su un telo ad asciugare. Grattugiare la scorza del limone e unirla alla ricotta con il prezzemolo tritato. Farcire 12 foglie di lattuga con la ricotta e 3 gamberi ciascuna. Arrotolarle con delicatezza, legarle con il filo da cucina e scaldarle in una padella antiaderente con olio e aglio: girare delicatamente per un paio di minuti, poi servire con un po' di fondo di cottura.

Proprietà nutrizionali e note

Un'insalata fresca e ricca tanto da poter diventare un secondo piatto adatto alle calde giornate estive.

Involtini di pesce sciabola



40

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di pesce sciabola
- 5 pomodori pelati
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 50 g di capperi dissalati
- 1 cucchiaio di olive verdi
- 1 peperoncino rosso piccante
- 4 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine
- 2 cucchiaini d'aceto bianco
- sale

per il ripieno

- 2 cucchiaini di pangrattato
- 2 cucchiaini di parmigiano reggiano Dop Fior fiore
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine
- sale e pepe



preparazione 40 minuti **cottura** 60 minuti

Pulire, spellare, diliscare e tagliare il pesce a fettine sottili. Tritare l'aglio e imbianchirlo in una pentola con un filo d'olio, quindi aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti, il prezzemolo tritato finemente, i capperi, le olive denocciolate, il peperoncino tritato, l'aceto e un pizzico di sale. Cuocere il tutto mescolando con un cucchiaio di legno finché si sarà formata una salsa. In una terrina mescolare il pangrattato con il parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato finemente, sale e pepe, un filo d'olio e acqua sufficiente a ottenere un composto omogeneo e sodo. Spalmare 1 cucchiaio di composto di pangrattato su 1 fetta di pesce e arrotolarla formando un involtino che fermerete con uno stecchino. Ripetere quest'operazione fino a esaurire gli ingredienti. Bagnare gli involtini di pesce con l'aceto e cuocerli nella salsa di pomodoro e olive preparata. Servire gli involtini ben caldi con la loro salsa.

Il pesce sciabola, detto anche pesce spatola o pesce bandiera, è poco conosciuto, ma ha carni molto pregiate ed è ottimo anche tagliato in troncetti e fritto. Per prepararlo basta svuotarlo, strofinarlo con un panno, tagliarlo a pezzi e friggerlo.



Vino in abbinamento

Ostuni Bianco

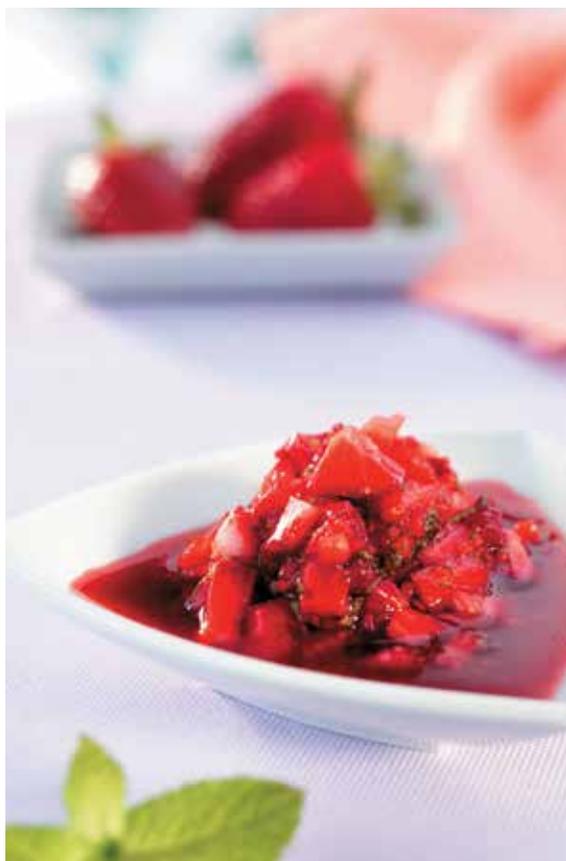
La dietista

360 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

➤ *Magro, digeribile e gustoso, il pesce sciabola viene classificato come pesce azzurro. Perciò è anche ricco di acidi grassi omega 3, i cosiddetti "grassi buoni".*

Tartara di fragole, menta e lime



Ingredienti per 4 persone

- 10 fragole
- 2 lime
- 2 cucchiaini di zucchero di canna chiaro Solidal
- 6 foglie di menta



preparazione 15 minuti

Lavare le fragole accuratamente sotto acqua fredda corrente ed eliminare la parte verde; asciugarle con carta assorbente e tagliarle a dadini piccoli con un coltello a lama fine e ben affilato. Lavare i lime e spellarli con un pelapatate; eliminare l'eventuale bianco rimasto attaccato alla scorza e tritarla finemente. Spremere 1 lime e unire succo e buccia alle fragole. Zuccherare e profumare con le foglie di menta tagliuzzate molto finemente. Mescolare delicatamente per amalgamare gli ingredienti e lasciare marinare per almeno 20 minuti.



Vino in abbinamento

Brachetto

La dietista

15 Kcal a porzione

Carboidrati ◆

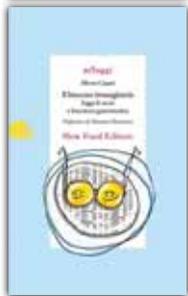
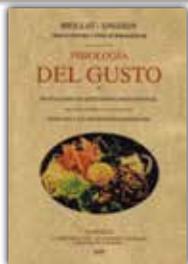
➤ *Apporto calorico pari quasi a zero: le fragole, infatti, a dispetto di quanto si pensa, hanno un valore energetico davvero basso.*



Con un po' di **immaginazione**

La forza dell'immaginario dietro le nostre scelte alimentari. Perché gusto e desiderio hanno poco a che fare con la ragione.

Di cibo e di gastronomia scrivono in tanti. Lo storico interpreta i documenti scritti, l'archeologo interroga i reperti materiali, lo studioso d'arte esamina le immagini, l'antropologo intervista persone, il sociologo osserva i comportamenti collettivi, il filosofo si fa domande sul senso delle cose, il semiologo decodifica linguaggi e modi di comunicazione, il linguista analizza l'uso delle parole, il filologo ricostruisce rapporti testuali. I loro percorsi sembrano lontani, i punti di vista diversi, ma si incrociano spesso perché il cibo è al centro della nostra vita ed è un oggetto, per sua natura, interdisciplinare. Brillat-Savarin, l'icona per eccellenza della cultura gastronomica, fu il primo (nella *Fisiologia del gusto*, 1825) a rappresentare il cibo in questa dimensione ampia, tendenzialmente globale, che attiene alla storia naturale, alla fisica, alla cucina, al commercio, all'economia politica e in fin dei conti "alla vita intera": se, dunque, "la gastronomia è la conoscenza ragionata di tutto ciò che si riferisce all'uomo in quanto egli si nutre", tutto dovremo analizzare e sezionare, per capire come funziona il gusto. Smontare l'oggetto cibo nelle sue singole componenti – economiche, politiche,



sociali, scientifiche, tecniche, artistiche – è un modo per comprenderne le infinite sfaccettature, per rendersi conto che seminare è un atto alimentare e mangiare è un atto agricolo; che i modi di pensare il cibo cambiano nel tempo e nello spazio; che dietro ogni scelta, ogni atteggiamento, ogni comportamento ci sono storie antiche e recenti, di cui non necessariamente siamo consapevoli; che i rapporti fra gastronomia e dietetica, non sempre evidenti, sono sempre stati decisivi; che in ogni piatto c'è un formidabile concentrato di idee e di pensieri, di scelte e di gesti.

Eppure, non si stanca di ripetere Alberto Capatti, il nostro maggiore storico della cultura gastronomica, smontare e studiare l'oggetto cibo è un'operazione intellettuale che rischia di farci perdere il senso del gesto – il mangiare – a cui quell'oggetto è deputato. Capatti rivendica la dimensione irrazionale e ingovernabile del desiderio, del gusto, del rapporto assolutamente unico e individuale (e perciò inclassificabile) fra il cibo e colui che lo mangia. Non il principio di realtà, ma la forza dell'immaginario è quella che ci conduce a fare scelte spesso imprevedibili, comunque imprevedibili. *Il boccone immaginario* si intitolava un suo libro del 2010, pubblicato da *Slow Food*. Ora ribadisce il concetto, affidando a *DeriveApprodi* (collana Alfabeta, 2017) un *Mangiapensieri* che raccoglie storie intriganti e riflessioni suggestive. Il sottotitolo non lascia spazio a equivoci: *Lessico immaginario del cibo*. ■

presidi **Slow Food** di Francesca Baldereschi

Spettacolo di **varietà**

Estremamente dolci, di qualità organolettica superiore alle moderne varietà, ma più delicate e deperibili e quindi di difficile gestione nei mercati ortofrutticoli moderni. Le **albicocche del Vesuvio** hanno nomi curiosi – *boccuccia*, *pellicchiella*, *vitillo*, *cafona*, *vicienzo e' maria* ecc. – e sono la testimonianza di un'intensa attività di selezione varietale svolta nei secoli dai contadini vesuviani per ottenere il meglio da una delle risorse più redditizie di questa terra. Delle circa 100 cultivar riportate nella letteratura ne sono

state rintracciate ancora una settantina, ma la maggior parte è sopravvissuta e ospitata in campi di collezione varietale. Una quindicina di cultivar di albicocco invece è ancora presente in campo, in un'area del Vesuvio che va dai 50 ai 150 metri di altitudine sopra il livello del mare, in aziende di piccole dimensioni. La raccolta avviene tra giugno e luglio ed è manuale. Dopo il raccolto, le albicocche sono portate subito al mercato per poterle gustare al punto giusto di maturazione, nel momento in cui la loro qualità è



Vecchie varietà di albicocche del Vesuvio

Area di produzione: Comuni dell'area vesuviana, provincia di Napoli

migliore, oppure per trasformarle in confetture e pasticceria. Il *Presidio Slow Food* vuole rilanciarle, salvaguardando la biodiversità varietale, tutelando i vecchi impianti, individuando le cultivar più diffuse tra quelle rimaste in coltivazione e migliorando raccolta e commercializzazione per esaltarne al meglio la qualità organolettica. ■

Ora di punta

Una costa che alterna spiagge e scogliere, centri storici medievali, monasteri sperduti, chiese antiche e cascate che fanno gli onori di casa. Estate in Calabria, la punta dello Stivale che sa ancora di Magna Grecia.

43



Nelle foto sopra: torre di Bagnara Calabria; Pizzo Calabro; vista aerea costa calabre e dall'Aspromonte; sentiero per Montalto sull'Aspromonte.

Picchia il sole, rotolando verso sud: la Calabria è una striscia, anzi, una punta, che mira dritta verso l'equatore. Ai suoi lati due mari, il Tirreno e lo Ionio, e lo stretto più discusso d'Italia baciano una costa che alterna spiagge e scogliere, quasi vergine di quello sviluppo industriale che probabilmente l'avrebbe deturpata e arricchita al tempo stesso. Varie vicissitudini hanno, invece, cospirato a mantenerla povera e, in gran parte, bella.

Bella scoperta!

Di quella bellezza spesso trasandata che fa scuotere la testa a chi non concepisce la vita contemporanea senza un briciolo di *marketing*, allibito all'idea che l'area archeologica di **Capo Colonna** sia in parte inaccessibile e che un edificio *art nouveau* come *Villa De Leo* a **Bagnara Calabria** si possa solo ammirare dall'esterno. Rotolando, nel punto più stretto della punta dello stivale, si trova **Pizzo Calabro**, un becco d'uccello (questa l'etimologia) che sporge dal promontorio tufaceo adagiato sul Tirreno. I suoi abitanti si fanno chiamare *Napitini* per riecheggiare il nome di un re - *Napeto* - che avrebbe fondato la loro città ai tempi della Magna Grecia, ma molti scuotono il capo di fronte a

■ Alessandra Bartali

quella che sembra niente più che una leggenda. Segno, almeno, che qui di *marketing* un po' se ne intendono. E, infatti, i turisti arrivano da ogni dove, sparpagliandosi sui 9 chilometri un po' sabbiosi e un po' rocciosi del *Golfo di Sant'Eufemia*. Tra i punti più suggestivi c'è la spiaggia della *Seggiola*, mini fiordo su cui veglia il *Castello Aragonese* del XV secolo.

Profilo greco

C'è, invece, più a sud, un territorio le cui radici elleniche sono talmente certe che la *lingua grika* è il dialetto parlato dai suoi abitanti più anziani. È la cosiddetta *Bovesia*, in gran parte compresa nell'area del *Parco Nazionale dell'Aspromonte*, i cui villaggi sono piccole perle che deliziano chi decide di affrontare quelle strade impervie dove frane e mucche spesso impediscono il passaggio. Centri storici medievali, monasteri sperduti e chiese antiche appaiono come oasi civilizzate in un territorio dove sono le rocce e le cascate a fare gli onori di casa. Le modalità di visita sono molteplici, ma le più intriganti passano dal *trekking*, soprattutto se si ha fiato per raggiungere *Montalto*, la vetta più alta dell'Aspromonte. Da lassù l'Etna fa capolino oltre lo Stretto di Messina. E c'è un pensiero che attraversa tutte le teste che guardano in quella direzione: ma come vi è venuto in mente un ponte... ■

Passione carnale

La carne regina della tavola calabrese. Ma guai a ripartire senza aver degustato l'antichissimo vino Greco di Bianco.

Il vecchio detto "del maiale non si butta via niente" in Calabria è un mantra che risuona di cucina in cucina. Non si buttano naturalmente le parti meno nobili dell'animale (collo, guancia, lingua, muso, orecchie ecc.), che dopo un grassissimo procedimento di cottura diventano *frittote*. Le quali a loro volta la-

sciano dei residui che si gustano come *curcuci*. E forse si può continuare all'infinito fino all'evaporazione. Altra carne molto apprezzata in loco è la capra, che qualcuno in Aspromonte cucina addirittura sottoterra, mentre nell'area grecanica impazza la *grigliata omerica*, che pare non sia una trovata turistica ma una modalità realmente descritta in un passo dell'*Odissea*. Risale ai tempi del mitico poeta anche il vino più rinomato della zona, il *Greco di Bianco*. Per dissetarsi senz'alcol, invece, la Calabria offre gassose speciali: al cedro, al bergamotto o al caffè.

www

www.turismoincalabria.it/
www.scoprilcalabria.com



Attrice intramontabile, icona di bellezza, madre, nonna entusiasta. Claudia Cardinale, uno spettacolo di donna... concreta.

Femminile singolare

Niente rifacimenti, le rughe giuste al posto giusto e un sorriso che regala entusiasmo: «d'invecchiare non m'importa niente, è normale che il tempo passi, non lo si può fermare», dice **Claudia Cardinale** che il 15 aprile ha compiuto 80 anni, ammettendo di aver ancora molta voglia di rimettersi in gioco. Come attrice e come donna. Ha da poco terminato la *tournee* che l'ha vista con successo nei teatri con lo spettacolo *La strana coppia* di Neil Simon, in cui ha recitato insieme a Ottavia Fusco, vedova di Pasquale Squitieri, l'uomo con cui Claudia ha vissuto



un grande amore «l'unico», durato quasi 30 anni, e padre della figlia, Claudine, che oggi ha 36 anni ed è a sua volta mamma.

60 anni di cinema, lavorando con i più grandi registi, Visconti, Leone, Fellini, senza giungere a compromessi. Cosa ne pensa delle molestie che hanno denunciato molte sue colleghe?

«Non si può giudicare senza conoscere. Io ho lavorato con registi e attori che sono diventati miei grandi amici. E mi sono innamorata solo di un uomo, Pasquale, l'unico che ho amato davvero e che mi ha fatto sentire completamente donna».

Lei e Ottavia Fusco siete state due amori importanti nella vita di Pasquale Squitieri e il vostro feeling sul palcoscenico, anche adesso che lui non c'è più, è la prova che si può andare oltre la gelosia.

«È stato naturale, perché scegliendo di lavorare insieme come avrebbe voluto Pasquale abbiamo esaudito il suo desiderio. Lui, infatti, voleva unirci e aveva in mente per far questo proprio la commedia di Simon».

Ancora oggi lei rappresenta la femminilità in tutte le sue sfaccettature, ma Luchino Visconti la definiva un maschiaccio...

«Più che un maschiaccio direi che sono una donna concreta, che ha come tutti, però, delle debolezze. Solo che le tiene per sé stessa e non le racconta».

Come trascorre le sue giornate quando non lavora?

«Mi alzo presto e vado a letto tardi. Passeggio molto, faccio la spesa nei negozi del quartiere, ma anche nei mercatini: mi piace curiosare fra i banchi e parlare con la gente semplice che non mi tratta da diva. E poi leggo i copioni, vedo gli amici, faccio la nonna: un mestiere bellissimo e pieno di sorprese».

Ha mai pensato di andare in pensione?

«Mai! Con un mestiere come il mio si possono vivere ogni volta diverse vite. E io ne ho ancora tante da scoprire».

Che consiglio dà ai lettori di *Nuovo Consumo* per un *elisir* di lunga giovinezza?

«Non smettete di sognare: i sogni aiutano a restare giovani, più delle medicine. E non costano niente». ■

Maria Antonietta Schiavina

post moderno

cinema

Altro che mostri nell'armadio o artigli ripugnanti che sbucano da sotto il letto. La nuova frontiera del peggior incubo per un bambino è un dinosauro che entra nella cameretta e si avvicina lentamente, denti aguzzi e sguardo letale. È fissata per il 22 giugno l'uscita in sala di *Jurassic World - Il regno distrutto*, quinto capitolo della saga, sequel del precedente *Jurassic World del 2015*. Il regista, J.A. Bayona, è noto per aver firmato l'horror spirituale *The Orphanage*. Stavolta però si bada al sodo e al posto dei fantasmi lo spagnolo offre al pubblico *velociraptor*, inseguimenti, lotte e adrenalina pura.

Nell'attesa, (ri)vedere *Jurassic Park* uscito al cinema 25 anni fa. • FL



post moderno

internet

Radio Garden [<http://radio.garden>] è una chicca imperdibile per gli amanti della radio: vi si trova una rappresentazione 3D del pianeta Terra, tempestata da migliaia di puntini verdi. Ebbene, ogni puntino è un'emittente radiofonica realmente esistente, collocata proprio laddove si trova il puntino. È sufficiente cliccarci su per ascoltare in diretta le trasmissioni di quella radio. Dalla Patagonia alla Siberia, dall'Africa profonda al lontano Oriente, sono circa 8mila le radio ascoltabili. E non basta: cliccando su *History* si possono ripercorrere alcune tappe fondamentali della storia della radiofonia mondiale, ovviamente ascoltando la relativa documentazione audio. • LC

post moderno

musica

Ogni palco una scommessa, ogni stagione forse l'ultima. Difficile, ma qualcuno ci riesce. I dischi che non si vendono, i download illegali, Spotify e YouTube hanno messo in crisi i musicisti, ma solo per farli tornare sui palchi. Oggi concerti ed esibizioni dal vivo sono la prima fonte di guadagno sia per i grandi nomi che per le piccole band. Altre fonti? La vendita di dischi, il *merchandising*, i proventi di piattaforme *streaming* e la *Siae*. Certo con cifre meno significative dei concerti. Se a questo si aggiunge un'attività collaterale, magari come insegnante, vivere di musica è ancora possibile. E ora inizia la migliore stagione per fare cassa. • JF



libri

post moderno

Una tredicenne rapita, scomparsa nel nulla e dimenticata, riappare malconcia dopo quindici anni: il detective di allora riprende le indagini per capire cosa è successo e trovare il colpevole. Il nuovo robusto *thriller* di Donato Carrisi, *L'uomo del labirinto* (Longanesi, pp. 402, 19 euro), scandaglia la paura in tutti gli aspetti della contemporaneità (la solitudine e la rete internet, la malattia e la morte, il doppio e la perversione, il riscaldamento globale e l'inquinamento) ed esplora le varie forme del labirinto: il labirinto del tempo, della memoria, della mente umana, della vita stessa.



Ma è un meccanismo labirintico la scrittura stessa di Carrisi, che depista il lettore in un montaggio di tensione, nel quale il mostro ha l'aspetto di un coniglio gigante che trasforma le vittime in esseri abietti per sentirsi meno mostro lui. Così infantile che, quando viene catturato, scoppia a piangere e chiede latte e biscotti. • FC

televisione

post moderno

Nell'era dell'immagine e della bellezza a ogni costo, 10 episodi per raccontare la vita di Plum Kettle (interpretata da Joy Nash), donna in sovrappeso, *ghostwriter* per un'importante rivista di moda di New York, intenzionata a sottoporsi a un intervento di riduzione dello stomaco per perdere peso. Tra misoginia e aggressività sessuale, maschilismo, guerra dei sessi e *standard* inaccessibili. Non potrebbe essere più attuale *Dietland*, serie Tv *dark comedy*, tratta dall'omonimo *best seller* di Sarai Walker, e disponibile in Italia dal 5 giugno su *Amazon Prime Video*. • FL



fake news

post moderno

Tutti i media nazionali hanno di recente rilanciato la notizia secondo cui *Peppa Pig*, il popolarissimo cartone con protagonista una famiglia di porcellini, è stato censurato in Cina. Il cartone è più che innocuo, dunque che gli è preso ai cinesi? Nulla: *Peppa Pig* viene trasmesso tranquillamente. A essere censurate son state le migliaia di *video* che parodiano il cartone circolanti sul *web*, quelli sì decisamente meno innocui, perché sovente volgari se non osceni. Come vedete, il confine tra bufala e sensazionalismo mediatico è molto labile. • LC

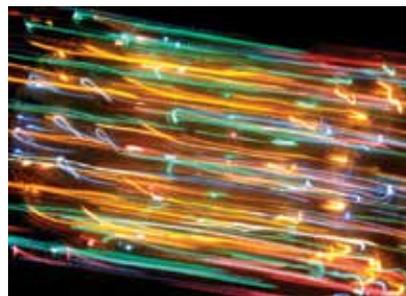
Un abile calcolatore

Sta per arrivare il computer quantistico. Forse la novità tecnologica più importante degli ultimi vent'anni, il super calcolatore, atteso soprattutto dalla comunità scientifica per il 2020-2021, sfrutta le "strane" proprietà delle particelle subatomiche. Ma non illudiamoci: queste macchine di nuova generazione (al momento delle dimensioni di una caldaia) non sono destinate a tutte le scrivanie –

Sfrutta le "strane" proprietà delle particelle subatomiche e ha una potenza di calcolo straordinaria. È l'ora del computer quantistico.

beninteso, almeno per ora –, per il semplice motivo che non hanno niente in comune con i tradizionali personal computer: nell'elaboratore quantistico, infatti, l'unità elementare dell'informazione non è più il *bit*, cioè una cifra binaria rappresentata dai valori 0 o 1, ma qualcosa d'insolito. Si

tratta del *qubit* (*quantum bit*) che come il *bit* ammette due stati (0 o 1), ma che stranamente, e ciò in accordo col primo postulato della meccanica quantistica, ne consente anche un terzo: un particolare stato di sovrapposizione nel quale è possibile combinare simultaneamente 0 e 1. Come illustrato dal famoso paradosso del gatto di Erwin Schrödinger, morto e vivo nello stesso istante. Così un computer quantistico con "n" *qubit* può rappresentare contemporaneamente 2ⁿ variabili. E siamo di fronte a numeri grandi davvero, basta considerare che con soli 300 *qubit* abbiamo 2³⁰⁰ variabili, cioè un numero che supera quello di tutte le particelle dell'universo. E con questo? Utili per risolvere calcoli molto impegnativi "solo" in qualche ora o qualche giorno, come le previsioni meteo, quelle climatiche o per sequenziare il *DNA* (che possono occupare per mesi gli attuali supercomputer), con i calcolatori quantistici si potrebbero riprendere ricerche interrotte per mancanza di potenza di calcolo, dalle simulazioni di strutture di dimensioni molecolari alla risoluzione



dei misteri dell'universo. Per chi volesse cimentarsi con i *qubits* la IBM ha messo da poco *on line* (gratuitamente) un simulatore di computer quantistico (<https://quantumexperience.ng.bluemix.net/qx/experience>): l'esperimento si chiama *quantum experience* e serve a individuare su quali tipi di problemi il computer permette la più grande accelerazione, cioè il maggiore guadagno di potenza di calcolo. Un *test* a disposizione di tutti, ma non alla portata di tutti. ■

Un museo, una chiesa, affreschi, sculture, arredi di pregio, e l'orto di piante officinali più antico del mondo. E pensare che è un ospedale... Santa Maria Nuova a Firenze val bene una visita.

Visita medica

■ Rita Nannelli

Qui *ticket* non fa venire in mente analisi del sangue o ecografia, ma il biglietto d'ingresso per un museo o una mostra, anche se *Santa Maria Nuova* a Firenze, un ospedale lo è davvero, il più antico di quelli ancora in attività (e comunque non c'è un biglietto da pagare). Perché quello fondato nel 1288 dall'uomo d'affari e banchiere Folco Pontinari, il padre della Beatrice di Dante, non era solo un luogo di cura, ma anche d'arte e di botanica, centro vivace di cultura. La *Compagnia di San Luca*, che riuniva i pittori fiorentini, tra cui Leonardo, aveva sede qui.



sportello raffigurante *Dio Padre benediciente* di Lorenzo Ghiberti. Un'epigrafe ci ricorda che Leonardo ha fatto qui alcune delle sue famose dissezioni anatomiche, amico com'era di Antonio Benivieni, medico dell'ospedale e pioniere dell'anatomia patologica.

Erba voglio

Melissa, l'"erba antimalinconia" del Medioevo, belladonna, che nel Rinascimento le dame usavano per dare lucentezza agli occhi, mandragola, a cui si attribuiva un potere magico e altre piante ancora lungo il percorso botanico dell'orto che nacque con l'ospedale: «Il più antico orto medico del mondo, l'orto dei semplici, che è all'interno del chiostro delle *Medicherie* e rivive da alcuni mesi nella sua sede originaria – racconta Chiara Bartolini, segretario operativo *Fondazione Santa Maria Nuova Onlus* –.

Impara l'arte

Un rilievo in pietra arenaria grigia di manifattura toscana raffigura il simbolo di *Santa Maria Nuova*: la stampella, un azzecatissimo logo *ante litteram* che, insieme a dipinti, affreschi, sculture, arredi di grande valore, fa parte delle centinaia di opere tanto più belle quanto il visitatore non se le aspetta. Già l'ingresso non ha per niente l'aria di un ospedale: in fondo al corridoio un affresco di Dello Delli (puro Rinascimento) ti fa dimenticare che ai lati ci sono corsie e personale col camice. Salendo sul ballatoio si accede in ambienti diversi per epoca e decori; poi il loggiato affrescato dal Pomarancio, i chiostri delle *Medicherie* e delle *Ossa*; nel mezzanino due crocifissi – qui oltre a quella del corpo veniva somministrata la medicina dell'anima –, la copia del *Tabernacolo del Sacramento* (l'originale in marmo di Bernardo Rossellino nella Chiesa di Sant'Egidio e con l'occasione si ammira il matroneo) contenente la copia dello



Da qui è partita l'evoluzione della ricerca farmacologica in stretta connessione con l'antica *speziaria* che usava le piante medicinali, coltivate in un pezzo di terreno adiacente alla croce ospedaliera». Da allora sono passati 730 anni «e il 23 giugno l'anniversario della fondazione viene celebrato con incontri, visite guidate e la sera, alle 21, un concerto nella chiesa di Sant'Egidio», anticipa il programma della giornata Bartolini, precisando che è tutto gratuito.

Una lunetta del Cinquecento in prossimità dell'entrata mostra sullo sfondo una corsia con due malati per letto: era il cartello segnaletico che indicava dove andarsi a curare. Da qui inizia la "visita medica". ■



Info

Per le visite è gradita una **donazione che contribuisce al restauro di quadri e altre opere in mostra**. Ogni lunedì si organizzano visite guidate anche per i pazienti dell'ospedale e per i loro familiari. *Fondazione Santa Maria Nuova Onlus, Ospedale di Santa Maria Nuova, piazza Santa Maria Nuova, 1 - Firenze. Tel. 0556938374; fondazione.santamarianuova@asf.toscana.it, www.fondazione.santamarianuova.it.*

Prendi nota

Concerti in collaborazione con il Conservatorio "L. Cherubini". Nel cartellone di **giugno**: giovedì 7 (alle 19) *Divertimento per sassofono e fisarmoniche*; giovedì 14 (alle 19) *Solo di sax*. Prima dei concerti una passeggiata nei chiostri (inizio 18.30; ritrovo all'ingresso dell'Ospedale davanti alla portineria). Senza prenotazione, ingresso libero e gratuito fino ad esaurimento posti.

Info <http://fondazione.santamarianuova.it/contents/concerti-primaverili/>



arte

post moderno

Granelli di sabbia che prendono forma dando vita a magnifiche sculture. Sulle spiagge di Cervia e Jesolo castelli, torri, figure fantasiose potranno raggiungere anche gli 8 metri di altezza grazie alle abili mani di artisti provenienti da ogni parte del mondo. A dare inizio alle *performance* (dal 2 giugno al 9 settembre) la località veneta dove scultori professionisti si cimenteranno intorno al tema *Sand Raptors*: ■ www.jesolo.it/sculture-di-sabbia-sand-raptors. Dall'8 all'11 agosto sul lungomare di Cervia 10 squadre si contenderanno la vittoria del *World Master di Sculture di Sabbia* a colpi di arnesi a metà strada fra quelli da muratore e quelli degli scultori. • **BA**

■ Opere in mostra fino al 15 ottobre. www.turismo.comunecervia.it/it/eventi/manifestazioni-e-iniziativa/sport-giochi/world-master-di-sculture-di-sabbia



mode

post moderno

Bando alle insicurezze di inizio estate. È ora di mettere le nostre cicce al vento senza remore. Naturalmente **bikini**. **Reggiseni a fascia**, nella versione **monospalla**, con **volant** colorati ma anche minuscoli **triangoli** da Lolite. Passato il momento delle mutandine procaci stile *Baywatch*, molti marchi propongono quelle a vita alta, eleganti, ma scomode e che non donano a nessuna se non a quelle a cui sta bene tutto. Ma il **must have** di quest'estate sarà il **costume intero**

nero, a righe, a fiori, stile *lingerie* con rifiniture argentee o dorate e... scollature abissali. Se volete, però, sdrammatizzare procuratevi uno a stampe gastronomiche: pizze, panini, pollo fritto, quelli virtuali che non vi siete potute permettere nella triste realtà delle vostre diete. • **CM**

Legenda autori

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

— sulla parola

— flash mob

— *Flash* significa lampo, veloce e improvviso, *mob* folla. E *flash mob* indica un ritrovo di persone in un luogo pubblico, che si dissolve in poco tempo, per mettere in scena azioni insolite a scopo di divertimento, *marketing* o per manifestare per una causa. **JF**

consumi

scena di Giovanni Manetti

professore di semiotica Università di Siena www.giovanimanetti.it

Oro colato

Un esempio di storia poco coerente con le caratteristiche del prodotto e del pubblico a cui è destinato. Non è tutto oro quello che luccica nello spot della BMW.

La campagna che la casa automobilistica bavarese *BMW* ha ideato, attraverso l'agenzia *M&C Saatchi*, per promuovere il nuovo modello *X2* – un *crossover* sportivo dalle forme compatte – si presenta con una comunicazione di forte impatto, ma non priva di elementi che lasciano perplessi. Ad alimentare questa perplessità c'è una certa assurdità della storia raccontata dallo *spot*, che appare poco congruente sia con le proprietà del prodotto, sia con le caratteristiche del soggetto a cui lo *spot* si rivolge. Inizia mostrando un bizzarro trono tutto d'oro, contornato da una raggiera di mani dorate, al cui centro siede un giovane dai lineamenti molto duri, che indossa una *t-shirt* nera su cui penzolano svariate catene d'oro. Improvvisamente il giovane si alza e getta le catene in una specie di piscina-calderone, piena d'oro allo stato liquido. L'operazione produce l'effetto di far emergere magicamente una *BMW X2*, alla cui guida si mette il giovane, mentre la voce *over* pronuncia la frase più scontata di questo mondo e meno coerente con le immagini: «Rompi i tuoi schemi!». Nella sequenza successiva viene inquadrato un gruppo di modelle e di modelli, fra cui una ragazza con la pelle e gli abiti tutti dorati, che si toglie dal viso una maschera nera, mentre si sente la frase «Supera le mode». La storia continua con la *X2* che passa dietro una parete fatta con schermi televisivi che esplodono a mano a mano che l'auto vi passa dietro, forse simboleggiando l'idea di qualcuno che spara, mentre l'auto si ripara dietro agli schermi. Qui l'imperativo è «Guarda oltre gli schermi». Si arriva quindi alla prova fondamentale, uno scontro diretto tra l'auto e quello che può essere considerato l'antagonista mitico: in uno degli *spot* della campagna è un grosso ragno



meccanico, che viene abbattuto, mentre in un altro ci sono degli enormi orologi attaccati a catene che penzolano dal soffitto di un capannone che l'auto deve schivare o frantumare con la sua potenza, mentre la voce *over* pronuncia la frase: «Segui il tuo tempo». Loro è di fatto il *leit-motiv* di tutto lo *spot*, fino all'immagine finale che mostra l'auto immersa in una pioggia di pagliuzze dorate. Tutta questa insistenza sull'oro come figurativizzazione del lusso appare poco congruente anche con il pubblico di riferimento, che la casa automobilistica di Monaco immagina come «giovanile», «*tech-addicted*» e «attivo sui *social*», nelle parole di presentazione dell'auto da parte dei dirigenti. L'unico elemento che appare in linea con questo pubblico è la colonna sonora rappresentata dal brano strumentale intitolato *OPR* composto dal trentatreenne musicista e *dj* Gesaffelstein, rappresentante della musica *techo* francese. ■