

NOTIZIE FRESCHE

La più diffusa al mondo tra i formaggi nostrani, la più amata dagli italiani, purché genuina, di qualità e sotto controllo. La mozzarella, sempre al passo con i gusti.



INCHIESTA

Problemi di connessione

Cresce la domanda di velocità e insieme crescono i disservizi. Il collegamento internet casalingo, tra Adsl e fibra ottica.

SALUTE

Bocconi amari

Quello che c'è da sapere e da fare quando la vita del bambino è a rischio per un boccone di traverso.

GUIDA ALL'ACQUISTO

Nel suo piccolo

Sicuro e comodo. Come deve essere il passettino.

VICINO A NOI

Bene in carne

La scottona *Fior fiore*, dalla Maremma con amore per gli animali.

GUSTO DEL VIAGGIO

La via dell'Etna

Alla scoperta della Sicilia orientale, un po' mondana un po' solitaria.



L'INTERVISTA

Attore nato

Luigi Fedele si racconta ai lettori di *Nuovo Consumo*.



Ultima chiamata

C'è tempo fino al 14 maggio per autocandidarsi alle elezioni dei Comitati soci di Unicoop Tirreno. Dove e come.

pag. 22



Un'importante occasione per trattare molte questioni che stanno a cuore ai nostri soci. Questo sono state, fra l'altro, le recenti Assemblee Autonome dedicate all'illustrazione del



Bilancio preventivo della Cooperativa per il 2018 e agli adempimenti necessari per avviare il percorso che ci porterà ad eleggere, a novembre, i nuovi Comitati direttivi delle Sezioni soci (il prossimo mese sono in programma le Assemblee Separate per l'approvazione del Bilancio consuntivo 2017). Queste Assemblee, in particolare quelle appunto sul Preventivo, sono spesso caratterizzate da domande e interventi dei soci sull'andamento dei negozi, sulla nostra offerta commerciale e sul prodotto Coop, oltre che sugli obiettivi complessivi fissati per l'anno in corso. Quindi un momento insostituibile per la Cooperativa di ascolto per comprendere meglio gli aspetti positivi, apprezzati dai soci, e quelli più critici, da discutere e superare, in un confronto diretto, mettendoci la faccia. Da sottolineare il fatto che spesso alle Assemblee sono presenti i rappresentanti delle organizzazioni di volontariato con le quali a vario titolo collaborano le nostre Sezioni soci, dunque un'opportunità preziosa anche sotto questo profilo: per toccare con mano quanto siano estesi e profondi i legami della Cooperativa con le

comunità nelle quali opera. Non mancano, però, interrogativi e questioni aperte. I soci partecipanti rappresentano una percentuale molto bassa rispetto all'intera base sociale e la loro età media è alta. È pur vero che molti soci utilizzano anche strumenti diversi per tenersi informati come, ad esempio, il nostro mensile, Nuovo Consumo, ma è innegabile che la partecipazione dei soci e il rapporto tra giovani e Cooperativa siano problemi tutt'altro che trascurabili. Quanto alle risposte e alle soluzioni, niente di semplice e, certo, di non corto respiro, soprattutto in un periodo storico segnato dalla crisi delle forme tradizionali di partecipazione, senza proposte alternative convincenti e genuine all'orizzonte. Quindi, se da un lato siamo convinti che l'innovazione sia la cifra risolutiva per problemi decisivi per il futuro della cooperazione, come quello appunto della partecipazione in generale e del coinvolgimento dei giovani in particolare, dall'altro, resta il fatto, significativo e incoraggiante, che due volte all'anno migliaia di persone in territori diversi si ritrovano per essere informate, discutere e criticare, se lo vogliono, testimoniando comunque attenzione e attaccamento alla loro Cooperativa. È un punto fermo da cui ripartire sempre. ■

sommario

contatti

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

attualità

- 8 Primo piano
Aldo Bassoni e Rita Nannelli
Notizie fresche
- 12 Inchiesta
Dario Guidi
Problemi di connessione
- 16 Pianeta terra
Luca Mercalli
Guida all'uso
- 16 Pace verde

soci

- 21 Buone nuove
- 22 Ultima chiamata
- 22 Coop di sicuro
- 23 I prodotti giusti
- 23 Tempo di raccolta
- 24 Prospettive di sviluppo
- 25 Ecosistema
- 26 Per voi soci

salute

- 30 **Piacere della tavola**
Ersilia Troiano
- 31 **Cibo & benessere**
- 31 Sani & salvi
- 32 **Bocconi amari**
Barbara Bernardini

prodotti

- 34 La merce muta
Giorgio Nebbia
Filo del discorso
- 34 Micro economia
Pompeo Della Posta
E questa è casa mia
- 35 **A nome bio**
Maria Vittoria Ferri
- 36 **Nel suo piccolo**
Roberto Mimmi
- 37 **Bene in carne**
Olivia Bongianini
- 38 A tavola
- 38 A tavola con i bambini
- 41 Centro tavola
Massimo Montanari
Frutto di stagione
- 41 Presidi Slow Food

gusto del viaggio

- 43 **La via dell'Etna**
Alessandra Bartali
- enenci**
- 44 L'intervista
Attore nato
Maria Antonietta Schiavina
- 44 Post moderno
- 45 Scienza infusa
Odisea nella scienza
Patrice Poinssotte
- 46 **Padroni di sé**
Patrice Poinssotte
- 47 Consumi in scena
Via col vento
Giovanni Manetti



Nel nostro **insieme**

Sono un socio Coop e vorrei sapere quanti soldi sono stati raccolti per la città di Livorno colpita a settembre scorso dall'alluvione e a che cosa sono stati destinati. via e-mail

Qualche numero fa su *Nuovo Consumo* (dicembre 2017) abbiamo spiegato l'iniziativa *Insieme per Livorno* – che ha visto centinaia di soci e dipendenti di Coop donare punti della spesa, ore di ferie e di permesso –, annunciando che i fondi raccolti sarebbero stati destinati ai giovani, allo sport, alla socialità, in particolare a tre realtà sportive del territorio: l'Associazione *Accademia della Scherma*, l'Associazione *Ginnastica Livornese* e la *Polisportiva P. Carli Salviano Calcio*. Adesso possiamo dare qualche dettaglio

in più e le cifre di una raccolta, attivata con buoni risultati da *Legacoop Toscana*, dopo l'alluvione del 10 settembre che provocò 9 vittime e danni molto ingenti nei comuni di Livorno, Rosignano e Collesalveti. I progetti a cui indirizzare il denaro raccolto sono stati individuati da *Legacoop Toscana* insieme al Comune di Livorno e grazie

all'acquisto di attrezzature e a interventi di ristrutturazione adesso le tre associazioni hanno ripreso le loro attività sportive e tanti ragazzi il loro allenamento. Ecco i numeri della raccolta: 20mila euro sono stati donati da Unicoop Tirreno, anche attraverso il coinvolgimento di soci

come lei. Con la donazione dei punti (tramite appunto la campagna *Insieme per Livorno*) sono stati raccolti 5.377 euro; attraverso le ore di lavoro donate dai dipendenti 6.004; la Cooperativa ha poi integrato l'importo di 11.381 euro per raggiungere la cifra di 20mila. È quello di Unicoop Tirreno il contributo più significativo tra quelli destinati da *Legacoop Toscana*, che complessivamente ha donato 40mila euro. E alla celebrazione della raccolta è dedicata una giornata all'insegna della sport, con una mostra fotografica che documenta il prima e il dopo gli interventi di restauro: domenica 6 maggio, presso la sede della *Polisportiva P. Carli Salviano Calcio*.



coop Toscana, che complessivamente ha donato 40mila euro. E alla celebrazione della raccolta è dedicata una giornata all'insegna della sport, con una mostra fotografica che documenta il prima e il dopo gli interventi di restauro: domenica 6 maggio, presso la sede della *Polisportiva P. Carli Salviano Calcio*.

La pillola non va giù

Ho letto con molto interesse l'articolo Pillole amare nell'ultimo numero di Nuovo Consumo che fa riflettere sullo stato sempre meno sociale in cui viviamo. Tra scuola, giustizia e sanità ad essere messa peggio penso che sia la sanità. Sempre una nuova stagione di tagli e ticket, chiusure di piccoli ospedali, "razionalizzazione" come viene chiamato ciò che in realtà è "razione", cioè meno servizi,



mancata sostituzione di medici e infermieri quando vanno in pensione, liste d'attesa lunghissime, tutto sulla pelle dei cittadini proprio quando sono più deboli, quando sono malati. Allora chi può permetterselo si rivolge alle strutture private, chi non ha soldi in tanti casi rinuncia a curarsi. Questa sì una pillola amara da mandare giù... via e-mail

Tutti per una

Io e mio marito siamo soci di Unicoop Tirreno e facciamo spesso la spesa separatamente, ciascuno con la propria tessera. Vorremmo usufruire di uno dei premi del catalogo Soloxte 2018, ma sulle singole tessere non disponiamo dei punti necessari. È possibile cumularli per raggiungere il premio scelto, visto che siamo nello stesso nucleo familiare?

Per cumulare i punti di due carte *SocioCoop* (due è il numero massimo) non è necessario appartenere allo stesso nucleo familiare. L'importante è che siano in corso di validità e che ci sia il consenso dei titolari. Per procedere è necessario presentarsi insieme al *Punto d'Ascolto* di un

negozio del Gruppo Unicoop Tirreno, muniti delle carte *SocioCoop* e dei documenti d'identità, così i punti di una delle due carte saranno trasferiti su quella prescelta. Se uno dei due soci non può essere presente, esiste la possibilità di utilizzare il "modulo delega" – reperibile presso lo stesso *Punto d'Ascolto* o sul sito www.unicooptirreno.it (previa registrazione) –, con allegata una fotocopia del documento d'identità.



Un giusto contributo

Il contributo richiesto per i prodotti della linea Campo di cuori di Egan non vi sembra troppo alto? E perché non è presente il marchio CE?

Si tratta di un contributo particolarmente vantaggioso per i clienti, basta verificare la differenza con il prezzo

al pubblico di uno di questi prodotti della linea in ceramica *Egan*. Contributi, quelli richiesti da Coop, non solo competitivi, ma soprattutto impraticabili se non a fronte di una dimostrazione di fedeltà, attraverso la raccolta dei bollini.

Veniamo adesso alla seconda questione: il marchio *CE* non è previsto per i casalinghi. La direttiva europea della categoria di riferimento è riassunta nel simbolo bicchiere-forchetta apposto sulle scatole. In esso, cioè, si racchiudono tutte le normative europee sui prodotti a contatto alimentare.



nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttrice responsabile
Rita Nannelli

Hanno collaborato a questo numero

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

5

276
maggio 2018

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

Impianti e stampa
Elcograf

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

Editore
Unicoop Tirreno soc. coop.

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

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

Tiratura: 180.400 copie
Chiuso in tipografia il 20/4/2018



Questo prodotto è stampato su carta certificata FSC®

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

Giochi pericolosi

6 **Ho acquistato un gioco per mio figlio ma non sono sicura dell'originalità del prodotto. Che cosa posso fare per verificarlo?**

Un giocattolo è un oggetto o un prodotto, artigianale o industriale, che serve (in modo esclusivo o no) come gioco ai bambini di età inferiore ai 14 anni. Perciò occorre fare particolare attenzione prima di acquistarne uno, affinché non rappresenti un pericolo. L'acquisto può essere fatto in un punto vendita autorizzato o tramite una piattaforma *on line*: in tutti i casi è bene comprare il gioco presso rivenditori e siti *web* di fiducia, stando sempre attenti agli *standard* di sicurezza per evitare brutte sorprese. Sul giocattolo o direttamente sul suo imballaggio, ad esempio, devono essere apposti in maniera ben visibile, leggibile e indelebile, il marchio *CE*, il nome e l'indirizzo del produttore o del suo mandatario o del responsabile dell'immissione sul mercato comunitario. In particolare la marcatura *CE*, che sta per Comunità Europea, è una garanzia per il consumatore che il giocattolo sia conforme alle norme europee sulla sicurezza. Un marchio che è facile imitare, perciò

attenzione a non confonderlo con quello *CE* che, invece, sta per *China Export*, con una spaziatura tra le due lettere più ravvicinata rispetto al marchio europeo corretto. Inoltre è bene diffidare dei giocattoli con prezzi troppo bassi o privi della confezione, potrebbe trattarsi di contraffazioni perché, ad esempio, realizzati con materiali meno costosi e dannosi per la salute dei bambini. Se il giocattolo si dovesse rivelare contraffatto o in caso di dubbi sull'originalità, si può segnalare l'anomalia al rivenditore o al produttore e poi alla *Direzione generale per la lotta alla contraffazione* del Ministero dello sviluppo economico e al *Sistema informativo anti-contraffazione* della Guardia di Finanza per avviare le procedure necessarie.

Info

Rapid Alert System https://ec.europa.eu/consumers/consumers_safety/safety_products/rapex/alerts/repository/content/pages/rapex/index_en.htm

Claudia Ciriello

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



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

Domanda di riserva

Ho letto che quest'anno è stata ampliata la platea dei lavoratori che possono andare in pensione prima con l'Ape sociale. Sono ancora in tempo a fare domanda?

L'Ape sociale è un sussidio economico introdotto dalla legge di bilancio 2017 che accompagna al raggiungimento della pensione di vecchiaia a condizione di avere raggiunto il 63° anno di età (come abbiamo già avuto modo di ricordare in questa rubrica). Uno strumento, che consente di lasciare il posto di lavoro fino a 3 anni e 7 mesi prima della maturazione del diritto alla pensione di vecchiaia, riservato ai lavoratori che versano in condizioni di difficoltà. 4 gli specifici profili di tutela: disoccupati, invalidi, persone che assistono parenti disabili, addetti a mansioni gravose. La domanda all'*Inps* doveva essere presen-

tata entro il 31 marzo, ma entro il 30 novembre si apre una seconda finestra per i ritardatari. Chi chiede il prestito gratuito deve rispettare una nutrita serie di scadenze per evitare di perdere i benefici che gli riconosce la legge. È bene chiarire che l'interessato deve presentare sempre due distinte domande: la prima per l'accertamento del diritto, la seconda – se l'*Inps* ha dato il benestare all'accesso – per chiedere la vera e propria pensione. Ecco il calendario delle scadenze di quest'anno: entro il 31 marzo domanda di certificazione del diritto; entro il 30 giugno risposta dell'*Inps*: sì o no; entro il 15 luglio, nuovo termine per presentare la domanda di certificazione da parte dei ritardatari; entro il 15 ottobre risposta dell'*Inps*: sì o no; entro il 30 novembre seconda e ultima finestra per i ritardatari; entro il 31 dicembre risposta finale dell'*Inps*.

Soglia di rischio

Dalle ultime analisi del sangue risulta che il valore dei miei trigliceridi è di 260 mg/dl, mentre il limite massimo indicato è 150. Quali rischi corro ad averli così alti? Vorrei anche sapere come posso modificare l'alimentazione per riportarli nella norma e se esistono integratori utili a questo riguardo.



Quando il valore dei trigliceridi supera la soglia dei 200 mg/dl si parla effettivamente di trigliceridi alti e, anche se ci sembra di stare bene, è opportuno attivarsi per riportarli a un valore più basso e più sicuro per la nostra salute. Concentrazioni troppo alte sono correlate con rischio di infarto, coronaropatie, ictus e angina pectoris. Soprattutto se accompagnate da un basso valore di colesterolo *HDL* (quello "buono"). A questo proposito è utile dividere il valore dei trigliceridi, riportato nelle analisi del sangue, con quello del colesterolo *HDL*: se il risultato è inferiore a 2, siamo in condizioni ideali, mentre se arriva a superare 4, il rischio inizia a essere elevato. Per fortuna il valore dei trigliceridi può essere abbassato piuttosto rapidamente con alcune modifiche allo stile di vita. Occorre rinunciare all'alcol e ai cibi ricchi di zuccheri, come dolci, biscotti, marmellate ecc. La cosa migliore è seguire una dieta moderatamente ipocalorica equilibrata, eliminando quasi del tutto gli stravizi, e fare maggiore attività fisica. Un integratore utile per abbassare i trigliceridi è l'olio di pesce, ricco di omega 3.

Fuoco di fila

Come devo comportarmi con le processionarie? Temo che siano un pericolo per il mio cane.



- **Sfiziatti per gatti golosi**
- **6 pasti completi carni rosse (6 x 50 g)**
- Alimento completo, arricchito con vitamine e minerali per il benessere del gatto di famiglia. C'è anche l'olio di pesce, fonte di acidi grassi essenziali e omega 3. Senza coloranti né conservanti. **Modalità d'uso e dosi consigliate:** 1 busta = 1 pasto completo. Le dosi variano in funzione della taglia e devono essere adeguate all'età, allo stato nutrizionale e alle condizioni di vita del gatto. Dare gli sfiziatti a temperatura ambiente e lasciare a disposizione del gatto una ciotola d'acqua fresca.



Le processionarie sono dei parassiti di pini e altri alberi particolarmente diffuse nelle aree mediterranee; bruchi lunghi circa 2 centimetri ricoperti da peli urticanti che, una volta entrati in contatto con cute e mucose, possono causare lesioni molto gravi fino alla necrosi. Nei mesi invernali stanno all'interno di bozzoli sugli alberi e si trasferiscono in primavera in luoghi idonei per interrarsi e poi schiudersi. Questi parassiti hanno l'abitudine di mettersi in fila uno dietro l'altro, come in una processione, attirando l'attenzione dei nostri amici a

quattro zampe che, avvicinandosi con il muso, entrano in diretto contatto con i peli urticanti, sia a livello della mucosa nasale che di quella orale. Inizialmente possiamo avere solo un forte arrossamento, scialorrea, agitazione. A volte la lingua può gonfiarsi e arrivare a soffocare l'animale oppure andare in necrosi e perdere alcune parti. Se ci rendiamo conto che il nostro cane o gatto è entrato in contatto con le processionarie, bisogna subito verificare che non ci siano parti del parassita nella bocca e poi lavare la zona con acqua e bicarbonato ed eventualmente somministrare del cortisone (da tenere sempre a portata di mano). Un intervento di primo soccorso a cui deve far seguito, nel più breve tempo possibile, la visita dal veterinario. Meglio comunque prevenire: controllare la presenza delle processionarie, tenere in considerazione il periodo dell'anno, non portare il cane a passeggio proprio dove si trovano questi parassiti.



Notizie fresche

Il formaggio italiano più diffuso nel mondo, con consumi in costante crescita, il più presente sulla tavola degli italiani tra quelli freschi, dappertutto sinonimo di genuinità.

Specialità tradizionale garantita per l'Unione Europea, la mozzarella made in Italy, buona, nutriente, leggera. E sotto controllo.

■ Aldo Bassoni

Chi la vuole cotta, chi la vuole cruda, comunque uno dei formaggi identitari della tradizione casearia italiana insieme al parmigiano, al grana, all'asiago e a tanti altri prodotti della nostra ricca produzione nazionale. Sulla tavola interpreta spesso il ruolo di protagonista e anche se oggi viene prodotta in molte parti del mondo, quella *made in Italy* è il punto di riferimento indiscusso per qualità, sapore e tipicità. La mozzarella è anche l'unico formaggio italiano a cui l'Unione Europea ha concesso la *Stg* (*Specialità tradizionale garantita*) e uno dei 7 prodotti caseari europei ad avere ottenuto questo riconoscimento. Per poter vendere la propria mozzarella con il logo *Stg* le aziende produttrici devono realizzarla secondo la "ricetta" e il metodo depositati a Bruxelles e nelle forme consentite, ossia tonda, a treccia o sferica.

Moza...fiato

Secondo i dati di *Assolatte*, la mozzarella è il formaggio fresco più consumato in Italia sia per volumi di vendita che per fatturato, al primo posto nel carrello della spesa rappresentando circa il 15% delle vendite complessive di formaggi per una spesa totale che sfiora 1 miliardo di euro. Insieme a quella di bufala, supera il 20% di tutti i formaggi comprati dagli italiani nella Grande Distribuzione per un controvalore di

1,4 miliardi di euro. Ma c'è di più: la mozzarella è il formaggio italiano più diffuso nel mondo, sinonimo di qualità e genuinità. I consumi di mozzarella sono in continua crescita dappertutto e superano ormai le 50mila tonnellate annue in gran parte dei paesi europei (Germania, Francia, Regno Unito e Spagna), ma fa la sua figura anche in Brasile, Argentina, Stati Uniti, Canada, Nuova Zelanda e Corea del Sud. E se il 95% degli italiani consuma almeno 1 volta al mese una mozzarella, l'Italia è solo al terzo posto nel mondo per consumi *pro capite*, superata da Stati Uniti e Brasile, autentici divoratori di mozzarelle.

Secondo il professor **Ottavio Salvadori Del Prato**, autore di un fondamentale *Trattato di tecnologia casearia* (Tecniche Nuove), l'origine della mozzarella deriverebbe «dall'esigenza di trasformare latte in cattive condizioni di conservazione. Attraverso la filatura a caldo, infatti, si ridurrebbe l'acidità. La filatura è la proprietà in virtù della quale una piccola quantità di cagliata, portata ad elevata temperatura, diventa plastica e

può essere tirata in filamenti continui di lunghezza superiore al metro». Facile indovinare che il termine stesso mozzarella ha a che fare proprio con la pratica di “mozzare” la matassa di pasta filata a mano per ottenere le varie forme caratteristiche della mozzarella.

Usi e consumi

Buona e nutriente, si abbina a molti ingredienti della nostra ricca tradizione culinaria. La mozzarella è tra i formaggi meno grassi presenti in commercio; escludendo la burrata e quella di bufala (più grasse, quindi caloriche), le mozzarelle vaccine apportano mediamente dalle 250 alle 290 kcal per 100 grammi di parte edibile. «Sostanzialmente fra un latticino qualunque e la mozzarella cambia la percentuale d'acqua ed è per questo motivo che in proporzione la mozzarella ha meno grassi – spiega **Ersilia Troiano**, presidente dell'Associazione italiana dietisti –. La porzione di consumo media è molto più elevata per cui, se si inserisce in un regime alimentare ipocalorico, bisogna fare attenzione alle porzioni: è ovvio che tra 100 grammi di mozzarella e 50 di formaggio

stagionato si preferisce la mozzarella». Tra bufala e vaccina ci sono solo minime differenze di tipologia di acidi grassi, ma fondamentalmente la differenza è organolettica.

«La mozzarella si mangia spesso in abbinamento al prosciutto o come antipasto; l'errore che si fa è di non considerarla un secondo piatto a tutti gli effetti – prosegue Troiano –. Se la mangi con la pizza stai mangiando un piatto unico. Anche la caprese è un secondo piatto a tutti gli effetti. Ma se la utilizziamo in una dieta ipocalorica, attenzione a non condirla perché, essendo un alimento, ha le sue proteine e i suoi grassi. Adatta anche ai bambini per calcio e proteine di alto valore biologico». Intanto continua la moda delle mozzarelle *light*. Però recenti studi scientifici dimostrano che sui prodotti *light* in generale c'è l'alterata percezione che, essendo meno grassi, se ne possa mangiare di più. Ma siccome meno del 20-30%

di grassi non c'è e alla fine, se ne mangi un po' di più, il conto calorico si pareggia. E poi volete mettere il sapore di una buona mozzarella di bufala *dop*?

Sotto controllo

E allora? «Allora meglio sapere che cosa si mangia e scegliere di conseguenza, facendo semmai attenzione alle dosi. Stesso discorso a proposito delle mozzarelle prive di caseina. È una follia pensare che sia dannosa. Se tu scegli un alimento, lo conosci e lo mangi così com'è, non devi cercare la variante “senza”. Sulla mozzarella vegana, invece, stenderei un velo pietoso – sentenza Troiano –. Il punto è che se fai una scelta poi non devi andare alla ricerca ossessiva dell'equivalente, perché allora tanto vale che opti per l'alternativa vegetariana e ti mangi la mozzarella». L'importante, però, è che sia genuina. Per questo siamo di fronte a uno dei prodotti più controllati dai *Nuclei antisofisticazioni*. Numerosi gli scandali in cui è stata coinvolta negli ultimi anni la mozzarella. Un anno fa venne scoperta una vera e propria filiera illegale per mettere in commercio mozzarella di bufala con marchio

Valori nutrizionali per 100 g di mozzarella

| | | | | |
|------------------|--------------|---|-----------------|--------------|
| energia (kcal) | 300 | • | proteine (g) | 22,17 |
| carboidrati (g) | 2,19 | • | zuccheri (g) | 1,03 |
| grassi (g) | 22,35 | [| saturi (g) | 13,15 |
| monoinsaturi (g) | 6,57 | , | polinsaturi (g) | 0,76] |
| colesterolo (mg) | 79 | | | |
| sodio (mg) | 627 | | | |

Dop, prodotta però con latte adulterato. L'inchiesta della procura di Santa Maria Capua Vetere colpì allevatori, rivenditori di latte e titolari di caseifici nel Casertano che, per produrre mozzarella di bufala, utilizzavano latte di mucca avariato e trattato con soda caustica per coprire l'acidità. Una truffa, una frode, e un attentato criminale alla salute dei consumatori come purtroppo avvengono non di rado ad opera di aziende senza scrupoli. E chi non ricorda le mozzarelle tedesche che appena aperte diventavano blu? In quel caso era facile accorgersi che qualcosa non andava. Ma anche una mozzarella supercandida può essere taroccata, ad esempio, usando il gesso come sbiancante. Secondo la legge, per chiamarsi tale, la mozzarella di bufala deve contenere almeno il 50% di latte di bufala, ma i *Nas* hanno scoperto mozzarelle di bufala fatte con latte



Modalità di conservazione: c'è chi consiglia di tenere la mozzarella a temperatura ambiente nella sua acqua di governo per mantenerne intatte le caratteristiche organolettiche. Però, è un prodotto deperibile e quindi, per evitare che diventi una colonia di batteri, è meglio metterla in frigorifero. Chi vuole tutelare entrambi gli aspetti, sapore e salubrità, può tenerla in frigo nella sua acqua e toglierla una mezzoretta prima di consumarla.

► comune in polvere, oppure con latte di mucca sbiancato con calce e soda e proveniente dalla Colombia o dalla Bolivia, dove costa circa 50 centesimi al chilo contro gli 1,35 euro di quello campano. «Stiamo lavorando alle modifiche del disciplinare per la mozzarella di bufala così da renderlo più rigoroso e attento ai consumatori», assicura il direttore del **Consorzio di Tutela Pier Maria Saccani** nel precisare che le aziende saranno obbligate a utilizzare solo latte *Dop*. E allora avanti con la mozzarella, che sia di bufala o vaccina, purché fresca e di qualità. ■

La più amata dagli italiani

Cambiano i gusti e le abitudini dei consumatori e cambia l'assortimento, ma qualità e sicurezza sono quelle di sempre. Le mozzarelle nei punti vendita Coop, diversi tipi, tutte belle fresche.

■ **Rita Nannelli**

Da latte di mucca, sapore dolce e delicato, di colore bianco paglierino, una; da latte di bufala, colore bianco porcellanato unico, odore di latte con sentori d'erba tagliata, lattiginosa sierosità al taglio, l'altra. Vaccina o bufalina? Questo non è più il problema... E la distinzione tra tradizionale e *light* sembra ormai storia passata. Oggi il mondo delle mozzarelle è buono perché è vario: spazio al biologico, al tipico, al salutistico per adattarsi alle esigenze di benessere, oltre che di gusto, dei consumatori. La mozzarella si fa largo ed è il formaggio fresco più venduto in Italia.



Alla provatura dei fatti

L'antica provatura, oggi mozzarella. Ma nasce prima quella di bufala o da latte vaccino? La parola allo storico.

La storia della mozzarella è strettamente legata all'allevamento della bufala che venne introdotta in Italia dai longobardi. «Quando Alboino valica le Alpi e si insedia nel nord della penisola, porta con sé dalla Pannonia, una regione umida e paludosa dell'attuale Ungheria, questo animale – spiega lo storico della gastronomia **Giovanni Serritelli** – che inizialmente viene utilizzato come bestia da lavoro e per trainare le chiatte lungo i fiumi navigabili. Il punto di svolta – prosegue Serritelli – si ha nel 774, quando il re Desiderio viene sconfitto da Carlo Magno costringendo i Longobardi a ripiegare dalla Pianura Padana verso i territori protetti dal Papa per arrivare poi in Campania dove fondano due principati a Capua e a Salerno». Ed è qui che finalmente le bufale trovano un ambiente paludoso ed erbe adatte allo sviluppo del loro latte. Ma non è ancora arrivato il momento della mozzarella come noi la conosciamo. Stiamo parlando di un prodotto caseario simile alla mozzarella che si chiama provatura, cioè un formaggio allungato e leggermente stagionato da utilizzare prevalentemente in cucina. A questo punto è difficile stabilire se la mozzarella nasce prima come derivato del latte vaccino o di quello di bufala. C'è un certa confusione in merito. Così come è poco chiaro il ruolo che ebbero i monaci che migrarono dall'abbazia di Castel San Vincenzo al Volturmo, in Molise, alla fortezza longobarda di Capua dove fondarono il monastero di San Lorenzo, nei pressi del luogo in cui più tardi sarebbe nata la città di Aversa, oggi famosa proprio per la produzione di mozzarella di bufala. «In realtà la produzione della mozzarella è documentata solo nel tardo Rinascimento. Ce ne parla Antonio Latini che fu cuoco presso i viceré spagnoli di Napoli, nella seconda metà del Seicento – racconta Serritelli –. Nella sua opera monumentale, *Lo scalco alla moderna*, Latini cita appunto questi tipi di provature e mozzarelle e in particolare parla del latte che veniva prodotto a Sorrento». Probabilmente si riferisce anche alle provature di mucche, però, parla anche di zone come Capua dove, invece, c'erano grandi allevamenti di bufale. Tale pratica si sviluppò su più vasta scala nel Seicento e nei secoli successivi, fino ad arrivare all'attuale grande produzione di mozzarella di bufala.

Varietà di tipi

Sulle tavole nostrane soprattutto le mozzarelle tradizionali vaccine (circa il 70% delle vendite), poi quelle di bufala (15%) e a seguire altri tipi (burrate, stracciatelle), le biologiche e le delattosate. «Tra le mozzarelle a marchio, quella Coop vale oltre il 60% delle vendite, seguita dalla mozzarella di bufala *Fiorfiore*, sia sferica che a nodini, da quella biologica *ViviVerde* e dalla mozzarella senza lattosio *Bene*. Sì, quest'ultima sempre più presente nei carrelli dei consumatori – dichiara **Carmen Soverino**, *manager* del prodotto a marchio di *Coop Italia* –. La mozzarella non conosce crisi, ma a crescere di più nell'ultimo anno sono le vendite di altri formaggi freschi, di capra e delattosati (feta, tomini, caprini, robiolle e primo sale), a dimostrazione di come una parte dei consumatori stia scegliendo formaggi non vaccini e a ridotto contenuto o privi di lattosio. Che, però, rappresentano ancora – precisa Soverino – una piccola fetta del mercato (5-6%)». È la mozzarella, sempre e comunque, la più amata dagli italiani, anche nei punti vendita di Unicoop Tirreno: «Piatto unico o ingrediente in cucina, ogni anno le vendite della mozzarella crescono – conferma **Luca Mascagni**, responsabile acquisti gastronomia per la Toscana di Unicoop Tirreno –: nel 2017 abbiamo registrato un +27% rispetto all'anno precedente. La mozzarella si vende tutto l'anno, ma nel-

la bella stagione si tocca un +60%. E per soddisfare le diverse esigenze di chi viene a fare la spesa da noi, abbiamo inserito nell'assortimento mozzarelle prodotte con vari tipi di latte: vaccino, caprino e di bufala. A completare l'offerta – aggiunge Mascagni – le mozzarelle delattosate per le persone intolleranti e quelle biologiche, con la massima attenzione alla provenienza delle materie prime. Oltre ai prodotti *Dop* con le loro specifiche garanzie, come nel caso della bufala e della treccia vaccina, offriamo ai nostri clienti mozzarelle prodotte con solo latte italiano e un tipo con solo latte toscano».

Godersi il fresco

Riassumendo i fornitori, di qualità, tipici, cercati e scelti dalla Cooperativa: 4 di vaccina – di cui una *bio* – e 2 fornitori di mozzarella di bufala *Dop*, più 1 di mozzarella con latte di bufala prodotta a Grosseto, con un allevamento di bufale lì e a Capalbio: «benessere animale, filiera controllata, ingredienti di prossimità e competenza per un prodotto tutto toscano che deve molto all'arte casearia campana, la più antica per questo formaggio – afferma Mascagni –. Ma l'attenzione alla qualità delle materie prime e alla salute degli animali non finiscono qui». «Saranno sempre al centro delle nostre scelte per un assortimento ricco e vario – rimarca **Paolo Turchetta**, responsabile acquisti gastronomia, pane e pasticceria Lazio e Umbria di Unicoop Tirreno –. Il Lazio, in particolare l'Agro Pontino, si distingue per la produzione della mozzarella: famosa e molto apprezzata quella di bufala di Amaseno, che è in assortimento nei negozi della Ciociaria. 5 sono i fornitori di bufala e 9 di mozzarella di latte vaccino, alcuni dei quali producono sia bufala che vaccino. Ma tra vaccina e bufalina la mozzarella più amata dai laziali (anche per il prezzo più basso) è la prima: ogni 10 mozzarelle vendute 7 sono di latte vaccino». Insomma fresche, di qualità, da produttori del territorio e con un servizio a misura di cliente. Come nel caso della produzione in diretta delle mozzarelle all'Iper *Euroma2* (da settembre scorso) e all'IperCoop del Casilino (marzo di quest'anno), praticamente sotto gli occhi del cliente. Racconta Turchetta: «munto nei pascoli pontini, il latte di mucca, oltre che di bufala, arriva tutti i giorni al mini-caseificio dei due punti vendita, dove viene trasformato in formaggi da latte vaccino e da latte da bufala: circa 90 tipi di formaggi freschi, a

prezzi convenienti, con in più offerte periodiche (così il casaro potrebbe diventare il distributore di prodotti freschissimi negli altri negozi della zona). Col valore aggiunto dell'impegno etico, perché il caseificio è gestito da Roberto Battaglia, l'imprenditore casertano che vive sotto scorta per aver denunciato e fatto arrestare esponenti del clan dei Casalesi».

Forma corretta

Veniamo ora alla sicurezza e alla genuinità. Già, perché le mozzarelle sono spesso al centro di truffe e raggiri ai danni dei consumatori e il loro rapporto con questo alimento (col cibo in generale, a dire il vero) oscilla tra fiducia e sospetto. Chi non ricorda le mozzarelle blu come i *Puffi*? «Da Coop nessuna butta sorpresa nel piatto – rassicura **Chiara Faenza**, responsabile sostenibilità e innovazione valori direzione qualità di *Coop Italia* –. Nello specifico per le mozzarelle a marchio Coop, come per tutti gli altri prodotti, sono definiti rigorosi capitolati tecnici relativi alle caratteristiche dei prodotti finiti, delle materie prime, degli imballaggi e dei processi. A questi si aggiungono stringenti piani di controlli analitici sulle mozzarelle, nonché verifiche ispettive presso gli stabilimenti produttivi e lungo la filiera produttiva, se necessario», spiega Faenza che aggiunge: «contro frodi e sofisticazioni da anni si investono risorse in vari ambiti: certificazioni, controlli di filiera, rintracciabilità dei documenti e non solo, analisi convenzionali e non convenzionali. Come un progetto di indagine sperimentale grazie a *Heracles II* – entra più nel dettaglio Faenza –, il nostro “naso elettronico evoluto” che, oltre ad annusare l'olio extravergine 100% italiano a marchio Coop e ad accertarne l'origine, ci ha permesso di distinguere mozzarelle *Dop* da quelle che *Dop* non sono, oppure le mozzarelle prodotte da tipi differenti di latte (vaccino, di bufala e *mix*). Uno strumento all'avanguardia – un gascromatografo a doppia colonna *FAST* – che analizza il profilo dei composti volatili corrispondenti a un prodotto, confrontandolo con un *database* di riferimento, così da verificare se appartiene a uno specifico gruppo». Con il controllo di queste piccole, belle, forme dal bianco candido Coop rende più saldo il rapporto di fiducia tra l'uomo e ciò che mangia. ■



Notizie **fresche**

11



Problemi di **connessione**

Copertura a macchia di leopardo, offerte per la fibra ottica che spesso non mantengono le promesse, perché la fibra c'è, ma si ferma lontano dalle nostre case. E poi il sistema di misura della qualità, messo a disposizione degli utenti dall'Autorità per le garanzie nelle comunicazioni, è tutt'altro che semplice. Così mentre cresce la domanda di connessioni internet veloci, crescono anche insoddisfazione e lamentele. Al vostro disservizio!

Avete deciso di attivare un collegamento internet nel vostro appartamento? L'avete già e volete avere una capacità di connessione più veloce e potente? Le offerte dei vari gestori abbondano, ma è bene informarsi attentamente per spendere al meglio i vostri soldi e avere un servizio che risponda davvero alle vostre esigenze.

Diritto di accesso

«La copertura delle connessioni internet in Italia è a macchia di leopardo e presenta grandi differenze tra aree diverse e spesso anche tra zone diverse di una stessa città o provincia, registrando un evidente ritardo rispetto al resto d'Europa – spiega **Renza Barani**, vicepresidente nazionale di *Federconsumatori* –. Come associazione chiediamo che il diritto di accesso alla rete venga garantito a tutti e che ciò avvenga a costi ragionevoli. Al contempo occorre favorire l'educazione digitale, soprattutto per

■ **Dario Guidi**

la popolazione più matura, e sviluppare il senso critico per evitare truffe e saper combattere fenomeni come quello delle *fake news* di cui tanto si parla». Se queste sono le premesse generali e il quadro nostrano della rete, come scegliere il tipo di collegamento da mettersi in casa? «Ormai gran parte degli operatori spinge per offerte che, superando la vecchia *Adsl*, cioè il tipo di connessione con prestazioni meno alte, puntano sulla fibra ottica che ha più grandi potenzialità – risponde Barani –. Il problema è che ci siamo trovati a promuovere numerosi ricorsi sia all'*Agcom* (l'Autorità per le garanzie nelle comunicazioni) che all'*Antitrust* (l'Autorità garante della concorrenza e del mercato), perché in molti casi la fibra promessa non c'era o rendeva molto meno di quanto avrebbe dovuto». Allora un problema c'è.

lo speriamo che me la cavo

Si tratta del modo in cui è strutturata la rete telefonica e di trasmissione dati in Italia. In poche parole: c'è un'infrastruttura portante che via via si articola fino alle centraline sparse nelle varie aree di una città. Da queste cabine partono poi le derivazioni verso strade e palazzi. Ecco l'inghippo. Quasi sempre la fibra offerta dai gestori arriva sino a queste cabine (e ciò migliora le prestazioni), ma lì si ferma. Perché nell'ultimo tratto che porta a casa vostra, si viaggia col rame, perdendo molto della velocità della fibra.

«Per questo – riprende Barani –, quando si sottoscrive un contratto è bene informarsi sull'ultimo miglio, cioè sul tipo di cavo che arriva in casa. Spesso nella pubblicità delle aziende ci sono riferimenti generici, nel senso che la fibra c'è, ma non è esplicitato sino a dove arriva. È probabile che nelle zone appena costruite la cablatura con la fibra sia già presente, mentre in zo-

ne poco abitate o dove si è costruito decenni fa le cose siano più complicate». Il problema del tipo di offerte fatte dai gestori e della resa effettiva delle connessioni è stato affrontato anche dall'Agcom, al cui ufficio stampa abbiamo chiesto senza successo un'intervista. Agcom ha, infatti, attivato un apposito servizio, disponibile all'indirizzo www.misurainternet.it, iscrivendosi al quale si può misurare la nostra connessione. «*MisuraInternet* – si legge sul sito di Agcom – mette a disposizione due *software* gratuiti, *Nemesys* e *MisuraInternet Speed Test*, che mettono in condizione l'utente di valutare la qualità del suo accesso ad internet da postazione fissa. I valori delle rilevazioni ottenute con *Nemesys* possono essere utilizzate come elemento probatorio, nei casi in cui l'utente voglia esercitare il diritto di reclamo e recesso rispetto a promesse contrattuali di velocità di accesso non mantenute dall'operatore».

**Qualità della
connessione?
Dipende dal
collegamento
nel cosiddetto
"ultimo miglio".**

Fibra robusta?

Centraline, snodi, distanze. Com'è fatta la rete da cui dipende anche l'efficienza della fibra ottica.

Ma com'è fatta la rete che ci porta internet a casa? La base è la rete in rame posata nel corso del secolo scorso da Telecom (che era il monopolista pubblico) ed è ancora di sua proprietà. Una rete che arriva ovunque essendo la telefonia fissa un "servizio universale". Datata e pensata per un altro contesto, oggi fatica non poco a reggere il traffico dati cresciuto in modo esponenziale negli ultimi anni. «Oltre ai problemi strutturali – afferma **Gianluca Ulisse**, ingegnere di **Acantho**, società specializzata in connessioni in fibra ottica – il punto delicato è la distanza tra le centraline, che sono gli snodi di questa rete, e le abitazioni. Più la distanza è lunga, più le prestazioni decadono. Se abito a 2-3 chilometri da una centralina avrò un servizio meno efficiente. Più sono vicino, più le cose migliorano».

Problema questo che ricade anche sulle reti in fibra ottica. Perciò chi è in cerca di prestazioni migliori e volessero passare dalla vecchia *Adsl* alla fibra, la domanda fondamentale da fare è: «Ma la fibra me la portate fino in casa?». Tutto dipende, come dicevamo, dalla distanza dalla centralina. «In alcune aree delle città italiane la fibra sta arrivando nelle case e nei poli industriali. Ma nella maggioranza dei casi – sottolinea Ulisse – la rete in fibra si ferma alle centraline di cui abbiamo detto. E bisogna vedere



a che distanza sono da casa. Se è vero che la fibra, anche se si ferma a queste centraline, migliora la prestazione rispetto all'*Adsl*, resta il fatto che, se l'ultimo tratto del collegamento è in rame, perdo alcuni aspetti del mio teorico vantaggio». Secondo i dati Agcom (del settembre 2017) il 35% dei collegamenti internet esistenti in Italia è con una capacità sotto ai 10 Mbps (megabit per secondo), un 41% tra 10 e 30 Mbps e solo un 23% sopra i 30 Mbps. Per capirci: con una connessione a 30 Mbps si scarica un intero filmato da 6 giga in 27 minuti, un film 4K (lo standard più alto disponibile) in 12 ore. L'auspicio dunque è che la posa delle nuove reti in fibra prosegua e arrivi a garantire una piena copertura. Anche perché, mentre la portata delle reti in rame si ferma ai 500 megabyte, la stessa rete in fibra che oggi viene proposta a 1 giga può arrivare a portarne 100. Questo senza bisogno di cavi nuovi, ma modificando solo "i rubinetti" che stanno agli estremi del cavo dai quali dipende il passaggio dei dati.

Stare alla larga

La banda larga che verrà. Ma intanto in Italia la copertura della rete con banda è solo il 42,6%, mentre gli altri paesi vanno verso soluzioni tecnologiche sempre più veloci e potenti.

Avere internet in casa. Detta così la definizione è un po' generica, ma serve a capirsi. Perché "avere internet" è utile per tante cose ormai prassi quotidiana per la stragrande maggioranza delle persone. Non a caso, da molte parti – associazioni dei consumatori in testa – si chiede che la disponibilità di una connessione a banda larga sia considerata un servizio universale, cioè arrivi in tutte le case. Cosa che, invece, in Italia è prevista solo per la telefonia fissa. Ad oggi esistono nel Belpaese circa 21 milioni e 580mila accessi di rete telefonica fissa, mentre gli accessi a internet (in banda larga o ultralarga) sono 16 milioni e 380mila, con un aumento di quasi 950mila unità solo negli ultimi 12 mesi. Il problema, però, nonostante la qualità media delle connessioni sia cresciuta molto nel corso degli ultimi anni (gli accessi con velocità inferiore ai 10 Mbps sono diminuiti di 1,7 milioni e di una cifra equivalente sono cresciuti gli accessi con velocità sopra i 30 Mbps), è che le linee su cui viaggiano tutti i dati sono come autostrade, in molti casi anche vecchie e inadeguate, che non arrivano dappertutto e che comunque sono sempre più affollate.

Sotto copertura

Questa rapida e vorticoso evoluzione del mondo digitale in Italia si sta scontrando con un ritardo assai pesante sul piano delle infrastrutture tecnologiche e in particolare delle reti di trasmissione dati a banda larga, infrastrutture fondamentali per le famiglie e per le imprese. E il rischio, per tanti, è quello di restare tagliati fuori, creando disuguaglianze e penalizzazioni tra fasce di popolazione o tra aree diverse dello stesso paese; così come disuguaglianze e penalizzazioni ci possono essere per chi, le imprese soprattutto, è costretto a sfidare concorrenti esteri. Si chiama *digital divide*, cioè il divario esistente tra chi ha accesso effettivo alle tecnologie dell'informazione e chi ne è escluso. Ma vediamo un po' di cifre. Ad oggi in Italia la copertura della rete con banda larga (cioè con una capacità di trasmissione sino a 30 Mbps, cioè *mega bites* per secondo) o ultralarga (cioè 100 Mbps) è pari al 42,6% (su 36 milioni e

522mila unità immobiliari). Dunque, nonostante il *boom* di questi anni, più di metà abitazioni in Italia non ha ancora accesso a internet. Non sorprendetevi perché c'è dell'altro: il dato diventa ancora più negativo se si guarda alla sola banda ultralarga (sostanzialmente ai collegamenti in fibra ottica) che consente prestazioni migliori e adeguate ai volumi di dati che oggi si utilizzano anche nelle situazioni più semplici. Ebbene in Italia la fibra arriva, ad oggi, solo nel 4,6% delle abitazioni con un dato che ci colloca al 25esimo posto in Europa. Gli ultimi governi hanno finalmente cercato di mettere in atto un piano di investimento su questo versante, fissando obiettivi che prevedono per il 2020 di arrivare a una copertura del 100% di cui almeno l'85% con banda ultralarga. Ma il progetto, legato in larga parte a investimenti privati, pare marciare con un po' di fatica.

Che banda!

In campo ci sono i tradizionali operatori privati a cominciare da *Telecom*, che controlla una quota pari al 45% degli accessi internet. Parliamo di una società travagliata da guerre tra gli azionisti e sin qui molto protesa a difendere la rete in rame su cui viaggia la telefonia classica, anziché puntare con decisione sulle nuove tecnologie. Poi c'è *Fastweb* che ha sviluppato una sua consistente rete puntando sulla fibra ottica (14,8% del mercato), seguita da *Wind* e *Vodafone*. Vera novità l'arrivo di *Openfiber*, società legata al gruppo *Enel*, che non sarà gestore in rapporto diretto con gli utenti finali, ma che si è lanciata nella costruzione di una sua rete in fibra ottica poi "affittata" agli operatori che vorranno utilizzarla (e qualcuno ha già iniziato a vendere servizi che viaggiano sulla rete di *Openfiber*). *Openfiber* ha già vinto i bandi in diverse regioni e continua a diffondersi, annunciando di aver connesso alla fibra 65mila abitazioni nel solo mese di dicembre 2017. Investimenti miliardari e uno scontro tra operatori protesi, prima di tutto, a tutelare i propri interessi – c'è anche chi dice che bisognerebbe creare una società unica per la gestione della rete in fibra –. La speranza è che i benefici di questa sfida arrivino anche alle famiglie e alle imprese, sia in termini di qualità che di convenienza. Anche perché, come se non bastasse, il 24,6% del paese rientra in "aree a fallimento di mercato", nelle quali per il ridotto numero di abitanti o difficoltà di accesso, per gli operatori privati non sarà mai conveniente portare collegamenti a banda larga. E qui è lo Stato che si è preso l'impegno di intervenire a proprie spese (c'è già, sulla carta, uno stanziamento di 3 miliardi di euro), ma con incognite sugli effettivi tempi di realizzazione. Intanto il mondo sta correndo verso soluzioni e tecnologie sempre più potenti e veloci. ■

► Promessa non mantenuta

Addirittura, il sistema *Nemesys* rilascia un certificato che, attraverso lo stesso sito di *Agcom*, può essere inviato all'operatore che ha poi 30 giorni per ripristinare le condizioni di servizio promesse nel contratto. In caso contrario l'utente può dare disdetta. Sulla carta si tratta di un sistema molto innovativo di tutela e garanzia, in cui la stessa *Autorità* mette in condizione il consumatore di verificare i dati sulla propria linea e di presentare un reclamo che la stessa *Agcom* certifica. È bene, però, specificare che l'utilizzo del sistema *Nemesys* non è banale, occorre cioè rispettare alcune precise condizioni. Una volta scaricato il *software*, per effettuare le misurazioni (che vengono svolte nell'arco di 24 ore), è necessario che il computer sia collegato alla rete via cavo (dunque non con un *modem wi-fi*), che il *wi-fi* sul computer sia spento e che in casa non ci siano altri dispositivi che si collegano alla rete internet di casa né tramite cavo né tramite *wi-fi* (ad esempio: *smartphone*, *tablet*, *smart*

Tv, dispositivi *Iptv* o *VoIP*). Una serie di condizioni che forse per qualcuno sono più complicate del problema che dovrebbero risolvere. «Pur apprezzando quanto *Agcom* ha cercato di mettere in piedi – commenta Barani – rimane una questione aperta. Ciò è anche se io, consumatore, posso decidere di cambiare fornitore perché la prestazione è inadeguata, ma poi dove abito i problemi della rete fanno sì che nessuno mi offra un servizio con prestazioni migliori, allora ritorno al punto di partenza». ■



Problemi di
connessione

15

Presi nella rete

I numeri della rete fissa in Italia.

- 21 milioni e 580mila** accessi di rete telefonica.
- 16 milioni e 380mila** accessi a internet. Lontano l'obiettivo di una copertura del **100%** nel 2020.
- 42,6%** copertura con banda larga o ultralarga su **36 milioni e 522mila** unità abitative.
- 4,6%** le connessioni in fibra ottica.
- 24,6%** del paese rientra nell'"area a fallimento di mercato" dove le connessioni saranno realizzate con intervento pubblico.

Dati *Agcom* settembre 2017 e www.bandalarga.italia.it

Consigli utili

Per non restare impigliati nella rete...

Prima di sottoscrivere contratti di telefonia fissa e connessione internet, ecco alcune regole fondamentali da seguire.

> Innanzitutto è bene **documentarsi** sulla effettiva cablatura della propria zona (se c'è la fibra e dove arriva). Oltre che dagli operatori, si possono ottenere diverse informazioni dal sito dell'*Autorità per le garanzie nelle comunicazioni* (www.agcom.it/broadbandmap). Informazioni sulla copertura nella propria zona anche sul sito www.bandaultralarga.italia.it.

> Poi occorre **leggere con attenzione le offerte** scritte dei gestori. L'*Agcom* impone che gli operatori indichino sui contratti gli *standard* specifici di velocità minima e massima di trasmissione dati (una generica indicazione "velocità fino a" non è valida).

> **Controllare** bene anche tutti i **costi** previsti per evitare sorprese legate ai cosiddetti costi nascosti (come potrebbe essere il noleggio del *modem*).

> Occhio ai **contratti vincolanti per pa-**

recchi mesi, che rischiano di rendere tutto più complicato in caso di contestazioni o vertenze.

> Se si decide di cambiare gestore, **fare attenzione agli oneri** di chiusura contratto. I decreti Bersani sulle liberalizzazioni del 2006 tentarono di cancellarli, ma sono in realtà ancora applicati (in misura diversa) per una questione di interpretazione normativa.

> Per dubbi e chiarimenti, oltre alle diverse **associazioni di consumatori** diffuse lungo lo Stivale, ci si può rivolgere anche alla stessa **Agcom**.



Di tutti i colori

In arrivo nei prossimi mesi **bollini** colorati a seconda della qualità della connessione proposta. Sta lavorando al nuovo regolamento che dovrebbe prevederli l'*Autorità per le garanzie nelle comunicazioni*.

Verde se il cavo in fibra arriva davvero dentro casa.

Azzurro se raggiunge l'edificio ma non entra nelle case.

Giallo se arriva solo all'armadio di strada e le prestazioni sono penalizzate.

Rosso se si arresta ancora prima, in un altro nodo di scambio della rete.



Guida all'uso

Il bello dell'auto elettrica alimentata con energia pulita. Da guidare con la testa.

16

L'idea di una mobilità sostenibile e indipendente dai combustibili fossili mi è sempre frullata in testa e da quando ho ricoperto il mio tetto di pannelli fotovoltaici la possibilità di alimentare un'auto elettrica con energia pulita è diventata realtà. Così a fine 2011 ho acquistato una Peugeot iOn. Piccola utilitaria tutta elettrica, perfetta per i tragitti casa-stazione o casa-ufficio. Oggi a quasi 7 anni di utilizzo e 70mila km percorsi posso dire di essere soddisfatto di questa scelta, con più vantaggi che svantaggi. Cominciamo da questi: percorrenza media per carica di 1 centinaio di km, ancora pochini su percorsi extraurbani, poche colonnine di ricarica sul territorio, prezzo d'acquisto ancora troppo elevato, limitazioni d'uso nel periodo invernale. Se vuoi arrivare a destinazione devi adattarti a mettere guanti e berretto, oppure se vuoi il *comfort* devi accettare una riduzione di percorrenza. Tutti problemi di gioventù che saranno risolti con una produzione di massa. Ma con un po' d'attenzione e qualche calcolo preliminare a piedi non ci sono mai rimasto. Ecco la novità dell'auto elettrica: avendo poca autonomia, si guida con la testa e non con i piedi. Pur avendo eccezionali doti di ripresa e di velocità, si im-



para subito che ogni azione impulsiva ha un prezzo termodinamico che dissipa energia preziosa; mentre dosare le accelerazioni, rallentare gradualmente sfruttando fino all'ultimo la ricarica in decelerazione senza quasi mai azionare i freni e prevedere con largo anticipo le manovre ottimizzano la durata della carica e rendono la guida molto più attenta e sicura. Non è vero che la silenziosità del motore è un pericolo per pedoni e ciclisti: la responsabilità è sempre di chi guida e si diventa molto più prudenti e reattivi senza delegare ad altri il compito di accorgersi del nostro arrivo. L'auto elettrica è rilassante per l'assenza di vibrazioni e rumori e perché in grado di procedere in salita a passo d'uomo o di scattare guizzante in un sorpasso. Molto si è detto sulla sostenibilità ambientale del propulsore elettrico, secondo alcuni studi non così differente da quello termico: se per caricare le batterie si usa la corrente prodotta da una vecchia centrale a carbone, non cambia granché, si sposta solo l'inquinamento altrove. Ma se si utilizza corrente prodotta da fonti rinnovabili – idroelettrico, eolico o solare – allora il bilancio ambientale diventa favorevole. È vero che le batterie sono costruite con elementi pregiati come litio e cobalto, ma a fine vita sono riciclabili. Invece non ha bisogno di olio lubrificante e usura meno freni e pneumatici. Carico l'auto quasi sempre con l'energia dei miei pannelli fotovoltaici e la sensazione più bella che mi ha regalato in questi anni è stata quella di muoversi gratis e senza fumo. Grazie al sole! ■

pace verde di Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

A passo di gamberetto

In Antartide è caccia grossa, o meglio pesca grossa, a un minuscolo gamberetto, il *krill*. Lo scopo è soprattutto quello di produrre integratori di omega 3 e mangimi per l'acquacoltura. La pesca del *krill* viene praticata principalmente dalla Russia, dal Giappone, dalla Polonia, dalla Corea e dal Cile grazie a grandi pescherecci con reti a strascico pelagiche (o "volanti") che ne catturano giornalmente centinaia di tonnellate. Questo gamberetto ha un ruolo chiave nelle reti alimentari antartiche, essendo il cibo per animali come le balenottere azzurre e i pinguini di Adelia. Smettere di saccheg-

giarne le riserve nei mari del polo sud è l'obiettivo di una nuova campagna di Greenpeace che punta alla creazione della più grande area protetta sulla Terra: un santuario di 1,8 milioni di chilometri quadrati nel Mare di Weddell, nell'Oceano Antartico. L'area in questione è, infatti, oggetto di una proposta di protezione promossa dall'Unione Europea che sarà esaminata dalla Commissione sull'Oceano Antartico (CCAMLR) a ottobre. «Questo santuario sarà un rifugio sicuro per pinguini, balene e foche e permetterà di interdire l'attività dei pescherecci industriali che stanno facendo man bassa del *krill*», afferma **Serena Maso**, responsabi-

le della Campagna mare di Greenpeace Italia. La nave *Arctic Sunrise* ha condotto una missione di tre mesi con a bordo scienziati impegnati in ricerche pionieristiche grazie all'uso di un sottomarino. Obiettivo: studiare per la prima volta i fondali del Mare di Weddell. L'Oceano Antartico può sembrare lontano, ma quello che succede lì è cruciale per il nostro futuro. Un santuario nell'Antartico renderà questo ecosistema più forte, proteggendone la diversità e contribuendo a mitigare i peggiori effetti dei cambiamenti climatici. Quando i governi si incontreranno a ottobre, avranno l'opportunità di creare la più grande area protetta sulla Terra.

Per firmare la petizione: <http://protect-the-antarctic.greenpeace.it/>

Buone nuove

Frutta secca e disidratata, barrette, merendine biologiche, a base di ingredienti vegetali, povere di zucchero e di grassi, soprattutto delle linee Bene.si e ViviVerde. Tutto il gusto del benessere davanti alle casse dei punti vendita Coop.

21

Avete presente quelle piccole strutture, solitamente piene di merendine, ovetti, *chewing gum* e altre tentazioni, che trovate nel vostro supermercato proprio attaccate al banco, quando vi apprestate a pagare la vostra spesa? Si chiamano nel linguaggio degli addetti ai lavori *avancasse*, che a partire dalla metà maggio nei punti vendita Coop di tutta Italia inizieranno a comparire secondo una nuova concezione, per il tipo di struttura utilizzata, ma soprattutto perché i prodotti proposti avranno il benessere e la salubrità come denominatore comune. Intendiamoci, in uno spazio così piccolo, sistemato quando il rito della spesa sta ormai finendo, si troveranno *snack* per uno spuntino veloce, quasi tutti in confezioni monodose.

una sorta di decalogo a cui sempre di più si presta attenzione se si ha a cuore la propria salute. Per questo a spiccare saranno soprattutto prodotti a marchio Coop provenienti dalle linee *Bene.si* e *ViviVerde*, insieme ad altre marche attente comunque al benessere. «Questo progetto nella prima fase prevede l'installazione di oltre 700 *avancasse* di nuovo tipo (nei punti vendita di Unicoop Tirreno 59 tra Toscana e Lazio, operative entro fine mese, *ndr*) che si alterneranno a quelle di tipo tradizionale ancora presenti – spiega **Claudio Mazzini**, direttore del settore ortofrutta e carni di *Coop Italia* –. Valuteremo come sarà la partenza, ma l'obiettivo è quello di allargare sempre più la presenza di queste *avancasse* benessere. Il nostro obiettivo è di offrire ai soci e ai clienti un'alternativa di gusto in sintonia con i nuovi stili di consumo. La richiesta di *snack* veloci è in crescita, per motivi di praticità e per i tempi stretti della vita di molti. Però andare di fretta non vuol dire rinunciare alla propria salute e a prodotti di qualità – precisa **Mazzini** –. Anzi, questa è una domanda in forte aumento. Del resto le proposte che facciamo andranno bene non solo per chi vuol mangiare qualcosa in una pausa dal lavoro, ma anche per chi sta facendo attività sportiva». ■ **D.G. e R.N.**



Avancassa di risonanza

Ci saranno frutta secca, frutta disidratata, barrette, merendine tutte con caratteristiche come l'essere a base di ingredienti vegetali, il provenire da coltivazioni biologiche, avere poco sale o poco zucchero, essere senza conservanti e coloranti, avere pochi grassi. Insomma

Ancora Scegli tu

Dal 2 al 15 maggio lo Scegli tu offre ai soci lo sconto del 25% sui prodotti delle linee Bene.si e ViviVerde.

Il benessere prima di tutto, meglio se a prezzo scontato. È l'opportunità per i soci **dal 2 al 15 maggio** con lo *Scegli tu* sui prodotti a marchio Coop delle linee *Bene.si* e *ViviVerde* in promozione con il 25% di sconto. Per la linea *Bene.si*, i cui prodotti sono indicati per chi vuol seguire un'alimentazione sana, varia e una dieta equilibrata, si trovano scontati i frollini con melagrana e yogurt magro, la bevanda biologica di soia, quella alla frutta con mela uva rossa e mirtillo, i *plum cake* senza glutine preparati con yogurt, il *SojaYo* frutti di bosco, il prosciutto cotto alta qualità, il formaggio fresco spalmabile senza lattosio

ad alta digeribilità. Ma la lista della spesa *Bene.si* potrebbe continuare. Sconto del 25% anche per la linea *ViviVerde* i cui prodotti sono progettati e realizzati tenendo conto del loro impatto ambientale. Nello specifico, i prodotti alimentari provengono interamente da agricoltura biologica e i non alimentari sono ecologici, certificati *Ecolabel*, concepiti per la massima sostenibilità ambientale. Lo sconto interessa, fra gli altri prodotti, i tortiglioni *kamut* biologici, lo yogurt albicocca biologico intero, i *nuggets* vegetali biologici, la pizza di grano *kamut* margherita biologica surgelata, l'olio extravergine d'oliva 100% italiano biologico, il liquido lavatrice monodosi, l'asciugatutto maxi rotolo.

Lo *Scegli tu* delle linee *Bene.si* e *ViviVerde* si trova in tutti i negozi di Unicoop Tirreno e per entrambe le linee i prodotti sono appositamente segnalati.

Condizioni e informazioni complete sull'iniziativa disponibili presso il punto vendita. **B.S.**

SCEGLI TU
SUI PRODOTTI A MARCHIO COOP
DELLE LINEE BENE.SI E VIVI VERDE

SCONTO DEL
25%



Ultima chiamata

Ancora qualche giorno per scegliere di candidarsi alle elezioni per il rinnovo dei Comitati soci. Per crescere insieme.

22

■ Barbara Sordini



Chi vuol partecipare ha tempo fino al 14 maggio. È questo il termine di scadenza per presentare la propria autocandidatura alle elezioni per il rinnovo dei Comitati soci previste il 22, 23 e 24 novembre prossimi. Tra il dire e il fare, ci sei tu è lo slogan di invito che Unicoop Tirreno rivolge ai propri soci, per scegliere di iniziare a svolgere un ruolo attivo nella Cooperativa e dare un contributo volontario alle iniziative sociali di Coop. Possono partecipare coloro che sono soci da almeno 3 mesi, che condividono i principi e i valori cooperativi, esposti nella Carta dei Valori, che danno la

disponibilità concreta a prendere parte attivamente alle iniziative sociali: una volta presentate, le autocandidature verranno selezionate dalla Commissione elettorale. Coloro che risulteranno eletti entreranno a far parte del Comitato soci, che si riunisce periodicamente nella sede della Sezione soci, elegge al suo interno un presidente, uno o più vicepresidenti e un tesoriere, programma le attività sociali, e per queste dispone di una piccola somma messa a disposizione dalla Cooperativa. I soci eletti saranno oltre 400, in carica per 3 anni, che entreranno a far parte dei Comitati direttivi delle 23 Sezioni soci. ■

Info I soci possono far riferimento al punto vendita più vicino, alla sede della Sezione soci del territorio, alla sede della Cooperativa (Segreteria soci 056524628), al numero verde 800861081, oppure collegandosi al sito www.unicooptirreno.it dove potrà anche essere compilata on line la scheda di autocandidatura.

Coop di sicuro

Un convegno e una mostra. Ecco come Unicoop Tirreno ha partecipato alla Giornata Mondiale per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro. Perché Coop ama la sicurezza.

ITALIA  SICUREZZA 2018



UNIGUM

20
VENTANNI DI ASSOCIAZIONE
RUGGERO TOFFOLUTTI



È una ricorrenza mondiale che nel tempo sta prendendo sempre più forza. In Italia, in particolare, nel 2017 si sono tenute 112 iniziative con lo slogan *Italia Loves Sicurezza*. Per la prima volta quest'anno anche la Cooperativa ha aderito alla *Giornata Mondiale per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro* del 28 aprile, promossa dall'*Organizzazione Internazionale del Lavoro* (agenzia dell'Onu). Due le iniziative con cui si è concretizzata l'adesione di Unicoop Tirreno, inserendosi nel movimento *Italia Loves Sicurezza* di cui fanno parte imprese e professionisti che vogliono cambiare il modo di comunicare salute e sicurezza in Italia. Si è cominciato giovedì 19 aprile nella sede di Vignale (LI) con un convegno sul tema *Organizza la sicurezza! Prevenire è meglio che sperare* a cui hanno partecipato **Andrea Botticella**, responsabile servizio prevenzione *DLU-Ambassador Italia Sicurezza 2018*, **Vicky Franchi** e **Marco Rindori**, curatori del progetto, ideato da *Unigum* (azienda di spicco nell'antinfartunistica), *Abbi cura di te... Sei un'opera d'arte*. *Quando l'arte diventa educazione alla*

sicurezza, **Beniamino Deidda**, procuratore generale della Repubblica, **Eraldo Ridi**, cofondatore e membro direttivo dell'*Associazione Ruggero Toffolutti*, e **Luigi Pozzessere**, direttore del personale, organizzazione e salvaguardia patrimonio aziendale di Unicoop Tirreno. «Quest'adesione – sottolinea **Alessandro Rossi**, responsabile servizio protezione e prevenzione di Unicoop Tirreno – dimostra la particolare sensibilità e il grande impegno di Unicoop Tirreno sul tema della prevenzione e della sicurezza sul lavoro, rendendo i lavoratori consapevoli della sua importanza».

A regola d'arte

La seconda iniziativa – con il patrocinio della commissione nazionale salute e sicurezza di *Ancc Coop* – è la mostra *Abbi cura di te... sei un'opera d'arte*: «L'idea – ricorda Rossi – è quella di promuovere l'uso dei *Dispositivi di protezione individuale (Dpi)* attraverso grandi capolavori presenti nel nostro immaginario, riprodotti e contaminati da artisti straordinari con *Dpi* riconoscibili per cambiarne la percezione: non più strumenti scomodi, ma protezioni e supporti per lavorare meglio». Per promuovere l'uso dei *Dpi* e contribuire a rendere più sensibili anche soci e clienti verso questo tema, la mostra è stata allestita, nella settimana del 28 aprile, nelle gallerie commerciali degli Iper di Livorno, Grosseto Maremà, Roma Casilino e *Euro-ma2*, oltre che nella sede di Vignale. ■

I prodotti giusti Tempo di raccolta

Zucchero, banane, noci brasiliane, rose e tanti altri prodotti Solidal Coop. Una storia che dura da 23 anni.

Appuntamento con la raccolta alimentare Dona la spesa sabato 5 maggio. Quando impegno sociale e impresa si danno la mano.

23

Prodotti equi e solidali, la cui vendita offre un'opportunità di sviluppo autonomo ai produttori in condizioni di svantaggio e garantisce ai consumatori un'offerta di qualità, garantita con il marchio internazionale *Fairtrade*. Questo il principio alla base della linea *Solidal Coop* che, dal 1995, ha costruito una rete di rapporti diretti con aziende di paesi del Sud



del mondo, valorizzando produzioni locali che negli anni sono cresciute per qualità e quantità. Quella del marchio *Solidal* è la storia di un percorso che dura da 23 anni e la storia di tanti volti, comunità e scambi che hanno portato Coop e i suoi consumatori a contatto con comunità lontane o addirittura sconosciute. Tra i prodotti

Solidal più richiesti dai consumatori lo **zucchero integrale biologico**, **panna organica** proveniente da Piura e Montero a nord del Perù. Tra i prodotti freschi esteri da sempre più apprezzati le **banane** che arrivano da Colombia, Perù ed Ecuador. Un prodotto come le

noci brasiliane ci racconta delle lotte di sindacalisti e ambientalisti che in quel paese rischiano la vita ogni giorno per diritti affatto scontati. La cooperativa che importa le noci ha il nome del simbolo di queste battaglie: Chico Mendes, ambientalista, sindacalista e raccoglitore di caucciù, ucciso nel 1988 perché difendeva la foresta dal saccheggio di speculatori e affaristi. Fiore all'occhiello le **rose Solidal** importate dal Kenya. Fra le aziende produttrici, la *Ravine Karen Roses*, gestita da madre e figlia in modo condiviso con i dipendenti e con una priorità su tutte: investire buona parte del fatturato per migliorare le condizioni di vita degli abitanti del villaggio. Una storia vera, ancora oggi possibile, se economia e etica scelgono di andare a braccetto. Un regalo perfetto per la festa di tutte le mamme. ■

soci, i volontari di circa 150 associazioni *on-lus*, i dipendenti dei negozi e le migliaia di clienti che **sabato 5 maggio** si recano nei punti vendita di Unicoop Tirreno a fare la spesa. Tutti, e sono davvero tantissimi, contribuiscono a questa grande iniziativa sociale, *Dona la spesa*, giunta all'ottava edizione per Unicoop Tirreno, ma per la seconda volta di respiro nazionale con il coinvolgimento di tutte le 7 grandi cooperative di consumo.

Per l'intera giornata nei pressi dell'ingresso dei negozi si incontra la postazione con la presenza dei soci e dei volontari, riconoscibili dalla pettorina con il logo dell'iniziativa, che distribuiscono le buste per la spesa e danno 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. È consigliabile donare prodotti a lunga conservazione, come olio, tonno, pelati, pasta, riso, latte, biscotti, zucchero, legumi oppure prodotti per l'infanzia.



Inoltre, quest'anno le Sezioni soci contribuiscono alla raccolta mettendo a disposizione delle associazioni ciascuna 150 euro di buoni spesa per l'acquisto dei prodotti necessari e meno donati.

«La raccolta alimentare *Dona la spesa* – spiega **Paolo Bertini**, responsabile settore soci e relazioni esterne di Unicoop Tirreno – pur essendo per noi un appuntamento ormai codificato, comporta un grande lavoro visto il coinvolgimento di tante persone e delle associazioni, gran parte delle quali collaborano già con Unicoop Tirreno in altri progetti come *Ausilio per la spesa* e *Buon fine*. Dopo questa di maggio, è prevista una seconda raccolta alimentare nel mese di ottobre».

E sul senso di questa raccolta aggiunge **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno: «si tratta di un'attività sollecitata dai soci stessi che considerano la Cooperativa parte integrante e fondamentale della propria comunità, oltre che un importante soggetto economico. Il fatto di coniugare l'attività di impresa con l'impegno sociale è la molla che ci spinge a organizzare quest'appuntamento diventato ormai un punto fermo tra le nostre iniziative sociali». ■ **B.S.**

Bonus per noi!

Nel calendario 2018 di Coop – che i soci hanno ricevuto in regalo a dicembre – tra i 5 buoni sconto per tanti prodotti a marchio, anche quello valido a **maggio: 3 euro di sconto** sull'acquisto di tutti i prodotti **Solidal** per una spesa minima di 12 euro.

Prospettive di sviluppo

Coop e la sua esperienza d'impresa responsabile al Festival dello Sviluppo Sostenibile, in programma dal 22 maggio al 7 giugno con centinaia di iniziative in tutta Italia. Dalla parte del pianeta.

24

Dario Guidi

Torna per la sua seconda edizione il *Festival dello Sviluppo Sostenibile*, in programma dal 22 maggio al 7 giugno, con centinaia di eventi in numerose città italiane, per diffondere la cultura della sostenibilità e coinvolgere la società italiana nella realizzazione dell'*Agenda 2030* delle *Nazioni Unite* nel nostro paese. Non a caso il *Festival* dura 17 giorni, tanti quanti gli obiettivi di sviluppo sostenibile previsti dall'*Agenda 2030*. A promuovere il *Festival* l'*Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile (ASviS)*, che riunisce oltre 180 organizzazioni del mondo economico e sociale tra cui Coop, protagonista in diversi momenti della manifestazione.

Agenda di impegni

«*Senza di te lo sviluppo sostenibile non c'è*: in questo messaggio abbiamo voluto racchiudere il senso e l'obiettivo di questa seconda edizione – spiega il portavoce dell'ASviS **Enrico Giovannini** –. La mobilitazione sarà ancora più grande rispetto allo scorso anno, affinché delle tematiche nell'*Agenda 2030* dell'*Onu* (firmata nel 2015 da 193 Paesi inclusa l'Italia) siano correttamente informati tutti i cittadini: emergenze globali, lotta al cambiamento climatico e alla fame, riduzione delle disuguaglianze economiche e sociali, creazione di fonti energetiche pulite per tutti. Obiettivi ambiziosi che sono, però, l'unica risposta a un contesto mondiale con più emergenze economiche e ambientali che si sovrappongono. Non voglio sembrare catastrofico – precisa Giovannini –,

ma nemmeno lasciarvi tranquilli nella convinzione che le cose si sistemano da sole. Le macro tendenze a cui assistiamo ci confermano l'urgenza di intervenire per i nostri figli e le generazioni future, ma anche per noi, perché il 2030 non è poi così lontano. Occorrono soluzioni del tutto nuove: questo è il compito e – spero – il ruolo che il *Festival dello Sviluppo Sostenibile* deve avere in Italia».

Senso di responsabilità

Quanto al ruolo di Coop, come spiega **Stefano Bassi**, presidente di *Ancc-Coop* che sarà presente alla Conferenza di apertura del *Festival* a Roma «abbiamo deciso di aderire a questa manifestazione perché ne condividiamo l'approccio e le intenzioni. In particolare ci preme sostenere la necessità di un cambiamento sia nei modi di produzione che di consumo, per responsabilizzare le imprese e i singoli fornitori, da un lato, il consumatore dall'altro. Sotto questo profilo Coop può essere un esempio di equilibrio del mercato e grazie alla sua forza d'urto può generare effetti positivi. Non a caso – sottolinea Bassi – ci impegniamo proprio nel momento inaugurale del *Festival*, nella giornata volta a informare e a incoraggiare l'acquisto di prodotti rispettosi dell'ambiente, partendo dal presupposto che le nostre scelte nel momento della spesa possono fare la differenza».

Coop ha scelto di connotarsi all'interno del *Festival* secondo il filone “consumo e produzione responsabile” e facendosi promotrice di un'iniziativa, in programma il 22 maggio, in cui ospiterà un *cash mob* etico in 3 sui punti vendita a Roma, Taranto e Parma: un'azione informativa e di sensibilizzazione sull'esistenza di prodotti ad alto valore aggiunto, dalle ripercussioni positive non solo per noi. Fare la spesa giusta per aiutare il pianeta. ■



Parlare al futuro

Un convegno su Le sfide della cooperazione, perché i giovani abbiano un domani.

Un futuro per le nuove generazioni. È l'obiettivo del convegno che si tiene **sabato 12 maggio**, alle 9.30, presso il Teatro delle Scuderie Medicee a **Seravezza**, sul tema *Le sfide della cooperazione. Dalle radici al presente, un futuro possibile per le nuove generazioni*. Promosso dalla Sezione soci Versilia, in collaborazione con la

Fondazione *Terre Medicee*, ha il patrocinio dei Comuni di Forte dei Marmi, Pietrasanta, Seravezza e Stazzema. Diversi gli interventi coordinati dalla giornalista *Rai* **Francesca Capovani**: **Enrico Mannari** della *Luiss School of Government*, *Coop La mulattiera* di Seravezza, *Coop C.r.e.a* e *Coop ERSE* di Viareggio, *Società di Mutuo Soccorso* di Forte dei Marmi. Introducono **Riccardo Tarabella**, sindaco di Seravezza, **Giuseppe Tartarini**, presidente del circolo culturale *Sirio Giannini*, **Cristina del Moro**, direzione soci Unicoop Tirreno. Le conclusioni saranno a cura di **Niclo Vitelli**, *Legacoop Toscana*. **B.S.**

Avenza (MS) Viareggio (LU)

È aperto fino a giugno lo sportello per la tutela dei diritti di consumatori e utenti a cura di *ADOC*. All'interno del negozio Coop di Avenza, la dott.ssa Valentina Sparavelli è disponibile il **2-16-30 maggio** dalle 17 alle 19; l'**11** e il **25 maggio** dalle 10 alle 12. Lo sportello gestito dall'*ADOC* è presente anche nel Supermercato di Viareggio, ogni giovedì dalle 17 alle 19. Iniziative organizzate dai locali Comitati soci.

• Info e prenotazioni: Avenza 3404861642 Viareggio 3381503858

Seravezza (LU)

Prosegue fino al **31 dicembre** il progetto *Libri Randagi* presso il negozio Coop di Seravezza. Curato dalla Sezione soci Versilia in collaborazione con i volontari della *Pro Loco* di Querceta, il progetto è un modo per far conoscere agli altri lettori i libri che si amano e che si vogliono far circolare.

Viareggio (LU)

È attivo presso il Supermercato Coop di Viareggio il servizio *Ti accompagno a fare la spesa*, organizzato dal Comitato soci della Versilia. Gratuito per anziani non autonomi, il servizio è a cura dei volontari dell'*Auser* di Viareggio.

• Info e prenotazioni: 0584944463 (lun.-mer.-gio. 15,30-18)

Cecina (LI)

3 incontri con gli autori organizzati dal Comitato soci nell'ambito del *Maggio dei*

libri presso l'area ristoro *RiCò* del Supermercato Coop alle 17. • **17 Istantanee** di Ermanno Ferrini (*GonZo* editore); • **24 Gli Etruschi tra noi** di Fabio Carlotti (editore *Il pozzo di Micene*); • **31 Il volo non s'invola** di Maria Licastro (editore *Europolis*).

Grosseto

Vini, spumanti, formaggi e pane. Partono al *Maremà*, presso il bar-ristorante-pizzeria *RiCò* dell'Ipermercato, i *Laboratori del gusto* gratuiti (17,30), organizzati dalla Sezione soci di Grosseto in collaborazione con la *Condotta Slow Food*, l'Istituto *Leopoldo II di Lorena*, la *CIPA-AT Grosseto CIA* e l'Associazione gastronomica *Gustalia*.

• **3 maggio Maremà che vini!**, degustazione guidata da Luca Pollini con abbinamento di formaggi e pani con grani antichi descritti da Fulvio Ponzoli; • **17 maggio Degustazione per chi ama la puzza sotto il naso!** ovvero il piacere del formaggio, con l'assaggiatore *Slow Food* Emilio Bellatalla. • **24 maggio Degustare con il naso**, viaggio tra i profumi e i sapori della birra. Si consiglia la prenotazione.

• Info e prenotazioni: 3397779785

Orbetello (GR)

> *Sbinocolando* in riva alla laguna per avvistare fenicotteri, farfalle e orchidee senza dimenticare il buon cibo e la tradizione. **Un mese ricco di appuntamenti**, organizzati dal Comitato soci Costa d'Argento presso il Supermercato di Orbetello: • **12 maggio**, viaggio nel

gusto delle tradizioni con *Uomo e natura: paesaggi e colori della Maremma*, inaugurazione mostra *Gran tour della Maremma*, appuntamento con *Una ricetta da salvare*. • **17 maggio**, 16,30, *Maggio dei libri* nella Torretta Coop: *Orchidee spontanee di Monte Argentario* a cura di Giuseppe Tosi, foto di Walter Donati. • **20 maggio**, la soc. coop. *Le Orme* organizza una gita a San Bruzio e Magliano in Toscana (quota a persona 10 euro, 7 euro per i soci, gratuito per i bambini).

• Info e prenotazioni: 0564416276 - 3466524411

> Sono i ragazzi del liceo "Dante Alighieri" indirizzo linguistico (classi quarte) ad assistere il **2 maggio** alla presentazione della *biblioteca Virtual de Polígrafos* presso la sede scolastica. Organizzato dal Comitato soci Costa d'Argento, la presentazione è curata dalla dott.ssa Margarita H. De Larramendi della *Fondazione Ignacio Larramendi* di Madrid.

Amelia (TR)

Festeggiare il **1° maggio** all'insegna della natura e della socialità. Organizzata dal Comitato soci di Amelia, si svolge la tredicesima edizione della *Passaggiata ecologica di Macchie*, in collaborazione con la *Pro Loco*. 2 i percorsi di diversa lunghezza; lungo la passeggiata previsti diversi punti di ristoro. Parte del ricavato sarà devoluto ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno.

Pro memoria

MemoFest, il festival di Seravezza dedicato alla memoria in tutte le sue declinazioni.

Storia, cultura, giornalismo, scienza, musica, medicina e sport: in una sola parola, *MemoFest*, il primo festival in Italia a occuparsi della memoria in tutte le sue declinazioni, in programma, per il terzo anno consecutivo, a **Seravezza (LU)** il **26 e 27 maggio**. Ideato e organizzato dall'associazione culturale *Il Giardino delle Parole*, si svolge all'interno del complesso medico-

(Palazzo Mediceo e Teatro delle Scuderie Granducali), patrocinato e sostenuto dal Comune di Seravezza e dalla Fondazione *Terre Medicee*. L'edizione di quest'anno ha l'obiettivo di ampliare la programmazione e l'offerta culturale, ospitando nomi di rilievo nazionale sia per le conferenze pomeridiane che per gli spettacoli teatrali. Unicoop Tirreno è presente durante la due giorni di festival con una mostra dedica alla realtà cooperativa. I soci possono usufruire di uno sconto sugli eventi a pagamento.

• Info 3484432372 - www.memofest.it - info@memofest.it



eco sistema di Miriam Spalatro

Autovalutazione Il diesel sul viale del tramonto. Come e perché.

Qualcosa sta lentamente cambiando nel mercato delle automobili. Le auto *diesel*, regine di vendita negli ultimi 20 anni in Europa, a causa delle loro emissioni inquinanti sono in calo: le immatricolazioni nel primo semestre del 2017 sono scese di 4 punti attestandosi al 46,3% (fonte *Acea*), percentuale che entro il 2020 può arrivare al 30%. La diffusione del *diesel* è contrastata sia da provvedimenti dei Governi, i più decisi quelli di Norvegia e India che

hanno annunciato il blocco delle vendite entro il 2030, sia delle amministrazioni comunali che intendono realizzare aree urbane interdette ai motori a scoppio (la sindaca di Roma Raggi ha dichiarato che il centro a partire dal 2024 sarà chiuso al *diesel*). Ha sollevato dubbi nei consumatori anche lo scandalo del *Dieseldgate* che ha coinvolto il marchio *Volkswagen* per aver installato dispositivi che falsificavano i test sulle emissioni. Limiti alle emissioni sempre più stringenti che davvero attanagliano le case produttrici tanto da far prendere

spesso le distanze dai motori *diesel*: emblematico il caso di *Volvo* che dal 2019 ha dichiarato di voler produrre solo auto elettriche e ibride. Resta il fatto che oggi per le lunghe percorrenze è difficile sostituire un *diesel*, mentre in città lo scenario cambia e si corre il rischio a breve di non poter proprio circolare in vaste zone. Così fin d'ora occorre valutare bene l'acquisto di un'automobile calibrandolo meglio sui

propri bisogni (brevi o lunghe percorrenze) e considerando alternative come auto a metano, ibride, a benzina e elettriche. ■



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

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

AGRITURISMI

Azienda agricola Giacomo Giannini

Alberese (GR)

Profumo del bosco che si mischia con quello del mare, sole, prati e buon cibo.

Questa è la campagna maremmana che vanta una delle più belle riserve naturali, il *Parco dell'Uccellina*. Qui,

tra passeggiate nella natura e spiagge incontaminate, l'*Azienda Giannini* propone due strutture con servizi di agriturismo:

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

Info Podere Oslavia 0564407116

info@alberese.net - www.alberese.net

Info Pian dei Pini 0564589937

piandeipini@gmail.com

www.piandeipini.com

Fattoria Il Duchesco

Alberese (GR)

Vita all'aria aperta e buona tavola. L'agriturismo biologico *Il Duchesco*, nel *Parco Naturale della Maremma*, è tutto questo: due strutture immerse nel verde nelle quali, oltre a svolgere la principale attività vitivinicola, propone anche servizi di agriturismo e ristorante. Per i soci, sconto del 10% sullo scontrino del ristorante (esclusi i giorni con festività comandate).

Info 3388462659

info@ilduchesco.it



Sassetta Alta

Scansano (GR)

A pochi passi dal borgo medievale di Scansano, si trova l'agriturismo biologico *Sassetta Alta*, un'oasi di pace tra colline incontaminate. L'agriturismo è un'azienda con 60 ettari di territorio, comprensivi di bosco, uliveto e grande orto biologico, su cui sorgono quattro casali rustici in pietra ristrutturati con camere e appartamenti dedicati all'ospitalità, dove c'è anche il nuovissimo centro benessere *Acquacadabra*, realizzato con materiali ed elementi naturali, e un biolago. Per i soci sconto del 10% su tutti i servizi proposti nella struttura: • utilizzo della piscina interna riscaldata, idromassaggio e piccola cascata 18 euro anziché 20; • telo in morbido cotone, sauna all'aroma di lavanda 5 anziché 6; • acqua, tè, tisane e infusi a disposizione, pranzo leggero con prodotti di stagione 18 euro anziché 20; • massaggi e trattamenti viso 54 euro anziché 60; • sessione di watsu

63 euro anziché 70. È richiesta la prenotazione.

Info 0564 509124 - 3314467030

fax 0564 509987 - info@sassettaalta.it

Tenute Flanton Avellino

La verde Irpinia e i suoi frutti, tra cui le uve degli antichi vitigni ellenici che trasmettono ancora gli aromi e i profumi ai vini delle *Cantine Terranera*. È quanto offre l'agriturismo delle *Tenute Flanton*: ottimo cibo e uno speciale trattamento riservato ai soci, con due possibili soluzioni:

- un pernottamento con prima colazione in camera doppia, presso hotel 4 stelle a pochi chilometri dalla tenuta. Cena e pranzo (pasti completi) presso la tenuta, visita guidata in cantina. Costo del pacchetto completo è di 60 euro a persona.
- Altra proposta senza pernottamento: pranzo (pasto completo) e visita guidata in cantina, per un costo complessivo di 25 euro a persona. I bambini di età inferiore ai 7 anni non pagano il pranzo.

Info 3388758162

CORSI E TEMPO LIBERO

Circolo Arci Arena Astra Livorno

Una partita a tennis o a calcetto, oppure una palestra super attrezzata. Il *Circolo Arci Arena Astra* offre questo e molto di più come società specializzata nel settore ricreativo culturale e sportivo. Tariffe agevolate per i soci per l'utilizzo dei campi da tennis (singolo in diurna 11 euro, in notturna 12 - doppio in diurna 13 euro, in notturna 14). Sconto del 20% sul listino per l'uso del campo di calcetto, la palestra, il parquet, la sala e la sala pesi.

Info 0586801408

circoloarciastra@gmail.com



Palestra Kinesi

Piombino (LI)

Una palestra dove tutti possono trovare benefici con i servizi legati all'attività fisica. La *Kinesi* offre grandi opportunità per i soci: in caso di primo abbonamen-

to, trimestrale 130 euro anziché 150; semestrale 230 euro anziché 280; annuale 400 euro anziché 450. Iscrizione gratuita per la durata dell'abbonamento e in omaggio una borsa o asciugamano. A chi fosse già iscritto, verranno concessi premi per ogni nuovo socio presentato che si iscriverà alla palestra con abbonamento: trimestrale 10 giorni gratis; semestrale 20 giorni gratis; annuale 30 giorni gratis da aggiungere al proprio abbonamento. Per i soci, nuovi o già iscritti alla palestra, sconti per gli abbonamenti: trimestrale 140 euro invece di 150; semestrale 260 euro invece di 280; annuale 420 euro invece di 450, più l'iscrizione annuale di 20 euro.

Info 3482565955 (Paolo Tognarini)
kinesisrl@gmail.com

MUSEI

Aquarium Mondo Marino

Massa Marittima

Le specie del mondo sommerso, dal Mediterraneo all'Oceano Indiano e Atlantico. Presso l'*Aquarium Mondo Marino*, il località Valpiana, si svolgono attività didattiche rivolte a studenti di ogni ordine e grado, attività scientifiche in collaborazione con Università e Centri di ricerca italiani ed esteri, attività di conservazione delle specie. Prezzo per i soci 5 euro anziché 6; sconto di 2 euro sui pacchetti famiglia.

Info 0566919529

www.aquariummondomarino.com

Museo Civico Giovanni Fattori

Livorno

Nella suggestiva scenografia di *Villa Mimbelli* si trova il museo con la collezione permanente dei 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 (escluso il lunedì) dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19. Biglietto d'ingresso per i soci 4 euro anziché 6. Supplemento del costo del biglietto per visite guidate 2 euro a persona; ingresso gratuito per bambini sotto i 6 anni e per gli invalidi. 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)

Centinaia di metri nel cuore della rupe ortana. Un percorso suggestivo ed emozionante con un accompagnatore dell'associazione *VeramenteOrte*, che ne spiega le varie fasi storiche. Per il percorso completo *Orte sotterranea* è riservato uno sconto per i soci: 5 euro anziché 8. Consigliata la prenotazione.

Info 0761404357 - 348762750

www.visitaorte.com



MOBILITÀ

Grosseto revisioni

Grosseto

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

Info 056422582

Maremma Servizi soc. coop.

Grosseto

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

Info 0564458876

maremmaservizi@sermetra.it

Blu Navy Cruise & Tour Porto Santo Stefano (GR)

Il mare, le coste e le insenature, i reperti archeologici che sveltano dalla macchia

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

Info 0564071007

fax 05641835096

www.blunavycrociere.com

Grimaldi Lines

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

Info 800778114

www.socievacanze.it



**Florence Ice Gala
Plushenko,
Kostner
and friends**

12 e 13 maggio
Mandela Forum
Firenze



Emma
23 maggio
Mandela Forum
Firenze

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



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

Piacere della tavola

Si a carboidrati complessi e acidi grassi omega 3; no a zuccheri semplici e troppe proteine. Se volete essere di buonumore.

Una relazione aperta quella tra cibo e umore. È indubbio che lo stress e gli stati emotivi possano influenzare le scelte alimentari: è molto comune, quando ci si sente un po' giù, mangiare alimenti consolatori, primi tra tutti i dolci. È una trappola. Perché si genera un circolo vizioso per il quale gli alimenti dolci stimolano la produzione di insulina e, di conseguenza, il desiderio di continuare a mangiare anche se già sazi.

Ersilia Troiano



Dalla mattina alla sera il menu contro la tristezza.

- **Colazione** latte e cereali da prima colazione (attenti al contenuto di zuccheri, occhio all'etichetta)
- **Spuntino** frutta fresca
- **Pranzo** pasta con legumi contorno di verdure - pane - frutta
- **Spuntino** frutta secca
- **Cena** tortino di alici - spinaci pane - frutta

Su di tono

Allo stesso modo, però, il cibo può migliorare il tono dell'umore. Se gli zuccheri sono da limitare il più possibile, nella lista degli alimenti del buonumore ci sono proprio quelli che in molti tendono a eliminare per perdere peso, cioè il cibo ricco di carboidrati complessi. Pane, pasta e, più in generale, cereali, legumi, frutta e verdura hanno a che fare con l'allegria. Sono ricchi, infatti, di triptofano che è un amminoacido, un componente delle proteine maggiormente presente in quelle vegetali rispetto a quelli animali, in grado di stimolare la produzione di un ormone, la serotonina, che favorisce il senso di benessere.

Cacao meraviglioso

Perché il cioccolato ci mette allegria?

Nonostante i numerosi studi sul cibo degli dei, non è ancora ben chiaro come il cioccolato influenzi l'umore e quali siano i componenti coinvolti in questo effetto. Sembra che alcune sostanze caratteristiche del cacao – salsolinolo e salsolina –, siano le dirette responsabili dell'effetto antidepressivo. Queste stesse sostanze sarebbero tuttavia causa anche del cosiddetto effetto *craving*, il desiderio incontrollato di continuare a mangiarne senza potersi fermare. A questo si aggiunge il piacere di gustarlo, che rende il cioccolato un toccasana per l'umore. Al latte, fondente, bianco, quale preferire quando ci si vuole un po' tirare su? La quantità di salsolinolo e salsolina è direttamente collegata alla quantità di cacao presente nel cioccolato. Questo, però, non vuole dire che siano presenti solo nel cioccolato fondente e soprattutto non giustifica il consumo eccessivo di un alimento che ha, comunque, un elevato valore energetico e va attentamente considerato nell'insieme di un'alimentazione sana e di uno stile di vita attivo. E a proposito dello stile di vita: il movimento e l'attività fisica hanno un effetto scientificamente provato sul buonumore.



La ricetta della felicità

Numerosi studi hanno, tra l'altro, dimostrato che diete con quantità adeguate di carboidrati complessi – anche se ipocaloriche – sono associate a un umore migliore, così come che diete ricche di proteine, soprattutto animali, sono invece associate a un tono dell'umore più basso. Tra gli alimenti che contengono buone quantità di triptofano ci sono inoltre il latte, i frutti di mare (come vongole e ostriche), le lumache, i calamari, il polpo e tra la frutta le banane, l'ananás, le prugne. Ma per il menu del buonumore, la ricerca scientifica si è concentrata negli ultimi anni anche sul ruolo degli acidi grassi omega 3, contenuti nel pesce, soprattutto quello azzurro, nelle uova, nelle verdure a foglia larga, nelle noci e nelle mandorle. ■

A spuntino

Senza lievito, ma con gusto. A volte può capitare di mal sopportare il lievito, che è presente in molti cibi che mangiamo abitualmente: pizza, pane, schiacciata, biscotti, una fetta di torta.

Alcuni tipi di lievito, poi, vengono utilizzati non soltanto nelle preparazioni tipiche di forni e pasticcerie, ma anche per la produzione di vino o birra.

Per chi tollera il lievito poco o per niente, e ha quindi deciso di eliminarlo definitivamente o in maniera temporanea dalla propria dieta, gli esperti suggeriscono in linea generale uno stile alimentare che prediliga il consumo di prodotti freschi e non fermentati. Oltre agli alcolici e alle preparazioni che prevedono nella ricetta l'impiego di lievito, in questo tipo di diete viene inoltre consigliato di limitare (o evitare) anche, ad esempio, l'aceto e alcuni tipi di salse e condimenti, come senape e maionese.

Rinunciare al lievito senza privarsi del gusto di uno *snack*

Rinunciare al lievito ma non a uno snack dolce o salato. Ecco i frollini e i crackers Bene.sì Coop.

dolce o salato, è diventato ormai abbastanza semplice grazie alla grande varietà di prodotti "senza qualcosa": nel nostro caso, appunto, stiamo parlando di prodotti che non contengono lievito nella ricetta.

Una risposta su misura e un aiuto nella ricerca di benessere quotidiano arriva dalla linea Bene.sì Coop.

Studiata appositamente per

chi vuole trattarsi bene ogni giorno, a partire da un'alimentazione adatta alle proprie specifiche esigenze di salute e benessere, la linea comprende al suo interno anche 2 prodotti che non contengono lievito.

Chi preferisce il salato, ad esempio, può provare i **crackers senza lievito**: sottili e croccanti, sono adatti a ogni momento della giornata, sono a base di farina di mais e orzo e costituiscono una ricca fonte di fibre.

Una soluzione dolce è rappresentata dai **frollini con miele senza lievito**. A base di farina di frumento e con l'aggiunta di miele, costituiscono un'alternativa per la colazione o gli spuntini di metà mattina o pomeriggio. All'interno della confezione si trovano 10 porzioni che rendono ideali *crackers* e frollini anche fuori casa. ■



Nemico per la pelle

Uno studio dell'Università della California ha rivelato le **cause dell'acne**. Il *Propionibacterium acnes*, un **batterio** che abita la nostra pelle e ne costituisce la prima linea di difesa dai germi, in alcune persone si attiva generando infezioni. Si è scoperto che ciò avviene quando il batterio si trova intrappolato in un ambiente grasso e privo di aria, come quello dei follicoli piliferi.



Spirito dolce

Dai **dolci** un nuovo rimedio per le emorragie. È la scoperta fatta da un'équipe dell'Università A&M del Texas che, partendo da una gelatina utilizzata in pasticceria, ha creato una "benda iniettabile", in grado di **bloccare le emorragie interne**. Uno dei componenti principali di questo biomateriale è la kappa-carragenina, un addensante alimentare ottenuto dalle alghe marine e comunemente usato nella preparazione delle gelatine nei dolci.

Compagnia di verdura

In una ricerca recente, pubblicata sulla rivista dell'Associazione Americana del Cuore, è stato analizzato un campione di donne anziane australiane per valutare gli effetti dell'alimentazione sulla carotide. **Mangiare verdure**, soprattutto cavoli e broccoli, aglio, cipolla e porro **riduce** in modo significativo l'**aterosclerosi** che facilmente si forma in questi vasi.



Bocconi amari

Barbara Bernardini
fisiologa

C'era una volta un mostro cattivissimo, capace di colpire ogni bambino. Poteva prendere la forma di un pezzo di pane, di una caramella oppure di un piccolo componente di un giocattolo, ma il suo potere era sempre terribile: ostruire le vie aeree e provocare il soffocamento. Purtroppo non è una favola. Sia che si tratti di neonati in fase di svezzamento che di bambini più grandi, il pericolo del boccone di traverso, che mette a rischio una vita appena nata, è sempre dietro l'angolo.

Vie traverse

Ma mangiare non è solo un'attività che aiuta una crescita corretta, è anche un aspetto importante della cultura che contribuisce a rendere adulti i bambini, inserendoli in un contesto sociale in cui il cibo è una delle espressioni di ciò che siamo. Ogni anno si segnalano nel nostro paese circa 300 casi di ostruzione da corpo estraneo nei bambini al di sotto dei 14 anni. Come riportato dal Ministero della salute, nei piccoli dagli

0 ai 4 anni il soffocamento è la seconda causa di morte: ogni anno circa 50 bambini muoiono per un boccone andato di traverso. Per questo, riconoscere i pericoli, gli interventi di emergenza e gli errori da evitare può essere un valido aiuto, anche per i genitori più apprensivi: il bambino deve mangiare seduto con la schiena il più possibile dritta e non deve essere distratto da giochi e televisione, si deve creare un ambiente tranquillo e non somministrare alimenti mentre sta ridendo o parlando. Non lasciarlo solo mentre mangia e incoraggiarlo a masticare lentamente. Cosa invece bisogna assolutamente evitare di fare se sta soffocando? Il bambino non va messo a testa in giù, non va scosso e non va messo un dito in bocca per provocare il vomito. ■

Quelli che vanno di traverso e mettono a rischio la vita di neonati e bambini. Consigli se un corpo estraneo ostruisce le vie aeree.

Spazi di manovra

Ecco le principali manovre salvavita. Quando e come farle.

Nel caso di un "incidente di percorso" ci si può comportare così: se l'ostruzione è parziale, il bambino è in grado di tossire, piangere ed emettere suoni, bisognerà evitare qualsiasi manovra di disostruzione e invece favorire la tosse. Se l'ostruzione è completa, il bimbo non piange né tossisce, sarà necessario intervenire con la manovra. Contattare subito i numeri di emergenza, ma nell'attesa ecco come procedere:

- > con la mano **assicurare il capo del neonato fissando la mandibola** tra indice e pollice posizionati a "c";
- > **posizionare** il neonato **prono** (a pancia in giù) sull'avambraccio;
- > **posizionare** a sua volta l'avambraccio **sulla coscia** dello stesso lato, per garantire la stabilità e far sì che le manovre siano efficaci, facendo **attenzione a non iperestendere** il capo del neonato;
- > effettuare le manovre di disostruzione, ovvero **5 pacche interscapolari** con via di fuga laterale, avendo cura di non colpire il capo;
- > **girare il neonato** sull'altro avambraccio, sempre in posizione declive assicurandolo sul piano rigido formato da avambraccio e coscia;
- > **visualizzare una linea immaginaria** tra i due capezzoli del neonato, posizionare due dita (indice e medio) al di sotto dello sterno subito al di sotto di tale linea ed eseguire **5 compressioni toraciche** lente e profonde;
- > **alternare** le 5 pacche interscapolari alle 5 compressioni toraciche finché l'ostruzione non si risolve o finché il neonato non diventi incosciente. In questo caso, **se si è abilitati**, si iniziano le **manovre di rianimazione cardiopolmonare**.



Info

www.manovredisostrozionepediatiche.com/images/poster/POSTER-L-ITA.jpg;
www.ospedalebambinogesu.it/manovre-di-emergenza#.WsN8lRRJl8



Filo del discorso

Dai fili elettrici ai tubi resistenti alla corrosione, in aumento l'utilizzo del rame. Tutto intorno a noi.

34

Nessuno di noi va al supermercato a comprare un chilo di rame, che comunque gli costerebbe oltre 7 euro, eppure il rame è tutto intorno a noi. Notato, usato e commerciato fin da tempi antichissimi, è il metallo con cui sono fatti i fili elettrici, gli avvolgimenti dei motori elettrici, è impiegato per produrre molti tubi resistenti alla corrosione, per la fabbricazione di innumerevoli oggetti di largo consumo, anche se non lo vediamo. È il terzo metallo più usato al mondo, dopo il ferro e l'alluminio, e la sua richiesta, oggi di oltre 24 milioni di tonnellate all'anno nel mondo, sta aumentando. Impiegato nelle batterie a ioni di litio, la



cui produzione sta crescendo, è utilizzato anche negli scaldacqua solari. Il rame si trova in natura sotto forma di solfuri (principalmente calcopirite) da cui viene prodotto con un lungo processo. La roccia, in genere contenente poche unità percento di rame, viene sottoposta a un "arricchimento" in modo da separare il minerale di rame che viene poi trattato ad alta temperatura. Il solfuro di rame si trasforma in ossido liberando acido solforico che trova impiego nello stesso processo e nell'industria chimica. Dopo altri trattamenti l'ossido di rame, disciolto in acido solforico, viene sottoposto ad elettrolisi e il rame va a depositarsi in forma molto pura nel catodo. Le leghe di rame e stagno, con altri metalli, prendono il nome di bronzi.

I principali produttori mondiali di minerale sono il Cile, il Perù, gli Stati Uniti e la Cina. Il rame viene poi trattato sul posto o viene esportato. Dai catodi si ottengono i semilavorati. Uno stabilimento del genere ha operato per molto tempo a Fornaci di Barğa, ora in declino. ■

micro economia di Pompeo Della Posta



docente dipartimento di economia e management Università di Pisa

E questa è casa mia

Prezzi degli immobili in calo: sarà il momento giusto per comprare o cambiare casa?

Apartire dal 2011 – l'anno nel quale è esplosa la crisi dell'area dell'euro e sono state messe in atto politiche di inasprimento fiscale anche sugli immobili per "rassicurare i mercati" – le quotazioni immobiliari hanno cominciato a scendere, raggiungendo nel 2016 valori inferiori dell'8,1% rispetto a quelli di 5 anni prima. Nel decennio precedente, però, i prezzi erano cresciuti in modo sostenuto, determinando qualcosa di simile a quanto accaduto in Spagna e Irlanda dove si era sviluppata una vera e propria bolla immobiliare.

Una bolla comincia a gonfiarsi quando chi compra lo fa per finalità speculative, piuttosto che abitative, attratto dalla aspettativa di ottenere un guadagno in conto capitale derivante da un aumento dei prezzi e lucrare così un surplus di valutazione rispetto al valore d'acquisto. Come giudicare, quindi, le recen-



ti riduzioni di prezzo delle case? Per i proprietari che debbano vendere non si tratta di una buona notizia. Per chi intende comprare per la prima volta un appartamento è vero il contrario. Il rapporto fra il prezzo dell'immobile e lo stipendio medio annuo si riduce, rendendo possibile l'acquisto (che dipenderà anche dal rispetto di indici di solvibilità che le aziende di credito valuteranno ai fini della concessione di un mutuo). Anche chi intende approfittare dei prezzi più bassi per vendere la casa dove abita e acquistarne una più grande troverà conveniente farlo: i dati indicano che il 60% delle compravendite si concentra su trilocali e bilocali e questa maggiore domanda fa sì che il loro prezzo si riduca proporzionalmente meno di quanto accade a immobili di dimensioni maggiori. Si dovrebbe riuscire quindi a vendere a prezzi relativamente più alti rispetto a quelli ai quali si compra, ottenendo così un ulteriore vantaggio. Tutto questo sembra spiegare bene i dati recenti che vedono finalmente un aumento delle compravendite immobiliari. Che sia il momento giusto per comprare o cambiare casa? ■

A nome bio

■ **Maria Vittoria Ferri**

Allo storico binomio gusto-convenienza, che per anni ha guidato le nostre scelte d'acquisto, si è affiancato, se non sovrapposto, quello salute-benessere. Una tendenza che riguarda sia il cibo che le bevande. Per questo tisane, bevande vegetali, centrifugati sono sempre più apprezzati e si stanno conquistando a poco a poco sempre più spazio sul mercato.

Prenderla Bene.sì

Le indagini sugli stili alimentari stimano che i consumatori che orientano le loro scelte partendo dall'attenzione a tutto ciò che fa bene sul piano dell'attività fisica e dell'alimentazione siano intorno al 21%, mentre la quota di vegetariani e vegani è stimata oltre il 5%. La **linea Bene.sì Coop**, che ha nel riguardo per il binomio salubrità-benessere il suo punto di forza, proponeva già da tempo 4 prodotti che rispondono a gusti e bisogni contemporanei: una bevanda biologica



Bene.sì Coop a RiminiWellness, nel segno della sana alimentazione.

Lo stand Bene.sì Coop nell'area FoodWell Expo di RiminiWellness, in programma dal 31 maggio al 3 giugno alla

Fiera di Rimini. Presentazione della linea e possibilità per i visitatori di cimentarsi in semplici e divertenti performance.



Zucchine gialle di Puglia alla Mediterranea grigliate e sottolio Fior fiore

1 Subito dopo la raccolta vengono grigliate e aromatizzate con aglio, peperoncino ed erbe aromatiche. Si prestano a piatti originali e raffinati, non solo per il particolare colore giallo, ma anche per il sapore delicato e per la polpa bianca e cremosa. Ideali come antipasto e come contorno.

Nella linea Fior fiore, sempre sottolio, anche peperoni, carciofi, cipolle borettane, radicchio rosso e melanzane.



Olive e lupini ViviVerde

2 Nella linea ViviVerde, dedicata ai prodotti provenienti interamente da colture biologiche, una doppia novità rappresentata dalle confezioni di olive verdi e di lupini proposte in buste in atmosfera protettiva da 200 grammi ciascuna. Le olive sono condite con spezie, sale e olio di semi di girasole, i lupini solo con sale.



All'avena, al cocco e riso, alla mandorla, alla nocciola. Le nuove bevande biologiche della linea Bene.sì. Buone e fanno bene.

di soia e una di riso entrambe anche in versione arricchita di vitamine e calcio, tutte in confezioni da 1 litro. Ora l'offerta si allarga con altri 6 prodotti. Arrivano, infatti, una bevanda di avena, una di cocco e riso, una a base di mandorla e una a base di nocciola, anch'esse in confezioni da 1 litro; e poi la bevanda di soia e quella di riso arricchite di calcio e vitamine ma proposte in pratici brick da 200 ml.

Ma entriamo più nel dettaglio, a cominciare dalla **bevanda biologica di avena Bene.sì**, fatta con avena biologica 100% italiana. Grazie al suo sapore delicato e corposo può essere consumata fredda oppure calda ed è particolarmente consigliata nella preparazione di creme dolci, budini e dessert. La bevanda biologica **cocco e riso** è un perfetto equilibrio fra il gusto esotico del cocco e quello dolce del riso 100% italiano. Ideale anche nella preparazione di frullati, dolci o per aggiungere un tocco esotico ai vostri piatti. Quella biologica alla **mandorla** è fatta con mandorle biologiche 100% italiane, leggermente tostate in modo da dare al palato un gusto delicato. Fresca e profumata, è perfetta come accompagnamento al caffè o nella preparazione di frullati, dessert, piatti dolci e salati o per aggiungere un tocco alla tue preparazioni. La bevanda biologica alla **nocciola**, fatta con nocciole biologiche 100% italiane (disponibile solo in formato 3 per 200 ml), può essere calda o fredda ed è particolarmente consigliata nella preparazione di torte, frullati e semifreddi. ■

Amici Speciali Premium, crocchette per gatti sterilizzati ricche di salmone

3 Alimento completo formulato per le specifiche esigenze del gatto adulto che può presentare un rallentamento del metabolismo per il cambiamento dell'equilibrio ormonale. Ingredienti principali: salmone fresco, fonte di proteine molto digeribili, e riso, fonte di carboidrati. La cellulosa Arbocel® favorisce il transito intestinale e l'eliminazione dei boli di pelo; omega 3 e 6, zinco e biotina contribuiscono a preservare la salute di cute e mantello. Per gatti sterilizzati anche una versione pollo e riso.



Nel suo piccolo

36

■ **Roberto Minniti**

A scorrere la lista dei richiami internazionali delle industrie per problemi che potrebbero comportare un rischio per i consumatori, non può che venire apprensione osservando quella che riguarda i passeggini per bambini in tenerissima età. Un pericolo reale se si prendono in considerazione le stime dell'*EU Injury Database* (IDB): ogni anno circa 6mila infortuni e incidenti a bambini tra gli 0 e i 4 anni nei 28 Stati membri avvengono proprio a causa di passeggini difettosi.

Misure di sicurezza

Anche se le normative codificate nello *European safety standard UNI-EN 1888:2012* hanno rafforzato gli *standard* di sicurezza nei materiali e nelle misure di funzionamento degli apparecchi, gli incidenti continuano a registrarsi e non solo per distrazione dei genitori. Chi garantisce la sicurezza di questi prodotti? È una domanda più che lecita, per rispondere è bene innanzitutto capire cosa prevedono le norme. La normativa europea *UNI-EN 1888:2005* specifica i requisiti di sicurezza e i metodi di prova per passeggini e car-



Al volopattino

In equilibrio su due ruote con l'hoverboard.

L'*hoverboard* è ormai un oggetto del desiderio per molti, grandi e piccoli. Si tratta di una sorta di *skateboard* motorizzato autobilanciato a due ruote. In pochi, però, ne conoscono la storia fatta anche di pericoli tanto che risalgono al 2015 i primi ritiri dovuti a incendi provocati da autocombustione delle batterie. Nel 2016, l'*Underwriters Laboratories* (UL) ha sviluppato uno *standard* di sicurezza – *UL 2272* – specifica e la prima regola al momento dell'acquisto dovrebbe essere la ricerca del marchio di certificazione *UL*. È bene seguire anche altre raccomandazioni: utilizzare solo caricabatteria



fornito con l'*hoverboard*; caricare l'apparecchio solo sotto custodia; tenerlo lontano da materiali infiammabili, diffidare dei modelli *low cost*.

Hoverboard smartmove Helvey 6,5" black

- Potenza motore: 500w (2x350W) • Batteria: 30V - 4,0 Ah li-ion • Autonomia: 20 km
- Ruote: 6,5 - pollici • Motore: 700W (2x350W) • Tempo di ricarica: 2,5-3 ore
- Peso netto: 10 kg • Materiale: alluminio con plastica • Portata massima: 120 kg
- Accessori: caricabatterie certificato *Ut*, borsa. **Plus** • Altoparlanti speaker *blue-tooth* • Localizzazione & *tracking GPS* • App dedicata *iOS/Android* • Bag inclusa nella confezione • Certificazione batterie *LG* e luci a *LED*.

Si inizia da subito a tutelare salute e sicurezza dei bambini, fin dall'acquisto del primo passeggino.

rozze progettati per il trasporto di uno o più bambini. La prima regola è che sia chiaramente individuato il peso del bambino trasportato: fino a un massimo di 15 kg per passeggero. Se il prodotto è dotato di pedana per trasporto di passeggero in piedi, questa può avere una portata massima di 20 kg. Perfino la portata del cestello è limitata, al massimo 5 kg per garantire la stabilità del mezzo (e dunque impedire che possa ribaltarsi). È fondamentale che i sistemi di frenata siano efficienti e la norma prevede che sia sufficiente un solo azionamento. Per questo sono stati introdotti i freni centralizzati comandati da filo.

Per correggere un altro elemento di rischio frequente, è previsto che il sistema di chiusura sia fatto da 2 ganci di chiusura indipendenti, di cui almeno 1 sia dotato di una sicura secondaria. Norme fondamentali testimoniate da marchi che debbono comparire sulla confezione (e riportare il numero della norma *UNI*). E ora gli *optional*. Qui c'è solo l'imbarazzo della scelta. Ci sono modelli per chi ha bisogno di passeggini leggeri (da portare a tracolla, una volta chiusi) e per chi li vuole di dimensioni accettate come bagaglio a mano dalle compagnie aeree. E come potevano mancare quelli digitali per chi vuole il *display* integrato che fornisce previsioni meteorologiche, un contapassi e una porta *usb* per ricaricare il telefono? ■

Promozione giugno* Passeggino Musino Light

- Marca: *Joyello* • Seduta: extra-large di 38 cm, con maniglia ergonomica e reversibile • Adatto dalla nascita fino ai 15 kg • Con morbido materassino removibile e lavabile • Ruote anteriori piroettanti con dispositivo per bloccarne il movimento • Bracciolo removibile e cinture regolabili in 5 punti di altezza
- Cestello portaoggetti • Poggiagambe regolabile • Maniglia laterale per il trasporto • Coprigambe imbottito e parapoggia in dotazione • Distribuito in 3 fantasie • Si chiude a libro con una mano e una volta chiuso resta in piedi da solo • Peso totale: 5,3 kg.

*nei negozi **Unicoop Tirreno** e **Distribuzione Lazio** (su prenotazione negli **InCoop**)



Bene in carne

■ **Olivia Bongianni**

Grande attenzione per il benessere degli animali, secondo i parametri fissati dal *CRENBA* (il Centro di referenza nazionale per il benessere animale) e nessun trattamento a base di antibiotici negli ultimi 4 mesi, nel rispetto delle ferree regole imposte dal capitolato Coop: sono questi i tratti distintivi che caratterizzano la scottona Fior fiore Coop, disponibile nei punti vendita di Unicoop Tirreno.

Criteri di valutazione

Le giovani e pregiate femmine *Limousine*, di natali francesi, dopo aver fatto tappa ad Alessandria approdano in Maremma: qui vengono allevate, in mezzo alla campagna, dal *Podere dei Fiori* a



In aperta campagna

Ecco la carne allevata come vuole la campagna Alleviamo la salute.

A parlare dell'adesione di Unicoop Tirreno alla campagna nazionale Coop *Alleviamo la salute* è **David Ceccanti**, responsabile carni di Unicoop Tirreno. «Questa campagna è la risposta di Coop al problema dell'antibiotico resistenza attraverso un nuovo modo di allevare gli animali, mediante una riduzione dell'utilizzo degli antibiotici fino a una totale riduzione, per parte della vita degli animali (bovino adulto e suino) o per tutta la durata della vita (polli, avicoli speciali).

In pratica che cosa ha fatto Coop?

«Per poter ottenere questo risultato Coop ha deciso di modificare sostanzialmente il metodo di produzione, andando a selezionare i migliori allevamenti e gli allevatori più capaci e sensibili al tema. Abbiamo messo in campo azioni mirate a migliorare il benessere animale (spazi, definizione delle strutture) e a usare gli antibiotici solo a problema conclamato e non in maniera preventiva».

Un impegno a tutto vantaggio del consumatore.

«Sì. Una proposta di assortimento a marchio che si differenzia da un prodotto convenzionale, che spazia dagli avicoli speciali, cappone, faraona, galletto livornese e grangallo, al pollo allevato all'aperto, fino al pollo in tagli. Per la carne rossa, la nostra proposta è di avere tutto il bovino adulto Coop e Fior fiore e il suino allevati senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi».

Allevata in Maremma, la scottona Fior fiore cresce seguendo le regole di Coop: attenzione al benessere animale e niente antibiotici.



Morbida e gustosa, la scottona è un tipo di carne che si adatta a molti tipi di preparazione: alla griglia, come spezzatino, nel bollito e gustata come tartara.

Ontaneta, località che sorge nel comune di Campagnatico (GR).

«I veterinari del *CRENBA* – ci spiega l'amministratore del *Podere dei Fiori Romano Vigna* – fanno visita qui una volta all'anno e prendono in esame una serie di indicatori relativi all'allevamento, sulla base di una vera e propria *check-list*: solo chi è al di sopra di un determinato punteggio, ovvero 60 su 100, può lavorare per Coop. Nel nostro caso siamo intorno all'80 su 100. Tra i fattori che incidono sulla valutazione del benessere animale – precisa Vigna – ci sono, ad esempio, l'esposizione della stalla, il numero di animali per box, la lunghezza della mangiatoia, il tipo di abbeveratoio, il modello di alimentazione». Ad Ontaneta l'alimentazione è *ad libitum*, quindi meno stressante per gli animali, che si nutrono di cereali *no ogm* e hanno a disposizione acqua a volontà».

La campagna *Alleviamo la Salute*, a cui Unicoop Tirreno aderisce, mira a sensibilizzare gli allevatori verso un utilizzo parsimonioso degli antibiotici, facendovi ricorso solo quando è davvero necessario per la salute dell'animale. Il capitolato di Coop impone, infatti, che le scottona a marchio *Fior fiore* non abbiano avuto trattamenti con antibiotici nei 4 mesi antecedenti alla macellazione. «Questo spinge l'allevatore a essere più attento a tutti quegli elementi che contribuiscono al benessere dell'animale – afferma Vigna –. Le buone pratiche di allevamento, infatti, già di per sé riducono la possibilità che l'animale si ammali e che quindi si debba far ricorso agli antibiotici». ■



Verdure, frutta, riso, crostacei mixati in quattro proposte stuzzicanti per rinfreschi e buffet.

Mini quiche con pomodorini secchi e formaggio

38



Ingredienti per 8 mini quiche

- 200 g di pasta brisée
- 100 g di ricotta ViviVerde
- 100 g di spinaci freschi già lavati
- 1 uovo
- 2 cipollotti bianchi
- 120 g di crescenza Fior fiore
- olio d'oliva extravergine
- pomodorini ciliegini siciliani semisecchi Fior fiore
- timo
- noce moscata
- sale



preparazione 38 minuti **cottura** 20 minuti

La dietista

430 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦

Preparazione

Scaldare poco olio in una padella e spadellarvi gli spinaci con un cucchiaio d'acqua e un pizzico di sale. Tritarli finemente e mescolarli con la ricotta e l'uovo intero. Insaporire con sale e noce moscata. Tagliare finemente la parte bianca dei cipollotti e cuocerli in padella con olio e un pizzico di sale finché risulteranno morbidi; se occorre, aggiungere un poco d'acqua in cottura. Stendere la pasta *brisée* molto sottile e rivestire 8-10 stampini monoporzionone a bordi alti. Riempire il fondo con la crema di ricotta e spinaci, coprire con i cipollotti stufati. Mettere su ogni tortina un po' di crescenza, un pizzico di pepe e un filo d'olio. Infornare a 180°C per 15 minuti. Servire le *mini quiche* tiepide decorando con i pomodorini secchi e rametti di timo fresco.

➤ Di vacca, di pecora, di capra, di bufala o mista, sapevate che la ricotta è una buona fonte di calcio e proteine a basso contenuto di grassi?



Vino in abbinamento

Trebbiano dei Colli Piacentini

a tavola con i bambini

Alimentazione Bambini

alimentazionebambini.e-coop.it

Bruschette con fave e parmigiano

1-3 anni



Ingredienti per 8 bruschette

- 8 fette di pane casareccio (di 50-70 g circa)
- fave fresche con baccello 500 g
- scaglie di parmigiano 40 g
- olio d'oliva extravergine 30 g
- uno spicchio d'aglio
- succo di limone
- sale
- un pizzico di pepe

Preparazione

Togliere le fave dal baccello ed eliminare il guscio esterno. Metterle a cuocere in una padella con acqua leggermente salata. Portare a ebollizione e cuocere per alcuni minuti, fino a quando le fave saranno tenere. Scolarle e metterle da

parte. Intanto riscaldare l'olio in una padella con l'aglio e, quando sarà dorato, toglierlo e aggiungere le fave. Insaporirle in padella per qualche minuto poi toglierle dal fuoco e schiacciarle con una forchetta fino a ottenere una crema. Condire le fave con una spruzzata di limone e un pizzico di pepe. Servire sul pane precedentemente tostato in forno e coprire con scaglie di parmigiano.

Proprietà nutrizionali e note

Tipiche della primavera, le fave novelle sono dei legumi freschi ricchi di vitamina C e tanti sali minerali come ferro, potassio, magnesio e selenio.

Torta di verdure grigliate con mozzarella e basilico



Ingredienti per 4 persone

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 2 zucchine
- 1 melanzana
- 2 pomodori grossi e sodi
- 250 g di mozzarella fior di latte
- Stg Fior fiore
- basilico fresco
- olio d'oliva extravergine
- 2 cucchiaini di pangrattato
- sale e pepe



preparazione 40 minuti
cottura 20 minuti

La dietista

325 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Preparazione

Lavare le verdure, spuntare la melanzana e le zucchine e tagliarle a fette di 1/2 cm. Pulire i peperoni dai semi interni e tagliarli a strisce larghe. Grigliare le verdure sulla piastra cuocendole bene da entrambi i lati. Condirle con sale, pepe e un filo d'olio. Tagliare i pomodori a fette e farli scolare dall'acqua di vegetazione. Tritare grossolanamente la mozzarella e farla asciugare su carta da cucina. Spennellare d'olio e cospargere di pangrattato una tortiera di 22 cm di diametro a bordi alti. Sul fondo sistemare uno strato di zucchine ben disposte a raggiera. Cospargere con poca mozzarella e foglie di basilico spezzettate. Continuare con uno strato di peperoni gialli, mozzarella e basilico. Coprire con i pomodori, quindi con le melanzane e di nuovo con la mozzarella. Fare l'ultimo strato con i peperoni rossi, spolverizzare di pangrattato e condire con un filo d'olio; passare in forno caldo a 180°C per 20 minuti. Lasciare intiepidire e servire la torta tagliata a fette.

➤ *Idea originale per promuovere il consumo di verdure di stagione anche tra i più piccoli. Da accompagnare con pane e frutta per un pasto completo.*



Vino in abbinamento
Collio Sauvignon

Plum cake farina di riso, pere e gocce di cioccolato

4-10 anni



Ingredienti per 6 plum cake

- 200 g di farina di riso
- 120 g di zucchero
- 180 g di burro
- 2 pere
- 100 g di gocce di cioccolato fondente
- 3 uova
- 1 bustina di lievito per dolci

Preparazione

Lasciare le gocce di cioccolato nel congelatore per una notte. Sbucciare le pere e tagliarle a piccoli pezzetti. Ammorbidire il burro a bagnomaria e unire le uova, lo zucchero, poi con il cucchiaino aggiungere la farina setacciata continuando a mescolare. Aggiungere

gradualmente le pere, le gocce di cioccolato e la bustina di lievito. Porre tutto in vari stampini e cuocere nel forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti.

Proprietà nutrizionali e note

La farina di riso deriva dalla macinazione del riso. A differenza della farina di frumento è naturalmente priva di glutine (per cui indicata nell'alimentazione delle persone celiache), più ricca di amidi, con buone quantità di fosforo, tiamina e niacina.

Insalata di riso basmati, con cetriolo, papaia e spiedino di gamberi

40



Ingredienti per 8-10 persone

- 200 g di riso basmati Fior fiore
- 16 code di gamberi piccole
- 1 cetriolo
- 250 g di polpa di papaia
- 1 limone non trattato
- coriandolo fresco
- olio d'oliva extravergine
- sale e pepe



preparazione 12 minuti riposo 20 minuti
cottura 16 minuti

Sciquare il riso basmati in un colino, metterlo in una casseruola con il doppio della sua acqua e cuocerlo coperto per 12 minuti. A fine cottura sgranare il riso con una forchetta e condirlo con un filo d'olio. Tagliare il cetriolo a dadini piccoli e cospargerlo di sale. Lasciare riposare per 20 minuti. Tagliare la papaia a cubetti più grandi, spremere il succo di 1/2 limone e tagliare l'altra metà a fette e poi a spicchietti. Lessare i gamberi in poca acqua leggermente salata per 2 minuti, scolarli e tenerli da parte. Unire al riso la papaia, il succo e gli spicchietti di limone, il cetriolo scolato e strizzato dall'acqua di vegetazione e il coriandolo tritato. Salare, pepare, unire altro olio a piacere e mescolare delicatamente. Servire il riso tiepido in ciotoline individuali, accompagnato da uno spiedino di gamberi.

Il riso basmati può essere sostituito con il *Long & Wild Fior fiore*, bicolore e dal sapore meno intenso.



Vino in abbinamento

Alto Adige Müller Thurgau

La dietista

360 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ Frutto esotico ancora poco diffuso sulle tavole italiane, la papaia può essere ingrediente di piatti gustosi e particolari, come questo. Da non sottovalutare l'equilibrio dei nutrienti.

Torta al limone



Ingredienti per 4 persone

- 2 uova
- 100 g di zucchero
- 150 g di farina bianca "00"
- 50 g di olio di semi
- 70 g di latte
- 1 limone non trattato,
- 1/2 bustina di lievito per dolci

per la crema

- 110 g di zucchero
- 2 uova piccole
- 70 g di succo di limone
- 50 g di burro
- 2 limoni non trattati
- 200 g di panna fresca
- 3 g di gelatina
- 1 bicchierino di limoncino



preparazione 25 minuti riposo 60 minuti
cottura 40 minuti

Per la base: montare le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro. Unire la farina setacciata con il lievito, l'olio, il latte e il succo e la buccia del limone grattugiata. Versare in uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro imburato e infarinato e cuocere a 170°C per 30 minuti. Lasciare raffreddare dentro lo stampo. Bagnare con il limoncino.

Per la crema: ammollare la gelatina in acqua fredda. Sciogliere il burro in un pentolino. In una terrina mescolare le uova con lo zucchero, il succo e la scorza dei limoni grattugiata. Unire il composto al burro e cuocere a fiamma dolcissima finché la crema diventerà spessa e liscia. Strizzare la gelatina e scioglierla nella crema ancora calda. Lasciare raffreddare. Montare la panna e unirla alla crema. Versare sulla torta direttamente nello stampo e lasciare raffreddare in frigorifero. Prima di servire decorare, a piacere, con fette di limone e piccole meringhe disposte lungo il bordo della torta.

La dietista

729 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦♦

➤ Il sapore è leggero ma non lo è altrettanto il profilo nutrizionale: proteine, grassi, carboidrati ed energia non mancano. Non esagerare e soprattutto evitare il bis.



Frutto di stagione

Il gusto di far rivivere l'antica cultura contadina: da dove vengono, quando nascono i frutti della terra.

C’è stato un tempo in cui frutta e verdura si alternavano al ritmo delle stagioni. È vero che la cultura contadina, alla ricerca di certezze e di dispense piene, sapeva vincere la costrizione stagionale seccando i frutti o facendone confetture. Ma tutti sapevano quando nascono le pesche, le albicocche, le fragole. Per questo, mangiare frutti freschi fuori stagione (facendoli venire da regioni lontane) era un gesto eccentrico, fatto apposta per stupire. Quando il 27 novembre 1687 la regina Cristina di Svezia, di passaggio a Mantova, si vide offrire dal cuoco di corte – il bolognese Bartolomeo Stefani – un antipasto di fragole «lavate con vino bianco», rimase certamente sorpresa. Non tanto per la composizione di conchiglie zuccherine che contenevano le fragole, inframmezzate da uccellini di marzapane «che dal moto loro sembravano voler beccare dette fraghe», quanto per la presenza stessa di quei frutti, che certo non pensava di trovare in autunno avanzato. Nel XX secolo, la rottura della stagionalità è stato uno degli aspetti più caratteristici (e culturalmente sconvolgenti) di un nuovo stile alimentare, legato sia allo sviluppo industriale sia alla rivoluzione



dei trasporti che, annullando le distanze fra i paesi e addirittura fra i continenti, ha cancellato pratiche e saperi consolidati da secoli. La penultima e l'ultima generazione hanno a poco a poco dimenticato quando nasce questo, quando quell'altro. Mangiare fragole a novembre o a Natale, se un tempo era un segnale di prestigio, che rendeva diversa la tavola del principe suscitando meraviglia negli ospiti, poi è diventato accessibile a tutti, perdendo l'accezione di lusso e la capacità di suscitare meraviglia. Anche la consapevolezza dell'eccezione tende, infatti, a scomparire in un mondo che non sa più quando nascono le fragole. Oggi, la mitologia del chilometro zero ha nuovamente ribaltato la prospettiva culturale. Non spingiamola all'eccesso, perché, in fondo, far venire le fragole da regioni in cui crescono prima che da noi non è un peccato mortale. Ma lo sarebbe non sapere da dove vengono, e perché. Riappropriarsi di una cultura non del tutto scomparsa, tornare consapevoli che le fragole, da noi, crescono da maggio a giugno, è un modo intelligente per coniugare le comodità della globalizzazione alla saggezza dei saperi contadini. Magari per scoprire che le fragole appena colte sono più gustose e saporite. Le feste paesane a ritmo di stagione, dedicate oggi alle fragole, domani alle pesche, dopodomani vedremo, non sono il rimpianto di un passato perduto ma la scommessa su un futuro da inventare, su un rapporto nuovo – che rivive e reinterpretà l'antico – fra l'uomo e la terra. Le fragole a Natale, ormai, hanno fatto il loro tempo. Godiamocene adesso. ■

presidi Slow Food di Francesca Baldereschi

Pecora di razza

Soltanto una ventina di anni fa la **pecora di razza pomarancina** sembrava destinata all'estinzione: nell'area storica di origine, il comune di Pomarance da cui prende il nome, e nella Val di Cecina erano ancora allevate poche centinaia di capi. Apprezzata per la qualità della carne e la rusticità, che la rendeva adatta al pascolo collinare, spesso impervio, di queste zone, la razza offriva una buona produzione di latte e di lana. Dal 2006 gli allevatori della Val di Cecina hanno fondato il *Consorzio Agnello Po-*

marancino per tutelare la razza e valorizzarne il prodotto principale, la carne. Le regole di allevamento rispettano la tradizione e l'ambiente: l'agnello, in particolare, deve essere alimentato con latte materno fino alla macellazione, deve seguire la madre al pascolo e la sua dieta a base di latte può essere integrata soltanto con gli stessi alimenti della madre. Nel ciclo di vita delle pecore e degli agnelli è vietato l'uso di materie prime geneticamente modificate o di derivati da *ogm*. Il *Presidio Slow Food*



Razza ovina pomarancina

Area di produzione: comuni di Pomarance, Volterra, Montecatini Val di Cecina, Castelnuovo Val di Cecina, in provincia di Pisa, e i comuni adiacenti delle province limitrofe di Livorno e Firenze

sostiene l'attività degli allevatori per far conoscere questa razza e incoraggiare la ripresa del suo allevamento: la *pomarancina* oggi conta 800 capi in selezione ma, affinché sia fuori pericolo, questo numero deve crescere ancora. ■

La via dell' **Etna**

Città brulicanti di vita e paesi sperduti. Su tutto, l'Etna, che si può sbirciare con un seltz in mano, finché non si decide di scalarlo.

Nella Sicilia orientale, sulle tracce di greci e pirati.

43



Nelle foto sopra:
Catania; Etna; cattedrale
di S. Agata a Catania;
Taormina e teatro; Brucoli;
duomo di Siracusa.

La costa orientale della Sicilia evoca storie di greci e di pirati: dei primi restano templi e anfiteatri, dei secondi una geografia bizzarra che vede spostati verso l'interno i centri maggiori, a protezione dalle incursioni via mare. Ma

ancora più che dagli uomini, questo lembo estremo di Italia ha dovuto difendersi dalla natura, sotto forma di terremoti e di eruzioni laviche dall'Etna, il vulcano attivo più alto d'Europa. *U'Mungibeddu* suona come un nomignolo affettuoso, ma più che affetto è timore reverenziale quello che i siciliani provano per l'Etna, che nei secoli ha ricoperto porti e annientato castelli con la sua lava.

Culla della civiltà

A Catania le colate laviche non solo hanno seppellito resti della civiltà greca, ma hanno in parte determinato l'attuale assetto della città: c'era il mare una volta, al posto dei pavimenti perennemente bagnati della *Pescheria*, il rumoroso mercato del pesce famoso per i frutti di mare pescati e mangiati in tempo record. A un'entità dal tale potere demiurgico la città non poteva che intitolare la sua via principale (Etnea), da cui si può costantemente tenere d'occhio la montagna mentre si gusta il *seltz* al limone e sale, tipico aperitivo catanese. Prima o poi, però, occorre posare il bicchiere

■ **Alessandra Bartali**

e visitarlo questo Etna, a piedi, in bici o in *quad*, tra paesaggi lunari, grotte e fumarole, fratture e, non c'è bisogno di dirlo, panorami mozzafiato su tutta la Sicilia. Uno dei luoghi migliori da cui accedere ai sentieri che portano in vetta è **Linguaglossa**, vicinissimo a **Taormina**, dove l'atmosfera invece è quella della Sicilia *chic*, grazie soprattutto all'apprezzamento di intellettuali come DH Lawrence e Truman Capote, che dall'Ottocento fanno a gara per trovare una definizione al tempo stesso calzante e poetica della cittadina.

Il suono del silenzio

Scendendo a sud, la mondanità diventa a mano a mano un'eco lontana. Resiste a **Siracusa**, una delle più vaste città dell'età classica adulata dall'aristocrazia di mezza Europa, che trasmette nobiltà e purezza attraverso il bianco dell'onnipresente pietra arenaria. Ma intrufolandosi nei piccoli paesi il contatto futile con gli altri esseri umani perde importanza rispetto all'elemento naturale. Il rumore del ghiaccio che tintinna negli aperitivi a base di anice o limone lascia spazio a quello dei due mari che si incontrano a **Capo Passero** e al silenzio di **Brucoli**, dove il *Santuario della Madonna dell'Adonai*, ricavato in una grotta, è tutto quiete e silenzio. Il sentiero che da lì riporta al paese serve anche a questo: a rituffarsi, lentamente, nella civiltà. ■

Stile barocco

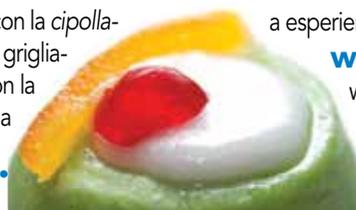
Una festa di colori, sapori e abbinamenti inattesi. In Sicilia l'appetito si stuzzica e si appaga.

Il barocco domina l'architettura come la gastronomia: in Sicilia sulla tavola è un tripudio di colori e abbinamenti mai scontati. A Catania l'appetito si stuzzica con la *capollata* (capocollo ad avvolgere un cipollotto grigliato e spruzzato di aceto), e si sazia solo con la *minna di Sant'Agata* (nome locale per la *cassata*). Gli ospiti di Siracusa assagge-

ranno il prelibato tonno locale, oltre ad amenità a prova di fegato come la pasta fritta o il *pizzolo*, una sorta di panino di pizza farcito con ripieno (anche dolce). La creatività è un pozzo senza fondo quando i prodotti della terra sono prelibati: con le *mandorle d'Avola* si fanno granite deliziose, il *cioccolato di Modica* si abbina alla stracciatella di bufala, e che dire della versatilità del *pomodoro di Pachino*? Diremo solo che le varietà sono ben quattro e ognuna dà vita a esperienze uniche per il palato.

www

www.regione.sicilia.it
www.etnawalk.it



Ferro, spensierato ed estroverso, Guido, timido e problematico. Sempre lui, Luigi Fedele, un giovane di belle speranze con una vera passione per la cucina.

Attore nato

Due anni fa **Luigi Fedele**, 21 anni, allievo della scuola di recitazione all'Accademia nazionale d'arte drammatica **Silvio D'Amico**, si è fatto notare come protagonista del film *Piuma* di **Roan Johnson**, in cui vestiva i panni del giovanissimo **Ferro**, spensierato, estroverso, romantico. E ha confermato il suo talento in *Quanto basta* di **Francesco Falaschi**, un film delicato, divertente e commovente che racconta una storia di amicizia e d'amore, condita d'alta cucina. Nel film, interpretato anche da **Vinicio Marchioni** e **Valeria Solarino**, Fedele è **Guido**, un ragazzino timido e problematico, che nonostante la sua disabilità sa perfettamente ciò che vuole. Affetto da una forma lieve di autismo, la *sindrome di Asperger*, il giovane vive con i nonni e vuole diventare *chef*, cosa che gli riuscirà benissimo, anche grazie ad **Arturo** (**Vinicio Marchioni**), uno cuoco stellato caduto in disgrazia che gli farà da maestro.



Raccontaci come sei entrato in una parte non proprio semplice.

«Entrare nei panni di **Guido** è stato molto stimolante. Mi sono avvicinato al ruolo prima con i libri, i film e i documentari che mi ha dato il regista per capire il mondo di chi è affetto da questa sindrome. E ho cercato di lavorare soprattutto sull'aspetto interiore, prima insieme a **Francesco Falaschi**, (*ndr*), poi da solo, frequentando anche dei centri che ospitano questi ragazzi, mescolandomi fra gli ospiti per conoscerli meglio».

In *Piuma* hai interpretato un vulcanico e incontenibile ragazzo padre; in *Quanto basta* sei un aspirante chef. A quale dei due personaggi ti senti più vicino?

«Forse a **Ferro**, anche perché è calato in un contesto che è più simile al mio, per l'ambiente in cui vive, per il modo di parlare e di agire. Ma come **Guido** sono molto timido, perciò mi sento anche vicino a lui».

Come ti sei trovato con **Valeria Solarino e **Vinicio Marchioni**?**

«Molto bene. Con **Marchioni** avevo già lavorato, mentre **Valeria Solarino** la conoscevo solo per i suoi film. Mi hanno messo tutti e due a mio agio e ci siamo molto divertiti, anche grazie a **Falaschi** che sul set ha creato una bellissima atmosfera».

Protagonista di *Quanto basta* è il cibo e nel film si critica anche la mania della cucina troppo spettacolarizzata, tanto che la frase clou della storia è: "il mondo ha più bisogno di un ottimo piatto di spaghetti al pomodoro piuttosto che di un branzino al cioccolato". Ma a te piace cucinare?

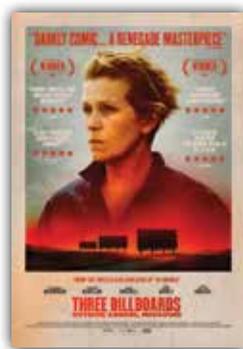
«Tantissimo, fin da piccolo. Ho ereditato questa passione dai miei genitori e nelle scene girate ai fornelli mi è venuto tutto naturale. Mi sono sentito come a casa».

Maria Antonietta Schiavina

post moderno

cinema

Lil 16 maggio esce per l'home video un film che avreste dovuto vedere al cinema. Pazienza, il dvd vi servirà per rimediare all'errore o, nel caso opposto, per godervi nuovamente un'opera da non perdere, ricompensata agli ultimi Oscar con i premi agli attori **Sam Rockwell** e **Frances McDormand**. *Tre manifesti a Ebbing, Missouri* è una di quelle storie che raccontano così bene gli Stati Uniti da farci sentire un po' tutti americani. È una sintesi perfetta di dramma e umorismo nero, tanto da sembrare un film dei fratelli **Coen**. Non lo è, ma a ricordarli ci pensa la **McDormand**, magnifica interprete e moglie di **Joel**, da guardare e riguardare in *Fargo* (1997), che le valse il primo Oscar. • **FL**



post moderno

internet

Sharing economy. Negli ultimi anni è lei che ha facilitato la pianificazione delle vacanze, moltiplicando le possibilità e diversificando le soluzioni per ogni tipo di tasca. Si pensi solo all'arcinoto e usatissimo **Airbnb** [www.airbnb.it]. E proprio su questo modello arriva dall'Italia una gradita novità per gli amanti del *camping* e delle vacanze in *camper*: si chiama *Garden Sharing* [www.gardensharing.it] ed è una piattaforma *on line* per la condivisione di giardini, campagne e spazi all'aperto, i cui proprietari, dietro compenso, permettono di usare per campeggiare. Si tratta spesso di luoghi belli e suggestivi. Niente a che vedere con gli anonimi e affollati campeggi commerciali. • **LC**

post moderno

musica

Lamore e la violenza vol. 2 è il naturale seguito del precedente omonimo, un percorso che da **Montepulciano**, nell'ormai lontano 1996, li ha portati sempre a sperimentare e far discutere. All'ottavo album in studio i **Baustelle** (**Bianconi-Bastregghi-Brasini**) continuano a stupire. Sia per la ricerca musicale, prove con orchestra tra classico e *alt rock* dell'album *Fantasma* e alternanze di *pop* (spesso in stile *british*) con *synth* e sonorità più elettroniche; sia per i testi, prova di un fine cantautorato, tra citazioni colte, minimalismo e giudizi taglienti. Questa band o si ama o si odia. Voi? • **JF**



libri

post moderno

Sulla linea di confine tra due stati in guerra, si fronteggiano a pochi metri di distanza le due postazioni degli eserciti nemici, nel clima ostile e tempestoso delle montagne innevate. Morto il comandante albanese, l'insicuro caporale che lo sostituisce riceve la richiesta dal nemico di far curare un ferito nel loro campo (gli altri non hanno un medico). Lui esita, poi accetta e il ferito si rivela



non un soldato ma una ragazza bionda, forse una prostituta. Avrà fatto un doveroso atto umanitario o sarà caduto in un tranello? Duro apologo sull'impossibilità di ogni scelta e sull'insensatezza di ogni guerra, *La provocazione* (La nave di Teseo, pp. 96, 7 euro)

è un frutto maturo del talento letterario di Ismail Kadare, il maggior scrittore albanese vivente, ancora poco noto ai lettori italiani. Questo libro, insieme al suo capolavoro *Il generale dell'armata morta*, è l'occasione per imparare a conoscerlo. • FC

televisione

post moderno

Dopo un inverno e una buona parte di primavera segnati dal maltempo, non c'è niente di meglio di un'angosciante serie Tv su un virus mortale portato dalla pioggia per prepararsi alla bella stagione. Si chiama *The rain* la prima serie danese su Netflix dal 4 maggio. È vietata ai minori di 14 anni e mette subito in chiaro le cose già dal trailer: "Evita la pioggia se vuoi sopravvivere". In due parole: un virus ha sterminato la quasi totalità della popolazione e due giovani fratelli escono dopo 6 anni dal loro bunker unendosi a un gruppo di sopravvissuti. Ricorda l'ancora più disperato *The Road*, film del 2009, tratto dal libro di Cormac McCarthy. • FL



fake news

post moderno

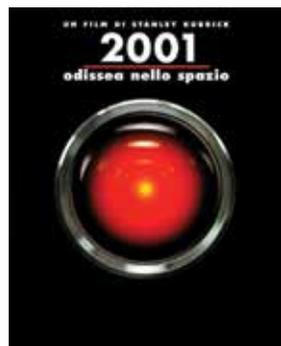
Nessuno è al sicuro dalle bufale, nemmeno i pomodorini. Qualche tempo fa un europarlamentare di noto partito protestatario lanciava sul blog ufficiale del partito uno straziato allarme: "L'Italia invasa dai pomodorini camerunensi! Vergogna!". Strepiti, scandalo. Sconcerto nei ministeri: non risultavano a nessuno importazioni di pomodori dal Camerun. Frutta esotica tanta, ma ciliegi zero. Niente. Neppure un grappolino. Qual era la fonte della notizia? Non si sa: probabilmente l'errore di etichettatura di un supermercato siciliano dove il pugnace europarlamentare aveva fatto la spesa. • LC

Odissea nella scienza

Nel 2050 l'uomo andrà su Marte. 50 anni fa Stanley Kubrick e il suo collega sceneggiatore e autore di fantascienza Arthur C. Clarke, firmando uno dei capolavori della storia del cinema, lo mandarono su Giove. Un anno prima dell'uomo sulla Luna, i progressi della scienza e della tecnologia erano così straordinari da stimolare molte domande "sulle magnifiche sorti" dell'umanità e *2001: Odissea nello spazio* in un certo senso a qualche domanda aveva risposto. Oltre a far funzionare qualche marchingegno tecnologico. Il *tablet* ha molto in comune con quello della pellicola: forma rettangolare, schermo e forma sottili, bordi stretti, in un'epoca in cui per i computer ci volevano stanze intere. Film visionario anche sui nostri rapporti con la tecnologia, ricadute psicologiche comprese. Gli astronauti in viaggio verso Giove sembrano sorvegliati all'interno del veicolo spaziale, gestito dall'intelligenza artificiale

2001: Odissea nello spazio. Fantascienza allora, scienza 50 anni dopo. Almeno in parte.

le *HAL9000*. Una diavoleria che alla fine uccide quasi tutti gli essere umani a bordo e che entra in conflitto con l'unico astronauta rimasto: ecco che cosa succede quando ci lasciamo prendere la mano e i neuroni dagli algoritmi "intelligenti", oggi quelli di *Google* e dei *social*. Poi *2001* ci ha regalato la prima stazione spaziale, il gigantesco *Orbiter Hilton* a due ruote che va in scena molti anni prima della stazione della *Nasa*. Una stazione orbitante, quella del film, raggiunta dalla *Pan Am* – compagnia che oggi non esiste più – che Kubrick aveva immaginato come la fornitrice di navette spaziali. I recenti trionfi della compagnia spaziale *SpaceX* dimostrano che per gli imprenditori orbitali di oggi il film non è stato solo un bel capitolo di fantascienza. E ancora: in *2001* si suggerisce una qualche forma di aiuto non terrestre per il progresso umano e oggi sappiamo che altri sistemi planetari orbitano attorno ad altre stelle e che questo non è un'eccezione, ma la regola. Sappiamo che molecole prebiotiche coprono vaste nubi interstellari di polvere e di gas da cui nascono nuove stelle e pianeti. Qualcuna di queste molecole ha preso vita da qualche parte nell'universo? O l'assenza – finora – di vita altrove ci suggerisce che dopotutto c'è qualcosa di così fondamentale nella vita che è impossibile replicarla in altri luoghi o all'interno di una macchina? Risposte il film non le ha date, la scienza non ancora, perché la sua *Odissea nello spazio* continua. ■



Siamo fatti in un certo modo, ma possiamo modificarci, se non altro, un po'.

Gli studi di epigenetica fanno capire che non abbiamo un destino predeterminato. Risolto l'annoso dilemma necessità-libero arbitrio?

Padroni di sé

46

E come quando si legge un libro. Le parole, certo, sono già scritte. Siamo noi, però, che le interpretiamo, le applichiamo ai nostri casi, le usiamo magari per sognare, per capire qualcosa di questo groviglio che è la vita. E un po' questo il senso dell'epigenetica, «della più grande scoperta in biologia degli ultimi cinquant'anni», per dirla con **Joël de Rosnay**, ex professore in biologia e informatica presso il *Massachusetts Institute of Technology (Mit)*, che nel suo recentissimo libro *La symphonie du vivant* (La sinfonia del vivente) scrive: «I geni e le caratteristiche genetiche che costituiscono il DNA sono come delle note di musica e l'epigenetica è la sinfonia che ne verrà fuori grazie al talento del capo d'orchestra e dei suoi musicisti».

Colpo di gene

Il tema è di quelli che ci interroga, e non da ora. «Fin dal mondo antico l'essere umano ha oscillato fra teorie che lo vedevano preda di un destino immutabile e dottrine che salvaguardavano il suo libero arbitrio – inquadra la questione **Adriano Fabris**, professore di filosofia morale all'Università di Pisa –. E oggi gli sviluppi delle scienze, in particolare della genetica, sembrano riproporre questo dilemma. Ma, come sempre, la verità sta nel mezzo. Siamo fatti in un certo modo, ma possiamo modificarci. Se ciò non fosse possibile, non potremmo agire o bene o male. Non esisterebbero l'etica e il diritto». Attivando o inibendo con il nostro comportamento alcuni geni del nostro personale codice genetico siamo noi gli artefici del nostro benessere, i direttori d'orchestra del nostro equilibrio psicofisico. Detto con le parole della filosofia: «Gli studi di epigenetica ci fanno capire che, al di là del

■ **Patrice Poinssotte**



nostro programma genetico, non abbiamo un destino predeterminato», precisa Fabris. Un vero e proprio cambiamento di paradigma, perché fino a qualche anno fa la scienza ci spiegava che eravamo tutti determinati dal nostro patrimonio genetico; che questo era un codice fisso, in grado di mutare da una generazione all'altra, ma che per il resto operava in modo costante e si riproduceva uguale a sé stesso. E, invece, non è tutto così lineare e definito, perché i geni sono circondati da meccanismi aggiuntivi, l'epigenoma, che provvedono ad attivare questo o quel gene in questa o quella cellula a seconda degli stimoli esterni.

Ci metto la firma

Il nostro stile di vita – alimentazione, ritmi più o meno frenetici, abitudine al fumo ecc. – possono condurre a delle modifiche nell'espressione dei nostri geni, senza tuttavia modificarne la sequenza. Il bello è che questi processi epigenetici «possono essere coscientemente modulati – chiarisce de Rosnay –. Per farlo devono essere gestiti quotidianamente cinque elementi fondamentali: la nutrizione, l'esercizio fisico, lo stress, il piacere e i rapporti sociali, umani e familiari. Essi producono la secrezione all'interno del corpo di sostanze, oggi ben conosciute, che vanno a modulare l'espressione dei geni». In pratica «come l'epigenetica cambierà la vostra vita» che è, non a caso, ciò che annuncia il sottotitolo del libro *La symphonie du vivant*. Si tratta, infatti, di modifiche che si materializzano come delle firme biochimiche su degli enzimi del DNA o su delle proteine che lo strutturano, gli istoni. Grandi firme che (sebbene cancellabili) persistono anche quando il segnale che le ha stimulate sparisce e sono perfino potenzialmente trasmissibili da una generazione all'altra. Lo aveva già intuito nel 1944 il fisico Erwin Schrödinger nelle conclusioni del suo saggio *Che cos'è la vita?*: «sembra che l'unica conclusione possibile sia che sono io la persona che controlla il movimento degli atomi (nel mio corpo, ndr) seguendo le leggi della natura». ■

G L O S S A R I O

Che cos'è l'epigenetica? È l'attività scientifica che s'interessa ad uno "strato" d'informazioni supplementari del codice genetico. Esso definisce come nostri geni vengono usati, o no, da una cellula. L'epigenetica, insomma, studia i cambiamenti nell'attività dei geni che non implicano nessuna modifica della sequenza del DNA. A differenza delle mutazioni genetiche che ne alterano la sequenza, le modificazioni epigenetiche sono reversibili.

arte

post moderno

Direttamente da Londra *The Pink Floyd Exhibition: Their Mortal Remains* celebra i 50 anni di carriera di uno dei più leggendari gruppi rock di sempre. Al MACRO di Roma, a meno di 1 km di distanza dal Piper dove ebbe luogo uno dei primi concerti dei *Pink Floyd* in Italia, l'esposizione racconta il ruolo della *band* nel cruciale passaggio culturale dagli anni Sessanta in poi. Accompagnato dalla musica e dalle voci dei vari membri del gruppo, il percorso espositivo culmina nella *Performance Zone* dove i visitatori entrano in uno spazio audiovisivo per rivivere l'ultimo concerto dei *Pink Floyd* al *Live 8* del 2005. Ciliegina sulla mostra il video di *One Of These Days* tratto dalla storica esibizione del gruppo a Pompei. • BA

www.museomacro.it/mostra/the-pink-floyd-exhibition-their-mortal-remains, fino al 1° luglio



mode

post moderno

Noi italiane ci sposiamo sempre di meno, qualcuna si azzarda a dire che *single* è bello, qualcuna si sposa con un'altra donna... insomma l'**abito da sposa**, quello bianco e vaporoso di una volta, non usa più. Se una, però, ha la balzana idea di impalmare un gentiluomo ecco qualche dritta.

Trine, pizzi e, soprattutto, **fiore** a iosa, scappati dai *bouquet* – mazzi di margherite, roselline di campo, ma anche prosaici carciofi e calle nere per *white ladies* – che inondano i vestiti e che cadono sulle **treccie** belle che saranno "oro forbito quel di a vederle" a disegnare cerchietti da comunione o sfatte e morbide, altrimenti **carré** mossi per nozze campestri o spiaggiate. Ai piedi classiche **pumps**, contemporanei *plateau*, ballerine o *sabot* con perline. Per il trucco? **Golden eyes**, bocche rosso fuoco, sopracciglia folte su visi pallidi. Aspettando Meghan! • CM



Legenda autori

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

— sulla parola

— slow travel

— Dall'inglese *slow* lento e *travel* viaggio, indica un modo di viaggiare, sempre più diffuso, per conoscere in profondità il territorio soffermandovisi e vivendolo appieno, usando treni, biciclette. Meglio ancora a piedi, zaino in spalla. JF

scena di Giovanni Manetti
 professore di semiotica Università di Siena www.giovanmanetti.it

consumi Via col vento

Dopo la barca a vela, la mongolfiera con cui il viaggio si fa ancora più leggero. Lo spot Q8 piacevole, ma un po' tirato per i capelli.

Lidea del vento ha caratterizzato da sempre l'immagine pubblicitaria della compagnia petrolifera Q8. È presente nel logo, in cui sono raffigurate due vele gonfie; è poi sviluppata narrativamente in una serie di campagne pubblicitarie andate avanti per oltre vent'anni, attraverso l'immagine impossibile di una barca a vela che scorre rapida sull'asfalto come se solcasse i flutti del mare. Quest'immagine appare oggi abbandonata con la campagna iniziata nel marzo 2018. O meglio, trasformata: non c'è più la barca che si muove orizzontalmente, ma al suo posto compare quella della mongolfiera che si innalza in verticale verso il cielo, superando gli edifici di una grande metropoli (si tratta della città di Buenos Aires, dove è stato allestito il set di ripresa). Qual è l'idea che sta alla base di questo che è – a tutti gli effetti – uno sviluppo metaforico che restituisce in immagini il concetto che vuole argomentare? Ce lo dice la voce *over* dello *slogan*, che accompagna l'immagine finale: Q8, con le sue stazioni di servizio, rappresenta il luogo ideale in cui "il viaggio si fa più leggero", grazie ai suoi carburanti evoluti, ai pagamenti digitali e a un programma di fedeltà straordinario. Qualunque sia la destinazione, Q8 appare in grado di rifornire d'energia non solo l'auto, ma anche l'automobilista. Così ogni vettura appena uscita dalla stazione di servizio è sollevata da dei tiranti collegati a una mongolfiera: sviluppo, appunto, metaforico dell'idea di "leggerezza". Il cielo della città si popola quindi di curiosissimi palloni aerostatici dalle

forme più svariate: cornetti, torte nuziali, cuori, mazzi di fiori, orologi, pile di libri ecc. E anche i mezzi che si sollevano sono i più diversi: oltre alle auto, ci sono un furgone dei pompieri, uno scuolabus, un piccolo *van*, una lussuosa decappottabile bianca con a bordo due freschi sposi. Il tutto appare come una fantasiosissima festa di forme e di colori, accompagnata dalla musica di una celebre canzone dei *Beatles*: *Drive my car*, risalente al 1965 e firmata da Paul McCartney (secondo cui l'espressione del titolo era un vecchio eufemismo *blues* allusivo del sesso). Lo spot culmina con l'immagine della mongolfiera di forma tradizionale, che porta impresso il logo della compagnia e che solleva un'auto berlina, non a caso il più comune dei veicoli che possono essere di proprietà dei normali utenti del servizio di rifornimento. La nuova identità pubblicitaria della compagnia petrolifera, rappresentata dalle mongolfiere variopinte, attira e diverte; ma forse ha il difetto di apparire come una *agudeza* seicentesca, che rende la metafora un po' troppo astrusa e tirata. ■

