



PRIMI A TAVOLA

*Italiani i più sani al mondo
grazie alla dieta mediterranea.
Non solo una lista di alimenti...*



Una signora macchina

■ *Ion Torrent*: il nuovo strumento di analisi di *Coop Italia* a garanzia dell'autenticità dei prodotti.

Cara auto

■ Viaggio nell'intricato mondo delle polizze Rc auto.

Sesso critico

■ Le disfunzioni sessuali legate all'invecchiamento.

Tizi per gli amici

■ Intervista all'attrice *Enrica Guidi*.





Il Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno ha approvato il 27 marzo scorso il bilancio Preventivo per il 2017 che è stato poi discusso nelle Assemblee Autonome dei soci di aprile. Il primo dato da rilevare è la coerenza tra gli obiettivi fissati nel bilancio Preventivo e quelli indicati dal Piano triennale che fissa le tappe da rispettare per tornare all'utile nella gestione commerciale nel 2019. Il secondo è il realismo degli obiettivi indicati per il 2017: a rete costante, vendite e margini sono sostanzialmente confermati ai livelli dell'anno precedente. È chiaro che il massimo impegno deve essere profuso per aumentare il nostro fatturato e questo è un obiettivo strategico da raggiungere, ma l'andamento ancora debole dei consumi delle famiglie e la condizione ancora gracile del nostro paese consigliano prudenza e realismo. La riduzione dei costi, di personale e non solo, sarà molto consistente, ma per quanto riguarda quella del lavoro contiamo di raggiungerla attraverso un accordo

sindacale ampio, la cui conclusione ha richiesto tempo ed energie per garantire equilibrio e condivisione in scelte tanto delicate. Infine il senso complessivo della fase che stiamo affrontando è quello di una Cooperativa in cammino. Al termine del 2016 si è concluso in modo positivo il processo tutt'altro che semplice che ha portato, grazie all'impegno generoso delle altre Cooperative, a raddoppiare il nostro patrimonio per quello che considero il vero punto di svolta e di ripartenza della nostra Cooperativa. Si è insediato un nuovo gruppo dirigente, si è redatto un Piano industriale che conferma, pur con un percorso difficile, le nostre possibilità di recupero. Credo che in una fase tanto decisiva per il futuro della nostra Cooperativa serva consapevolezza del percorso ancora difficile che abbiamo davanti, ma anche altrettanta consapevolezza delle salite che abbiamo superato. E questo deve darci la fiducia necessaria per affrontare positivamente le sfide future. ■

sommario

contatti

- 6 Fermo posta
- 7 Coop risponde
- 8 Chi protegge il cittadino
- 8 Previdenza
- 9 Benestare

firme

- 10 Gabriele Salari
In brutte acque
- 11 Luca Mercalli
Mi rifiuto!
- 12 Tito Cortese
Custodi della memoria
- 13 Pompeo Della Posta
Gestione del credito
- 14 Giorgio Nebbia
In viva voce
- 15 Massimo Montanari
Aperta campagna
- 69 Rita Nannelli
Sul luogo del delitto
- 78 Giovanni Manetti
Ritratto di famiglia

attualità

- 16 La notizia
Claudio Strano
Una signora macchina
- 18 Primo piano
Dario Guidi
Primi a tavola

- 41 Inchiesta
Aldo Bassoni
Cara auto

soci

- 24 **Nel segno della socialità**
- 25 **Tutti a raccolta**
- 26 **Punto di attrazione**
- 27 **Coop d'Ausilio**
- 29 Per voi soci

viaggi

- 38 **Salento coast to coast**
Alessandra Bartali

salute

- 46 **Carattere dolce**
Ersilia Troiano
- 47 Faccende domestiche
- 48 **Sesso critico**
Barbara Bernardini
- 49 Sani & salvi

prodotti

- 50 **Aria di Casa Coop**
Maria Vittoria Ferri
- 54 **Giù per il tubo**
Roberto Minniti
- 56 **Passi avanti**
Daniele Fabris
- 57 Eco sistema
- 58 **Sapori d'oriente**
Silvia Inghirami
- 59 Presidi Slow Food

- 60 **Pan per focaccia**
Olivia Bongiamani
 - 62 **Un campo pieno di...**
Olivia Bongiamani
 - 64 A tavola
 - 68 A tavola con i bambini
- enneci
- 70 **Via di corsa**
Barbara Autuori
 - 71 Tempi moderni
 - 72 **Di rigenerazione in rigenerazione**
Patrice Poinssotte
 - 73 Scienza infusa
 - 74 **Florilegio**
Benedetta D'Alessandro
 - 75 Le vite degli altri
 - 76 **Tizi per gli amici**
Aldo Bassoni
 - 77 Triplavù





A totale garanzia

Ho visto in Tv un servizio sui materiali dei contenitori per il cibo. Visti i problemi vorrei rassicurazioni da Coop su ciò che viene fatto per garantire la sicurezza del consumatore.

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

Il tema della confezioni e degli imballaggi alimentari negli ultimi anni, anche a fronte dello sviluppo di nuovi materiali, è diventato sempre più importante, poiché i materiali destinati al contatto con gli alimenti sono assimilabili in termini di sicurezza ai prodotti alimentari stessi. Vi sono normative specifiche correlate al materiale: in particolare sulla plastica esiste un regolamento comunitario che definisce quanto necessario per garantire la loro idoneità. Coop da oltre 10 anni ha affrontato la tematica dei *packaging* applicando pionieristicamente, come spesso fa, un approccio preventivo.

La sicurezza riguarda, infatti, il prodotto sia in termini di contenuto che di contenitore, perciò sono stati monitorati nel tempo vari contaminanti che costituivano un potenziale rischio per i diversi materiali utilizzati nei prodotti a marchio. Questo sempre col rigore scientifico garantito dal supporto di istituzioni e di enti di riferimento riconosciuti come i massimi esperti per i contaminanti da imballaggi a livello nazionale e internazionale. Coop ha inoltre esteso l'approccio preventivo basato sull'analisi del rischio alle sue filiere produttive, sensibilizzando i fornitori sull'argomento e richiedendo azioni mirate (definite a partire dal 2008 nelle *Linee guida Coop*) con richieste più restrittive rispetto alla normativa vigente. Ai fornitori è richiesto nello specifico un presidio costante (considerando gli aggiornamenti legislativi e i progressi delle cono-

scenze scientifiche) per effettuare una valutazione del rischio che tenga conto di tutte le possibili variabili. Viene inoltre richiesto di raccogliere tutta la documentazione e di dare evidenza dei controlli analitici effettuati presso laboratori selezionati da Coop. Tutti i fornitori a marchio Coop vengono verificati sistematicamente per garantire, appunto, il rispetto delle *Linee guida*.

Per precauzione devono essere inoltre rispettati una serie di requisiti relativi alle tipologie di polimeri impiegati, inchiostri e vernici per imballaggi a diretto contatto con gli alimenti, adesivi in imballaggi

e materiali riciclati a diretto contatto con gli alimenti, solventi, sostanze in nano forma. Per quanto riguarda nello specifico la presenza di ftalati, di solito impiegati nel *pvc* - additivi normalmente aggiunti per migliorare la plasticità -, possiamo confermare che è regolamentata con restrizioni sia a livello nazionale che comunitario, ma il loro utilizzo è autorizzato. Gli ftalati sono sotto osservazione da parte del mondo scientifico perché potenzialmente interferenti endocrini. Il problema è cioè legato alla potenziale migrazione degli ftalati negli alimenti in relazione alla loro composizione (maggiormente in quelli grassi, ma non solo). A fronte della possibilità di ritrovare ftalati soprattutto nei formaggi, Coop ha approfondito il tema eseguendo piani analitici straordinari sui formaggi a marchio e, in base ai risultati ottenuti, sempre comunque nei limiti di legge, sono stati fatti approfondimenti lungo la filiera per evidenziare e minimizzare le fonti di possibile contaminazione. In più tutte le pellicole ad uso alimentare utilizzate nei punti vendita e tutto l'usa e getta a marchio Coop da oltre 15 anni non contengono *pvc*. Quest'ultimo o i suoi derivati non possono venire impiegati nei *packaging* dei prodotti a marchio Coop a diretto contatto con alimenti.



Variazioni di prezzo

Ho notato che ci sono delle differenze di prezzo tra i vari negozi Coop. Per quale ragione?

È vero che i nostri punti vendita hanno prezzi differenti dovuti alla particolarità dell'organizzazione di Unicoop Tirreno. Il primo aspetto da tenere in considerazione è quello territoriale: le varie aree hanno caratteristiche diverse, ad esempio, in Campania i prezzi sono mediamente più bassi in assoluto, Roma ha prezzi medi più bassi del Lazio nord, l'Elba ha prezzi molto più alti del resto della Toscana e così via. E le cause sono molteplici: il livello della concorrenza, le quote di mercato della Grande Distribuzione e del commercio al dettaglio, l'efficienza della filiera logistica, il peso della componente turistica nei vari periodi dell'anno, solo per elencarne alcuni. In ogni caso chi entra e opera in questi mercati deve considerare questi elementi per non essere destinato all'insuccesso. Poi c'è la struttura vera e propria del negozio: piccole strutture (qualche centinaio di mq di area vendita), Supermercati (da 1.000 a 3.500 mq), Ipermercati (da 5.000 a 10.000 mq). Ciascuno di questi formati risponde a esigenze di consumo diverse, implica costi molto diversi, richiede politiche commerciali diverse. Sapendo che si tratta di un punto delicato nel rapporto con i soci, Unicoop Tirreno si è da sempre impegnata a contenere le differenze di prezzo.

All'asciutto

Acquisto pannolini della linea Crescendo Coop e ho notato un cambio della confezione, spero che non sia cambiata anche la qualità del prodotto.

La linea di pannolini *Crescendo* è stata completamente rinnovata e la revisione grafica della confezione mette in evidenza i materiali innovativi impiegati per realizzare il prodotto. I nuovi pannolini sono, infatti, più flessibili e sottili, hanno una forma anatomica che permette libertà di movimento e grande potere assorbente. Perciò qualità al giusto prezzo e rispetto dell'ambiente, realizzati come sono con cellulosa certificata 100% *Pefctm*.



Direttrice responsabile
Rita Nannelli

In redazione
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Aldo Bassoni
Barbara Bernardini
Olivia Bongiani
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Elena Corsi
Tito Cortese
Benedetta D'Alessandro
Pompeo Della Posta
Daniele Fabris
Maria Vittoria Ferri
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Dario Guidi
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Massimiliano Matteoni
Luca Mercalli
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nardinocchi
Giorgio Nebbia
Susanna Orlando
Patrice Poinsotte
Paola Ramagli
Luca Rossi
Gabriele Salari
Miriam Spalatro
Claudio Strano
Ersilia Troiano

266
maggio 2017

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

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

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

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

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

Tiratura: 186.320 copie
Chiuso in tipografia il 20/4/2017



Font utilizzate

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

Vere o false?

Sempre più spesso mi capita di ricevere messaggi su WhatsApp o leggere su Facebook informazioni che poi si rivelano delle bufale. Dall'account scaduto da rinnovare a pagamento alla falsa gratuità di biglietti aerei ecc. Per evitare di incappare in qualche truffa, come posso riconoscere una notizia vera da una falsa?

Quanto ci segnala è il fenomeno delle *fake news* che si sta diffondendo alla stessa velocità del *web*. Sono sempre più frequenti i casi in cui ci vengono notificate tramite i *social* o la rete notizie non veritiere che a volte creano inutile allarmismo tra gli utenti. Ecco perché è sempre bene stare attenti a quello che si condivide per non alimentare la diffusione di notizie false e ingannevoli che generano pura disinformazione. Che cosa fare? Innanzitutto occorre verificare la correttezza della fonte di ciò che si sta leggendo e che si intende condividere: a volte, infatti, è la fonte stessa che, per similarità o assonanza del nome, può trarre in inganno un lettore distratto e frettoloso. Importante è soprattutto accertarsi della provenienza della notizia piuttosto che della persona che la sta condividendo, controllando l'*Url*,

l'indirizzo univoco sulla rete internet: ad esempio, potrebbero essere indicati *Il Fato quotidiano*, *Il Messaggero*, *La Repubblica* ecc. Un'altra cosa da fare con attenzione è la lettura del *Chi siamo* sul sito incriminato, per capire, solo per fare un esempio, se si tratta di un sito di satira e verificare se determinate dichiarazioni di personaggi famosi siano state realmente rilasciate (verificando sul sito ufficiale del personaggio noto o facendo una ricerca su *Google* con alcune parole chiave virgolettate). Insomma, prima di condividere o dare credito alle notizie che girano in rete, verificate sempre se corrispondono al vero e in caso di dubbio segnalate subito l'anomalia, riscontrata o presunta, al *social media* interessato tramite i canali a disposizione e anche alla Polizia Postale nel caso in cui la notizia possa arrecare danno agli utenti o essere ingannevole. Di recente alcuni tra i più grandi gruppi che offrono servizi *on line* hanno messo in atto delle prime forme di tutela contro il fenomeno delle bufale, per cercare di arginarlo e tenerlo sotto controllo, ma ancora c'è tanto da fare. Nel caso abbia bisogno di ricevere assistenza potrà rivolgersi a *Cittadinanzattiva*.



Claudia Ciriello

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

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

Un cumulo di contributi

Ho lavorato in settori diversi, prima nel pubblico e poi nel privato. È vero che adesso posso cumulare i periodi contributivi senza pagare?

Da quest'anno i lavoratori che hanno periodi di contribuzione maturati presso enti pensionistici diversi possono cumulare i vari periodi assicurativi senza costi a carico. Quest'importante novità la dobbiamo all'accordo tra Governo e sindacati del settembre dell'anno scorso, che è stato poi recepito dalla

legge di stabilità 2017. Per chi ha contributi nelle diverse gestioni previdenziali *Inps* (assicurazione obbligatoria per invalidità, vecchiaia e superstiti dei lavoratori dipendenti, autonomi, gestione separata e forme sostitutive ed esclusive della medesima) il cumulo vale da subito. Per chi ha periodi assicurativi nelle casse professionali dovrà aspettare un decreto del Governo. Cosicché i lavoratori che utilizzeranno il cumulo valorizzando la contribuzione nelle casse professionali (sia quelle vecchie, ex retributive privatizzate dal dlgs 509/1994,

Fermo pasto

Che cosa ne pensa del regime alimentare proposto dal dott. Walter Longo nel suo libro *La dieta della longevità*? Può veramente far vivere più a lungo?

Questo regime alimentare si basa sullo studio dell'alimentazione nei popoli che hanno un alto numero di centenari (ad esempio, i giapponesi di Okinawa) e sulle ricerche relative alla restrizione calorica effettuate sugli animali. Si tratta di un'alimentazione vegana dov'è ammesso il consumo di pesce 2 o 3 volte alla settimana, il fabbisogno proteico è soddisfatto principalmente dai legumi e dalla frutta secca e lo zucchero è messo al bando al pari

delle proteine animali provenienti da carne, uova e formaggi. Si fanno 3 pasti al giorno mentre, se si è in sovrappeso, se ne salta uno (il pranzo o la cena). Una caratteristica di questo regime è di fare dei cicli di digiuno o semidigiuno della durata di 5 giorni;



se ne possono fare da un minimo di 3-4 fino a 12 in un anno. Questa dieta "mima-digiuno" non ha lo scopo di far dimagrire, ma quello di favorire una riprogrammazione cellulare che, a detta del ricercatore, avrebbe degli effetti protettivi sulle malattie cardiovascolari, sui tumori, sul diabete e sull'invecchiamento. Anche ammesso che la ricerca scientifica confermi gli effetti benefici di questo regime alimentare, mi chiedo: quante persone sono disposte a seguirlo per tutta la vita? Di solito il problema che ci affligge è che, pur sapendo benissimo che cosa dovremmo fare per alimentarci meglio, non riusciamo a farlo e abbiamo spesso un scarso autocontrollo di fronte a cibi tentatori, ricchi di zuccheri, grassi e sale. A mio avviso il primo passo è proprio quello di rendere le persone capaci di autoregolarsi meglio di fronte alle situazioni sociali, familiari e agli stimoli emotivi che le inducono a mangiare cibi ipercalorici e dannosi per la salute.

Ben integrati

Su internet è molto pubblicizzato un prodotto che promette di far dimagrire in fretta: l'integratore di chetoni estratto dal frutto di lampone. Può essere efficace?

È efficace solo se accompagnato da una dieta ipocalorica, altrimenti nessun in-

tegratore in vendita ha il benché minimo effetto sul dimagrimento. Ci sono tantissimi prodotti che promettono di far dimagrire senza dover fare rinunce, ma vendono soltanto illusioni (e successive delusioni). La pillola magica che fa sciogliere come neve al sole i nostri cuscinetti adiposi e ci rende tonici e snelli senza fatica non è stata ancora scoperta.

sia quelle di nuova istituzione, interamente contributive, ex dlgs 103/1996) potranno conseguire una prestazione previdenziale di vecchiaia derivante dal cumulo della contribuzione versata sia presso le gestioni *Inps* sia presso le casse professionali al perfezionamento dell'età più elevata tra quelle coinvolte nel cumulo. Per chi ha contribuito solo *Inps*, anche se in diverse gestioni, dal gennaio 2017 può utilizzare il cumulo. Non potrà farlo, invece, chi è già titolare di pensione. Il cumulo dei contributi può essere utilizzato anche per raggiun-

gere la pensione anticipata, possibilità che prima non era prevista. Il requisito è, per il 2017 e 2018, 42 anni e 10 mesi (2.227 settimane) per gli uomini, e 41 anni e 10 mesi (2.175 settimane) per le donne. Nel 2019 scatterà il nuovo adeguamento alle aspettative di vita. L'anzianità contributiva si determina in base alle regole di ciascuna gestione. Il trattamento pensionistico decorre dal primo giorno del mese successivo a quello di presentazione della domanda di pensione in cumulo e comunque non prima del primo febbraio 2017.

pace verde a cura di Greenpeace

In brutte acque

Una petizione di Greenpeace per fermare l'inquinamento delle acque causato dalle aziende chimiche. Ne va della salute dei cittadini.



In Veneto 350-400mila persone sono potenzialmente esposte alla contaminazione da *Pfas*. Un recente rapporto di *Greenpeace*, in cui sono state prese in esame quattro aree del mondo (Italia, Ohio-West Virginia, Olanda e Cina) localizzate vicino ad aziende chimiche specializzate nella produzione di questi composti, ha mostrato con chiarezza che a un inquinamento dell'ambiente e delle falde acquifere da *Pfc* (composti poli e perfluorurati), di cui i *Pfas* fanno parte, sono associati alti livelli di queste sostanze nel corpo umano.

Nel nostro paese, l'area interessata dalla contaminazione si estende per circa 150 chilometri quadrati e ricade nelle province di Vicenza, Padova e Verona. Nel maggio 2015 la Regione Veneto, insieme all'Istituto Superiore di Sanità, ha annunciato il lancio di un programma di monitoraggio biologico su oltre 600 persone residenti in 14 comuni per valutarne il grado di esposizione a *Pfc* tramite l'analisi di campioni di sangue. I risultati preliminari hanno mostrato, in alcune delle popolazioni più esposte, concentrazioni di *Pfas* (un composto potenzialmente cancerogeno) fino a venti volte più alte, rispetto alle popolazioni italiane non esposte alla contaminazione da *Pfc*.

La Regione Veneto non ha scuse: è ora di censire e bloccare tutte le fonti di inquinamento da *Pfas* e di adottare livelli di sicurezza più stringenti sulla presenza di queste sostanze nell'acqua potabile. Per alcuni *Pfas* molto pericolosi per la salute, come il *Pfoa* e il *Pfos*, i livelli di sicurezza adottati in Veneto per le acque potabili sono fino a 7,5 volte più elevati rispetto agli Stati Uniti e oltre 5 volte più elevati rispetto a Germania e Svezia.

«Accedere ad acqua sicura e non contaminata è un diritto di tutti – afferma **Giuseppe Ungherese**, responsabile *Campagna Inquinamento* di *Greenpeace Italia* –. Abbiamo lanciato una petizione per chiedere alla Regione Veneto di individuare e fermare tutte le fonti di inquinamento da *Pfas* e abbassare i livelli consentiti per queste sostanze nell'acqua potabile». Si può firmare la petizione su www.greenpeace.org/italy/stop-pfas-veneto. ■

Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

Evidenza plastica

Ogni anno milioni di specie marine muoiono nel Mediterraneo a causa di detriti plastici, con un danno stimato per le attività economiche legate alla pesca di oltre 61 milioni di euro. In un recente rapporto la Commissione europea ha analizzato i danni causati da mozziconi di sigarette, bottiglie di plastica, lattine e involucri per alimenti, che ogni anno si riversano in mare minacciando il suo ecosistema. Secondo il rapporto, solo nell'area compresa tra il mare Adriatico e lo Ionio, ogni anno vengono spesi oltre 6 milioni di euro per la rimozione di questi rifiuti dalle spiagge.

In stato di abbandono

Il fenomeno degli abbandoni di cani e gatti ha raggiunto livelli allarmanti nella città di San Francisco, dove nei canili e gattili sono frequenti le uccisioni, per tenere sotto controllo il crescente numero degli ospiti. Per questo il Consiglio comunale ha approvato un provvedimento che consente ai negozianti di vendere solamente cani e gatti abbandonati o provenienti dalle strutture. È stato, invece, vietato il commercio di cani e gatti allevati, per eliminare una diffusa pratica di sfruttamento messa in atto da molti negozi che imprigionano in gabbia, per la riproduzione, gli esemplari femmine delle razze più costose e richieste.



Mi rifiuto!

Di rifiuti se ne produce troppi e si continua ad abbandonarli nell'ambiente. Mettendo in pericolo l'umanità e il pianeta.

Ogni volta che vedo sul bordo della strada ogni genere di rifiuto, dalle lavatrici scassate ai sacchetti di residui domestici abbandonati, provo rabbia e sconforto. Rabbia perché nel 2017 in Italia non è possibile che ci siano ancora persone così indifferenti al decoro del paesaggio. È da cinquant'anni che si fa educazione contro l'abbandono dei rifiuti... Provo sconforto perché i rifiuti si disperdono ovunque e quelli non biodegradabili, che ormai sono la maggioranza, impestano in modo irreversibile l'ambiente ipotecando la salute nostra e delle generazioni future. Di rifiuti si muore, un avvelenamento lento ma inesorabile che passa nell'acqua e nei cibi. La plastica e le vernici contengono additivi come gli interferenti endocrini che pian piano vengono rilasciati nei suoli e nelle falde idriche, metalli pesanti sono spesso presenti in apparecchi elettronici e batterie, perfino un semplice scontrino fiscale di carta termica contiene bisfenolo A e abbandonato a terra in breve viene frantumato e disperso in particelle invisibili, ma tossiche per la vita animale, noi inclusi, sotto forma di disturbi ormonali. Ogni volta che un rifiuto in apparenza innocuo è abbandonato nell'ambiente si innesca una lunga catena di conseguenze biochimiche irreversibili che può durare secoli e tornare indietro come un *boomerang* nel nostro piatto. Vediamo dunque le soluzioni: prima di tutto gettare i rifiuti sempre negli appositi contenitori, facendo una scrupolosa raccolta differenziata e portando agli ecocentri gli ingombranti (vecchi mobili o grossi elettrodomestici) o gli speciali (residui di vernici o oli esausti e batterie). I piccoli apparecchi elettrici (come un frullatore) o elettronici (come un telefonino) sono oggi raccolti direttamente presso i punti vendita superiori ai 400 metri quadri (normativa *Raee*): c'è l'obbligo di ritiro dell'usato quando si acquista il nuovo (uno contro uno), ma pure se non si acquista nulla (uno contro zero). E per i rifiuti organici di cucina, chiunque abbia anche soltanto un piccolo pezzo di giardino o orto faccia il *compost*, che in pochi mesi trasformerà bucce di patata e torsoli di mela in ottimo fertilizzante, mentre in città la raccolta porta a porta dell'umido si incaricherà di smaltirlo negli impianti di compostaggio. È importante che l'organico sia puro e raccolto in sacchetti di carta o di plastica compostabile altrimenti si avrà un fertilizzante inquinato. Tuttavia il cuore della questione rifiuti è che ne produciamo troppi: in Italia circa 500 kg per persona all'anno, quasi 1 chilo e mezzo al giorno. E la maggior parte sono imballaggi. Quindi in attesa che l'industria riduca la produzione all'origine, ricordiamo che anche la nostra scelta all'acquisto può fare la differenza. E poi la differenziata... ■



al naturale di Stefano Generali

Centrale non operativa

Dopo più di 50 anni di attività, va in pensione la centrale a carbone di Hazelwood, in Australia. Con i suoi 19 milioni di tonnellate di lignite bruciate ogni anno, forniva energia pari al 5% del fabbisogno annuo d'energia del

paese, ma era anche considerata una delle centrali più inquinanti al mondo: durante il suo ciclo di vita ha riversato in atmosfera la stessa quantità di anidride carbonica che emetterebbe la Tanzania in un intero secolo. Ne-

gli ultimi 5 anni in Australia è la 9ª centrale a chiudere i battenti, ma la strada della riconversione energetica verso fonti rinnovabili è ancora lunga: sono, infatti, ancora 20 gli impianti a carbone attivi in Australia.





Custodi della memoria

12

Dalla memoria personale a quella collettiva in grado di incidere sulla vita dei popoli ovvero sulla storia.

Conosciamo tutti, più o meno, qualcuno di cui si dice che ha una memoria formidabile e anche qualcun altro di cui è evidente la smemoratezza. La memoria personale, intesa come facoltà mnemonica, capacità di ricordare dati, immagini, suoni, di riprodurre nella mente l'esperienza passata, varia da persona a persona; e non soltanto nella forza complessiva (tanta, scarsa) ma anche nella qualità, nella sua specificità.

C'è la memoria presbite tipica degli anziani, che ricordano più agevolmente fatti, luoghi, persone, circostanze di un passato ormai remoto e, all'inverso, la memoria miope di chi è in grado di ricostruire e riconoscere soltanto ciò che ha visto, letto, ascoltato di recente. La memoria visiva, che riesce più facilmente a riconoscere il passato sulla base della localizzazione spaziale, e quella auditiva, capace di ricostruire le situazioni grazie al riconoscimento dei suoni. E poi ci sono i vari tipi di memoria "pilota-ta", su cui possono interferire sia l'inconscio sia una più o meno consapevole, diciamo così, malizia: la memoria che rimuove, la memoria selettiva, la memoria indulgente o compiacente, la memoria gestita dall'amore o dall'odio nelle loro infinite varianti e sfumature.

La memoria di una persona non è poi sempre la stessa; può diminuire, in genere con l'avanzare dell'età, ma anche ravvivarsi con l'esercizio assiduo (si pensi agli straordinari monologhi di un Fo, di un Benigni, di una Marchesini, di una Guzzanti). Certamente in ogni esistenza umana la memoria ha una funzione fondamentale, sia nella vita interiore che in quella di relazione.

Se ciò è vero per la memoria personale, lo è ancora di più per la memoria collettiva, in grado di incidere profondamente sulla vita dei popoli, sul loro orientamento, sul loro sviluppo civile, in definitiva sulla storia: che altro non è che il risultato codificato della perenne trasmissione della memoria. Lo sanno bene, da sempre, i manipolatori dell'opinione pubblica, i quali non si limitano, oggi come ieri, a piegare ai propri fini la rappresentazione del presente, di ciò che è in atto, ma insistono nella rilettura e riscrittura del passato, di ciò che è stato, perché ne esca il quadro a loro più favorevole e cali e resti nella memoria collettiva. Lo hanno fatto e lo fanno i grandi e i piccoli manipolatori, per i fatti del passato remoto come di quello più recente.

Ma la memoria collettiva è di tutti, ci appartiene. E se in essa ognuno riversa la propria memoria personale, se la trasmette perché sia ritrasmessa come testimonianza viva di ciò che è stato, la manipolazione non riesce. Qui è l'importanza della memoria e la responsabilità di ciascuno nel trasmetterla alle generazioni successive. ■



oralegale di Salvatore Calleri*

La giusta condanna

I social sono croce e delizia. Permettono utili interazioni sociali... Sempre meno a dire il vero. Permettono dei linciaggi sul nulla e persino



* presidente della Fondazione Caponnetto

bufale a non finire. Ora chi scrive è un appassionato blogger. Chi scrive denuncia spesso corrotti, mafiosi, speculatori ecc. Ma oggi in troppi sui social e sul web scrivono e attaccano sul nulla. Mi sono capitati

numerosi casi di persone che combattono contro il malaffare in modo vero e basta una voce social per provare a delegittimarli, insinuare senza prove e così aiutare il malaffare. La mafia è molto brava in questo, perfino a minacciare via social per poi non beccarsi ulteriori aggravanti



Gestione del credito

Come funziona il credito al consumo e come ricorrerci senza brutte sorprese.

Può capitare di dovere acquistare dei beni mobili durevoli, come un'automobile o una lavatrice, e di volerne (o doverne) finanziare l'acquisto con un prestito. In questi casi possiamo ricorrere al credito al consumo, cioè a un prestito non destinato a finalità imprenditoriali o professionali, che riceviamo da banche o società finanziarie per importi non elevati (inferiori a 75mila euro). Tale prestito può essere finalizzato all'acquisto di un determinato bene oppure destinato a esigenze che non è necessario dichiarare (per esempio, di salute o familiari). Naturalmente chi presta denaro vorrà avere garanzie sulla capacità di rimborso di chi lo riceve. Sarà verificata, quindi, la nostra storia creditizia passata, così come risulta, ad esempio, dalla *Centrale dei Rischi*, una banca dati gestita dalla *Banca d'Italia* nella quale vengono riportate tutte le segnalazioni di inadempienze inviate nel tempo da banche e società finanziarie. Anche se il nostro merito creditizio sarà stato valutato positivamente, cioè saremo considerati debitori affidabili, prima di accettare un prestito dovremo verificare le condizioni a cui ci viene proposto. Tali condizioni sono sintetizzate nel cosiddetto *Taeg*, il tasso annuo effettivo globale (mediamente superiore per le istituzioni finanziarie rispetto alle banche), che include tutti i costi del prestito. Guardare al solo *Tan* (tasso annuo nominale), infatti, non è sufficiente per compiere una scelta avveduta. Anche se venisse pubblicizzato con enfasi un *Tan* dello 0%, infatti, potremmo dover pagare delle spese elevate per l'istruttoria della pratica, per l'incasso della rata mensile o per l'assicurazione, facendo così lievitare i costi: è proprio vero che il diavolo si nasconde nei dettagli. Tutto bene, quindi, una volta che conosciamo il *Taeg*? Non proprio, visto che, come ci informa la *Banca d'Italia*, lo scorso anno il *Taeg* medio è stato dell'8,4%, del 2% circa superiore a quello del resto dei paesi dell'area dell'euro, anche se in diminuzione rispetto agli anni di crisi precedenti. La ragione di tale differenza sta nell'inefficienza del nostro sistema e nel numero limitato di operatori che offrono credito sul mercato, problemi di cui dovrebbero occuparsi la politica e le istituzioni. C'è una cosa, però, che noi possiamo fare direttamente ed è sempre la stessa: tenere gli occhi aperti, guardarsi bene intorno e verificare con attenzione le condizioni e le offerte alternative disponibili sul mercato, per individuare la più conveniente e la più adatta al nostro caso. ■

*docente dipartimento di Economia e Management Università di Pisa



ti. Ogni giorno mi arrivano segnalazioni di questo tipo con battute come "hai visto quello..." oppure "hai letto l'hanno interrogata, mamma mia" oppure "le minacce se l'è fatte da solo e pure l'attentato" in relazioni a situazioni denunciate sui social solo per camuffarne altre. Spesso

poi gli stessi fustigatori finiscono fustigati con lo stesso metodo. Allora ritengo che vada detto che le bufale e la malafede che vi si nasconde dietro creano un danno alle persone perbene che è altissimo. Se Tizio parla male di Caio il danno sul web rimane in eterno e chi legge spes-

so, se trova una cosa sul web, ci crede senza azionare alcun neurone. Che cosa fare quindi? Riscoprire innanzitutto il garantismo come regola basilare affinché un post spesso falso non sia una condanna web e aggiornare la normativa: a chi di social ferisce...



In viva noce

14

Dal guscio al gheriglio al mallo: della noce non si butta via niente. E dal suo albero si ricava un legno duro e pregiato.



La coltivazione delle noci fornisce molte merci di grande interesse, alcune note altre meno. Le noci sono il frutto di alberi della specie *Juglans regia*, tipici dei climi temperati, coltivati nell'Asia centrale da almeno 6mila anni e diffusi in Europa alcuni secoli prima di Cristo. I frutti, di forma rotondeggiante, all'esterno presentano un rivestimento (mallo) poroso, di colore verde, del peso di circa 5 grammi, contenente tannini che lo rendono adatto per la concia e delle sostanze, come lo *juglone*. Quest'ultimo ha la proprietà di reagire con la cheratina della pelle impartendo un colore bruno e per questo l'olio di mallo di noce è usato come abbronzante. Il mallo trova anche impieghi alimentari. Si badi che tutti i pesi e le percentuali indicati sono valori medi che variano molto a seconda della dimensione delle noci.

Il mallo ricopre il guscio legnoso, del peso di circa 5 grammi, al cui interno si trova il gheriglio, anche quello del peso di circa 5 grammi, che è la parte alimentare.

I gherigli (il seme vero e proprio, diviso in due parti) allo stato fresco contengono circa 25% di acqua, 13% di proteine e 50% di grassi. Nei gherigli essiccati l'umidità scende al 7%. I gherigli sono alimenti importanti soprattutto perché il loro grasso contiene circa il 50-60% di acido linoleico, quello chiamato omega3, e 8-14% di acido linolenico (omega6). Per farla breve mangiando anche una sola noce si fornisce all'organismo oltre 1 grammo dei preziosi acidi grassi insaturi essenziali.

I gherigli delle noci trovano numerose gradevoli applicazioni alimentari, ma non voltate le spalle al guscio, un sottoprodotto che viene impiegato, macinato in polvere di varia granulazione da grossolana a finissima, in varie applicazioni industriali, soprattutto per eliminare vernici e incrostazioni dalle superfici di pareti, autoveicoli, navi. È un abrasivo rinnovabile, biodegradabile ed ecologico.

Gli alberi, da parte loro, forniscono un legno duro e molto pregiato. La produzione mondiale di noci in guscio si aggira adesso intorno a 3,5 milioni di tonnellate all'anno, per la metà in Cina; circa 500mila tonnellate è la produzione in Iran e altrettante sono prodotte negli Stati Uniti, quasi tutte in California.

L'Italia ha una tradizione di produzione di noci, specialmente in Campania, arrivata mezzo secolo fa a circa 30mila tonnellate all'anno, che alimentava una fiorente esportazione. La produzione è declinata fino alle circa 15mila t/anno. Per soddisfare la richiesta interna dobbiamo importare ogni anno circa 35mila, sempre di noci in guscio. ■

chissà cosa di Jacopo Formaioni

Levare le tende

Alle origini era fatta di pelle di animali e così è rimasta per molti secoli, quella moderna è di diversi materiali, come fibra di vetro, nylon o polietilene, a forma di igloo, canadese, a tunnel o a casetta per le escursioni familiari. È la tenda da campeggio amata da europei,

americani e canadesi e proprio in Occidente c'è il mercato più florido. Canadesi e americani sono i leader della produzione, pur avendo trasferito alcune attività in Asia, mentre italiani, spagnoli, francesi e scandinavi sono i primi ad usufruirne. Dagli Usa arriva quella fotovoltaica, per mantenere un po' delle comodità domestiche, dall'Inghilterra la tenda a forma di pulmino

Volkswagen e dal Giappone le scarpe sportive che diventano una tenda, pronta ad ogni evenienza e in ogni escursione.





Aperta campagna

Il turismo in campagna, un modo per assaporare la storia, la cultura e le tradizioni gastronomiche italiane, rurali e cittadine insieme.

Il bel tempo avanza e le campagne si affollano di cittadini in cerca di riposo, di quiete, di prodotti genuini (per la verità non sempre, ma è l'immaginario che vince). L'agriturismo va forte, è una voce decisamente in crescita di un'economia non proprio in gran forma. Il turismo in campagna è importante perché recupera una dimensione fondamentale della nostra storia e della nostra cultura. Si dice che l'Italia è una terra di città ed è assolutamente vero, molto più vero che per qualsiasi altro paese. Ma sono città cresciute, dal Medioevo in poi, in un rapporto strettissimo e organico con la loro campagna. Città che sulla campagna hanno molto inciso, sollecitando lo sviluppo di certe colture (le vigne, gli orti) e modellando il paesaggio agrario secondo le proprie esigenze alimentari e commerciali. A sua volta, la campagna ha pesato molto sullo sviluppo delle città, arricchendole di uno straordinario patrimonio culturale e produttivo. Di questo patrimonio comune, cittadino e rurale, sono parte integrante le forme di ospitalità e le tradizioni gastronomiche. Le abilità, i saperi che nel corso dei secoli si sono sedimentati attorno ai prodotti, alle ricette, al piacere dell'accoglienza e del mangiare insieme non nascono né dalla cultura rurale né da quella cittadina, ma dal fecondo incrocio delle due esperienze. Il cittadino in campagna e il contadino in città. I prodotti della terra e il mercato urbano. In questa dinamica la città italiana ha sviluppato una specifica vocazione rurale, sintetizzando la cultura del proprio territorio e mettendola in gioco, diffondendola, facendola conoscere. Tale meccanismo ha consentito, nel tempo, di mettere a frutto le risorse della terra e il lavoro dei contadini. Esempio è il caso dei prodotti che siamo soliti definire tipici e delle ricette che li accompagnano: frutto di tradizioni e di equilibri produttivi definiti su base rurale, essi trovano una più ampia valorizzazione nel momento in cui il mercato, ossia la città, li preleva dal territorio e li mette in circolazione, rielaborando in chiave cittadina una cultura di origine contadina. A costo talvolta di snaturarne il senso, estrapolando singoli elementi (prodotti o ricette) dal contesto che li ha resi possibili. Di tutto ciò dovrebbe essere consapevole il turista, solitamente cittadino, quando si avvicina alla campagna per trarne conforto

e ristoro. Guardandosi dalla tentazione, ambigua e mistificatoria, di ricercare nella campagna una mai esistita naturalità e un non so che di selvatico che si opporrebbe alla civiltà urbana, egli farebbe bene a riflettere sulla profonda integrazione – non priva di contraddizioni – che storicamente ha collegato l'una all'altra. Il turista in campagna non visita un altro mondo, ma riflette sulle proprie radici. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Calici di vino

Conoscere i segreti del vino, visitando vigneti e cantine, e scoprire le bellezze di territori dove la coltivazione dell'uva segna il paesaggio da secoli. Torna Cantine Aperte, la manifestazione organizzata dal Movimento Turismo del Vino, in programma sabato 27 e

domenica 28 maggio. Un'occasione per assaggiare vini e acquistarli direttamente in azienda, ma anche per entrare in contatto con il mondo dei vignaioli e condividere con loro, in un calice, la passione di una vita. In Toscana gli eventi

sono più di 80: la parte del leone la fanno i senesi con 35 appuntamenti ma anche i produttori di Pisa e Grosseto sono mobilitati. Turisti ed enoappassionati potranno, ad esempio, assaggiare il Chianti delle Colline pisane alle fattorie toscane di Pontedera, mentre nel grossetano potranno degustare il Morellino di Scansano o il Bianco di Pitigliano.



Una signora **macchina**

Quella antifrode acquistata da Coop per il suo laboratorio, che fotografa il dna scoprendo cosa c'è dentro una miscela di pesce, cosa contiene il cibo per animali o se i mix di carne corrispondono a quanto dichiarato. E la difesa del consumatore si rafforza.

■ **Claudio Strano**

È stata impiegata con successo in Sierra Leone durante la recente epidemia di Ebola.

Viene usata nei reparti di oncologia alla ricerca delle cellule malate ed è considerata dai biologi molecolari una miniera preziosa di tante e tali informazioni, che c'è bisogno di uno speciale *software* messo a punto in Portogallo per tradurle in *file* di testo leggibili e utilizzabili in laboratorio, senza impazzire. È una macchina solo in apparenza come le altre quella di cui parliamo. Si chiama *Pgm Ion Torrent* (*Personal genome machine-Torrente di ioni*) ed è stata acquistata da *Coop Italia* con un notevole sforzo economico. La

tecnologia che usa è la *Ngs* (*Next generation sequencing*), decisamente all'avanguardia. Consente di passare, se adottata in ambito alimentare, dalla domanda «c'è quella specie?» alla domanda «quali specie sono contenute» in un determinato prodotto? E di trovare le risposte.

A nostra difesa

Un salto notevole, se il problema è quello di porre un freno all'eterna rincorsa tra chi commette frodi alimentari, con tecnologie sempre più nuove e sofisticate, e chi cerca di individuarle per difendere il consumatore, senza sapere, in partenza, quale sia la sostanza estranea da ricercare. Il caso emblematico è quello della "crisi del cavallo" del 2013, quando fu trovata carne equina non dichiarata in diverse partite di carne. Fino a quel momento con le varie analisi di routine venivano ricercati solo il pollo, il tacchino e il suino come sostituti della più costosa carne bovina. Ma le analisi convenzionali non furono sufficienti a scovare ciò che non si sospettava, cioè il cavallo. Ne servirono di non convenzionali, con tecnologie più avanzate. La *Pgm Ion Torrent*, assieme a un'altra strumentazione, la *Digital Per* – adottata anch'essa quest'anno nel laboratorio di *Coop Italia*, a Casalecchio di Reno – «è proprio la tessera che mancava nel mosaico alimentare». Così la definisce la responsabile dell'area di biologia molecolare del laboratorio, **Sonia Scaramagli**, che tutti i giorni è alle prese con matrici mono o multi-ingrediente per stabilire l'autenticità di un filetto di pesce o di un ragù, verificando la corrispondenza tra il bestiame allevato e il campione di prodotto finito.

Linee di ricerca

A lei e agli altri biologi italiani la tecnologia *Ngs* permette ora l'approccio *un-tar-*



get, ovvero analisi ad ampio spettro che fotografano ciò che è contenuto effettivamente in un prodotto sulla base del suo genoma. Le risposte arrivano nel giro di tre giorni e hanno un alto grado di attendibilità. In sostanza, è un po' come se si facesse la Tac completa a un prodotto: la Ngs segnala la presenza di specie "estrane" che vanno poi messe a fuoco con un supplemento d'indagine, mentre la Digital Pcr migliora le performance della sua progenitrice (la Real-time Pcr). Coop con questa mossa si attesta sul versante delle ricerche biologiche ai più alti livelli nella lotta alle frodi e alle contaminazioni dei cibi, così come quattro anni fece nell'area sensoriale acquistando Heracles II, il "naso elettronico" che è capace di risalire all'indicazione geografica dell'olio extravergine e di altre matrici, "annusandone" i composti volatili. In entrambi i casi è l'impronta digitale (*fingerprinting*), unica e irripetibile, a garantire che si può stare tranquilli o, al contrario, è necessario intervenire.

Frodi barbare

Dalla "crisi del cavallo" del 2013 alla adulterazione dell'origano dello scorso anno, passando per le mozzarelle di bufala che contenevano in realtà latte vaccino: le frodi alimentari periodicamente tornano, infatti, agli onori della cronaca. Pesce, olio e miele figurano in cima alla lista nera, ma ai primi posti troviamo anche i *mix* di spezie oggi molto in voga (curcuma, zafferano, chili, paprika, ecc.) che si prestano a manomissioni volute o anche soltanto a contaminazioni accidentali, da addebitare alla poca pulizia o cura degli ambienti di lavorazione.

Il problema non tocca solo il cittadino che fa la spesa, ma ha, come si può immaginare, dei notevoli risvolti economici per le industrie e i loro rapporti con i fornitori, nonché per l'immagine stessa del *made in Italy*. Basti pensare ai tanti sapori che arricchiscono i prodotti finiti italiani esportati in tutto il mondo. «Vogliamo essere sicuri – dice un'esperta del settore – che ciò che c'è scritto in etichetta veramente ci sia». E il grado di identificazione delle specie può arrivare, con queste nuove e potenti strumentazioni, a livelli fino a qualche anno fa impensabili.

Lente di osservazione

Sotto la lente della "non conformità a quanto dichiarato" finiscono, per ora,

Sul fronte della sicurezza degli alimenti Coop sempre all'avanguardia

1999-2000 Coop è tra le prime tre strutture in Italia ad acquistare una *Real-time Pcr*, una macchina capace di effettuare analisi basate sul *dna*, tra cui l'analisi quantitativa degli *ogm*.

2013 Coop nel suo laboratorio si dota, seconda in Italia, di *Heracles II*, un gascromatografo di seconda generazione ribattezzato "naso elettronico evoluto", in grado di tracciare l'impronta "chimico-olfattiva" di un prodotto.

2016 Coop acquista una *Digital Pcr*, più precisa e sensibile della *Real-time Pcr*, e soprattutto un sequenziatore *Ion Torrent* che usa la tecnologia *Ngs* (*Next generation sequencing*), capace di individuare specie non dichiarate, attraverso l'analisi nel *dna*, sventando una possibile frode commerciale. Come quindici anni fa, anche oggi Coop è tra le prime in Italia ad adottare una strumentazione d'avanguardia, in possesso in Italia solo di alcune istituzioni pubbliche (Università, Istituti zooprofilattici sperimentali, Centri di ricerca, ospedali), applicandola con efficacia in ambito alimentare.

bastoncini e filetti di pesce, il *pet food* (cibo per animali) di cui non è sempre chiara la composizione, i probiotici e la loro formulazione, i macinati di carne e altri composti. Ma già sono in atto sperimentazioni interessanti sul versante della tracciabilità che consentono di associare un formaggio a una singola stalla, ad esempio, abbinando i profili genetici dell'uno e dell'altra. Questo per evitare la vendita di prodotti lattiero-caseari "di alta montagna" che tali però non sono. A seguire questo specifico studio, realizzato con la *Ngs* e denominato *From fork to farm* (*Dalla forchetta all'azienda agricola*), è l'Istituto zooprofilattico sperimentale di Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta. I primi risultati sono molto incoraggianti lungo la strada che porta al controllo vero delle etichette e alla fiducia piena del consumatore.

Il futuro della tipicità, come del biologico, sarà probabilmente quello di poter avere la certezza scientifica del binomio prodotto-azienda. E non è poco, visto che, come riporta un biologo dell'Istituto zooprofilattico piemontese, «il 20-30% dei prodotti vari sospettati di frode per sostituzione, inviati da *Nas* e Capitanerie di porto, che sono molto bravi a setacciarli, risultano positivi». ■



Lo strumento di Next generation sequencing in dotazione a Coop Italia. Il suo nome, Ion Torrent, indica la tecnologia di sequenziamento del *dna* di ultima generazione.



Primi a tavola

Il vero elisir di lunga vita? La dieta mediterranea che fa degli italiani i primi in classifica – quella stilata dalla prestigiosa agenzia americana Bloomberg – per la salute: si vive di più e meglio. Davvero un buon motivo per continuare a seguire un modello alimentare che non è solo una lista di alimenti, ma anche cultura, tradizione agricola, convivialità, equilibrio tra uomo e natura. Un corretto stile di vita che comincia dal piatto.

Gli italiani sono i primi al mondo per salute. Lo dice una classifica su 163 paesi, costruita tenendo conto di diversi indicatori legati alla durata media della vita, alla nutrizione, alla salute mentale e ad altri fattori di rischio (pressione arteriosa, tabagismo ecc.). Il nostro punteggio è di 93,11 su 100, davanti a Islanda, Svizzera, Singapore, Australia, Spagna e via via tutti gli altri (per dire la Germania è 16°, la Gran Bretagna 23°, gli Stati Uniti 34°). Per noi abitanti del Belpaese, stanchi e depressi dopo anni di crisi economica, abituati a classifiche in cui siamo sempre nelle retrovie, con una situazione politica precaria e una coesione sociale che mostra crepe sempre più evidenti, il riconoscimento arrivato a metà marzo da una prestigiosa agenzia come l'americana *Bloomberg*, che ha stilato la sua graduatoria 2017 (sulla base di dati dell'*Organizzazione mondiale della sanità*, delle *Banca mondiale* e dell'*Onu*), avrebbe meritato forse più attenzione, anche solo per tirarci un po' su il morale.

■ Dario Guidi

Tutta salute

E per convincerci che molti paesi, sicuramente più ricchi e meglio organizzati di noi, sarebbero pronti a fare uno scambio di ruoli di fronte alla certificazione che qui si vive meglio, più in salute e più a lungo. Una delle chiavi del successo italiano nella classifica di *Bloomberg* è l'alimentazione, ovvero la dieta mediterranea, straordinaria eredità di cui siamo titolari (con altri paesi), al punto da essere stata dichiarata *Patrimonio culturale immateriale dell'umanità* dall'*Unesco* nel novembre 2010. E dato che spesso su questa rivista ci occupiamo di cibo, di alimentazione e di salute, proprio alla dieta mediterranea dedichiamo un approfon-

dimento. Innanzitutto è bene ribadire che la dieta mediterranea non è solo una lista di alimenti, ma si riferisce a cultura, a pratiche sociali, a un'idea di convivialità e a tradizioni agricole in una logica di equilibrio tra uomo e natura che ne fanno uno dei modelli alimentari più salutari e sostenibili.

Ma altrettanto importante è pure uscire da visioni stereotipate, e fuorvianti, di questa dieta che la riducono a un enorme piatto di pasta col pomodoro. «Per prima cosa – spiega il dottor **Andrea Ghiselli**, dirigente di ricerca *Crea*, il *Centro pubblico di ricerca per gli alimenti e la nutrizione*, ente deputato a stilare le linee guida per una sana alimentazione italiana – è bene dire che la dieta mediterranea non è quella di alcune immagini ricche di calorie che vediamo su certe riviste». Da questo punto di vista è interessante ricordare che il termine dieta mediterranea venne coniato negli anni Cinquanta dal biologo e fisiologo statunitense, Ancel Keys.

«Keys – spiega ancora Ghiselli –, vedendo che la mortalità per problemi cardiovascolari era molto più alta negli Usa che in altri paesi, arrivò a capire che questa differenza derivava da una dieta con una minore quantità di grassi saturi e quindi, per quei tempi, di prodotti animali terrestri. Le cose andavano meglio per chi privilegiava il pesce. Questa era la chiave per vivere più a lungo. Tra i paesi dove le cose funzionavano bene c'erano l'Italia, la Grecia e la ex Jugoslavia, ma anche il Giappone, molto lontano dal *mare nostrum*. Dico questo – precisa Ghiselli – per ricordare che la nostra la pasta non è meglio del riso o i nostri cavoli diversi da quelli cinesi».

Il piatto ride

Dunque la dieta mediterranea non deve essere considerata un menu fatto di prodotti che crescono in area mediterranea, ma un modello che ogni paese, anche lontano dal Mediterraneo può costruire con i suoi alimenti. «Anche perché il pomodoro, ad esempio, che oggi è uno dei simboli alimentari delle nostre zone, fino a molto tempo dopo la scoperta dell'America qui non era presente», ricorda Ghiselli. Dunque il successo della dieta mediterranea, oltre che nella buona capacità di *marketing* e di affermare il marchio che gli italiani hanno avuto

“La Dieta Mediterranea è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo”.

È con queste motivazioni che, nel novembre 2010, la dieta mediterranea è stata riconosciuta dall'Unesco *Patrimonio culturale immateriale dell'umanità*.



per primi, sta in un'idea di alimentazione spesso tradotta nella piramide alimentare. Una piramide che vede alla base i cibi di cui abbiamo bisogno in ogni pasto – verdura, frutta, pasta, riso e altri cereali –, e poi salendo incrocia altri prodotti di cui dobbiamo graduare la presenza: da latte e formaggi (porzioni quotidiane) fino a carni, salumi e dolci (di cui abbiamo bisogno due o tre volte alla settimana). «In sostanza ciò che caratterizza le popolazioni che vivono a lungo – riprende Ghiselli – è una dieta con tanti vegetali e con la presenza di prodotti di origine animale solo per compensare i punti deboli dei vegetali. Questo non vuol dire che gli alimenti di provenienza vegetale siano migliori di quelli animali: zucchero o alcol sono di provenienza vegetale, ma il loro consumo non deve essere certamente raccomandato, mentre tra i prodotti di origine animale ci sono pesce, carni bianche e latticini, il cui consumo non è certo dannoso per la salute, ovviamente nelle quantità corrette».



Stop al semaforo

«Che cosa sono le etichette a semaforo e perché non tutelano i prodotti di qualità del made in Italy e la nostra salute.»

21

Nessuno dice o dirà che è contro la dieta mediterranea e le produzioni nostrane, ma c'è un sorta di cavaliere di Troia, di cui si propone l'utilizzo, che potrebbe creare tanti problemi. Si tratta della proposta di introdurre per gli alimenti la cosiddetta *etichetta a semaforo*. Già adottata in Inghilterra, ora qualcuno vorrebbe estenderla a tutta l'Unione europea: a seconda del grado di problematicità di un alimento, l'etichetta è rossa (da ridurre al minimo, se non da evitare), arancione (si può consumare senza eccedere) o verde (da consumare senza problemi). A decidere il colore dell'etichetta è la presenza di grassi saturi, zuccheri e sale per 100 grammi di prodotto.

Occhio all'etichetta!

Un sistema spicciolo che non fa distinzione tra prodotti di alta e di bassa qualità; il che significa che a rischiare di trovarsi l'etichetta rossa, al pari di un qualsiasi cibo spazzatura industriale, siano gioielli del *made in Italy* come il *Parmigiano Reggiano*, l'olio d'oliva e il *prosciutto di Parma*. Se il Governo e l'intero mondo dell'industria alimentare italiana – e anche Coop – sono subito scesi in campo contro quest'ipotesi, con grande sorpresa di

molti a schierarsi congiuntamente a favore dell'*etichetta a semaforo* sono state sei multinazionali come Nestlé, Mars, Unilever, Mondelez, Coca Cola e Pepsi Cola, le regine nella produzione di cibi e bevande mediamente non proprio vicine a una dieta equilibrata e salutare. Come mai? C'è chi ha ipotizzato che la considerino il male minore, cioè per evitare che vengano introdotte misure come una maggiore tassazione sui prodotti con troppi zuccheri (le cosiddette *soda tax* o *sugar tax*), ritenuti causa di quell'aumento di obesità che le autorità europee vogliono contrastare, dato che da ciò derivano enormi costi sanitari. Il dibattito sarà sicuramente serrato e resta da vedere quale orientamento prevarrà. Se i singoli paesi saranno comunque liberi di decidere è scontato che l'Italia opterà per il no. Il rischio sarà per i nostri prodotti destinati all'estero che rischiano di trovarsi penalizzati laddove la nuova etichetta sarà adottata. Un problema che andrebbe ad aggiungersi alla guerra dei dazi commerciali scatenata dal presidente americano Trump.

Oltre al danno la beffa

«Quest'*etichetta a semaforo* – afferma **Andrea Ghiselli**, dirigente del *Crea* – è sbagliata per più motivi. In primo luogo si tratta di una metodologia che to-

Oggi che rapporto c'è tra gli italiani e la dieta mediterranea?

«Un rapporto che definirei ambiguo. Da un lato la dieta mediterranea è in qualche modo connaturata al nostro stile di vita e molto legata alle nostre tradizioni; dall'altro si trova a competere con influenze e contrappesi di vario tipo: la *nouvelle cuisine* e la cucina *fusion*, la moda del pasto fuori casa e l'offerta molto estesa di cibi non sempre sani, le mode alimentari diffuse dalla cosiddetta medicina alternativa e altro ancora. Un quadro di riferimento confuso e complesso che disorienta molte persone, anche se affezionate alla dieta mediterranea».

Le giovani generazioni sono consapevoli del valore del nostro modello alimentare?

«Proprio i giovani sono l'emblema di questa for-

ma sottile di disorientamento della modernità, influenzati da tanti stimoli. Le ricerche sociologiche sul tema mostrano negli ultimi anni la crescita diffusa, anche tra i giovani, dell'informazione e della consapevolezza, ma anche quella dell'incoerenza tra convinzioni e comportamenti. Basti pensare al fumo e all'uso di alcolici nelle occasioni sociali con i coetanei».

Si parla tanto di "piramide alimentare". Ma forse la dieta mediterranea è qualcosa di più.

«La piramide alimentare è una bella rappresentazione grafica delle caratteristiche degli alimenti e del loro impatto sulla nostra salute. Ma sicuramente non basta. Un aspetto spesso trascurato è quello delle quantità: bisognerebbe fare molta più attenzione alle dimensioni delle porzioni, che do-



► glie al consumatore la responsabilità delle sue scelte e che appiattisce tutti i prodotti, limitandosi a misurare solo le quantità di zuccheri e grassi. Il consumatore deve, invece, imparare a mangiare correttamente e aumentare la sua consapevolezza. Perché solo lui sa che cosa ha mangiato e che cosa mangerà in quella giornata. E i problemi non sono nel singolo prodotto o ingrediente, ma nella somma di ciò che mangiamo». In più Ghiselli fa un esempio molto illuminante: «Prendiamo le bevande zuccherate: il limite attuale è di 6,2 grammi per 100 millilitri, oltre scatta il semaforo rosso. Ebbene, nella produzione industriale posso programmare e ottenere una bevanda che si ferma a 6,2. Così il consumatore consumerà abbastanza tranquillamente una bevanda che contiene 6,2 grammi di zucchero, ma starà ben attento a consumarne una che ne contenga 6,3. E lo stesso con i grassi: staremo attenti a un formaggio che contenga 20 grammi di grassi su cento, ma mangeremo con più tranquillità un formaggio che ne contenga 19,5. Poiché i colori sono stabiliti non per porzione, ma per grammi, il nostro olio è decisamente rosso. Sarà verde per lo zucchero, verde per il sale, ma due bei bollini rossi, uno per i grassi e uno per i saturi sono assicurati. Nessuno consuma, però, 100 grammi d'olio – precisa Ghiselli –: una porzione d'olio è 10 grammi e dovremmo consumarne 30 in tutta la giornata. Così poi magari uno usa per condire qualche preparato artificiale in bustina costruito sapientemente sotto i limiti del “semaforo” e penserà di far bene alla salute... Sarebbe davvero una beffa».

► vrebbero essere limitate, soprattutto per chi non fa attività fisica o ne fa poca. Un altro aspetto importante, a volte trascurato, è quello della varietà: non vi è alimento che accanto alle proprietà nutrizionali non contenga anche dei rischi o delle sostanze nocive. Occorre dunque mangiare un po' di tutto e variare il più possibile la dieta. E avere un corretto stile di vita».

Le tendenze alimentari odierne (cibi “senza”, integratori, veganesimo ecc.) allontanano o no da questo modello?

«Il veganesimo, e anche il vegetarianesimo, per limitarci a questi, hanno molto a che fare con l'esigenza etica del rispetto delle specie animali,



rispetto degli animali e della natura in generale, e anche la lotta alle coltivazioni e agli allevamenti intensivi. Per molti aspetti queste tendenze si sposano bene con i principi della dieta mediterranea, ricca di vegetali e cereali, e più moderata con le carni. Gli eccessi, anche in questo caso, sono spesso pericolosi per la salute, e i messaggi pubblicitari diffusi su questo argomento contribuiscono a rendere il quadro confuso». ■

Il parere di Coop

No alle etichette a semaforo.

Renata Pascarelli, direttore qualità di Coop Italia, spiega perché.

«Coop è decisamente contraria all'introduzione dell'etichetta a semaforo come quella adottata in Inghilterra. Si tratta di una scelta che non va nella giusta direzione perché nessun cibo deve essere demonizzato con un sistema che rischia di creare distorsioni e penalizzazioni non giustificate. L'obiettivo di contrastare l'aumento dell'obesità e delle patologie che da questa derivano è condivisibile, ma va perseguito informando e rendendo più consapevole il consumatore. Coop è impegnata da anni a promuovere una dieta equilibrata, varia e che preveda un apporto dei diversi nutrienti in quantità corrette, con prodotti adeguatamente formulati. La strada deve essere quella della piena trasparenza e della corretta informazione, iniziando dall'attività nelle scuole in cui Coop è da moltissimi anni protagonista».

Vale la pena ricordare come **Lisa Ferrarini**, vicepresidente di *Confindustria*, abbia attaccato duramente sul tema, definendo «paradossale che sei multinazionali, che non rappresentano l'industria europea né tantomeno quella italiana, tentino di imporre in Europa un sistema talmente grossolano da penalizzare le produzioni *leader* nella qualità mondiale come quelle italiane». Dal canto suo il ministro delle politiche agricole alimentari e forestali **Maurizio Martina** ha chiesto a Bruxelles di «impedirne la diffusione perché provocherebbe danni economici e d'immagine ai nostri prodotti, senza portare alcun beneficio per i consumatori e senza promuovere uno stile alimentare equilibrato, ma classificando invece i cibi con parametri discutibili e approssimativi». ■ **D.G.**

Nel segno della **socialità**

24

Socio, negozio e territorio al centro: il Piano delle attività 2017 della direzione soci e comunicazione di Unicoop Tirreno nelle parole del suo direttore Massimo Favilli.

■ **Susanna Orlando**

«**C**ontribuire alla percezione positiva di Coop, incrementare la base sociale e rendere i soci sempre più fedeli al marchio», questi gli obiettivi del Piano delle attività 2017 della direzione soci e comunicazione di Unicoop Tirreno nelle parole del suo direttore Massimo Favilli. Perché un fatto è certo: le attività sociali sono parte integrante dell'essere una cooperativa «che coniuga convenienza, qualità e sicurezza dei prodotti con una cultura d'impresa socialmente responsabile e attenta a valorizzare i rapporti locali – precisa Favilli –. Si rafforza quindi l'impegno su temi come solidarietà, lotta allo spreco, *Educazione al Consumo Consapevole*, prodotto a marchio, legalità».

A fin di bene

Vediamo da vicino alcuni aspetti cardine di un piano improntato alla socialità e al sostegno di chi ha più bisogno. «Per 6 anni consecutivi – sottolinea Favilli – siamo stati promotori nei nostri punti vendita della giornata della *colletta alimentare*: un grande lavoro fatto con le Sezioni soci, i colleghi e i volontari di oltre 100 associazioni onlus. Ebbene quest'anno la *colletta* sarà promossa da Coop sul territorio nazionale il 6 maggio e il 4 ottobre». E poi c'è il progetto *Buon Fine* con cui si evita lo spreco della merce non venduta: «doneremo nuovi tipi di prodotti come pane, schiaccia, pizza ecc.», chiarisce Favilli che riassume anche il contributo dato con *Ausilio per la spesa*: «nel 2016, in 14 punti vendita, abbiamo consegnato gratuitamente a casa la spesa ad oltre 300 persone anziane o con difficoltà. E l'impegno continua».

Negozio al centro

In primo piano anche il sostegno all'attività commerciale. «Intendiamo contribuire a rafforzare la centralità del negozio Coop, anche attraverso lo *Spazio soci* dei negozi da vivere come luogo di

aggregazione e socializzazione», spiega Favilli che conferma anche il sostegno ai prodotti locali (*Vicino a noi*) con visite ai fornitori rivolte ai soci e iniziative programmate nel mese di novembre in tutti i punti vendita: degustazioni, promozioni e occasioni di approfondimento sulle origini dei prodotti, modalità di produzione ecc.». Il 2017 è anche l'anno della valorizzazione del nostro prodotto a marchio che racchiude in sé i valori di Coop come qualità, convenienza, rispetto dell'ambiente e dei lavoratori. «Lo faremo con i *test Approvato dai soci* (50 test previsti) che coinvolgono i soci nella valutazione dei prodotti al punto vendita», racconta il direttore.



Compagna di scuola

Un'attenzione particolare è riservata ai più giovani con molteplici proposte e attività di *Educazione al Consumo*



Consapevole, ma non solo. «L'attivazione di accordi con alcuni istituti alberghieri e i progetti di alternanza scuola-lavoro aprono il mondo Coop alla creatività e professionalità dei ragazzi – così Favilli sintetizza le novità di un impegno storico –. Ma ai giovani abbiamo pensato di dare anche un piccolo contributo per la spesa di tutti i giorni: uno sconto sul prodotto a marchio a chi è studente universitario già socio e un buono spesa per i nuovi soci».

Modalità di relazione

Proseguono le iniziative a sostegno delle campagne sull'*Alzheimer*, la legalità (in collaborazione con *Libera*) e la solidarietà internazionale. E per mantenere costante e vivace il contatto e la relazione con tutti gli interlocutori della Cooperativa «il Piano delle nostre attività prevede che la comunicazione, in tutte le sue espressioni, il mensile *Nuovo Consumo*, i rapporti con la stampa, il *web* ecc., dia visibilità e risalto alle iniziative di Coop». ■

BUON FINE

Tutti a raccolta

Basta poco: una scatola di tonno o una di pelati, un pacco di pasta o di riso, latte, biscotti, zucchero, legumi

■ **Barbara Sordini**

oppure un prodotto per l'infanzia, da mettere nel carrello all'uscita dal negozio e consegnarlo ai soci e ai volontari che **sabato 6 maggio** collaborano alla raccolta alimentare. Per Unicoop Tirreno è la settima edizione, ma per la prima volta quest'anno la raccolta sarà nazionale e coinvolgerà tutte le 7 grandi cooperative di consumo. Per l'intera giornata di sabato, in tutti i negozi saranno presenti i soci attivi supportati dai volontari delle 150 associazioni *onlus*, molte delle quali già *partner* della Cooperativa nei progetti di solidarietà *Ausilio per la spesa* e *Buon Fine*, con la collaborazione dei dipendenti della sede di Unicoop Tirreno e dei negozi. «Quest'anno – spiega **Paolo Bertini**, responsabile settore soci e relazioni esterne di Unicoop Tirreno – tutte le 7 grandi cooperative di consumo hanno

Torna sabato 6 maggio la raccolta alimentare dei prodotti da destinare ai più bisognosi. Per la prima volta a carattere nazionale.

condiviso la scelta di promuovere due raccolte alimentari nel corso dell'anno: dopo questa di maggio ne è prevista una seconda a ottobre. Come sempre i nostri soci attivi e i volontari delle *onlus* distribuiranno a soci e clienti, nei pressi dell'ingresso dei Supermercati, buste per la spesa e indicazioni sui prodotti da donare: tutto quanto raccolto sarà gestito direttamente dalle associazioni locali e destinato alle mense dei poveri e alle famiglie in difficoltà dei singoli territori».

Anche **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno interviene sull'iniziativa: «Coniugare l'attività d'impresa con l'impegno sociale: è questa la molla che ci spinge a organizzare la raccolta alimentare, un'attività sollecitata dai soci stessi che riconoscono nella Cooperativa una parte integrante della loro comunità, oltre che un importante soggetto economico». ■



Fai la differenza

Continua il sostegno di Coop a favore della ricerca contro l'Alzheimer.

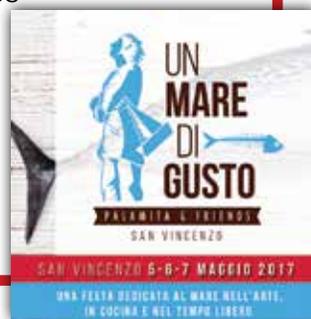
Come uno stile di vita sano può fare la differenza contro l'Alzheimer. Con questo slogan prosegue la campagna di Coop. Non ti scordar di te in collaborazione con l'associazione AIRAzh per sostenere la ricerca contro questa grave malattia invalidante. **Dal 1° al 15 maggio** si può portare il proprio contributo con l'acquisto di una piantina aromatica *ViviVerde*, mentre **dal 16 al 31 maggio** con i cuori di carciofo *Findus*. Intanto, sono stati presentati 2 dei 25 progetti di ricerca promossi dall'*AIRAzh* in 20 tra università e centri di cura italiani, con il contributo di Coop Italia che in 3 anni destinerà risorse per 1 milione e 800mila euro nell'ambito della campagna sui corretti stili di vita.



Azzurro come il pesce

Un mare di gusto. Palamita & Friends a San Vincenzo. Coop partecipa con i suoi prodotti ittici a marchio.

Per tre giorni San Vincenzo (LI) diventa la capitale del pesce azzurro. Torna **dal 5 al 7 maggio** *Un mare di gusto. Palamita & Friends*. Anche i soci di Unicoop Tirreno partecipano all'evento a partire da **venerdì 5** quando, presso il negozio Coop, alle 11, si tiene lo *show cooking* condotto dalla chef Deborah Corsi. Presenti anche gli studenti dell'Istituto *Ceccherelli*, sezione "Alberghiera", di Piombino con preparazioni a base di prodotti ittici a marchio Coop. I presenti saranno invitati a presentare la propria "ricetta azzurra": la più originale si aggiudicherà 2 kg di pesce azzurro e la pubblicazione della ricetta su *Nuovo Consumo*. **Domenica 7**, nel pomeriggio, soci e studenti saranno presenti sul porto per offrire stuzzichini di pesce a marchio Coop e distribuire materiale sulla pesca sostenibile, che Coop sostiene con le campagne nazionali *Friend of the sea* e *Dolphin Safe*.



Punto di attrazione

Il negozio di Colleferro da Super diventa Iper. Tante le novità grazie anche a un ampio rinnovamento dell'offerta commerciale.

26

■ Barbara Sordini

A volte crescono. E a Colleferro il Supermercato passa addirittura di "grado". Da Super cambia insegna e diventa Iper, con un nuovo *look*, più moderno e con un significativo rinnovamento dell'offerta commerciale. E, giovedì 18 maggio, dopo una trentina di giorni di lavori (e una chiusura completa del negozio dall'8 al 17 maggio), si riaprono le porte e parte il suo rilancio.

Grande insegna

Non si tratta solo di un ampliamento in senso fisico (l'area vendita aumenta raggiungendo un totale di 3.500 mq), quanto di una maggiore attrazione che si porta dietro l'insegna Iper, con volantini più ricchi di offerte commerciali per la spesa quotidiana, ma soprattutto per la cosiddetta spesa-scorta e un incremento dell'area *no food* nell'ambito della quale – una delle principali novità – è stata creata una zona *outlet*, un vero e proprio angolo delle occasioni.

Ma andiamo a scoprire il nuovo negozio. Prima di tutto il suo ingresso, spostato sul lato sinistro per chi guarda l'area vendita, che va ad affacciarsi immediatamente sui freschi e sul reparto ortofrutta. Sulla sinistra dell'entrata il *Punto d'ascolto* e, a seguire, una delle novità: un intero settore dedicato alla salute e al benessere con prodotti biologici, vegani e alimenti salutistici. A

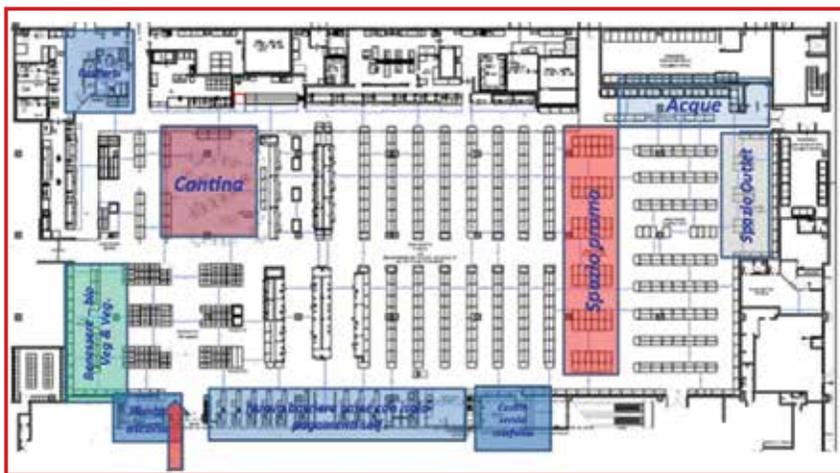
seguire un'altra peculiarità del nuovo Iper: una cantina arredata, fornitissima e posta proprio subito dopo i freschissimi come se il buon bere dovesse accompagnare la parte più nobile della spesa. Ma non finisce qui.

Ci sono novità

Ecco che dopo la cantina arriva il casaro. Un'area dedicata alle mozzarelle prodotte lì e all'istante dalle abili mani di un esperto. Uno sviluppo sostanzioso è dedicato, a seguire, anche all'area *pet food*, un mercato in forte crescita, e un'ampia zona è interessata dalle promozioni, proprio prima di entrare nell'area dei generi non alimentari e nella zona *outlet*. Al termine del percorso ideale, tra le novità dell'Ipermercato, ecco la nuova area dedicata al centro servizi telefonia e la barriera casse con un'isola per i pagamenti *self service*.

«Si tratta di un significativo rinnovamento dell'offerta commerciale – afferma **Armando Picuno**, direttore commerciale industriali, *non food*, *supply chain* di Unicoop Tirreno –. È stato ripensato il negozio nella dislocazione delle diverse aree e con l'inserimento e lo sviluppo di alcune tipologie di prodotti come quelli dedicati al benessere, la cantina, i prodotti del *no food*. Pensiamo di aumentare così il nostro bacino di attrazione, così come negli altri nostri negozi del Lazio, interessati da un *restyling* su tutti gli assortimenti industriali».

«Sostanzialmente – precisa **Lorenzo Leveque**, responsabile territorio Lazio di Unicoop Tirreno – sarà impiegato nel negozio lo stesso personale, anche se l'organizzazione terrà conto del nuovo formato di vendita. In corso d'opera, in base anche al fatturato che l'Iper di Colleferro andrà a sviluppare, faremo le dovute valutazioni in merito». ■



Coop d'Ausilio

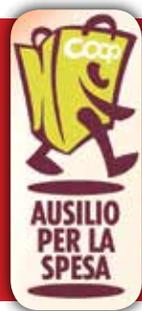
Ausilio per la spesa è arrivato anche in Versilia e toccano quota 16 i negozi in cui i volontari vanno a fare la spesa per chi ha bisogno.

27

Attivo adesso in 16 negozi, con 226 volontari, nel 2016 ha registrato 304 utenti per un totale di 7.907 spese consegnate pari a oltre 200mila euro. Sono i numeri di *Ausilio per la spesa*, l'iniziativa di Unicoop Tirreno, nata nel 2006, che ogni anno cresce e risponde sempre di più a un bisogno concreto: aiutare quelle persone che per qualsiasi ragione (*handicap*, malattia, infortunio, persone ultrasessantacinquenni e a Follonica anche per donne in gravidanza e con figli con meno di 2 anni) non possono recarsi a fare la spesa. Si tratta di un'iniziativa ormai collaudata che vede lavorare fianco a fianco i soci con i volontari delle associazioni *onlus* presenti sul territorio: una rete di persone fidate che entrano nelle case di persone in difficoltà e che, attraverso un gesto semplice e quotidiano come la consegna della spesa, spesso riescono a spezzare l'isolamento e la solitudine. Il servizio viene

fornito gratuitamente a chi ne ha diritto, senza che i prezzi subiscano alcun incremento dovuto alla consegna.

Da marzo il servizio della spesa a domicilio è partito anche a Pietrasanta, Viareggio e Seravezza. Per questi tre negozi, il Comitato soci Unicoop Tirreno della Versilia ha sottoscritto un *Protocollo di intenti con Auser Filo d'Argento* e collabora con la *Misericordia* di Seravezza. I volontari operano insieme per la consegna gratuita della spesa e nello svolgimento delle varie attività, come ricezione-compilazione degli ordinativi contattando gli utenti iscritti al servizio, prelievo dei prodotti dai punti vendita e preparazione delle buste da recapitare, consegna della spesa e riscossione degli importi dovuti. La spesa avviene con modalità e tempi concordati tra chi usufruisce del servizio e i volontari, individuando le giornate e le fasce orarie. Davvero un valido "ausilio". ■



Questi i negozi dove è attivo *Ausilio per la spesa*: Avenza, San Vincenzo via Biserno, Massa Marittima, Follonica via Chirici, Rosignano, Cecina, Donoratico, Piombino via Berlinguer, Riotorto, Livorno Levante, Acquapendente, Velletri, Genzano, Pietrasanta, Viareggio e Seravezza.

Tutti coloro che sono interessati possono rivolgersi al numero verde di Unicoop Tirreno 800861081 o alle associazioni di volontariato presenti nei diversi territori.

Maggio a tutto volume

Delle rose, ma anche dei libri. Un mese di presentazioni, letture animate e laboratori anche per le Sezioni soci di Unicoop Tirreno che danno così il loro contributo alla campagna nazionale **Maggio dei libri**.

Ecco gli appuntamenti a libro aperto.

Avenza Presso il Supermercato, **venerdì 5**, alle 17, *Vieni anche tu a leggere con noi*, letture ad alta voce; **venerdì 19**, alle 18, presso il Supermercato appuntamento con le letture diffuse; **venerdì 26**, alle 18, incontro con l'autore del libro *La casa del colonnello*, Alvisè Lazzereschi, presso la Sala soci in via Campo d'Appio 1.

Bagno di Gavorrano **Giovedì 11**, presso la saletta Auser, sarà presentato il libro *La stoffa delle donne* di Laura Calasso.

Grosseto **Mercoledì 17**, alle 17, presso lo Spazio soci del *Maremà*, si tiene un laboratorio gratuito di lettura animata per bambini: *Leggiamo insieme*.

Venerdì 26, ore 17, presso lo Spazio soci del *Maremà*, il gruppo *I teatranti* di San Vincenzo, leggerà alcune delle *Filastrocche del pangolino*.

Civitavecchia **Sabato 27**, alle 17.30, nei locali presso il Supermercato Coop, in località Boccelle, sarà presentato il volume *Il Racconto è servito*, 13 storie con un unico filo conduttore: i cuochi e la cucina.



Il Preventivo di Coop

agenda del socio

Presentato alle Assemblee Autonome dei soci il Preventivo 2017 di Unicoop Tirreno nel pieno di una fase di ristrutturazione della Cooperativa, quando ancora tanti elementi sono in movimento.

Alla fine dell'anno scorso si è rafforzato il patrimonio aziendale con la sottoscrizione degli strumenti finanziari partecipativi da parte delle altre cooperative di consumo. Un'operazione questa che ha consentito alla Cooperativa di essere allineata con le nuove regole fissate dalla Banca d'Italia sul rapporto tra *Prestito Sociale* e patrimonio e ha liberato risorse finanziarie significative. È stato varato un Piano industriale, per tornare a produrre reddito, che si fonda su alcuni capisaldi: ridurre significativamente i costi, sia di funzionamento che di personale; rivedere la rete di vendita, per risolvere le situazioni di perdita costante, attraverso in primo luogo interventi di rilancio o, a seconda dei casi, anche di cessione o chiusura di negozi; rilanciare le vendite con interventi su assortimenti, prezzi e gestione del punto vendita. Le condizioni per riportare la Cooperativa a produrre reddito, a partire dalla gestione caratteristica, ci sono.

Il budget prevede un fatturato stabile rispetto al 2016 (+0,16%) considerando la stessa rete di vendita esistente al 31 dicembre 2016.

Si prevedono interventi rilevanti negli assortimenti, nei prezzi e nella gestione, ma si mantiene una prudente previsione di vendite, soprattutto perché ci sono solo timidi segnali di ripresa nei consumi delle famiglie.

Viene affrontato con più decisione il tema dei costi, con interventi di razionalizzazione sia nella rete che in sede e con la riduzione dei costi di funzionamento. È un insieme di interventi che porterà a recuperare più della metà della perdita della gestione commerciale rispetto all'anno precedente.

Gli investimenti saranno limitati a quelli di ordinaria manutenzione della rete, con poche importanti eccezioni funzionali al rilancio di punti vendita in difficoltà, e con un significativo investimento per la sostituzione delle lampade con i led (anche questo nell'ottica della riduzione dei costi di funzionamento).

Vengono rafforzate le offerte soci, non tanto nella numerica quanto nel vantaggio. E viene premiata la fedeltà della spesa in Coop: in Toscana il valore dei punti cresce progressivamente; in Lazio, Umbria e Campania si accede a una scontistica progressivamente vantaggiosa. ■ L.R.



Nomadelfia (GR)

5 maggio

La Sezione soci Est Maremma organizza per venerdì 5 maggio un'iniziativa di raccolta fondi con doppio appuntamento: visita a Nomadelfia con presentazione di 2 distinti progetti di solidarietà e nel pomeriggio visita al Centro commerciale *Maremà*.

Info presso i Supermercati di Sassofortino, Roccastrada, Ribolla, Sticciano, Roccafederighi, Paganico e Monticiano; o al 3393171004.

Amelia (TR)

7 maggio

Domenica 7 maggio prenderà il via la 12ª edizione della *Passeggiata di Macchie*, realizzata dalla *Pro loco* di Macchie, in collaborazione con il Comitato soci Coop di Amelia.

Prenotazioni entro il 4 maggio: *Pro loco* di Macchie, Daniela 3331094483 e Barbara 3937656492; Comitato soci Coop, Rita 3472519832.

Grosseto

10 e 17 maggio

La Sezione soci Grosseto, nell'ambito dell'*Educazione al Consumo Consapevole* per gli adulti, propone due appuntamenti, mercoledì 10 e 17, nel palazzo delle ex scuole elementari, in via XX Settembre 28, con Claudio Pozzi esperto di grano, delle diverse farine e di panificazione con lievito madre.

Costa d'argento (GR)

17 maggio

In programma mercoledì 17 maggio, alle 16, per i soci della Costa d'argento, una visita agli allevamenti dei bovini della *Maremma* e scottona di Pietratonda. Un'occasione per approfondire sul campo il tema della qualità e della sicurezza alimentare portato avanti da Coop.

Info presso il Punto d'Ascolto del Supermercato o al 3491978662 (Molinari, Sezione soci Costa d'argento).

Viterbo

27 maggio

La Sezione soci Viterbo e l'*Asd New Basket* organizzano per sabato 27 maggio, presso il campo di basket all'aperto dell'*Ellera*, la terza edizione di *Un canestro di benessere*, quadrangolare di minibasket.

I PARCHI

Aquarium Mondo Marino

Massa Marittima (GR)

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

Info 0566919529
www.aquariummondomarino.com

GLI ITINERARI

Azienda Agricola

Giacomo Giannini Alberese (GR)

L'azienda Giannini ha 2 strutture nel verde della Maremma Toscana che propongono servizi di agriturismo:

Agriturismo Podere Oslavia offre ai soci di Unicoop Tirreno uno sconto del 10 per cento sul soggiorno, oltre a una bottiglia di vino e l'uso di bici per tutto il soggiorno. **Agriturismo**

Pian dei Pini: 10 per cento di sconto per i soci di Unicoop Tirreno e omaggio di una bottiglia di vino (produzione propria) e un aperitivo in vigna.

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



Agriturismo
Podere Oslavia



Agriturismo
Pian dei Pini

Tenute Flanton Avellino

Pacchetto Agriturismo in due possibili soluzioni: **1.** Un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi Km dalla tenuta. Cena e pranzo presso la tenuta, visita guidata in cantina. Nel pranzo e nella cena antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. Il costo del pacchetto

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

completo è di 60 euro a persona. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagheranno il pranzo/cena. **2.**

Pacchetto senza pernottamento, con pranzo e visita guidata in cantina, 25 euro a persona. Il pranzo è composto di antipasti, primi piatti, secondo con contorno, frutta, dolce, vino, acqua e caffè. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162

Museo Civico Giovanni Fattori

Villa Mimbelli Livorno

Via San Jacopo in Acquaviva, 65

All'interno del museo la collezione permanente costituita da dipinti di Giovanni Fattori e di altri artisti come Serafino De Tivoli, Vincenzo Cabianca, Silvestro Lega, Telemaco Signorini, Giovanni Boldini. Presente anche un'ampia panoramica sulla pittura livornese di fine Ottocento. Aperto tutti i giorni dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19 (escluso lunedì). Biglietto d'ingresso per i soci Coop 4 euro anziché 6. Supplemento del costo del biglietto per visite guidate di 2 euro a persona, ingresso gratuito ai bambini sotto i 6 anni e per gli invalidi compreso l'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

Associazione Culturale VeramenteOrte Orte (VT)

Via Zara, 8

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

Info 0761404357 - 3487672750
www.visitaorte.com



IL BENESSERE E LA SALUTE

Audin apparecchi acustici Roma

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

- > Clinic: v. Vittorio Veneto, 7 - 06485546;
- > Monteverde: circonvallazione Gianicolense, 216 A/D - 0653272336;
- > San Giovanni: v. Gallia, 59/63 - 0677209344;
- > Salario/Trieste: v.le Somalia, 184/186 - 0686205134;
- > Tuscolano: v. Stilicone, 217/219 - 0676988107;
- > Prati/Trionfale: v. Cipro, 8 F/G - 0662288288;
- > Prenestino/Tor de Schiavi: v. Anagni, 100 - 0662275454;
- > v. A. Ambrosini, 52/54 - 0679250105.



CoopOdontoiatrica Livorno

La CoopOdontoiatrica, in convenzione con Unicoop Tirreno, ha definito un progetto finalizzato alla cura e prevenzione delle malattie del cavo orale e delle malocclusioni. Nell'ambito di un programma rivolto al sociale, in collaborazione con professionisti qualificati, si impegna a offrire prestazioni di qualità mantenendo costi vantaggiosi, soprattutto per le categorie convenzionate.

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



CENTRO PEGASO
La vera Bellezza è la Salute

Centro Pegaso Grosseto

Al centro medico polifunzionale è possibile ricevere uno sconto del 10 per cento su **Diagnostica e Radiologia**: risonanza magnetica, ecografia, tac multistrato, radiologia tradizionale, colonscopia virtuale, dentalscan. **Endoscopia**: gastroscopia, colonscopia tradizionale. **Fisioterapia e Riabilitazione**: area riabilitativa, area elettromedicale, piscina terapeutica, area della postura, area test funzionali, *taping* neuromuscolare. **Clinica odontoiatrica**: visite, paradontologia, ortodonzia e gnatologia, protesi, implantologia, igiene dentale e conervativa, endodonzia, *smile design*. **Medical Spa**: trattamenti

G.R. Toscana Outdoor

Via del Tino, 301 - fraz. **Roselle** (GR)

Trekking con guide ambientali escursionistiche regolarmente abilitate. Sconto del 10 per cento sulle tariffe vigenti al momento della partecipazione a escursioni guidate di un giorno o di mezza giornata tra mare, colline e montagne; 10 per cento di sconto anche sui corsi di formazione che introducono alla pratica dell'escursionismo. Gli sconti non sono cumulabili con altri sconti o promozioni.

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



Cuore Liburna Sociale

**Piombino (LI)
Follonica (GR)**

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

Info Piombino
0565227212
Follonica
056657798
info@cooperativacuore.it

viso, trattamenti corpo, *beauty service*, centro benessere, solarium, speciale uomo, trucco semipermanente. **Centro dimagrimento**: diete personalizzate, *overclass*, *slim belly*, *legs*, sala *fitness*, trattamenti. **Visite specialistiche**: dermatologia (dr.ssa Fabbroni), ortopedia (dr. Leone, Dr. Greggi), oculistica (dr. Ciompi), neurologia (dr. Zalaffi), cardiologia (dr. D'Ubaldo), urologia (dr. Braggaglia), otorinolaringoiatra, agiologia (dr. Fornasetti). **Medicina dello sport**: visite mediche con certificazione agonistica e non agonistica. **Medicina del lavoro**: visite per idoneità al lavoro, test anti droga e nomina medico competente. Sconto del 5 per cento su **Chirurgia generale**: dermatologica, urologica, oculistica, ortopedica, vascolare. **Chirurgia plastica**: rinoplastica, blefaroplastica, otoplastica, lifting volto corpo, mastoplastica, liposuzione e liposcultura, addominoplastica, chirurgia delle calvizie, ginecomastia. **Medicina estetica**: visite specialistiche, trattamento volto, laser volto, trattamento corpo, laser corpo.

Info 0564462045

annabalasco@centropegaso.it

Natural Farm Project

Follonica (GR)

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

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



**PORTA
SEMPRE
CON TE
LA CARTA
SOCIOCOOP**

Zohar il tuo centro Cecina (LI)

Sconti riservati ai soci Coop del 10 per cento per linfodrenaggio manuale, pacchetto di 5 trattamenti di kinesiopatia osteopatica, *sequex* su ciclo di 10 sessioni, primo massaggio californiano ed etrusco, prima visita nutrizionale, primo massaggio di riflessologia vietnamita, prima trattamento ayurvedico, pacchetto da 5 trattamenti ayurvedici. 5 per cento di sconto per il pacchetto da 3 trattamenti ayurvedici.

Info 3409174302

e-mail: barbara.tovani@hotmail.it

Privatassistenza

Viareggio (LU)

Cooperativa sociale che offre prestazioni socio-assistenziali e infermieristiche nei comuni della Versilia. Sconto del 5 per cento per i soci di Unicoop Tirreno, presentando la carta SocioCoop.

Info 0584960353
viareggio@privatassistenza.it



tamenti hanno la durata di 4 ore, dalle 15 alle 19, e sono ospitati dall'Angolo del Gusto di Cortecchi a Grosseto. Il programma prevede la riscoperta di tecniche gastronomiche manuali e prodotti tipici della cucina toscana. Per i soci di Unicoop Tirreno sconto di 5 euro.

Info e iscrizioni Arcafactory a Grosseto
via Damiano Chiesa, 38 - 0564077031
3287631017 - arcascuola@arcafactory.it

Fusolab Roma

Sconto del 10 per cento per i soci di Unicoop Tirreno sui corsi presenti sul sito www.fusolab.net

Info 06452218802 - 3287149387
formazione@fusolab.net

To be Mattioli fitness Viterbo

Centro benessere che organizza corsi con offerte vantaggiose per i soci di Unicoop Tirreno. Prezzo conveniente per i primi 50 soci. 1 settimana di prova gratuita.

Info 0761250310 - 3921562522

Associazione Culturale Accademia delle Arti dello Spettacolo Viterbo

Per i soci di Unicoop Tirreno: 10 per cento di sconto sul costo annuale di 1 corso; 15 per cento sul costo annuale di 2 corsi e 15+5 per cento sul costo annuale di 3 o più corsi. La durata dei corsi annuali è da settembre a giugno. Sono esclusi dalle convenzioni le spese relative ai costi d'iscrizione, associazione, quote spettacolo, divise e costumi di scena.

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

Scuola di tango San Vincenzo (LI)

Corsi di tango organizzati nei locali della Sezione soci dalla *Doble M Tango*. Per i soci Coop è previsto uno sconto di 5 euro sul prezzo mensile dei corsi.

Info Marta del Bono 3381255350
e-mail: martadelbono@isoposta.it

ASD Country Spirit

Costa Etrusca San Vincenzo (LI)

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

Info 3471077503 - 3920100539 - 3200515842

Circolo Villani società sportiva dilettantistica San Prisco (CE)

Società sportiva che propone corsi di nuoto. Quota d'iscrizione *una tantum* or-

CORSI

Aquatica Sport & Benessere

Massarosa (LU)

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

Info 0584976646 - massarosa@aquatica2004.it

ASD Laboratorio di danza e movimento Livorno

Via di Popogna, 50

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

Info 0586814156-811740

www.laboratoriodanzamovimento.it

f ASD Laboratorio di Danza e Movimento

ASD Amatori Nuoto Follonica (GR)

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

Info 056657093

info@amatorinuotofollonica.it

www.amatorinuotofollonica.it

ASD Loco Club Napoli

Via Gen. F. Pignatelli, 69

Società sportiva dilettantistica di ballo. Sconti per i soci di Unicoop Tirreno e i loro familiari (coniuge e figli) del 12,5 per cento per i balli di coppia (persona singola) e balli di gruppo; del 14,5 per cento per balli di coppia (coppia). Possibili anche formule trimestrali; il tesseramento è personale.

Info 08119527675 - info@loclub.it

Centro Studi L'Arca Cecina (LI)

Agenzia formativa con lo scopo di promuovere un'attività di sostegno alla scuola e al mondo del lavoro, sconto riservato ai soci di Unicoop Tirreno sull'acquisto dei corsi proposti.

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

Arca Grosseto

Azienda di servizi che organizza due corsi, *Easycake & Easykitchen*: pasticceria e cucina facile per i soci Coop. Gli appun-



Bricolo

Sconti per i soci Coop sugli acquisti nei punti vendita **Bricolo** di Toscana e Lazio

Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi vantaggiosi. Per i soci Coop è previsto, infatti, il 10 per cento di sconto su tutti gli acquisti effettuati il mercoledì nei punti vendita *Bricolo* di Toscana e Lazio: Massa, Viareggio, Livorno, Cecina-Montescudaio, Piombino, Follonica, Civitavecchia, Formia, Aprilia, Ceccano, Ceprano, Roma Torre Spaccata. Lo sconto non è utilizzabile per l'acquisto di articoli già in promozione o segnalati nel punto vendita o per combustibili (petrolio, pellet, legna, bioetanolo). Inoltre non è cumulabile con coupon, tessere sconto e convenzioni.

dinaria scontata per i soci Coop 15 euro (anziché 30). Corso di nuoto 9 mesi con frequenza trisettimanale per i soci Coop a 350 euro (anziché 410).

Info villanifabio@yahoo.it

SERVIZI

Blu Navy Porto Santo Stefano (GR)

Società di servizi di trasporto marittimo che offre, presso le proprie biglietterie, uno sconto riservato ai soci Coop di 10 euro per minicrociere incluse di pranzo a bordo (bevande escluse) valide per le Isole di Giannutri, Giglio e Isola d'Elba. Preventivi formulati *ad hoc* per gruppi superiori ai 30 partecipanti.

Info 0564071007 - fax 0564071206
3931791500 - www.blunavycrociere.com

Maremma Servizi Soc. Coop.

Via Giordania, 181 Grosseto
Società cooperativa che si occupa di pratiche di circolazione di veicoli a motore, rinnovo patenti e trasferimenti di proprietà. Offre a tutti i soci di Unicoop Tirreno uno sconto del 20 per cento sull'onorario per rinnovo patente con medico in sede; del 25 per cento sull'onorario per trasferimento di proprietà e immatricolazione di ciclomotori. A tutti i soci che usufruiranno di questi servizi sarà attivato l'avviso per ricordare le relative scadenze.

Info 0564458876
maremma.servizi@sermetra.it

CINEMA

Multisala Supercinema

Orbetello (GR)

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

Info 0564867176

Cinema Stella Grosseto

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

Info 056420292
www.cinemastella.com

Cinema Etrusco Multisala

Tarquinia (VT)

Cinema Alfellini

Grottaferrata (RM)

Sconto ai soci di Unicoop Tirreno con carta SocioCoop sul biglietto d'ingresso: 5 euro (tutta la settimana per i film in 2D (Cinema Etrusco e Alfellini); 6,50 euro (tutta la settimana per i film in 3D (Cinema Etrusco).

Info Cinema Etrusco - via della Caserma, 32 - 0766856432; Cinema Alfellini - viale I Maggio, 82 - 069411664

Grosseto Revisioni Grosseto Via Aurelia Antica, 48

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

Info 056422582

Federconsumatori

Loc. Commendone - Spazio soci Coop
Centro Comm. Maremà Grosseto

L'associazione offre gratuitamente informazioni su problemi economici e sociali che riguardano i consumatori. In caso di apertura di una pratica, il costo della tessera d'iscrizione all'associazione è di 15 euro per i soci di Unicoop Tirreno, anziché 35. È previsto anche un contributo minimo di 20 euro, oltre alle spese postali. Federconsumatori della provincia di Grosseto gestisce uno sportello di consulenza gratuita per i soci di Unicoop Tirreno (lun. e gio., 15.30-18.30).

Info 3388703715
federconsumatori@grosseto.tosc.cgil.it



BOXOFFICE
T O S C A N A
www.boxofficetoscana.it

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



Primavera Jazz

5 maggio
Teatro Guglielmi
Massa



Il libro della Giungla

7 maggio
Teatro Goldoni
Livorno



Notre Dame de Paris

11 e 14 maggio
Mandela Forum
Firenze



Il Volo

17 maggio
Modigliani Forum
Livorno



Francesco Renga

18 maggio
Mandela Forum
Firenze

I TEATRI DI ROMA

de Servi

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 066795130. Ritiro e pagamento del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info promozione@teatroservi.it
www.teatroservi.it

Eliseo

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

Info www.teatroeliseo.com

Manzoni

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

Info www.teatromanzoni.info

Olimpico

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0632659927 - 3339307636 o per e-mail: ufficiopromozione@teatroolimpico.it.

Info www.teatroolimpico.it

Quirino

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

Info www.teatroquirino.it

Vittoria

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 3930255428 o tramite e-mail: teatrovittoriarm2@gmail.com. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info www.teatrovittoria.it



I TEATRI

Goldoni Livorno

Riduzioni sui biglietti per i soci di Unicoop Tirreno. Prenotazioni allo 0586204290 o tramite e-mail: area.comunicazione@goldoniteatro.it.

Info www.goldoniteatro.it

Moderno e degli Industri Grosseto

Per i Soci Coop prezzo ridotto per l'acquisto abbonamenti e biglietti di ingresso agli spettacoli della stagione teatrale 2016/17. Per ottenere la riduzione sull'acquisto presentare la carta *SocioCoop* e un documento di riconoscimento.

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

Tognazzi Velletri (RM)

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

Info 069640642 - 3392742389
info@teatrotognazzi.com

Stabile Napoli

Sconto del 15 per cento su abbonamenti e singoli biglietti.

Info 0815510336
ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it

d'Europa Cesinali (AV)

Sconti sui biglietti della stagione e sull'iscrizione all'*Accademia di Teatro*.

Info 0825667366 - 3315481067
info@teatrodeuropa.com

Seravezza (LU)

Teatro delle Scuderie Granducali

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

Mostre Palazzo Mediceo

Tariffa ridotta per i soci di Unicoop Tirreno di 2 euro sul biglietto d'ingresso, e per un eventuale accompa-

gnatore, alle mostre di Palazzo Mediceo.
Viale Leonetto Amedei, 230

Info 0584756046 - www.palazzomediceo.it

Cinema Scuderie Granducali

Piazzetta della Costituzione

Prezzo ridotto 5,50 euro per tutti i soci Coop che presenteranno la loro carta per un biglietto d'ingresso alle proiezioni del giovedì (pomeridiane e serali). Riduzione non valida per i giovedì festivi o prefestivi.

Info 3391861719 - www.cinemascuderiegranducaliseravezza.it

Salento coast to coast

Da Lecce a Nardò, da Otranto a Ostuni, il momento migliore per godersi il Salento è a primavera, quando una luce tenue lo ammantava dall'alba al tramonto. A ritmo di taranta, ma senza la calca estiva.

■ **Alessandra Bartali**

Il Salento, d'estate, è un caos. Ed è un caos adattissimo a chi cerca la *movida* tra concerti all'aperto, sagre e spiagge dove il bianco della sabbia emerge a fatica tra i colori sgargianti degli asciugamani. Tuttavia la certezza che da anni non sia più la perla nascosta del Sud Italia lo dimostrano almeno due fattori, oltre ai dati oggettivi delle presenze: l'appellativo di *Salentoshire*, ad indicare, al pari di quanto già successo al Chianti, il numero crescente di facoltosi turisti stranieri che cercano un *buen retiro* nelle masserie, e una campagna dal dubbio gusto ideata, l'estate scorsa, da alcune località turistiche romagnole, in cui sull'immagine di una piadina con squacquerone e prosciutto campeggiava la scritta "Ma che ne sanno a Gallipoli".

Solo noi

Evidentemente, se sono riusciti a scomodare lo spirito di competizione della patria nazionale del turismo estivo di massa, a Gallipoli e dintorni di come attrarre visitatori se ne intendono, nonostante Flavio Briatore abbia pubblicamente snobbato quelle "masserie e casette" che a suo dire non attirano chi ha soldi da spendere come invece

farebbero *hotel* extralusso sul mare e porti per gli *yacht*. Per chi non è dotato di *yacht*, masserie e casette vanno benissimo, soprattutto prima che l'isteria collettiva d'agosto prenda il sopravvento. A maggio, infatti, il Salento è una favola anche a Nardò, Ostuni o Galatina, prese d'assalto nei mesi estivi, e non occorre spingersi nell'enclave ellenica della cosiddetta Grecia salentina, una regione dai ritmi lenti come il suono del dialetto neo-greco che vi si parla, fuori dai circuiti *mainstream* nonostante proprio in questa zona, a Melpignano, si svolga il concerto dei concerti: la *Notte della Taranta*, ad agosto naturalmente. A maggio non occorre aspettare il proprio turno a Leuca, il paese più a sud del tacco d'Italia, per riuscire a farsi una foto da soli al santuario di *Santa Maria de Finibus Terrae*. Soli qui bisogna essere, perché niente rovina questa malinconica atmosfera di confine come il vociare dei turisti, e non è affatto male continuare a escludere l'elemento umano scendendo verso il mare, dove le falesie che coronano l'ultimo lembo d'Italia sono costellate di grotte emerse e sommerse, alcune delle quali cariche di manufatti neolitici e fossili del pleistocene.

Ostuni.



Secondo le leggende

Il tuffo più scenico è quello immediatamente sopra le *Grotte della Poesia* a Roca, non solo per le connotazioni leggendarie delle acque che le circondano, che donerebbero l'eterna giovinezza e sarebbero un luogo propizio per i giuramenti d'amore. Di leggende, d'altronde, il Salento vive. La più nota è quella alla base della taranta (o pizzica che dir si voglia), una tradizione a metà tra la danza e il rito terapeutico domiciliare, che secondo credenze antiche serviva a curare un fenomeno convulsivo scatenato dal morso di un ragno. L'efficacia della pizzica durerebbe secondo la leggenda circa un anno e le persone morse (generalmente giovani donne nubili) dovrebbero essere curate per vari anni prima di guarire completamente. Nessuno crede davvero a questa storia – anche se c'è da scommettere che le vecchine di Grottaglie si guardino tra loro circospette davanti ad un attacco epilettico o magari anche alla bizza di un bambino –, ma questo non ha in alcun modo ridimensionato il valore della pizzica, con cui i giovani salentini si cimentano sempre volentieri, magari aprendola a qualche contaminazione. Non si può dire di essere stati in Salento senza aver ballato a quel ritmo fatto di tamburelli, fisarmonica e flauti, anche se la taranta esplose in piena estate: che sia legato alle lunghe code in direzione spiagge e alla scarsità di parcheggi liberi?

In tutta tranquillità

Prima che l'isteria abbia inizio si gira in tutta calma nel borgo di Ostuni e nei numerosi centri storici ricchi di manifestazioni barocche, dove il tufo prende la forma di facciate esuberanti e visionarie. Si guarda la prima alba d'Italia dal faro di Punta Paloscia a Otranto, porta d'Oriente, si fa un pranzo a base di ottima carne nell'entroterra, storcendo magari un po' il naso quando si viene a scoprire che era carne di cavallo, e qualche ora dopo siamo a mangiare *frise* ammorbidite con pomodori e origano e a bere *Primitivo* o *Negroamaro* (entrambi vini locali) mentre il sole cala sul mare di fronte a Gallipoli, con i pe-



Dall'alto, le Grotte della Poesia; la cattedrale di Lecce; punta Paloscia a Otranto; sotto, olivi del parco dei Paduli.



scatori che rientrano a terra. Gli unici impedimenti saranno quelli dei *No Tap*, gli oppositori al gasdotto che dall'Azerbaijan, attraverso la Puglia, trasporterà circa 10 miliardi di metri cubi all'anno di gas naturale, causando sofferenza a alcuni olivi della zona. Perché gli olivi, da queste parti, sono tanto preziosi che il *parco dei Paduli*, nei dintorni Lecce, con il suo uliveto di quasi 6mila ettari, è chiamato a rappresentare l'Italia al premio europeo del paesaggio. Nonostante neanche Taranto (spesso percepita come sinonimo di acciaierie e diossina) sia immune alla bellezza architettonica pugliese, con il suo borgo antico fatto di viuzze ingarbugliate, se proprio si deve lasciare il ritmo lento di borghi e campagne la meta prediletta è Lecce, dove il barocco impazza tra chiese e palazzi storici dando alla città un'atmosfera maestosa ma mai altezzosa, che si lascia guardare col sorriso e la bocca intenta ad addentare un rustico leccese seguito da un bicchiere di *Salice Salentino*, da gustare al volo prima di continuare a scoprire la città. Esistono naturalmente modalità di visita meno frugali e più eleganti, ma ricordatevi sempre: porti per i vostri *yacht* il Salento non ne ha. ■

Cara **auto**

Rimborsi dai tempi lunghi, polizze ancora troppo care, con un forte divario tra Nord e Sud d'Italia, clausole contrattuali non proprio chiarissime. Storie di tutti i giorni dal mondo delle assicurazioni auto: colpa della poca concorrenza, della mancanza di norme precise, della poca professionalità di qualche compagnia o di chi con l'assicurazione non è in regola?

■ Aldo Bassoni

Quando nel 2013 è stato abolito il “tacito rinnovo”, la clausola contrattuale che prorogava automaticamente la polizza auto alla scadenza senza l'esplicito consenso dell'assicurato, cambiare l'assicurazione auto è diventato più facile. Cercare di risparmiare passando da una compagnia ad un'altra non richiede alcuna procedura di disdetta, basta presentare alla nuova assicurazione l'attestato di rischio e pagare il premio entro la data di decorrenza. E le differenze possono anche essere notevoli, tanto da giustificare continue ricerche dell'offerta migliore e più adatta al proprio profilo di rischio interpellando anche la rete, in cui si trovano spesso le migliori offerte grazie alle tante compagnie *on line* avvantaggiate dai bassi costi di gestione rispetto a quelle tradizionali. E poi non potevano mancare i servizi dei siti di comparazione assicurativa che danno agli utenti la possibilità di verificare i prezzi di più compagnie con risparmi considerevoli rispetto ai canali tradizionali: basta controllare i prezzi di tanto in tanto per trovare l'offerta più conveniente anche se, dopo il calo degli ultimi anni, confermato dai dati del 2016 (vedi pagina successiva), nei primi mesi del 2017 i premi assicurativi sono tornati a salire lievemente toccando punte del 3,5% in alcune regioni meridionali. ▶



Nel 2016 la raccolta premi nei rami danni delle imprese nazionali ed extra-europee è stata pari a **32** miliardi.

Il premio medio per la garanzia *Rc auto* nel quarto trimestre 2016 è pari a **420** euro, il **50%** degli assicurati paga un premio inferiore a **379** euro.

Nel corso del 2016 il *trend* di riduzione dei prezzi si è attenuato facendo registrare una sostanziale stabilizzazione nell'ultimo semestre dell'anno: la variazione su base annua è pari a **-4,4%** (contro il **-7,6%** dell'anno precedente).

La differenza tra la provincia con i prezzi più elevati (Napoli) e quella con i prezzi più bassi (Oristano) è di **330** euro.

Le polizze telematiche rappresentano il **19%** dei contratti stipulati nel quarto trimestre.

(Fonti Ania e Ivass)

► Ambito premio

Purtroppo l'Italia resta in coda alla classifica dei premi delle assicurazioni di responsabilità civile auto e moto in Europa. «Prendendo in considerazione un 50enne in 1ª classe di merito – spiega **Rosario Trefiletti**, presidente di *Federconsumatori* –, il costo della polizza monitorato dal nostro *Osservatorio*, a Roma, Napoli e Milano, risulta pari in media a 648,75 euro. Decisamente peggioro va ai 18enni neopatentati (in classe 14) che pagano mediamente 2.274,65 Euro: dati ancora lontanissimi dalla media europea». Ed ecco che, oltre che per i conti correnti bancari più cari, abbiamo anche le polizze *Rc auto* più onerose. «È urgente contrastare attivamente divari e disuguaglianze – prosegue Trefiletti –, eliminando l'annoso divario tra Nord e Sud. Da troppi anni, infatti, gli automobilisti al Sud sono vessati da tariffe inaudite e ingiustificabili, che incidono in maniera pesante sulle loro condizioni di vita». Colpa della poca concorrenza, dicono le associazioni dei consumatori. Colpa delle innumerevoli frodi ai danni delle assicurazioni e dell'elevato numero di veicoli circolanti non in regola con l'assicurazione, replicano le compagnie. Probabilmente hanno ragione tutti. La poca concorrenza, si sa, in un mercato chiuso come il nostro, non favorisce certo i consumatori. Ma è anche vero che, se in Italia i veicoli assicurati sono solo 29 milioni e le vetture circolanti sono molte di più, ne mancano un bel po' all'appello. E che dire dell'ormai vetusto e fallimentare *bonus-malus* che doveva tenere basse le tariffe e favorire i comportamenti virtuosi?

Onore al merito

Come tutti sanno, il *bonus-malus* è un sistema per l'assicurazione *Rc auto* che calcola il premio sulla base delle "classi di merito". Il sistema italiano prevede un miglioramento (*bonus*) fino alla 1ª classe di merito (la meno cara) o un peggioramento (*malus*) fino alla 18ª (la più cara). Ma un neoassicurato parte già da una classe iniziale (la 14ª) piuttosto elevata e di conseguenza onerosa. Inoltre, per non far arrivare troppo presto i clienti alla 1ª classe di merito, hanno introdotto classi intermedie (ad esempio 3a



o 3b), ritardando di fatto il miglioramento. È la crisi del *bonus-malus*. Un sistema che, di fatto, non avvantaggia davvero i clienti migliori, quelli che non fanno incidenti. Ecco perché da più parti se ne chiede il superamento guardando magari al sistema francese dove le polizze costano molto meno rispetto all'Italia. La regola francese è molto più chiara e assai meno complicata del nostro *bonus-malus*. Niente classi di merito: se non hai incidenti usufruisci semplicemente di uno sconto di circa il 5% l'anno. Dopo una dozzina di anni gli automobilisti diligenti arrivano a ridurre il premio del 50%. In caso di sinistro viene applicato un coefficiente che fa schizzare in alto la tariffa fino a più che triplicarla qualora l'automobilista sia responsabile di un incidente all'anno. Ma questo è un caso limite. In linea di massima il sistema fissa vantaggi e sanzioni chiari, difficilmente aggirabili sia dagli utenti che dalle compagnie, che responsabilizzano davvero gli automobilisti. L'altra strada da percorrere per



migliorare prestazioni, servizi e tariffe passa dall'innovazione. «La tecnologia in qualche modo ci riporta alle origini, alla persona, a capire meglio i suoi bisogni, i suoi comportamenti rispetto al rischio – dice **Maria Bianca Farina**, presidente dell'Associazione imprese assicurative (Ania) –. Tutto ciò consentirà una personalizzazione di offerta sempre maggiore, *community* sempre più strette con evidenti vantaggi per i cittadini e per le compagnie: per i cittadini offerte più mirate, sconti e soprattutto servizi; per le compagnie minore sinistrosità, minori frodi, più valore».



Crash

Intanto, però, i cittadini non sembrano molto soddisfatti. Secondo i dati dell'Ivass (Istituto di vigilanza sulle assicurazioni) nel primo semestre del 2016 le imprese di assicurazione operanti in Italia hanno ricevuto 64.355 reclami. In cima alla classifica, con quasi 30mila reclami, pari ad oltre il 45% del totale, troviamo

proprio il ramo *Rc auto*. E se prendiamo in esame solo le imprese italiane, il peso dell'*Rc auto* sale ulteriormente a quasi il 47%, con oltre 26.300 reclami. Rimborsi lentissimi, tempi troppo lunghi, servizi di liquidazione non proprio efficienti. Sono queste le ragioni dei reclami che gli automobilisti presentano alle assicurazioni.

Nonostante il sistema di risarcimento diretto abbia abbassato il livello di contenzioso, le compagnie assicurative continuano a trovarsi davanti a una miriade di lamentele e a innumerevoli controversie sulla responsabilità e sull'ammontare dei danni. Intanto gli automobilisti sembrano aver accolto con favore l'introduzione della *black box* (vedi accanto), anche se tra le polemiche sulla possibile violazione della *privacy*. «L'introduzione della scatola nera – afferma il vicepresidente di *Federconsumatori* **Andrea Pusceddu** – nasce per prevenire le truffe, però consente di avere un costante monitoraggio dei movimenti che di fatto costituiscono una "schedatura" dell'assicurato».

A scatola aperta

Ecco come funziona la black box, la scatola nera che UnipolSai ha introdotto in Italia per prima.

Con una raccolta di oltre 4 miliardi e 10 milioni di veicoli assicurati, *UnipolSai* è il principale gruppo assicurativo in Italia anche nel settore danni *Rc auto* attraverso centinaia di agenzie sparse nel territorio nazionale. Poi c'è *Linear* che con i suoi 150 milioni, in costante crescita, è uno dei principali *player* del *web* per chi preferisce stipulare polizze *auto* tramite internet. La compagnia del movimento cooperativo è stata la prima a introdurre in Italia la cosiddetta *black box*, o scatola nera, quel dispositivo che consente di monitorare i movimenti della vettura in cambio di uno sconto sui premi e di altri servizi sempre più innovativi e utili per la sicurezza degli automobilisti. Ma qual è la funzione principale della scatola nera? «Se hai un incidente controverso i dati della scatola nera sono accettati in tribunale, inoltre è utile per rintracciare la vettura in caso di furto», racconta **Carla Chiari**, dell'Ufficio stampa di *UnipolSai*. Intanto nuove generazioni di *black box*

UnipolSai
ASSICURAZIONI

si stanno affacciando. Anzi, sono già operative con servizi sempre più tecnologici collegati allo *smartphone* come, ad esempio, il *car finder* che permette di ritrovare facilmente la macchina parcheggiata chissà dove, una serie di *alert* che entrano in azione se si supera una certa velocità, si oltrepassa una determinata area oppure nel caso in cui venga acceso il motore. Ma l'innovazione più recente si chiama *bodyguard*. «Si tratta di un sistema di monitoraggio a richiesta dell'automobilista – spiega Chiari – che entra in funzione qualora ci si venga a trovare in una zona particolarmente a rischio restando collegati alla centrale di *Unipol* che ci segue nel percorso finché non arriviamo a destinazione e tu ti muovi tranquillo sapendo che per qualsiasi evenienza puoi chiedere subito soccorso».

Migliore tutela

Non sono di questo avviso le compagnie. «C'è un'informativa all'assicurato che lo tutela sotto tutti gli aspetti dal punto di vista della riservatezza e vengono conosciuti dalla compagnia solo i dati e le informazioni autorizzate – spiega **Umberto Guidoni**, segretario generale della Fondazione *Ania* –. Possono essere informazioni relative allo stile di guida o alle percorrenze. Queste infor- ►

Ve lo assicuro!

44

Vera concorrenza, varietà dei prodotti assicurativi, adeguati riconoscimenti agli automobilisti virtuosi. Ciò che manca all'Rc auto per essere sulla buona strada, secondo Andrea Pusceddu, vicepresidente di Federconsumatori.

«A nostro parere le norme proposte avrebbero potuto essere più coraggiose perché non incidono sull'apertura del mercato e non consentono che si crei quel regime concorrenziale vero di cui c'è bisogno», l'avvocato **Andrea Pusceddu**, vicepresidente di *Federconsumatori* va dritto al punto. Il *Ddl concorrenza* in discussione al Senato non gli piace perché «è privo di norme che impediscono la concentrazione dei gruppi assicurativi dominati oggi da 3 grandi compagnie. Un mercato così chiuso non può essere concorrenziale e consentire un'ottimizzazione dei premi e delle prestazioni».

Bisogna ammettere, però, che negli ultimi anni le tariffe Rc auto sono calate.

«È vero, ma è una diminuzione che nasce da un miglioramento tecnologico dei veicoli che consentono maggiore protezione della persona. La gran parte dei costi, infatti, sono dati dai danni fisici».

Cosa contestate, dunque, alle compagnie di assicurazioni?

«Noi riteniamo che sia opportuno ingenerare comportamenti virtuosi degli automobilisti premiando di più chi non ha avuto un sinistro. Oggi il bravo automobilista, se è fortunato, si vede solo confermare il premio dell'anno



precedente. E poi occorrono norme specifiche atte a favorire l'apertura del mercato con l'accesso di nuovi operatori o che evitino la dominanza di pochi operatori».

Ma questo non sarebbe un passo indietro?

«Già in passato l'*Authority* è intervenuta nei confronti delle compagnie per abuso di posizione dominante. Non chiediamo niente di nuovo. Un mercato bloccato come il nostro fa sì che se andiamo a verificare i prodotti offerti sono tutti simili e anche i premi sono assolutamente omogenei».

E del risarcimento diretto che cosa ne pensa?

«È una norma interessante che ha dato i suoi risultati per una pronta liquidazione. Ma si è tradotta in un aumento dei costi per i consumatori».

Perché?

«Il sistema del risarcimento diretto funziona attraverso la compensazione reciproca fra le assicurazioni. Il problema è che questa non viene fatta utilizzando quanto effettivamente risarcito ma con cifre forfettarie, partendo da un minimo di circa 3.500 euro. Moltiplicando per 3.500 tutti i sinistri che sono al di sotto di quella soglia, otteniamo una cifra molto superiore a quanto effettivamente risarcito. Alla fine le assicurazioni possono rappresentare un monte rischi superiore a quello effettivo e, siccome è in base a questo dato che stabiliscono il premio per l'anno successivo, ci può essere qualche stortura. Ecco perché bisogna ottimizzare la norma partendo dai dati reali che le compagnie devono fornire». ■ **A.B.**

 **Federconsumatori**
Difendiamo valori

► mazioni sono un elemento attraverso il quale la compagnia riesce a profilare meglio il cliente e a fornirgli un premio più vantaggioso». *UnipolSai* ne ha installate circa 3,1 milioni. «Siamo primi in Europa e secondi al mondo dopo *General Motors* – aggiunge **Carla Chiari**, dell'Ufficio stampa di *UnipolSai* –. L'assicurazione non ha alcun interesse a vedere dove va il cliente, se non quando avviene un sinistro e sempre

su esplicita richiesta del cliente». Insiste Pusceddu: «Io dico, però, che c'è un problema di *privacy*. Temo che questa diventi la testa di ponte per un controllo totalitario della nostra vita, considerando il ruolo pervasivo che stanno avendo le assicurazioni, basta pensare ai rami salute e vita». Ma questo è un tema talmente grande che va ben oltre il modesto raggio d'azione della nostra utilitaria. ■



Misure di **sicurezza**

Nel 2016 la mortalità sulle strade europee è diminuita del 2%; in Italia il calo rispetto all'anno precedente è stato del 5% nei primi 6 mesi dell'anno. Ma c'è da dire che il 2015 è stato l'anno più nero degli ultimi 15 anni.

■ **Aldo Bassoni**

Nel 2016, secondo i dati diffusi dalla Commissione Europea, sulle strade della Ue hanno perso la vita 25.500 persone, 600 in meno rispetto al 2015 e 6mila in meno rispetto al 2010. 135mila persone sono rimaste gravemente ferite. Un vero e proprio bollettino di guerra che, però, accettiamo senza batter ciglio mentre ci allarmiamo a dismisura (giustamente ben inteso) per qualche caso di meningite in più. I paesi con il maggior numero di vittime per milione di abitanti sono la Bulgaria (99) e la Romania (97), mentre in Svezia (27) e nel Regno Unito (28) si muore di meno in incidenti stradali. L'Italia si colloca in mezzo con 54 morti per milione di abitanti, e un -21% di vittime negli anni dal 2010 al 2016. Risultati positivi, se si pensa che nel 2015 le vittime nel nostro paese erano cresciute dell'1,4% rispetto all'anno precedente, con alcuni picchi, sia nelle fasce giovani (+5,2% fra i 20 e i 24 anni e +16% fra i 30 e 34 anni) che anziane, con un +10% per le persone fra gli 80 e gli 84 anni.

Strada facendo

Anche se nel 2016 le cose sono migliorate in fatto di sicurezza stradale, durante la conferenza che si è svolta a Malta il 27 e 28 marzo in cui stata approvata anche la dichiarazione dei ministri Ue sulla sicurezza stradale, il ministro delle infrastrutture e dei trasporti **Graziano Del Rio** ha annunciato la presentazione di «un nuovo piano nazionale sulla sicurezza stradale, che recepisca la dichiarazione de La Valletta attraverso un nuovo quadro di azioni. Con un'attenzione particolare all'innovazio-

ne tecnologica delle infrastrutture stradali, agli utenti vulnerabili e alle opere necessarie per la riduzione degli incidenti», dopo che nei due anni precedenti si era verificato un rallentamento del calo delle vittime e addirittura un aumento nel 2015. «Non sono i numeri a preoccuparmi – ha dichiarato **Violeta Bulc**, commissaria europea per i trasporti –. Ciò che mi sta più a cuore sono le vite perse e le famiglie delle vittime. Proprio oggi altre 70 persone moriranno sulle strade dell'Ue e un numero 5 volte più alto subirà ferite gravi. Invito tutte le parti interessate a intensificare gli sforzi in modo da raggiungere l'obiettivo di dimezzare il numero delle vittime della strada tra il 2010 e il 2020».

In effetti, benché incoraggianti, i dati che rilevano una riduzione in 7 anni del 19% dei morti sulle strade dell'Unione europea potrebbero non essere sufficienti al raggiungimento dell'obiettivo europeo circa il dimezzamento del numero delle vittime fra il 2010 e il 2020, da raggiungersi attraverso misure per migliorare la sicurezza dei veicoli e delle strade, una maggiore sensibilizzazione dei cittadini e un innalzamento dei controlli. Obiettivi che l'Italia ha fatto propri adottando il **Piano Nazionale della Sicurezza Stradale Orizzonte 2020**. ■



Carattere dolce

È Quello che c'è da sapere sul fruttosio, al di là di errori e luoghi comuni. Perché, a dispetto del nome, questo zucchero non si trova solo nella frutta.

■ **Ersilia Troiano**

È comunemente conosciuto come lo zucchero della frutta. E, invece, il fruttosio si trova in molti alimenti e, insieme al glucosio, costituisce il saccarosio, il comune zucchero da tavola. Per molto tempo è stato erroneamente considerato lo zucchero dei diabetici. Eppure, il fruttosio ha lo stesso valore energetico del saccarosio e di tutti gli altri zuccheri, ovvero 4 kcal per grammo; un cucchiaino da caffè, pari a 5 grammi circa, apporta dunque circa 20 kcal. Se proprio vogliamo trovargli un vantaggio nutrizionale, questo sta nel suo potere dolcificante, che è decisamente buono: se ne può dunque usare una quantità inferiore per ottenere il sapore zuccherino desiderato.

Nei giusti limiti

Attenzione, però: ad alte temperature il suo potere dolcificante diminuisce e quindi, se lo si aggiunge alle bevande calde, questo piccolo vantaggio svanisce quasi del tutto. Per lo stesso motivo non è particolarmente indicato per la preparazione di dolci in casa. Sempre per rimanere nell'ambito del-

le convinzioni sbagliate, un altro motivo che ha contribuito alla sua grande diffusione è il suo indice glicemico, più basso rispetto agli altri zuccheri. Questo vuol dire che, a parità di quantità assunte, il fruttosio non fa aumentare la glicemia e i livelli di insulina circolanti (come invece succede con tutti gli altri zuccheri). È utile sapere che qualsiasi zucchero che assumiamo, sia esso semplice (come il fruttosio) o complesso (come, ad esempio, l'amido del pane e della pasta), per poter essere utilizzato dall'organismo viene trasformato in glucosio. Anche il fruttosio, dunque, viene convertito in glucosio nel fegato, ma è proprio qui che casca l'asino. Essendo limitata la quantità di fruttosio che può essere trasformata e immagazzinata come riserva, tutti gli eccessi vengono trasformati in grassi e accumulati soprattutto a livello addominale. L'eccesso di fruttosio, inoltre, determina un aumento del livello dei trigliceridi circolanti e una condizione metabolica nota come resistenza insulinica, fattore di rischio dal quale deriva quasi sempre il diabete di tipo II. Inoltre il metabolismo del fruttosio determina la formazione di acido urico, una



sostanza che, se prodotta in eccesso, può provocare l'insorgenza di un disturbo metabolico chiamato gotta.

Con l'aggiunta di

Al bando il fruttosio, dunque? In parte. È, infatti, importante capire che il rischio non è legato al consumo di fruttosio naturalmente presente negli alimenti quali miele, frutta, verdura, latte, quanto a quello aggiunto, sotto forma di zucchero da tavola, e a quello contenuto in numerosi e spesso insospettabili prodotti processati: bevande zuccherine, *energy* e sport *drink*, ma anche biscotti, yogurt, *crackers*, *snack* dolci, gomme da masticare, creme da spalmare, farine di mais, barrette energetiche e dietetiche. Attenzione alle etichette, dunque, quando tra gli ingredienti è indicata la presenza di saccarosio, fruttosio, sciroppo di glucosio e fruttosio, sciroppo di fruttosio, zucchero invertito, sciroppo di mais: sono tutte fonti di zuccheri, per così dire, nascosti. Ma l'attenzione più grande deve essere rivolta ai bambini, che sempre di più sono esposti al rischio di sovrappeso e obesità, a cui spesso si associa il rischio di malattie epatiche anche gravi, come la steatosi.

Fruttosio di studio

In tal senso, va ricordato che l'*Organizzazione mondiale della sanità* ha di recente raccomandato di ridurre tutti gli zuccheri aggiunti al di sotto del 10% dell'energia totale giornaliera e, si auspica, al 5%. Non è facile mettere in pratica questa raccomandazione, considerato in quanti e quali prodotti consumati ogni giorno siano presenti zuccheri aggiunti e nascosti. In tal senso, è utile – come, tra l'altro, consigliato dall'*American heart association* proprio per i bambini – evitare fin dallo svezzamento di abituarli ai sapori dolci. No, per esempio, all'aggiunta di zucchero nelle pappe e nel latte e all'utilizzo di preparati solubili per aromatizzare il latte. È inoltre fondamentale ridurre il più possibile il consumo di fruttosio (e di tutti gli zuccheri aggiunti), soprattutto limitando il consumo di bevande zuccherine, *energy* e sport *drink*, succhi di frutta (anche quelli senza zuccheri aggiunti) e *snack* dolci.

Un ultimo consiglio: le bibite e molti prodotti senza zucchero contengono dolcificanti artificiali e il loro consumo non è assolutamente consigliato per bambini e donne in gravidanza. ■

Sistemi di lavaggio

Lavare o non lavare? Questo è il problema. Perché ci sono degli alimenti che non immagineremmo mai che vadano lavati e altri per cui il lavaggio può essere inutile o addirittura dannoso. Cominciamo da quelli che vanno sempre lavati. Frutta e verdura, siano esse biologiche o convenzionali, vanno lavate con acqua corrente del rubinetto, immediatamente prima del consumo. Se, invece, si preferisce lavarle prima di riporle in frigorifero, sarebbe utile asciugarle con uno strofinaccio asciutto o con carta monouso, per evitare che l'acqua residua possa accelerare il naturale processo di maturazione e deterioramento. Anche la frutta con la buccia non

Quali alimenti lavare e quali no prima dell'uso. Perché non sempre il lavaggio è utile.

commestibile – agrumi, banane, avocado e perfino meloni e angurie – andrebbe lavata, considerato che lo sporco ed eventuali batteri potrebbero essere trasferiti dalla buccia all'interno quando affettata o sbucciata. Questa regola vale anche per le patate e per la verdura come carciofi, finocchi o cavolfiori, e addirittura per aglio e cipolla, per i quali non è dunque sufficiente eliminare il rivestimento o le foglie esterne. Così come andrebbe sciacquata prima di condirla – nel caso delle insalate – o di cuocerla – nel caso di verdure come spinaci o bietta – la verdura di quarta gamma (quella pronta all'uso per intenderci). Alcuni studi hanno, infatti, dimostrato che, anche se questo tipo di verdure confezionate sono già lavate, potrebbe comunque rimanere una minima carica batterica. È dunque buona norma, se possibile, fare un ulteriore risciacquo. Anche barattoli, lattine, vasetti di vetro e coperchi, e dunque passate, legumi in scatola e conserve andrebbero puliti prima di aprirli, per evitare che polvere o particelle di sporco possano finire sugli alimenti. Mai lavare, invece, pollo e carni crude: pratica molto diffusa (quasi una persona che cucina su due lo fa), ma inutile. L'unico modo per distruggere la carica batterica potenzialmente presente è, infatti, quella di cuocerli a temperature adeguate e per il giusto tempo. Anche le uova non andrebbero mai lavate né prima di riporle in frigorifero né tantomeno prima della cottura. Il lavaggio con acqua corrente può, infatti, rimuovere il sottile e lucido rivestimento esterno che le protegge dai batteri. Se si utilizzano uova di produzione propria o acquistate presso un rivenditore diretto, è preferibile spazzolarle o pulirle con carta monouso o uno strofinaccio leggermente umido. ■



Sesso critico

48

Dipendono dall'invecchiamento e dal conseguente calo del testosterone, ma parlarne e curarsi per molti uomini è ancora un tabù. Le disfunzioni sessuali e il senso di inadeguatezza che provocano.

■ **Barbara Bernardini**

Invecchiare è inevitabile, ma prenderne atto davvero non è sempre facile, soprattutto se a farne le spese sono quelle attività che ci fanno sentire giovani e forti. L'orologio batte il tempo senza distinzione di sesso, ma se di menopausa si parla senza tabù, sono meno conosciuti i disturbi che possono affliggere il sesso forte: calo della libido, dell'attività sessuale, deficit erettili, insicurezza, ripresa più lenta da malattie. E se da un lato i problemi di salute connessi all'avanzamento dell'età vengono generalmente accettati e gestiti, le disfunzioni sessuali generano spesso un senso di inadeguatezza.

Calo fisiologico

I problemi erettili sono fonte di imbarazzo e diventano tabù per la maggior parte degli uomini che ne soffrono, più propensi a parlare e trattare affezioni considerate vere patologie, come quelle della prostata, piuttosto che le disfunzioni nella sfera sessuale.

Si sente parlare spesso in questi casi di andropausa, sebbene, come sottolinea **Alessandro Natali**, responsabile del servizio andrologia urologica, urologia e chirurgia andrologica dell'Università di Firenze, «si tratta di una contraddizione in termini. Mentre il

termine menopausa nella donna sta a indicare la fine del mestruo, con la conseguente sterilità e una situazione clinica ben precisa legata alla cessazione della produzione di estrogeni, nel maschio la situazione è ben diversa. Possiamo dire che dai 45 anni in

poi può calare fisiologicamente la produzione di testosterone, ormone importante non solo in campo sessuale e riproduttivo, ma anche per il corretto funzionamento del cervello, delle ossa, dei muscoli e dell'apparato cardio-circolatorio – spiega Natali –. Questa situazione clinica è conosciuta dagli autori anglosassoni con il termine *Loh* (*Late-onset hypogonadism*), cioè ipogonadismo insorto in età avanzata». Le disfunzioni sessuali in generale e quella erettile in particolare sono quindi patologie correlate all'invecchiamento. «Con il passare degli anni, infatti, aumentano i fattori di rischio per questi disturbi, quali il diabete, l'aumento dei grassi nel sangue, le malattie cardiache, l'ipertensione, l'uso di farmaci, l'obesità e la sedentarietà, senza dimenticare che anche il fumo, l'alcol e l'uso di sostanze stupefacenti possono causare questi disturbi persino in giovane età», commenta Natali.

Non fa testosterone

È, invece, da sfatare la leggenda metropolitana del legame indissolubile fra i problemi alla prostata e le disfunzioni sessuali: «niente di più falso – dichiara Natali –: l'unico elemento che hanno in comune è che diventano più frequenti a mano a mano che l'uomo invecchia. Quindi se siamo meno performanti a 60 anni – continua – non bisogna dare la colpa alla prostata, ma alla carta d'identità». Se è vero che esistono fattori di rischio e che ogni individuo invecchia, l'ipogonadismo patologico non è certo il destino di ogni uomo. Non per tutti, infatti, il calo fisiologico del testosterone, sebbene inevitabile, raggiunge livelli di guardia. Ma quali sono i valori di quest'ormone ritenuti problematici? «Da questo punto di vista esistono ancora divergenze tra gli addetti ai lavori. In ogni caso ciò che conta veramente non è



tanto il testosterone totale – avverte Natali –, quanto quello biologicamente attivo che si ricava da una formula matematica che deve tenere conto della proteina che lega il testosterone nel sangue, detta *Sex Hormone Binding Globulin*». Essa è prodotta dal fegato che, aumentando con l'età, tiene legato a sé il testosterone e non lo rende disponibile nel nostro sistema circolatorio per esplicitare le sue normali funzioni. «Però – chiarisce Natali – non esiste una correlazione lineare tra i due fenomeni: un calo significativo del testosterone attivo potrebbe, infatti, determinare disfunzioni sessuali, ma non è sempre così».

Argomento tabù

Eppure si tratta di un problema con un'incidenza abbastanza elevata: si calcola, infatti, che in Italia il 13% degli uomini sia affetto in qualche misura da disfunzione erettile. Incidenza che, come abbiamo visto, aumenta con l'età, passando progressivamente dall'1,7% negli uomini al di sotto dei 50 anni al 48,3% dei pazienti di oltre 70 anni, secondo quanto riportato dalla *Società Italiana di Andrologia*. Un problema che, proprio per questi numeri, ha un impatto sociale rilevante, considerando anche il possibile insorgere di fenomeni depressivi connessi. «Se infatti l'*homo italicus* riesce ad ammettere che con il passare degli anni vi possa essere qualche acciaccio (diabete, ipertensione, ipercolesterolemia), difficilmente digerisce di non poter più funzionare come un tempo», commen-

ta Natali che continua: «La componente depressiva correlata alle disfunzioni sessuali è sempre dietro l'angolo, almeno 1 maschio su 2 ne soffre. La figura dell'andrologo può fornire un supporto anche per quest'aspetto psicologico del problema, spiegando che la vita sessuale dell'uomo è un po' come le *Quattro Stagioni* di Vivaldi: primavera, estate, autunno e inverno. Ma ogni stagione, dal punto di vista sessuale, ha la possibilità di dare i suoi splendori, basta saperli cogliere». Ma la diffidenza ancora diffusa nel parlare di questi temi è provata proprio dalla difficoltà a rivolgersi a uno specialista: sebbene le cose oggi sono migliorate, con un tempo di attesa nel rivolgersi a un medico dimezzato a 2 anni di media, siamo ancora lontani da una piena accettazione del problema. «2 anni sono ancora troppi – sottolinea Natali –, soprattutto considerando che oggi esistono varie soluzioni terapeutiche, farmacologiche e chirurgiche, che possono risolvere oltre il 95% dei casi di disfunzione sessuale». Gli uomini devono quindi riuscire a lasciarsi alle spalle questo tabù e cominciare a considerare questi problemi niente più che patologie come altre che possono essere trattate e curate. «Il maschio deve prendere un po' esempio dalla donna – conclude Natali – che con il suo ginecologo fa cura e prevenzione. E deve convincersi a superare i tabù e rivolgersi al suo specialista di riferimento, l'andrologo». ■

INFO www.prevenzioneandrologica.it/disfunzione-erettile/42-disfunzione-erettile.html

sani & salvi di Barbara Bernardini

Pillole di giovinezza

Alla Harvard Medical School di Boston sta per iniziare la sperimentazione umana della cosiddetta pillola della giovinezza. A base di un composto ben noto in biochimica, il Nad, non farà miracoli e non potrà far tornare bambini, ma dovrebbe essere un potente aiuto per combattere le malattie degenerative dell'età, come l'Alzheimer, la perdita di forza, la maggiore predisposizione alle malattie. Nei topi ha funzionato molto bene, adesso attendiamo riscontri sull'uomo ma speriamo che le aspettative siano soddisfatte.

Capo...danno

Chi soffre di mal di schiena dovrebbe prestare attenzione ai capi che indossa. Secondo un'indagine condotta dall'Associazione dei chiropratici britannici, indossare jeans molto attillati, scarpe aperte, gioielli pesanti, borse enormi e cappotti grandi con cappucci di pelo potrebbe contribuire non poco a scatenare il mal di schiena e altri disturbi muscolo-scheletrici. I jeans attillati, ad esempio, possono compromettere il movimento della camminata e incidere su ginocchio, anca e fondoschiena, tutte parti del corpo che costrette in abiti troppo stretti non si muovono in modo naturale.

Effetti di luce

La cicatrici dell'acne si curano con la biofotonica. A differenza di altri trattamenti, la tecnologia biofotonica utilizza un nuovo ed esclusivo sistema di conversione della luce progettato per stimolare la pelle e migliorarne l'aspetto. Impiegando una luce led di lunghezza d'onda multipla con un gel fotoconvertitore, questa tecnologia consente a uno spettro di lunghezze d'onda di penetrare nella pelle. Si riesce così a trattare l'acne e a stimolare la produzione di collagene, in grado di favorire la riparazione delle cicatrici.



Aria di Casa Coop

Una nuova linea di prodotti destinati alla detergenza, alla pulizia e alla gestione di tante faccende domestiche. Benvenuti in Casa Coop.

■ Maria Vittoria Ferri

Il percorso di profondo rinnovamento e sviluppo dell'intero mondo di prodotti a marchio Coop, iniziato nella seconda metà del 2016 e del cui sviluppo abbiamo dato puntuale conto sulla nostra rivista, propone un nuovo capitolo. Dopo la nascita della linea *Origini*, dedicata ai prodotti che vengono da alcune delle filiere alimentari più importanti (come olio, latte e pomodoro, ma non solo) e dopo la linea *Amici speciali* tutta centrata su cibo e prodotti per cani, gatti e animali domestici, ora arriva *Casa Coop*, un nuovo gruppo di prodotti destinati alla detergenza, alla pulizia e alla gestione di tante faccende domestiche, tutti radunati sotto un unico marchio, con una linea grafica nuova e più moderna.

Carta canta



La linea *Casa Coop* si arricchirà fino alla fine dell'anno e, a progetto completato, ne faranno parte circa 60 prodotti, tra detersivi per lavatrice, lavastoviglie e per la pulizia di pavimenti, stoviglie usa e getta, rotoli di alluminio e pellicole trasparenti, carta igienica, rotoloni e tanti altri ancora. E tra i i nuovi prodotti sugli scaffali, vale la pena di segnalare i pacchi di tovaglioli formato 40x40 e la tovaglia di carta in rotolo da 5 metri, resistente e idrorepellente proposta in più colori, perfetta per feste, rinfreschi e pranzi all'aperto. La nascita della linea *Casa* e l'arrivo di questi nuovi articoli sono la conferma dell'attenzio-



ne che Coop rivolge a uno dei settori più significativi nei consumi di ogni famiglia. Un'attenzione che parte dalla convenienza e dal garantire prezzi bassi abbinati a prodotti di qualità e realizzati nel rispetto di valori e impegni ben definiti: ad esempio, tutti i prodotti a base di cellulosa sono certificati *Fsc*, a garanzia di legno proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi *standard* ambientali. ■



Greco d'origine

Denso, cremoso, ricco di proteine. Lo yogurt greco in Coop è in sei versioni diverse.

Per i sempre più numerosi appassionati di questo tipo di yogurt (cresciuti del 12%, cioè 2 milioni di persone, nel corso del 2016) Coop ora propone una scelta di 6 diversi tipi di ottimi yogurt greci, tutti fatti secondo l'autentica ricetta di quel paese e ovviamente con l'uso di latte greco e di fermenti lattici vivi, senza uso di conservanti, coloranti o latte in polvere. Dunque per colazioni o spuntini si potranno gustare yogurt tipici che incontrano l'apprezzamento del pubblico per il fatto di essere densi e cremosi e ricchi di proteine. Lo yogurt greco differisce da quello classico, a cui siamo abituati, sia per il procedimento di preparazione, che per la consistenza finale. Anche il sapore è più ricco e corposo e risulta meno aspro, proprio per il metodo di preparazione che prevede una fermentazione maggiore rispetto alla tipologia classica e una maggiore filtrazione che elimina gran parte del siero di latte e del sodio. Anche per questi motivi lo yogurt greco è ricco di proteine – e quindi indicato per gli sportivi – e ricco di calcio che fortifica le ossa. I gusti disponibili sono pesca, mirtillo, caffè, vaniglia, yogurt bianco intero 5% e yogurt bianco magro 0%, adatto alle diete ipocaloriche.



Pizza Fior fiore con speck Alto Adige Igp

1 Le pizze surgelate *Fior fiore* si arricchiscono di una nuova, gustosissima, proposta. Si tratta di una pizza bianca con speck *Alto Adige Igp*, funghi e provolone *Valpadana dop*. Cotta in forno a legna e lievitata naturalmente almeno 24 ore, presenta un bordo alto come da tradizione napoletana.



Crescendo baby biscotti per l'infanzia

2 Sono disponibili in un nuovo formato i biscotti *Crescendo baby*, che ora sono confezionati in 12 comode porzioni da 8 biscotti con apertura e chiusura facilitata; sia normali che solubili. I biscotti per l'infanzia Coop sono realizzati con ingredienti prodotti secondo criteri dell'agricoltura biologica e sono appositamente studiati per fornire al bambino i principi nutritivi di cui ha bisogno in questa fase della crescita.



Semolato di grano duro Cappelli ViviVerde

3 Si tratta di una farina ottenuta dalla molitura di un'antica varietà di grano duro che deve il suo nome all'omonimo senatore abruzzese (promotore della riforma agraria che portò alla distinzione tra grani duri e teneri). Coltivato in Italia, si contraddistingue per il profumo intenso e il sapore deciso. Questa farina è adatta per tutte le preparazioni, in particolare per pane, pasta e pizza, a cui conferisce un ottimo sapore.

Giù per il tubo

54

Lunghezza, resistenza, facilità nel riavvolgersi, sicurezza dei materiali. Ecco che cosa valutare di un tubo per innaffiare balconi, orti e giardini.

■ **Roberto Minniti**

Srotolate i vostri tubi, se non l'avete già fatto. Il colpo di calore è dietro l'angolo e le nostre piante potrebbero risentirne... E già, srotolare il tubo, sembra facile. Se quello che avete appena tirato fuori dalla cantina ha subito i segni del tempo, vi troverete di fronte a un colabrodo che alla prima occasione spruzzerà acqua dappertutto, tranne che nella direzione che desiderate. Per non parlare di pieghe e strozzature che impediscono l'erogazione. O, ancora, dei raccordi che non tengono più e saltano come fossero tappi di champagne.

Per praticità

Potrebbe essere arrivato il momento dell'acquisto di un nuovo tubo da irrigazione. E qui vi troverete di fronte al dubbio: rivolgersi verso il prezzo più basso o investire qualcosa in più? La prima osservazione da fare è che i tubi non sono tutti uguali. La distinzione iniziale è sul materiale utilizzato: se è vero che tutti scelgono il poliestere/*pvc*, non è detto che non ci si ritrovi in giardino o in balcone un accessorio che rilascia ftalati o metalli

pesanti. Avere la certezza che il modello che stiamo scegliendo dia le necessarie garanzie in questo senso non è facile, non sono molti i marchi che specificano l'assenza di sostanze pericolose, ma chi lo fa offre la sicurezza di avere una fonte d'acqua utilizzabile, in caso di bisogno anche per uomo o animali. Sul versante resistenza e praticità, invece, i migliori tubi da giardino offrono due soluzioni: la struttura retinata e quella magliata.

I tubi retinati assicurano una buona resistenza alle pressioni dell'acqua (anche quando divengono elevate a causa di accessori come le pistole a spruzzo), ma difficilmente aiutano a evitare nodi e difficoltà di srotolamento, i disagi tipici di questi prodotti. In sostanza all'interno della plastica sono avvolte, in senso opposto, due spirali, sempre in *pvc*.

Più efficaci contro eventuali piegature sono le maglie, anche se, in generale sono meno resistenti alla pressione dell'acqua.

Attaccamento alla maglia

L'ideale per chi ha bisogno di tubi anche molto lunghi senza sacrificare la loro robustezza, è che alle maglie si aggiunga un rinforzo. È la caratteristica, per esempio, dei tubi *Gardena* che associano un'anima in carbonio, particolarmente resistente tanto alla pressione dell'acqua che alle deformazioni. Nella gamma ci sono tubi con caratteristiche differenti



in base alle esigenze di chi li usa. Si parte dal *Classic*, per le esigenze più basilari del fai da te e si sale con i *Flex* e gli *HighFlex* della linea *Comfort*, fino ad arrivare alla linea *Premium* con i *SuperFlex* resistenti fino a 35 bar di pressione. Se in tutti i casi è assicurata stabilità della forma, flessibilità e capacità di non piegarsi né annodarsi, nei *Comfort* e nel *Premium* la casa prevede un profilo *Power Grip*, una superficie dentata che oltre a rendere più stabili i raccordi montati sul tubo, funziona come una slitta, aumentando la scorrevolezza del tubo e consentendogli di riavvolgersi più facilmente e ordinatamente.

E se optassimo per un tubo a spirale che dopo l'uso ritorna – con un effetto a molla – in posizione senza bisogno di riavvolgerlo? Dato che questi modelli sono sottoposti a torsione che li mette a dura prova, la resistenza dei modelli più economici potrebbe essere molto limitata. In generale possono essere una scelta comoda solo se le aree da irrigare sono relativamente vicine (mai più di 10 metri lineari). ■



Original Gardena System Tubo Comfort Flex

Diametro tubo 15 mm, lunghezza tubo 25 m, pressione di scoppio 25 bar. Resistente alla pressione, mantiene la forma grazie alla maglia a spirale con rinforzi in carbonio. Non si piega, non si attorciglia e non si deforma.

Profilo *power grip*. Garanzia 20 anni. Atossico, senza ftalati e metalli pesanti, resistente UV.

Tutto un programma

Un comodo impianto di irrigazione che regola il tempo e la quantità d'acqua. Per non avere il pensiero di innaffiare.

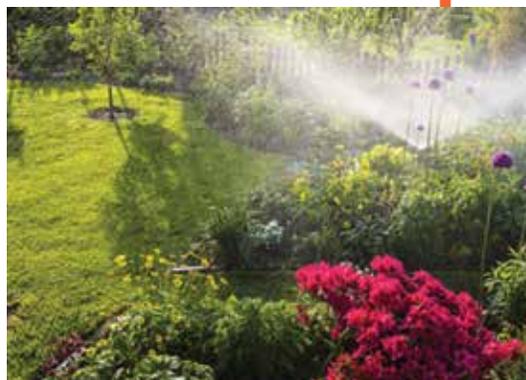
Per non imbracciare continuamente il tubo per innaffiare, la soluzione è una sola: un impianto di irrigazione che faccia tutto da sé, una volta montato e impostato l'orario, e se si riesce a costruirlo da soli non è neanche troppo costoso. Ecco come fare. Si inizia con la misurazione, con uno spago, del perimetro che dovrà coprire il tubo per raggiungere vasi e piante. Se è la comodità che vi spinge a realizzare un impianto non rinuncerete a una centralina. Ce ne sono di estremamente economiche che funzionano a batterie.

L'importante è controllare che nei programmi preimpostati abbiano previsti anche brevi funzionamenti (pochi minuti).

Per chi l'impianto di irrigazione già ce

l'ha è arrivato il momento di controllare che funzioni e, se necessario, sostituire qualche accessorio o acquistarne di nuovi, e ce ne sono di interessanti. Sul balcone potrebbe essere il caso di mettere una batteria nuova nella centralina che regola i tempi e gli intervalli di erogazione dell'acqua, per non correre il rischio che l'irrigazione si arresti. Se, invece, la pressione dell'acqua è troppo forte, si può installare un regolatore di pressione tra il rubinetto e la centralina. Il controllo sui gocciolatori consiste nel verificare che non siano intasati dal calcare ed eventualmente ripulirli. Un attrezzino interessante è il sensore per la pioggia: si installa lungo il tubo di linea (ovviamente in posizione esposta alle intemperie) per evitare inutili sprechi d'acqua, perché arresta l'erogazione d'acqua se non è necessario innaffiare.

In giardino sono utili i tubi porosi o forati: devono essere collegati a una presa d'acqua e, ovviamente, sono dotati di un tappo di chiusura a fine linea. Per prati di piccole dimensioni (sui 60 metri quadri), oltre a installare il classico irrigatore oscillare che copre una superficie rettangolare, si può provare con i nuovi irrigatori a farfalla o a getto, montati su robusti puntali, alti una ventina di centimetri. Erogano acqua a getto fisso o intermittente, regolabile in intensità e durata, coprono ampi cerchi di prato e possono essere spostati a piacere.



Passi avanti

56

Per correre o passeggiare all'aria aperta la scelta della scarpa giusta dipende dalla tipologia del piede.

Daniele Fabris

Con la primavera torna la voglia di stare all'aperto e fare un po' di movimento, lunghe passeggiate al parco e, perché no?, qualche corsetta che risvegli i muscoli intorpiditi dall'inverno. Ma se il benessere è l'obiettivo da centrare, è bene non sbagliare nemmeno una mossa, cominciando dalla scelta delle scarpe. Facile a dirsi, difficile a farsi: i negozi sportivi offrono centinaia di modelli e si può cadere facilmente in errore acquistando la scarpa sbagliata, con conseguenze negative sia in termini economici che di salute. Allo stesso modo, optare per un paio di scarpe da *running* per fare delle passeggiate è non solo uno spreco di denaro, ma anche un non senso.



Prendere piede

Anche se ognuno di noi ha caratteristiche fisiche e biodinamiche diverse, per l'acquisto delle scarpe esistono delle indicazioni generali che possono aiutare a capire fin da subito quale tipo di calzatura sportiva è più adatta alle proprie esigenze.

Intanto chiariamo che non siamo noi a scegliere le scarpe, ma i nostri piedi.

Sono loro, infatti, che con le loro peculiarità fisiche e di appoggio "ci dicono" qual è il modello giusto per ognuno di noi. Per esemplificare, possiamo dire che esistono 3 tipi di piede: con arco plantare normale o medio (il tipo più comune), piatto o basso (i cosiddetti piedi piatti) e alto (plantare arcuato, il caso meno diffuso). Ognuno appoggia diversamente il piede sul terreno. Da come appoggia si capisce che scarpa dovrebbe indossare. Termini come pronazione e supinazione, non devono spaventarci, anzi dobbiamo imparare a usarli: la prima è la torsione verso l'interno che consente al piede di ammortizzare l'impatto con il suolo, la supinazione, al contrario, è la rotazione verso l'esterno che assicura, per esempio, la reattività dell'azione di corsa.

Quando questi movimenti si susseguono in modo progressivo ed equilibrato, l'azione è efficace e lavorano bene anche ginocchio e anca. In questo caso (che corrisponde al caso più comune di piede con arco plantare medio) si dice che la persona è un normale pronatore e potrà scegliere tra scarpe stabili, con un moderato supporto dell'arco, e scarpe ammortizzanti/neutre, senza supporti addizionali, soprattutto se le usa per correre e ha un peso leggero (come un uomo di 70 chili).

5 regole d'oro di chi ama correre

1 Uomo o donna?

Ormai tutte le aziende propongono dello stesso modello di scarpa sia la versione per uomo che per donna (che di norma ha il piede più affusolato e il bacino più largo).

2 Il peso

È uno degli elementi importanti per scegliere la scarpa giusta. In linea di massima, a podisti leggeri (intorno ai 70 kg) scarpe meno protettive, a podisti pesanti (oltre i 90 kg) scarpe ben strutturate e con massimo ammortizzamento.

3 Quanto, dove e a che ritmo si corre

Chilometraggio settimanale, tipo di percorso affrontato (sterrato, asfalto, pista, *tapis roulant*) e velocità sono informazioni utili per selezionare la scarpa ideale.

4 Quando cambiare le scarpe

La regola generale dei 7-800 chilometri percorsi o dell'anno di vita è sempre valida, ma bisogna personalizzarla: se si è pesanti e si corre soprattutto su percorsi irregolari, le scarpe probabilmente andranno sostituite prima.

5 Attenzione al numero

Le calzature sportive richiedono almeno una misura in più rispetto al numero di scarpa normale. Ma solo la prova potrà dire qual è il numero giusto.

La scarpa giusta

Quando, invece, le torsioni avvengono in maniera non del tutto corretta le scarpe sono chiamate a dare il loro contributo per correggere lo squilibrio. Il podista iperpronatore, invece, è quello che presenta l'arco plantare piatto che – al momento dell'impatto con il terreno – cede e ruota eccessivamente verso l'interno, creando degli scompensi biomeccanici di cui risentono tendini, legamenti e muscoli del piede e, a lungo andare, anche le articolazioni di ginocchio e anca.

Qui le scarpe svolgono un ruolo fondamentale ed è meglio optare per modelli che garantiscono massimo controllo con un maggiore supporto all'arco plantare.

I soggetti supinatori, infine, hanno il piede con arco plantare piuttosto arcuato (e, dunque, una superficie d'appoggio ridotta) che non svolge efficacemente la sua funzione ammortizzante e in fase di spinta ruota eccessivamente verso l'esterno.

Qui il rischio di distorsioni è maggiore. Per queste persone, soprattutto se vogliono correre, sono indicate scarpe che facilitano la pronazione come le ammortizzanti neutre dotate di un'intersuola morbida. Ma, soprattutto, sono assolutamente vietate le scarpe stabili!

Tela!

Per chi non ha esigenze specifiche ma preferisce un paio di scarpe comode per l'uso di tutti i giorni ma sufficientemente versatili per una corsetta leggera o una camminata, le soluzioni sono decisamente di più e il prezzo da investire scende. Qui, oltre all'estetica, conta anche il materiale e la capacità di risultare utili in tutte queste situazioni.

Una scarpa in tela in questi periodi caldi è l'ideale. Alta o bassa poco importa, l'importante è che abbia dei rinforzi in punta e sul tallone e la tomaia sia realizzata in tessuto che consente una buona traspirabilità. Può essere il cotone, ma non solo. Una buona alternativa, come quella usata dalle *Converse All Star*, modelli assai popolari tra i giovani (e non solo), è il *lyocell* o *tencel*: resistente alle temperature di lavaggio anche di 60°C, garantisce ottima

resistenza, buona traspirabilità e assorbimento di umidità. ■



Un buon caffè

Resta sempre una delle bevande più amate dagli italiani, ma le abitudini di consumo del caffè sono molto cambiate negli ultimi anni. La cara e vecchia moka è stata spesso sostituita dalle macchine per il caffè espresso. Macchine offerte a condizioni vantaggiose che hanno portato all'acquisto domestico di cialde e capsule per alimentarle, grazie anche alla praticità d'uso delle confezioni monoporzione. Abili azioni di *marketing*, supportate anche da *testimonial* d'eccezione del mondo dello spettacolo, hanno reso poi le ricariche per il caffè espresso

Il mercato crescente delle macchine per il caffè espresso.

Ma solo alcune capsule sono amiche dell'ambiente.

prodotti d'uso quotidiano; nonostante il prezzo al chilogrammo del caffè sia notevolmente più alto rispetto al tradizionale prodotto per la moka. Così in pochi anni questo è diventato un mercato solido, tanto da giustificare il diffondersi di negozi specializzati, dell'e-commerce e la crescita di spazi dedicati nei supermercati.

Un recente studio condotto in

Gran Bretagna ha stimato che gli inglesi inviano in discarica circa 13.500 capsule di caffè usate ogni minuto, più in generale al mondo se ne vendono 10 miliardi ogni anno, pari a 120mila tonnellate di rifiuti. Capsule fatte essenzialmente di plastica o di alluminio, difficili da riciclare perché frammiste di caffè residuo (frazione organica), che finiscono per lo più nella spazzatura. Quali sono, allora, le soluzioni per dare

voce a questo nuovo mercato e rispettare al tempo stesso l'ambiente? Presso i negozi *Nespresso*, ad esempio, sono allestiti punti di raccolta per inviare al riciclo le capsule di alluminio esauste; ad oggi i numeri parlano di decine di tonnellate raccolte per punto vendita, con percentuali di crescita annue del conferimento da parte dei clienti a due cifre. A livello europeo si lavora, invece, alla

possibilità di considerare le capsule svuotate del caffè come imballaggi; progettandole in modo che il consumatore possa liberare l'involucro dal caffè residuo e conferirle in discarica insieme alla plastica. Anche Coop fa la sua parte con la gamma dei caffè *Fior fiore* in capsule. Sviluppata insieme a *Novamont* e testata dal *Consorzio Italiano Compostatori (Cic)*, la nuova capsula compostabile può essere gettata nella raccolta differenziata dell'organico e avviata al compostaggio industriale. Noi consumatori possiamo dunque acquisire la consapevolezza del limite ambientale di questi articoli e decidere di acquistare con attenzione, premiando prodotti e aziende che già ci aiutano a superarlo. ■



Sapori d'oriente

58

Vegani e vegetariani ne fanno largo uso, ma seitan e tofu sono due alimenti proteici, poco calorici e digeribili, buoni per tutti.

■ **Silvia Inghirami**

A febbraio scorso tofu e seitan hanno fatto il loro ingresso nel paniere *Istat*, cioè nell'elenco dei prodotti che determinano il tasso d'inflazione. Il paniere è considerato lo specchio dell'Italia che cambia: un alimento o un oggetto per far parte della lista deve rappresentare l'1 per mille della spesa complessiva. Il cibo vegano è entrato nella rilevazione statistica per il balzo dei consumi registrato negli ultimi anni: secondo il rapporto *Eurispes*, circa 1,8 milioni di italiani hanno scelto di eliminare carne e pesce dal loro menù; il 3% della popolazione si dichiara vegano e il 7,6% vegetariano.

Ma sono molti di più quelli che hanno deciso semplicemente di ridurre gli alimenti d'origine animale e di mangiare più spesso prodotti sostitutivi, per motivi salutistici, etici o anche solo per cambiare sapori. Di conseguenza, il giro di affari dei prodotti vegani e vegetariani ha raggiunto nel 2016 i 357 milioni di euro nella Grande Distribuzione, con un incremento del 18% nel giro di un anno.



La via del seitan

Così ora tofu e seitan sono presenti in ogni supermercato, ma ancora pochi consumatori conoscono le rispettive proprietà e spesso li confondono. Eppure sono due alimenti molto diversi: il primo deriva dalla soia, il secondo dal glutine del grano tenero e da altri cereali. La caratteristica che hanno in comune è che sono molto proteici. Il seitan presenta, infatti, il 20% circa di proteine vegetali su 100 grammi di prodotto; il resto è acqua con appena 0,4 grammi di carboidrati. Non a caso il termine coniato dal giapponese deriva da *sei* che significa *è* e *tan* che vuol dire *proteine*. L'ideale per ottenere un elevato valore proteico è abbinarlo a legumi (fagioli, piselli, ceci) che completano gli amminoacidi mancanti nel glutine. Le calorie sono simili a quelle della carne, ma senza grassi saturi e colesterolo. Differentemente dalla carne, però, non apporta amminoacidi, vitamina B12 e ferro; in compenso, è privo di grassi saturi e di colesterolo. Essendo molto saziante, è indicato per quanti non devono prendere peso. I suoi punti di forza sono il sapore delicato e la consistenza simile a quella di una carne morbida: una delle ricette più apprezzate è, infatti, il ragù di seitan per prelibate lasagne vegetali, ma viene presentato anche sotto forma di spezzatino, bistecche, salsicce. Non manca chi lo abbinata al tonno o lo serve in un'insalata mista. In commercio si trova al naturale, affettato, a cubetti e già cucinato alla piastra o in ricette pronte.

Il formaggio di soia

Il tofu si ottiene dalla cagliatura del succo estratto dalle fave di soia (utilizzando il nigari, cioè cloruro di magnesio) che viene poi pressato in

blocchi, con una preparazione simile a quella del formaggio. Diffuso in tutto l'estremo oriente, il tofu può risultare leggermente differente da paese a paese: più o meno tenero, più o meno liscio e delicato. Aspetto e sapore differiscono a seconda dei cagli utilizzati, che possono essere mischiati; ad incidere sul risultato finale anche il modo in cui viene eliminato il liquido in eccesso, mediante filtrazione o pressatura. A seconda della quantità d'acqua estratta, la consistenza varia da molto morbida, simile a un budino, a compatta ed elastica, fino a dura e secca. Le ricette di preparazione abbondano, grazie all'aggiunta di salamoia e aromi, verdure, frutta ecc. Avendo un sapore neutro, versatile e facile da cucinare, viene preparato in mille modi, dolci e salati, ed è mangiato crudo, cotto, fritto, stufato.

Con il tofu (sbollentato, scolato e asciugato) si può anche fare un'ottima maionese, frullandolo nel

mixer con latte di soia, olio extravergine d'oliva, limone (nonché a piacere senape, aceto, curcuma). È ottimo tagliato a pezzetti e cotto in padella con verdure, salse e spezie; oppure nelle zuppe, grigliato o al forno e infine aggiunto ai cereali per un piatto unico sostanzioso. Nella cucina giapponese, ora assai di moda, lo troviamo nella zuppa di miso e in tanti altri piatti: tofu al sesamo, alle arachidi, all'uovo. Il tipo morbido viene poi usato per fareiture ma anche semplicemente spalmato sul pane. Fonte di proteine vegetali (10 grammi su 100), il tofu presenta anche sali minerali (in particolare calcio, ma anche ferro, potassio, magnesio e fosforo), aminoacidi essenziali, vitamina C e acidi grassi polinsaturi (omega3 e 6), non contiene glutine ed è poco calorico. Altamente digeribile, è consigliato a quanti devono ridurre il colesterolo, grazie al potere della lecitina presente nella soia, che interviene nel metabolismo dei grassi. ■



Nuda e cruda

La presenza d'acqua nei terreni di Castrofilippo, in provincia di Agrigento, ha favorito la coltivazione delle cipolle, tanto che secondo i documenti ufficiali della riforma agraria avviata da Federico III di Borbone, grazie all'acqua perenne del fiume Bigini, tutte le

terre a valle tra il passaggio da un molino all'altro sono adatte a "chiantari cipudda e agliu". Da sempre, inoltre, gli abitanti di Castrofilippo sono chiamati "cipuddara" nei paesi vicini, dove ancora

Gradevole e senza note piccanti, la cipolla paglina di Castrofilippo.

oggi, come in passato, si recano a vendere le cipolle durante la stagione estiva. Il nome di questo ecotipo è dovuto alla tunica color giallo pallido che distingue la **cipolla paglina di Castrofilippo** da tutte le altre. Le altre sue caratteristiche sono la grande pezzatura dei bulbi, l'aroma gradevole e la dolcezza. L'assenza di note piccanti la rende ideale per il consumo crudo, ma nella gastronomia locale è anche ingrediente di alcune preparazioni tradizionali: la cipuddata, la 'mpanata di cipudda, la frittata di cipuddetti. L'impianto avviene nella maggior parte dei casi mediante il trapianto delle piantine (cipuddine) ottenute in semenzai nelle zone vicino al mare, dove il clima più mite favorisce la nascita e crescita precoce delle piantine. Quando raggiungono un'altezza di 10-15 centimetri sono estirpate dal semenzaio, raccolte in mazzi e preparate per il trapianto manuale. La raccolta inizia a giugno, quando la cipolla ha le foglie ancora verdi, e continua fino alla fine di agosto, mese in cui si celebra la tradizionale sagra dedicata alla cipolla.

Quattro produttori hanno deciso di recuperare questo ecotipo tradizionale, che era ed è ancora a forte rischio di estinzione, per via della pressione esercitata da varietà più produttive e standardizzate. Un disciplinare di produzione rigoroso garantisce la sostenibilità della cipolla del Presidio: non è previsto alcun trattamento e diserbo chimico; sono consentiti, se necessario, solo i trattamenti autorizzati dall'agricoltura biologica; la gestione della coltivazione è manuale, nel pieno rispetto del suolo e del mantenimento della sua fertilità; i semi sono selezionati e riprodotti dal Presidio stesso. ■



Cipolla paglina di Castrofilippo

Area di produzione:
Comune di Castrofilippo,
provincia di Agrigento

Pan per focaccia

60

Lieviti naturali, spianatura a mano, cottura a pietra.
A Montaione la Cerialia produce pane, pizza e focacce, come ai vecchi tempi.

■ **Olivia Bongianni**

Pane, pizze e focacce, per buonissima parte prodotti con farine provenienti da grano coltivato in Toscana, alcuni fatti ancora con il lievito madre, come ad esempio il *Pane Toscano dop*. Nata nel 2011 e oggi di proprietà di Unicoop Firenze, la società *Cerialia srl* dà oggi lavoro a circa una novantina di persone. Siamo in Toscana, a Montaione, in provincia di Firenze: lo stabilimento dove avviene la produzione sorge qui, a poco più di una trentina di chilometri a sud-ovest del capoluogo regionale,

in un territorio da sempre vocato alla tradizione e all'arte di fare il pane (tutti conoscono il classico *filone* toscano di Montaione).

Storicamente parlando, *Cerialia* affonda le proprie radici nell'esperienza del *Panificio Moderno* fondato da Gino Tognetti negli anni Sessanta.

Il legame con il territorio, la centralità delle radici, unita al richiamo a un saper fare e a tecniche di tipo tradizionale, all'attenzione per ingredienti genuini e di qualità, sono principi rimasti immutati nel tempo e vengono applicati oggi alla produzione industriale. Il valore aggiunto dei prodotti *Cerialia* è così da ricercare in primo luogo in questo connubio tra modernità e tradizione, che nello specifico trova espressione in tanti diversi elementi, come ci spiega il responsabile commerciale della società **Andrea Dringoli**: «Nella formulazione dell'impasto, nel rispetto dei tempi di riposo dei lieviti naturali, nella spianatura a mano, nella cottura a pietra e in molti altri tratti distintivi».

Sei una pizza!

Pensiamo alla pizza, ad esempio, un piatto molto amato, originario della cucina napoletana, che forse insieme alla pasta è più di tutti riconosciuto come sinonimo di italianità nel mondo.

Nelle pizze prodotte da *Cerialia* la *biga* (ovvero il pre-impasto) viene lasciata lievitare per 24 o 48 ore ed è ridotto al minimo l'impiego del lievito di birra. La spianatura, come detto, è manuale: questo consente di ottenere una pizza con la caratteristica struttura interna alveolata, con un conseguente aumento della fragranza e della digeribilità.





Toscana e nel raggio di 100 chilometri, non di più». Molti sono i prodotti che arrivano da *Cerealia* e che si possono acquistare nella rete di vendita di Unicoop Tirreno. Il già citato *Pane Toscano dop* (a lievitazione naturale, con lievito madre e senza lievito di birra) si può trovare sfuso, servito sporzionato, al banco assistito.

Per tutti i gusti

Non solo. Per quanto riguarda il pane, qui segue i ritmi e i riti di quello fatto in casa, rimandando ai sapori e ai profumi della nostra storia.

Oggi in alcuni prodotti di *Cerealia* viene utilizzato ancora il lievito madre, ovvero quella porzione di impasto derivante da una lavorazione precedente e riprodotta in modo perpetuo per essere aggiunta agli impasti successivi.

Chicche di grano

Il *Pane Toscano dop*, per fare un esempio, prevede per disciplinare sia l'impiego del lievito madre che la lievitazione naturale, spontanea.

Non va poi dimenticato lo stretto rapporto con il territorio da cui provengono le materie prime. I prodotti di *Cerealia* sono, infatti, espressione di un progetto ben preciso, tutto nel segno del "vicino a noi" e anche del rilancio della produzione cerealicola toscana: «Stiamo producendo pani a filiera corta – spiega Dringoli –. Il grano coltivato a San Rossore ad esempio è a 70 chilometri da noi. Le farine vengono prodotte in un mulino che sorge sempre nell'area di Castelfiorentino, limitrofa a Montaione. Anche gli altri grani sono coltivati in

C'è poi una linea di pani morbidi affettati confezionati (in diverse tipologie: integrale, cereali, segale, farro) che viene venduta nell'area *take away* della forneria. Nello stesso reparto sono disponibili anche, nel frigorifero, le pizze farcite fresche, in vari gusti.

A questi prodotti si vanno ad aggiungere altri due tipi particolari di pane, disponibili in alcuni punti vendita. Stiamo parlando del *Pane di Alberese* e del *Pane di San Rossore*, due specialità entrambe macinate a pietra. Per la produzione del *Pane di Alberese* viene utilizzata farina di grano tenero coltivato con metodo biologico nel Parco dell'Uccellina, mentre per il *Pane di San Rossore* la coltivazione avviene nell'omonimo Parco naturale in provincia di Pisa. Da pochi mesi è stato introdotto nell'assortimento anche il *Pane Sporty*: si tratta di un pane prodotto con una miscela di farine energetiche, indicato per chi fa sport per il ridotto apporto di carboidrati. C'è poi la ricca gamma dei prodotti surgelati a marchio *GranToscano*: pizze (disponibili in varie farciture, dalla margherita alla boscaiola, alla piccante), basi bianche e rosse per pizza e focacce. ■



Un campo pieno di...

62

■ **Olivia Bongianni**

Quella racchiusa tra la bassa Toscana e l'alto Lazio rappresenta un'area ideale per la coltivazione dell'asparago verde e di molte altre varietà ortofrutticole tipiche di questo territorio. Tanti sono i fattori che contribuiscono a dare alla frutta e alla verdura che cresce in questo bacino quel "qualcosa in più": i terreni vulcanici, ricchi di potassio, calcio e sali minerali e di sostanza organica, ma anche il microclima della zona e, non ultima, la vicinanza al mare. La combinazione di questi elementi trova espressione nelle caratteristiche organolettiche dei prodotti che provengono da queste terre e al tempo stesso contribuisce a conferire loro un sapore particolare e un gusto inconfondibile.



Per primi

Grazie a una sorgente termale qui gli asparagi crescono prima.

Tra i principali obiettivi della *Saponi di Maremma* c'è la valorizzazione della coltura dell'asparago, che viene praticata in maniera significativa nella bassa Toscana e nell'alto Lazio, in particolare nei comuni di Canino, Capalbio, Manciano. «Si sta portando avanti con la Regione Lazio – spiegano nella società cooperativa agricola – un'iniziativa per ottenere la denominazione di *Asparago verde di Canino Igp*». Una delle caratteristiche che

lo contraddistinguono è quella di riuscire ad arrivare sul mercato prima degli altri. Ciò è reso possibile dalla presenza in quest'area, al confine tra le due regioni, di una sorgente termale. Le acque calde termali vengono canalizzate con delle serpentine sotto al terreno e questo consente di "forzare" la coltura degli

asparagi e di anticipare così i tempi, facendo sì che si possano trovare in vendita già a partire dai primi giorni di febbraio.



Meloni, asparagi, pomodori, spinaci, zucchine, cocomeri. In Maremma ogni stagione dà i suoi buoni frutti.

Tutto un altro sapore

Arrivano da qui asparagi, finocchi, spinaci, zucchine, pomodori rossi da sugo, meloni, cocomeri, che vengono commercializzati con il marchio *Copa-Saponi di Maremma* e si possono trovare nei punti vendita della rete Unicoop Tirreno di Lazio e Toscana. «La *Saponi di Maremma* – spiega l'amministratore unico della società *Sergio Alfieri* – nasce nel 2011 mettendo insieme ai fini della gestione commerciale la società cooperativa agricola *Copa* e l'associazione produttori ortofrutticoli *Asport*». Con la creazione della nuova società, la produzione del Lazio e della Toscana è stata così accorpata un'unica entità giuridica, con sede a Grosseto, che ha come punto di forza proprio il fatto di aggregare più produttori in un unico progetto: la promozione, la commercializzazione e valorizzazione dei prodotti tipici della Maremma toscana e laziale. Se, com'è noto, una delle colture di punta è costituita dall'asparago verde, che si è ormai affermata da tempo ed è "di casa" nell'area geografica che comprende i comuni di Canino (in provincia di Viterbo), Capalbio e Manciano, la produzione non si esaurisce qui: «Stiamo parlando del bacino della Maremma toscano-laziale, un territorio importante per la produzione di tutti gli ortofrutticoli – afferma Alfieri –. Per noi molto importanti sono, ad esempio, i meloni la cui coltura inizia in serra da Capalbio, per poi risalire nell'entroterra di Manciano e Canino dove, in questo caso insieme ai cocomeri, vengono coltivati a pieno campo». Il melone si può gustare da maggio a settembre, il cocomero da fine giugno ad agosto.

A questi vanno ad aggiungersi tutti gli altri ortaggi sopra citati e tipici del periodo primaverile ed estivo, senza dimenticare i prodotti invernali come cavolfiori, verze, broccoli, broccoletti, finocchi, i cappucci, che si cominciano a raccogliere a partire dal mese di ottobre fino ad arrivare a marzo-aprile. ■

Quattro formati per quattro pastasciutte dai profumi di primavera. Semplici, ma con un tocco di fantasia.

Caserecce alla salvia e pancetta dolce

64



Ingredienti per 4 persone

- 320 g di caserecce Gragnano Igp Fior fiore
- 120 g di pancetta dolce a fette
- 10-12 foglie di salvia
- 60 g di nocciole tostate
- 30 g di pecorino stagionato
- 5 cucchiai di olio d'oliva extravergine
- sale e pepe



preparazione 10 minuti cottura 12 minuti

Preparazione

Lavare le foglie di salvia, inserirle nel mixer con 30 g di nocciole, il pecorino e l'olio d'oliva. Frullare fino a rendere il composto fine e omogeneo. Tostare la pancetta in una padella antiaderente senza nessun condimento finché diventerà croccante. Asciugare le fette su carta assorbente da cucina. Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata. Con un mestolino d'acqua di cottura diluire la crema alla salvia. Scolare la pasta, condirla con la crema di nocciole e salvia e la pancetta tagliata a julienne. Cospargere con le nocciole tritate grossolanamente e una spolverizzata di pepe bianco.



Vino in abbinamento
Roero Arneis

La dietista

620 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦

➤ La salvia ha un aroma inconfondibile che, a differenza di altre erbe aromatiche, non subisce mutamenti durante la cottura. Usiamone le giuste quantità, per evitare che il suo profumo sovrasti l'intero piatto.

avanzi di Paola Ramagli

Involtini di pancetta

Per usare eventuali rimanenze degli ingredienti delle caserecce alla salvia si possono improvvisare dei saporitissimi involtini da usare con un aperitivo o per incrementare un pasto non troppo abbondante. Preparare

dei crostini di pane fresco abbastanza sottili in numero doppio delle fette di pancetta che andranno divise in due. Aggiungere sulle fettine un pizzico di nocciole tostate e tritate fini, una fettina di pecorino e avvolgere creando un piccolo cilindro da chiudere con uno stuzzicadenti infilato su una foglia di salvia. Mettere l'involantino sul crostino di pane fermandolo con lo stuzzicadenti.

Tagliatelle con julienne di peperoni e speck croccante

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di tagliatelle di Campofilone ■
- Fior fiore
- 300 g di peperone ■
- (giallo, rosso e verde)
- 100 g di speck a fette sottili ■
- 60 g di cipollotto o porro ■
- 4 cucchiaini di olio d'oliva ■
- extravergine
- timo o basilico ■
- sale e pepe ■

preparazione

10 minuti

cottura

20 minuti



65

Vino in abbinamento

Campi Flegrei Falanghina



La dietista

420 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

➤ *Semplice ma molto originale, questa ricetta può essere considerata un piatto unico equilibrato. Sapevate che il sapore caratteristico dei peperoni è dovuto ad una sostanza specifica, chiamata capsicina?*

Preparazione

Tagliare i peperoni a striscioline sottili. In una padella scaldare l'olio e farvi rosolare il cipollotto tagliato a rondelle; unire i peperoni, salare, pepare e cuocere a fiamma vivace per alcuni minuti. Bagnare con 1/2 bicchiere d'acqua, coprire e cuocere per altri 10 minuti. In un'altra padella rosolare con un filo d'olio lo speck tagliato a listarelle. Tenere da parte. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare e versarla nel condimento di peperoni. Mescolare accuratamente e aromatizzare con foglioline di timo. Distribuire nei piatti e completare con lo speck croccante.



Fusilli con pesto di pomodori secchi, olive e mandorle



Ingredienti per 4 persone

- 320 g di fusilli Fior fiore
- 1 spicchio d'aglio
- 5 cucchiaini di mandorle spellate
- 3 cucchiaini di olive taggiasche in salamoia Fior fiore
- ½ vasetto di pomodori ciliegini siciliani semiseccchi Fior fiore
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- basilico
- origano
- peperoncino
- sale



preparazione

15 minuti

cottura

10 minuti

Preparazione

Mettere a bollire abbondante acqua per la pasta. Tagliuzzare i pomodorini secchi ben scolati dall'olio di conservazione e tenerli da parte. Denocciolare le olive e tritarle grossolanamente. Fare tostare le mandorle per qualche minuto in una padella antiaderente; tritarle al coltello o al *mixer*. Scaldare l'olio in una padella e soffriggervi l'aglio insieme a qualche pezzetto di peperoncino (privato dei semi). Aggiungervi poi olive e pomodorini, fare insaporire e una volta spento il fuoco, unire le mandorle in granella e l'origano sfogliato. Eliminare l'aglio. Cuocere la pasta al dente, scolarla in padella e farla saltare con il condimento (se necessario, aggiungere un po' dell'acqua di cottura dei fusilli). Servire la pasta ben calda completando con qualche foglia di basilico.



Vino in abbinamento
Collio Sauvignon

La dietista

415 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ Il piatto offre un'ottima combinazione di gusto ed equilibrio nutrizionale, condito dalle preziose sostanze ad azione antiossidante dei pomodori, delle olive e delle mandorle.

avanzi di Paola Ramagli

Fusilli gratinati

Se avanzano i fusilli già conditi, si possono recuperare mischiandoli in una pirofila con un po'

di besciamella e passandoli in forno dopo averli guarniti con i pomodori ciliegini semiseccchi Fior fiore per il tempo necessario a far addensare la besciamella. Prima di servire cospargere con foglie intere di basilico.

Linguine con pesce spada affumicato e speck

Ingredienti per 4 persone

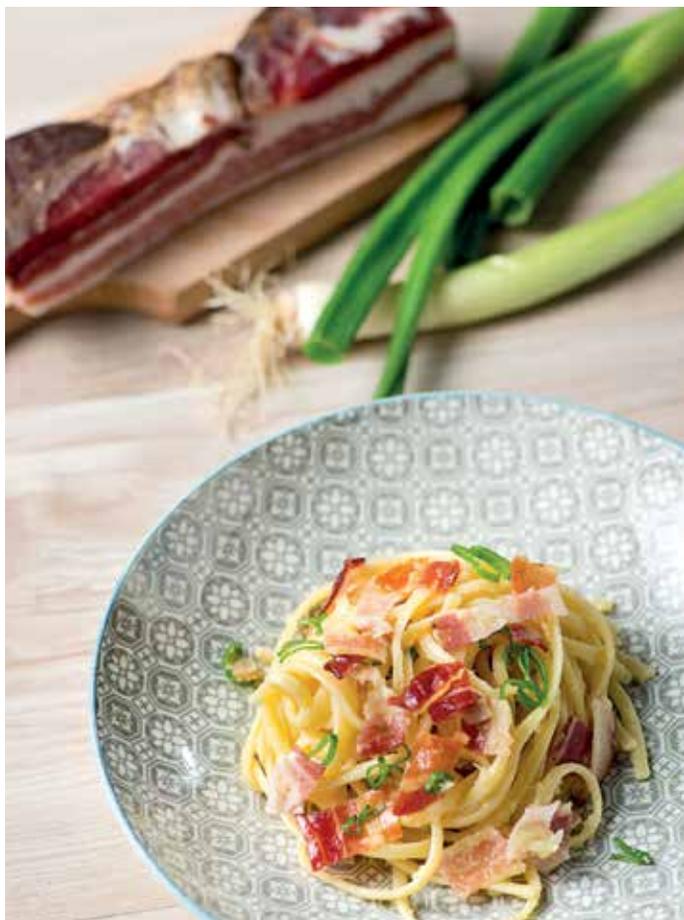
- 350 g di linguine ■
- 200 g di pesce spada affumicato ■
- 50 g di speck Coop ■
- 1 scalogno ■
- olio d'oliva extravergine ■
- vino bianco ■
- erba cipollina ■
- sale e pepe ■

preparazione

10 minuti

cottura

10 minuti



Vino in abbinamento
Collio Sauvignon



La dietista

490 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

➤ *Accostamento particolare per un piatto da accompagnare con un contorno di verdure e un frutto. Il pesce spada affumicato e lo speck lo arricchiscono di sale: attenzione a non esagerare con quello aggiunto per cuocere la pasta.*

Preparazione

Rosolare lo scalogno tritato e lo speck tagliato a pezzetti con l'olio d'oliva, quindi sfumare con il vino bianco. A piacere, aggiungere 8 pomodori ciliegini. Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolarla 2 minuti prima del termine della cottura e unirla al sugo di speck. Aggiungere il pesce spada tagliato a julienne e terminare la cottura. Impiattare con un forchettone e un mestolo, per dare forma al piatto e decorare con erba cipollina e una spolverizzata di pepe.



1-3 anni



Bruschettine gioco del tris

Ingredienti

- 1 confezione di pancarré ■
- 200 g di carote ■
- 200 g di fagiolini ■
- 400 g di piselli freschi (o surgelati) ■
- 300 g di ricotta ■
- 1 cucchiaio d'olio ■
- sale q.b. ■

Preparazione

Prendere le fette di pancarré, eliminare la crosta e, con delle formine da biscotti non troppo piccole a forma di "X" e di cerchio, realizzare le pedine del gioco del tris, che saranno le basi delle bruschette. Riscaldare il forno a 200°C. Foderare una placca da forno con carta da forno bagnata e strizzata, mettervi le bruschettine e farle tostare da entrambi i lati. Intanto spuntare e raschiare le carote, spuntare i fagiolini, lavare il tutto e tagliare a dadini di circa 1 cm. Cuocere i piselli in abbondante acqua con pochissimo sale e quando mancano 5-10 minuti alla fine della loro cottura aggiungere le carote e i fagiolini e terminare di cuocere. Scolare le verdure e ripassarle in una padella con un cucchiaio d'olio. Mentre si raffreddano le verdure, versare la ricotta in una terrina e ammorbidirla con un po' di acqua fino a ottenere la cremosità desiderata. Unire le verdure alla ricotta, amalgamando bene gli ingredienti. Spalmare le bruschettine con il condimento di ricotta e verdure e servirle a tavola.

Proprietà nutrizionali e note

I piselli, seppure di colore verde, non sono verdure bensì legumi paragonabili quindi a fagioli e lenticchie. Sono ricchi d'acqua (circa 79%) e ipocalorici (circa 52 kcal/100 g); quelli surgelati sono del tutto sovrapponibili ai piselli freschi.

4-10 anni



Polpette di ricotta e tonno

Ingredienti per 10 polpette

- 250 g di ricotta ■
- 2 scatolette di tonno in olio d'oliva ■
- 20 g di parmigiano grattugiato ■
- olio extravergine d'oliva ■
- pangrattato q.b. ■
- semi di sesamo ■
- qualche foglia di prezzemolo ■
- sale ■

Preparazione

Mettere in una ciotola la ricotta, il tonno ben sgocciolato, il formaggio e il prezzemolo tritato, e impastare con l'aiuto di un cucchiaio di legno. Salare e unire il pangrattato, tanto quanto basta per ottenere un composto compatto. Amalgamare il tutto. Con le mani leggermente inumidite formare delle polpette delle dimensioni di una noce, poggiandole a mano a mano su una teglia rivestita di carta forno. Impanarle in pangrattato mischiato con semi di sesamo e rimetterle sulla teglia. Irrorarle con un filo d'olio e infornarle a 180°C in forno ventilato già caldo. Cuocere fino a quando le polpette non saranno ben dorate.

Proprietà nutrizionali e note

Secondo sfizioso che piacerà molto ai bambini, queste polpette forniscono le proteine del tonno e il calcio dei formaggi. Si consiglia di farle seguire a un primo molto leggero, accompagnate con un'insalata e concludere il pasto con un frutto di stagione.

qualcosa nell'aria di Rita Nannelli

Sul luogo del delitto

Ritorna Twin Peaks sul piccolo schermo. Sarà all'altezza della serie cult degli anni Novanta?

Chi ha ucciso Laura Palmer? Era il tormentone degli Anni Novanta, sulla bocca anche di chi non guardava *I segreti di Twin Peaks*. Ha tutta l'aria di essere l'evento televisivo dell'anno il sequel della mitica serie creata da David Lynch insieme Mark Frost: 18 nuovi episodi, o meglio «un film in 18 parti», come ha spiegato il regista, in onda da questo mese negli Usa su *Showtime* e in Italia su *Sky Atlantic*. Insieme a nuovi interpreti d'eccezione – da Laura Dern e Naomi Watts, da Tim Roth a Monica Bellucci – c'è gran parte del cast della serie originale, su tutti Kyle MacLachlan nel ruolo dell'agente-icona Dale Cooper e lei Sheryl Lee - Laura. Per chi non l'ha mai visto: sulla riva di un fiume viene ritrovato un cadavere avvolto in un telo di plastica. È Laura Palmer, una delle ragazze più popolari di Twin Peaks, cittadina montana immaginaria nel nord-ovest degli Stati Uniti. Un agente dell'*Fbi* viene inviato lì per indagare sul misterioso omicidio che farà emergere i tanti segreti della gente del posto. Chi ha ucciso Laura Palmer? Il giallo assume subito le coloriture del thriller, dell'horror, del fantastico, dell'assurdo e del grottesco, complice la musica del grande compositore Angelo Badalamenti, ancora collaboratore di Lynch. Un'indagine del lato oscuro della cittadina americana che è il lato oscuro della psiche umana, un viaggio attraverso l'ignoto, il bene e il male in ognuno di noi, dove la razionalità conta ben poco. Per il piccolo schermo *Twin Peaks* fu una vera rivoluzione, una *fiction* che svecchiò il telefilm, precorritrice e apripista di ciò che oggi si vede bene: certi

telefilm sono così originali, curati e ben costruiti da essere spesso migliori di certi film di grandi case di produzione cinematografica (lo stesso *Fuoco cammina con me*, film scritto e diretto da Lynch, uscito a serie conclusa, ma nei fatti *prequel* di *Twin Peaks*, è inferiore e decisamente meno convincente rispetto al telefilm). Da *True detective* a *Les Revenants* il debito all'opera di Lynch per la metamorfosi del genere ci pare evidente. «Ci rivedremo tra venticinque anni», sussurrava Laura Palmer all'agente Dale Cooper nel finale della seconda stagione, dandogli un appuntamento in un lontano futuro. La promessa è stata mantenuta e i lynchiani se ne rallegrano. Però il tarlo cavatappi in una parte del cervello c'è: che il recupero di un titolo diventato un *cult* sia un'operazione puramente commerciale e tanta fiduciosa attesa non venga ripagata dalla visione. Ma la vera domanda è: l'agente Cooper avrà ancora l'ossessione per caffè e torta di ciliegie? Di sicuro staremo a vedere, perché Lynch è Lynch. Nella peggiore delle ipotesi la delusione per la nuova serie non rovinerà il ricordo di quella passata. ■

P.S. • Da *Twin Peaks* a *Twin Peaks*. *Piccola guida pratica al mondo di David Lynch* (Mimesis, 2015, pp. 142, 14 euro) di Andrea Parlangei, giornalista scientifico della rivista *Focus* e fisico quantistico alle prese con i labirinti dell'universo lynchiano popolato da personaggi al limite dell'assurdo. Ricordate la Signora Ceppo, il Gigante, il Nano? Si rispolverano le prime due stagioni e si arriva preparati alla terza.

• *Io vedo me stesso. La mia arte, il cinema, la vita* (Il Saggiatore, 2016, pp. 424, 25 euro) di David Lynch, autobiografia, frutto di un decennio di interviste – a cura di Chris Rodley – per guardare insieme a lui sotto la crosta delle apparenze, delle convenzioni, della normalità. Tra sogno e incubo.



Visitare una città a passo di corsa: l'urban fitness che mette insieme sport e turismo. Se non ora, quando?

Via di corsa

70

■ **Barbara Autuori**

Scarpe da *running*, tenuta da *jogging* e via di corsa alla scoperta della città di turno. Già, perché non tutti sanno che si può coniugare la propria passione per la corsa con il piacere di visitare capitali come Roma, Parigi, Londra e Barcellona. A pensare e proporre nel 2005 questo genere particolare di *tour* cittadino, che ora ha preso piede un po' ovunque, è stata **Carolina Gasparetto**, veneta di nascita ma ormai romana di adozione: «A quel tempo ero una *personal trainer*, mi alzavo presto la mattina e andando a lavoro in *scooter* incontravo molti turisti stranieri in tenuta da podisti che correvano per le strade del centro storico un po' spaesati. Così ho pensato di propormi come guida correndo con loro».

Su di giri

In questo modo l'intraprendente allenatrice ha inventato il *sightjogging* (dall'unione di *sightseeing*, giro turistico, e *jogging*, corsa) e aperto il sito www.sightjogging.it che, col passaparola, è oggi un punto di riferimento per molti turisti stranieri che desiderano visitare la città eterna a passo di marcia. Spostandosi di corsa tra monumenti, piazze e siti archeologici è possibile avere un assaggio veloce, ma efficace, di che cosa offre la città e di che cosa si vorrà tornare a visitare con più calma. «Il *sightjogging* – spiega Gasparetto – è



un ottimo *mix* di *fitness* e turismo e consente a chi mette sempre in valigia le scarpe da corsa di continuare ad allenarsi godendosi al contempo la vacanza». I 15 percorsi proposti su www.sightjogging.it durano tutti un'ora circa e rispettano la distanza *standard* di 10 km in modo da consentire la partecipazione di podisti mediamente allenati (ma per i più preparati c'è la possibilità di itinerari anche più lunghi). «Organizziamo sia corse private che di gruppo per un massimo di 5 persone per consentire di farle in sicurezza dal momento che si corre in un ambiente urbano sconosciuto e fare in modo che le sue spiegazioni vengano ben udite poiché non si usano microfoni», precisa Gasparetto. Le visite sono tenute, oltre che in italiano, in inglese, tedesco, spagnolo e francese da guide-allenatori «rigorosamente madrelingua o perfettamente bilingue». Competenze linguistiche che vanno abbinate con un necessario allenamento fisico e una buona capacità di accogliere i turisti di corsa. «Si prelevano i podisti direttamente in hotel durante tutta la settimana, dalle 5 di mattina alle 22 di sera, e conoscendo la città molto bene le guide sono in grado di disegnare itinerari *ad hoc* sia per ciò che si desidera vedere sia in base al ritmo che si vuole dare alla corsa. Di solito non sono previste soste ma tutto dipende dalle richieste dei partecipanti», racconta Gasparetto.



Turisti per sport

Accanto ai *tour* individuali e per piccole comitive, il sabato e la domenica sono possibili anche visite per gruppi un po' più numerosi con la differenza che punto di partenza e itinerario sono fissi, la visita è in lingua inglese e l'andatura la detta la guida-trainer. Naturalmente a cambiare è anche il prezzo che diventa un po' più popolare di quello del giro personalizzato. Formula che piace soprattutto ai turisti anglosassoni d'età compresa tra i 40 e i 60 anni già abituati a correre, perché il turismo di corsa può adattarsi un po' a tutti, comprese le famiglie. Particolarmente adatte per babbo, mamma e prole le corse verdi: itinerari sicuri e senza traffico, ad esempio, negli splendidi parchi di Villa Borghese e Villa Pamphili.



Tra i percorsi più gettonati ci sono poi il *tour* della Roma antica con gli immaneabili Fori Imperiali e Colosseo e quello del Vaticano-San Pietro anche se è quello per il Gianicolo il tragitto, impegnativo ma bellissimo, fatto su misura per chi ama alzarsi presto e non si fa spaventare dalle salite. Ma chi non si sente ancora in

Al passo coi tempi

Oggi il mondo si gira di corsa.

I patiti della corsa che si trovano in vacanza nelle principali città del mondo possono facilmente trovare il modo di visitarle con i sempre più diffusi runner tours. Ecco qualche suggerimento:

Europa

Berlino: www.mikes-sightrunning.de

Londra: www.cityjoggingtours.co.uk

Budapest: www.runningtoursbudapest.com

Parigi: www.parisrunningtour.com

Stoccolma: www.runwithmestockholm.com

Madrid: www.madridrunningtours.com

Amsterdam: www.touristrunamsterdam.com

Oltreoceano

Usa e Canada: www.cityrunningtours.com

Melbourne: www.runningtours.com.au

grado di affrontare un *tour* di corsa può scegliere le passeggiate a piedi. «Una formula più *soft* che stiamo sperimentando da poco e che speriamo possa incontrare il favore dei turisti», chiarisce Gasparetto. Certamente un buon inizio per chi vuole prendere il ritmo unendo una sana attività fisica a divertimento e cultura. ■

tempi moderni di Rita Nannelli

All'ombra delle fanciulle in fiore

Si sa già che sbocceranno sugli abiti del prossimo autunno-inverno, ma coprirsi di fiori durante la bella stagione viene naturale e le proposte modaiole non mancano. Tra stampe a micro fiori, papaveri psichedelici, stampe bouquet, ro-



se da giardino inglese, il garden style fa primavera. E sono così tante le specie e sottospecie di fiori ricamati, applicati e dipinti su vestiti e accessori che per riconoscerli bisognerebbe essere degli esperti botanici. In chiffon floreale con volant di pizzo, coperto di motivi orientali, con romantici ricami su uno fondo pastello o con applicazioni svolazzanti e coloratissime su fondo nero: un abito di questi va bene adesso e ve lo ritroverete ancora in fiore nei mesi freddi.

Guardia del corpo

Il corpo soprattutto. Con il 17% sul totale dei consumi i prodotti per mantenerlo giovane, tonico e profumato rappresentano la famiglia

più numerosa del mercato cosmetico italiano. In testa deodoranti e antitraspiranti (30,5%), poi prodotti solari e pigmentanti (27,1) che crescono (dati Cosmetica Italia 2015), non solo per proteggersi dai raggi Uva sdraiati al sole, ma anche per contrastare le rughe tutto l'anno; poi creme idratanti, nutrienti ed esfolianti (16,9). A completare la lista della spesa di bellezza prodotti per la cellulite, creme polivalenti, rassodanti, per zone specifiche e ansietà, depilatori e infine acque e oli nelle fragranze più disparate.



Non invecchia come si pensava, cresce più del previsto, si rigenera se ben allenato. Quello che ci gira per la testa non finirà mai di stupirci.

Di rigenerazione in rigenerazione

72

■ **Patrice Poinssotte**

Riconoscere gli altri e sviluppare le relazioni sociali sono due abilità che ci consentono di aumentare le dimensioni del cervello, almeno fino a trent'anni. Ecco la straordinaria scoperta fatta recentemente in California presso lo *Stanford neuroscience institute* e pubblicata nell'autorevole rivista *Science*. Questo processo evolutivo, che inizia dall'infanzia e prosegue ben oltre quella che si considerava l'età limite, è la prova della grande plasticità del cervello. Allora che cosa ci frulla davvero in testa?

Segni d'invecchiamento

Accoppiando due tecniche di risonanza magnetica, l'*fMRI* che visualizza indirettamente l'attività del cervello e l'*qMRI* che valuta la quantità del tessuto cerebrale, gli scienziati californiani hanno osservato che un'area della corteccia cresce fino ai 25-30 anni. Si tratta della circonvoluzione fusiforme, la parte del lobo temporale che ci consente di essere più o meno fisiognomisti. Delle informazioni queste utili



per lo studio dell'invecchiamento cerebrale perché alla crescita dell'encefalo viene associato il fenomeno di rimodellamento delle sinapsi ed è l'arresto di quest'ultimo a dirci che la testa comincia a perdere colpi. In realtà ci sono due livelli d'invecchiamento: «Uno è quello della funzionalità dei canali percettivi – spiega **Giuseppe Vitiello**, fisico, specialista del cervello presso l'Università di Salerno – che ha a che fare molto con l'invecchiamento generale del corpo; l'altro è quello del cervello e del sistema nervoso, come generalmente intesi, in senso anatomico. È chiaro che i due

livelli sono strettamente connessi e si influenzano a vicenda». Aspetti sostanziali questi che non sono tuttavia necessariamente legati all'età perché l'encefalo dispone di un insospettato potenziale di rigenerazione.

È stato il ricercatore svedese Peter S. Eriksson a evidenziarlo alla fine degli anni Novanta del secolo scorso, mostrando come cellule nervose dell'ippocampo potevano essere soggette alla mitosi, un particolare processo di riproduzione grazie al quale da una singola cellula se ne formano due geneticamente identiche alla progenitrice.

Mente aperta

Una scoperta che, non solo smentì il dogma che fissava il numero dei neuroni alla nascita, ma che rese necessario rivedere le convinzioni diffuse sulla capacità d'adattamento del cervello. Tanto più che l'ippocampo, come è stato mostrato dall'*équipe* di Pierre-Marie Lledo, direttore del dipartimento di neuroscienze dell'Istituto *Pasteur*, non è l'unica area di riproduzione delle cellule cerebrali. La neurogenesi, come la chiamano gli addetti ai lavori, si estende, infatti, a tutto il cervello. E questa rivelazione fa il paio con la sorprendente scoperta fatta in Belgio, all'Università di Lovanio, dove il professor Peter Carmeliet ha verificato che anche le meningi, strato protettore che involupa il cervello, nascondono una miniera di neuroni. Dunque dentro e fuori il cervello si rigenera tutto. Una svolta – di cui molto si è parlato tra gli studiosi nella *Settimana mondiale del cervello* dello scorso marzo – che apre nuove strade per la medicina rigenerativa specialmente sulla questione dell'uso di queste cellule nelle terapie legate ai danni cerebrali o alla neuro-degenerazione. Perché «un cervello invecchiato – precisa Vitiello – è quello che, per un motivo o per un altro, è parzialmente chiuso al mondo e, a meno che non si tratti di danni a masse cerebrali estese, si può parlare addirittura di reversibilità o recupero di funzioni perdute per invecchiamento».

Capacità di recupero

Recuperare si può, dunque, visto che, al di là dei fattori biologici, il cervello non ricorda informazioni, ma significati o meglio “informazioni significanti” – come le definisce Vitiello – la cui formazione è il risultato di processi che coinvolgono milioni di neuroni su scale temporali dell'ordine del millisecondo. Ma con una precisazione: «la funzionalità del cervello non dipende dalle deficienze delle singole cellule; è la mancanza di collegamento e di relazione con il mondo esterno a causare la perdita funzionale e quindi l'insorgere di patologie», aggiunge il professore. Allora viene spontanea una domanda: come si fa a mantenere le cellule cerebrali funzionanti e a stimolare il cervello a produrne di nuove? «Bisogna rimanere mentalmente attivi, non smettere mai di sollecitarlo. È questa la migliore arma antiinvecchiamento – afferma il neuropsichiatra Jacques Touchon –. E per farlo non ci sono segreti: occorre praticare esercizi intellettuali tutta la vita». È la routine il peggiore nemico dei nostri neuroni: se domani è come oggi il cervello è in pericolo. Agilità mentale, come quella fisica, dunque, perché chi si ferma è perduto o almeno è già invecchiato. ■

Che cosa mangiare per mantenere in forma il cervello.

Il cervello ha bisogno di zuccheri. Ma no di certo dello zucchero da tavola, come diceva un vecchio spot pubblicitario. Meglio i carboidrati complessi dei cereali che stimolano la produzione di serotonina, ormone che regola l'umore e mantiene la glicemia costante. Per tenere

in forma il cervello sono inoltre importantissimi gli acidi grassi omega 3 di pesce spada, salmone, tonno e pesce azzurro e tutti i nutrienti ad azione antiossidante di frutta e verdura, che proteggono le cellule cerebrali dagli effetti dannosi dei radicali liberi. **E.T.**



Calma apparente

Domani tempo instabile. Quante volte l'avrete sentito dire alla Tv o letto nelle previsioni su internet. Ma come si fa a dire che l'umore del cielo è ballerino? Pioggia, nuvole, vento, tempo sereno non consentono da soli di dedurre che aria tira sopra le nostre teste. Un'atmosfera calma può, infatti, nascondere una certa instabilità interiore come una persona tranquilla all'apparenza che maschera bene i suoi stati d'animo. Vediamo come. L'atmosfera è un fluido comprimibile, la distribuzione verticale della sua pressione non è, infatti, omogenea, diminuisce con l'altezza. Così come la temperatura: riscaldandosi dal basso cala gradualmente allontanandosi dalla superficie terrestre perché la radiazione solare riscalda continenti e oceani, che a loro volta riscaldano gli strati bassi dell'atmosfera. Un calore che poi, grazie al fenomeno della

Non è sole tutto quello che riluce perché l'atmosfera può essere instabile anche se non si vede. Come?

convezione termica, si propaga verso l'alto, attraverso i successivi strati atmosferici: quelli più vicini al suolo, più densi, si riscaldano perciò maggiormente rispetto a quelli più alti. Pensate al forno di casa, però con un gradiente verticale di temperatura invertito rispetto all'atmosfera, per dirla con i meteorologi. Nel forno la temperatura aumenta, infatti, dal basso verso l'alto così che i piatti disposti nei ripiani superiori cuociono più in fretta. Ma torniamo al nostro meteo sereno variabile. I fisici dell'atmosfera, come i *profiler* a caccia del soggetto ignoto (*SI*) nelle *fiction* americane, tracciano il profilo verticale della temperatura. Un surriscaldamento degli strati inferiori dell'atmosfera o un raffreddamento improvviso in altezza andranno ad alterare il profilo, con la conseguente modifica della distribuzione verticale delle temperature. Ecco l'instabilità del tempo diagnosticata dai meteorologi grazie a radiosondaggi (frutto di misure prese con palloni meteo) che mostrano come il profilo verticale della temperatura oggetto d'indagine si allontana da quello stabile. Perché arrivi il brutto tempo e la cellula temporalesca scarichi sulle nostre teste tonnellate d'acqua c'è bisogno dunque del fattore scatenante, come per l'assassino delle *fiction* criminali. Altrimenti resta la calma apparente. ■



Un'ottima ricetta per il benessere? Circondarsi di fiori e piante, che mettono di buonumore e dicono anche qualcosa di noi.

Florilegio

74

■ **Benedetta D'Alessandro**

La primavera è sbocciata. Per le strade, nei parchi, in campagna, su balconi, terrazzi e davanzali: il mondo vegetale torna alla vita con effetti benefici non solo per il corpo e l'ambiente circostante (purificazione, umidificazione, ossigenazione dell'aria) ma anche per la psiche dell'uomo. «Dalla cromoterapia all'aromaterapia legate ai colori e alle essenze delle piante, sono sempre più numerosi gli studi che evidenziano l'influenza positiva del verde sul nostro benessere complessivo», conferma **Cristina Martone**, specializzata in botanica e con un *master* in architettura del paesaggio. Che servano per curare come accade nella *garden therapy* o ad aumentare la produttività in ufficio – secondo alcuni ricercatori inglesi luoghi di lavoro più *green* renderebbero i lavoratori più felici e motivati –, sembra dunque indubbio che circondarsi di fiori e piante sia un'ottima ricetta per il buonumore e che possa rivelare anche aspetti inediti della propria indole.



ti caratteriali a parte, spesso la scelta delle piante è condizionata dagli spazi e dal tempo di cui si dispone. «In appartamento – suggerisce l'esperta – si può puntare sulle piante tropicali, tipiche del sottobosco e bisognose di poca luce, con la sola accortezza di un ambiente un po' più umido del normale». Se poi il lavoro e gli impegni quotidiani lasciano poco tempo per la cura del verde casalingo, molto indicato è il *Sedum*, genere variegato con foglie grasse bisognose di pochissime cure. «Con un'ampia gamma di colori che le rende esteticamente anche belle, queste piante, tipiche dei terrazzi milanesi, vanno bagnate pochissimo tanto che sono usate per i tetti verdi a cui è sufficiente l'acqua piovana», spiega Martone che è stata progettista per gli spazi comuni delle aree verdi di *Expo Milano*. Se, invece, gli anni incombono e le forze per scavare, trapiantare, mettere a dimora vanno diminuendo, le piante più facili da gestire appaiono le orchidee. Con poca terra hanno vasi leggeri facili da spostare e producono fioriture comunque molto belle e gratificanti.

Pianta stabile

Lasciandosi così andare a un gioco di libere associazioni si possono azzardare collegamenti tra alcune piante e personalità: non è raro pensare che chi ama le rose abbia un temperamento passionale mentre chi predilige l'ibisco un'anima più sensibile, che la calla sia simbolo di gusti raffinati, mentre l'orchidea riveli una particolare carica sensuale. Aspet-

Oasi felici

Per avvicinare i più piccoli al magico mondo delle piante l'esperta, che è mamma di due bambini in tenera età, consiglia di solleticarne la curiosità anche intellettuale: «Storie e racconti così come un libro a volte possono essere più stimolanti che mettere da subito le mani nella terra. Suscitato l'interesse si può andare insieme a scegliere le piante. L'importante è predisporre uno spazio verde e lasciare poi liberi i bambini di riempirlo un po' per volta», suggerisce Martone. Un'idea che deriva da quella del giardino in movimento teorizzata dal paesaggista e botanico francese Gilles Clément secondo il quale le oasi verdi prima di essere pianificate dall'uomo vanno ascoltate, guardate e assecondate. Perché, come asseriva l'antica religione romana, ogni luogo fisico ha un suo *genius*, un'entità naturale e soprannaturale che non può essere ignorata se si desidera davvero creare una relazione profonda con l'ambiente in cui si vive. ■

Appuntamenti floreali

5-7 maggio *Planta, il giardino e non solo*, quinta edizione della mostra-mercato di piante spontanee e coltivate, rarità botaniche ed essenze esotiche, **Napoli** – Orto Botanico dell'Università degli Studi, www.ortobotanico.unina.it.

12-14 maggio *Spring Edition* della mostra mercato di piante rare e inconsuete ai Giardini del Frontone di **Perugia**, www.perugiaflowershow.com.

19-21 maggio *Festival del verde e del paesaggio*, Parco della Musica, Auditorium di **Roma**, www.festival-delverdeedelpaesaggio.it.

Stasera a casa di

Ecco a voi l'home restaurant che ha preso piede anche in Italia.

Oltre 7mila cuochi per più di 40mila eventi, per un fatturato che sfiora i 10 milioni di euro. Gli *home restaurant* sono ormai una realtà affermata. Sono sempre di più gli italiani che ospitano in casa perfetti sconosciuti per una cena in compagnia, in cambio di un contributo economico più o meno piccolo. «È un fenomeno che recupera la centralità della casa e quella socialità che nei locali si sta perdendo – commenta **Giorgio Triani**, sociologo e docente presso l'Università di Parma, uno degli organizzatori del *Parma Home Restaurant*, primo festival dei ristoranti domestici –. La formula dei cuochi a domicilio si è diffusa 6-7 anni fa; poi, con la crisi economica, hanno preso piede anche gli aperitivi in casa che permettevano di invitare tanta gente a un prezzo modico. Così, nelle case hanno avuto sempre più importanza terrazze e giardini – continua Triani –, mentre la cucina, da luogo esclusivo, si è trasformato nel luogo di massima socialità». Il contatto si stabilisce via *web*: basta prenotare e pagare l'evento su una delle piattaforme di *social eating* oppure direttamente sul profilo *Facebook* dell'*home restaurant*; i prezzi oscillano tra i 5 e gli 80 euro, a seconda di *location* e menu. In origine aprire un *home restaurant* era semplice e non occorre neppure autorizzazioni di Comune o *Asl*, ora una legge in via di approvazione prevede norme più stringenti e paletti ben definiti. Come un massimo di 500 coperti per anno solare, un guadagno non superiore a 5mila euro annui, l'uso di piattaforme digitali per l'organizzazione, prenotazione e pagamento solo con sistemi elettronici e tracciabili... Regole, accompagnate da polemiche che, se approvate, secondo gli addetti del settore potrebbero affossarne la crescita.

Volete provare? Iscrivetevi a una delle *community* più attive in rete, come *Gnammo*, *New Gusto*, *Soulfood* o *Le Cesarine*, inserendo di volta in volta i dettagli della cena che volete organizzare a casa vostra.

A tutela e a sostegno di chi, in Italia, vuole aprire un ristorante in casa c'è *HomeRestaurantItalia*, associazione senza fini di lucro che contribuisce ad un sano e trasparente sviluppo dell'*homefood* in tutta Italia. ■ **Jacopo Formaioni**

le vite degli altri di Barbara Autuori

Gioco di squadra

Insuperabili onlus, l'associazione che insegna il gioco del calcio alle persone disabili.

Torinese, ex impiegato di banca come il socio e amico Ezio Grosso, 35 anni, Davide Leonardi è presidente di *Insuperabili onlus* (www.insuperabili.eu) che insegna il gioco del calcio a bambini, ragazzi e adulti disabili.

Perché una scuola calcio per disabili?

«Nel 2012 cercavamo una scuola di calcio per la nostra amica Micaela affetta da sindrome di Down e grande appassionata di questo sport. Non trovammo, però, niente di specifico se non dei modelli stranieri ai quali ci siamo ispirati per realizzare una metodologia d'insegnamento del calcio a persone con ogni tipo di disabilità. Abbiamo iniziato la prima stagione con quattro iscritti, è terminata con venticinque».

Il progetto ha poi continuato a crescere.

«Abbiamo 10 scuole spalmate sul territorio nazionale per un totale di 350 iscritti. Entro la prossima stagione arriveremo a 14».

A chi e come insegnate il gioco del calcio?

«I nostri allievi vanno dai 4 anni in su (abbiamo anche un paio di iscritti *over 60*). Insegniamo e giochiamo in modo differente a seconda delle capacità funzionali dei calciatori. Formiamo squadre con disabilità affini che sono seguite da *team* multidisciplinari: al tecnico-allenatore si affiancano un educatore, uno psicologo e un fisioterapista o logopedista a seconda del tipo di disabilità. Insomma un gioco di squadra».

Con chi gareggiano le vostre squadre?

«I più piccoli con squadre di bambini normali, i più grandi anche con altri disabili. Ogni partita è sempre molto divertente per tutti i partecipanti tanto che sono in aumento le società di calcio che ci chiedono incontri con i nostri calciatori».

Come vi finanziate?

«Per gli iscritti l'attività è gratuita ad eccezione della quota annuale di 50 euro. Materiale, strutture e *team* didattici, invece, li paghiamo con l'aiuto di *sponsor*, attività di *crowdfunding*, vendita all'asta di cimeli donati dai nostri *testimonial* da Giorgio Chiellini a Marcello Lippi e numerosi altri personaggi del calcio italiano. Ma anche così coprire le spese è sempre molto difficile».

Un sogno nel cassetto.

«Far riconoscere il calcio per disabili a livello nazionale, magari creando nelle singole società una sezione *ad hoc* per calciatori insuperabili...».



Prima di tornare sul set della serie Tv *I delitti del BarLume*, la Tizi, al secolo **Enrica Guidi**, si racconta ai lettori di *Nuovo Consumo*, col sorriso schietto e solare della ragazza toscana.

Tizi per gli amici

76



■ **Aldo Bassoni**

Se andate all'Isola d'Elba, quest'estate, fate un salto a Marciana Marina. Giunti che siete al porticciolo, troverete un bar. Se entrate prima dell'una, evitate di chiedere un caffè perché non vi verrà servito. A meno che dietro al bancone, anziché il Viviani, non ci sia lei, Tiziana (la Tizi per gli amici), al secolo **Enrica Guidi**, giovane, brava e bella co-protagonista di Filippo Timi ne *I delitti del BarLume*, la serie Tv tratta dai racconti di Marco Malvaldi in onda da quattro stagioni su

Sky. Però fate attenzione, se è nervosa non stuzzicatela, potreste pentirvene; ma se si vi accoglie con un sorriso inequivocabilmente cordiale, allora fatevi avanti perché il *BarLume* diventerà la vostra seconda casa, almeno fino

a che durano le riprese degli episodi che vedremo l'anno prossimo in Tv. 32 anni appena compiuti, Enrica Guidi è nata a Cecina (LI), ma preferisce il mare di Castiglioncello, con le sue calette scogliose. Adesso, però, si è fatta romana, «anche se torno volentieri a casa per stare con la mia famiglia e gli amici», dice con quel suo sorriso schietto e solare, quasi timido, dietro al quale si cela una personalità determinata e tenace.



≡ Com'è che è finita nel cast del *BarLume*?

«È successo quasi per caso. Sono laureata in scienze motorie, ma ho iniziato anche a studiare recitazione, ho frequentato corsi di dizione, ho fatto stage a Parigi e master di doppiaggio. Così, mentre mandavo foto e curriculum ovunque, ho letto che cercavano una ragazza toscana atletica per un casting. E allora mi sono detta, questa sono io. Mi hanno chiamata a fare una serie di provini, però non credevano che fossi toscana. Sa com'è, vai a fare i corsi di dizione e poi ti chiedono di parlare con un accento particolare. E così ho iniziato un monologo in livornese che ha spazzato via ogni dubbio sulla mia toscaneità».

≡ L'hanno presa per un ruolo che, iniziato in sordina, si è evoluto diventando un personaggio a tutto tondo.

«È vero. La cosa bella della serie è che il mio personaggio è cambiato nel corso delle stagioni. Ho potuto vivere insieme a Tiziana tante esperienze esistenziali come innamorarsi e pensare di mettere su famiglia, prendere "scottature", fortificarsi e dedicarsi alla carriera. Sono affezionatissima al mio personaggio, mi diverte molto e ogni volta che salgo sul traghetto per l'Elba sento che questo personaggio entra dentro di me».

≡ Un personaggio con un bel carattere. Se non sbaglio in uno degli ultimi episodi ha letteralmente sfasciato il *BarLume*.

«Nel cinema riesci a fare delle cose che non faresti mai. Ed è assai divertente perché ti dà la possibilità di far vivere i personaggi. Comunque consiglio a chiunque di affittarsi una stanza e spaccare tutto, è liberatorio. Scherzi a parte, spero che questa storia del *BarLume* continui a lungo».

≡ Anche perché adesso ne è diventata proprietaria.

«Sì, anche questo fa parte dell'evoluzione del mio personaggio. Tiziana prima va a gestire un ristorante con Aldo, uno dei 4 "bimbi" stagionati

insieme a Gino, Emo e Pilade, poi trova un impiego al magazzino dei rifornimenti, infine diventa proprietaria del *BarLume* mettendo da parte il suo ex datore di lavoro, Massimo Viviani, interpretato dal bravissimo Filippo Timi».

≡ Una bella carriera. Chissà dove arriverà nelle prossime puntate, fra un omicidio e l'altro... Quando inizieranno le riprese della quinta stagione?

«A fine mese si torna sul set di Marciana Marina. Non vedo l'ora di ritrovare i colleghi, il regista, la troupe e gli abitanti del posto che ci accolgono sempre con molto calore».

≡ Recentemente l'abbiamo vista anche su *Celebrity MasterChef* insieme alla Cucinotta e Alex Britti.

«È stata un'esperienza carina di puro divertimento. Niente competizione anche perché non sono una cuoca. Quando sono da sola non cucino volentieri, il cibo per me è legato molto a un'idea di socializzazione, alla famiglia, all'amicizia, a nuove conoscenze. I veri esperti di cucina sono i miei genitori e prima di loro le mie due nonne».

≡ Il suo rapporto col cibo.

«Sono golosa come tanti, però sto attenta a che cosa mangio, ma senza farne un problema. Anche perché non ce la farei e diventerebbe una schiavitù».

≡ So che torna spesso da queste parti.

«Amo viaggiare tantissimo perché viaggiare apre la mente, mi piace il confronto tra culture e costumi diversi, vedere che cosa c'è al di là di dove sono cresciuta. Però poi torno nella mia terra perché sento il legame con gli amici, la famiglia e il mare. Il vero nutrimento parte da qua, ogni volta che parto per qualche viaggio è un andare per ritornare. Il benessere vero sta nelle cose più semplici, autentiche, genuine, è questa la linfa che ti dà l'energia per fare tutto il resto e che ti riporta coi piedi per terra. È importante ricordarsi ogni tanto chi siamo, cosa ci fa stare bene, da dove veniamo, l'essenza della vita insomma, perché siamo un po' troppo alienati e questo ci fa vivere una realtà distorta».

≡ Ma c'è qualcosa che fa arrabbiare Enrica?

«Mi fa arrabbiare la violenza sulle donne, una cosa insopportabile. Mi fa arrabbiare l'ingiustizia, l'abuso di potere. Ecco perché accanto alla professione mi piacerebbe impegnarmi socialmente».

Servizio completo

L'imbiancatura di una parete, la sostituzione di una presa elettrica, la pulizia di una piscina, lezioni di qualsiasi materia, ricevere un massaggio, trovare *babysitter* o *dogsitter*, di un cuoco a domicilio, la potatura di un albero: sono solo alcuni esempi dell'ampissimo spettro di lavoretti e servizi che potete far eseguire attraverso la piattaforma *on line Vicker* [www.vicker.org], che è sia un sito che un'app.

Vicker è una *startup* italiana nata a Torino nel 2016. Attualmente è attiva solo in alcune città dello Stivale, ma nel corso del 2017 dovrebbe allargarsi al tutto il paese e poi, se la fortuna la assiste, lanciarsi anche sui mercati esteri. Funziona così: quelli di *Vicker* per ogni città selezionano una serie di prestatori di servizi di varia natura, previo colloquio e verifica di titoli ed esperienze. Gli utenti pubblicano sulla piattaforma annunci su quello di cui hanno bisogno: tipo di prestazione o servizio, dove, quando, e decidono anche quanto sono disposti a pagare (la soglia minima è 20 euro).

A quel punto *Vicker* fa incontrare domanda e offerta, passando le richieste degli utenti ai prestatori d'opera. Se l'onorario offerto dall'utente viene accettato, avviene la prestazione d'opera. Il pagamento avviene solo *on line* attraverso gli strumenti previsti dalla piattaforma – insomma niente contanti o nero – e *Vicker* pagherà il professionista solo a lavoro eseguito, e solo se il cliente, soddisfatto del risultato, darà luce verde alla transazione. ■

Colpo di coda

L'esperienza della coda alla posta rientra probabilmente nella *top ten* delle cose più odiate dagli italiani. Ebbene, sapevate che è possibile non fare più code ed essere serviti nel giro di qualche minuto? Il servizio si chiama *prenota ticket* ed è attivo in un gran numero di uffici. Usuarne è facilissimo, l'importante è che lo facciate durante l'orario di apertura dell'ufficio: potete far tutto via *smartphone*, attraverso le app *Bancoposta* o *Ufficio Postale*, nella sezione dedicata agli uffici postali. Una volta prenotato un orario, dentro l'ufficio basterà mostrare all'apposito sensore della macchina che eroga i biglietti la schermata dell'app con la prenotazione: la vostra presenza verrà registrata dal sistema e verrete chiamati all'orario pattuito, saltando ogni coda.

È possibile prenotare il *ticket* anche dal sito delle Poste: andate nella sezione *cerca ufficio postale* [www.poste.it/cerca/index.html] e verificate che il vostro ufficio sia abilitato al servizio. Poi cliccate su *prenota ticket* e seguite le istruzioni.



Ritratto di famiglia

78

Come una scena assurda diventa normale e comprensibile. Lo smascheramento della fiction nello spot con la strana famiglia de I Gyprocs.



Li hanno ribattezzati *I Gyprocs*, una famiglia televisiva molto particolare, composta da quattro energumeni barbuti e nerboruti, due dei quali (quelli che interpretano il ruolo del padre e del figlio) vestiti in modo normale, mentre gli altri due (quelli che interpretano il ruolo rispettivo della madre e della figlia) hanno abiti femminili, un po' anni Cinquanta, capelli cotonati e trecce: il tutto vorrebbe suggerire l'immagine della famiglia felice media. La madre entra in sala da pranzo, con in mano un vassoio contenente pollo e patatine, mentre richiama a tavola gli altri componenti. Ma poiché ritardano – i due ragazzi litigano tra loro per una bambola sbattendosi violentemente contro le pareti del corridoio – la mamma comincia a urlare con una voce cavernosa che esce ancora più dura dalla faccia barbuta, richiamandoli all'ordine. Tutti si siedono a tavola. Ma la calma dura poco. Alla richiesta di passare l'acqua da parte della figlia, il padre lancia la bottiglia in direzione della parete, come se fosse una palla, innescando un nuovo *frame* assurdo e straniato: quello del rugby. I due ragazzi si precipitano contro la parete, nell'atto di pararla e di contendersela, facendo partire così una zuffa in cui tutti e quattro i componenti vengono coinvolti, sbattendosi contro le pareti del soggiorno. La scena complessiva è ovviamente surreale. Ma un senso ovviamente c'è negli intenti di coloro che hanno organizzato la comunicazione (il *copy* Gennaro Borrelli, che ha sviluppato l'idea creativa, e l'*art* Giulia Di Filippo hanno lavorato con la direzione creativa di Michele Picci e la guida della regista argentina Camila Zapiola, per la casa di produzione *Section80*). L'idea è quella di contrastare l'opinione diffusa che le pareti di cartongesso, utilizzate per dividere ambienti domestici interni, siano poco resistenti. E ci riescono perché tutte le scene dello *spot* mostrano che quelle prodotte dalla *Habito Forte*, sezione della *Saint-Gobain*, di cui *Gyproc* è un *brand*, superano prove davvero dure e sembrano indistruttibili. L'idea è piuttosto originale; ma l'assurdità della scena deve essere in qualche modo ricondotta nell'alveo della normalità e comprensibilità che caratterizza il flusso pubblicitario televisivo. Così lo *spot* ricorre all'espedito metateatrale dei tecnici della ripresa che entrano in scena ringraziando gli attori e risistemando il *set*, per mostrare che, appunto, di *fiction* si trattava, mentre scorrono i titoli di coda con lo *slogan*: «Le pareti in cartongesso *Habito Forte* sono testate per resistere a tutto. E a tutti». ■

libero pensiero di Elena Corsi

Astro nascente

Sono scettica, però la mano corre lo stesso alle ultime pagine del giornale che mi spronano a sfruttare la congiunzione propizia dell'astro notturno. Finalmente dissipata l'influenza nefasta del duo Sole-Urano, mi preparo ad affrontare

questa settimana pronta a cogliere al volo le sue mille opportunità. Il messaggio rimane vago, ma il pronostico suona bene e sul volto allargo un sorriso. Se poi volessi un'idea più precisa, o diversa, di questa promessa di felicità, potrei sempre consultare un secondo oroscopo. Per esempio su internet, dove la cornucopia è così ricca da

risucchiarmi in un vortice virtuale. Succede quando incappo in vaticini che profilano un futuro prossimo irto d'ostacoli. Dopo secoli passati a leggere stelle e firmamenti, gli studiosi riconoscono come sia preferibile farsi spiare dai droni celesti di un piano prestabilito, anziché sentirsi microbi in una galassia spinta alla deriva.