

SEMPRE VERDE

Dalla cura della biodiversità passa il nostro benessere e quello del pianeta. Cominciando da una produzione agroalimentare rispettosa della varietà delle specie vegetali e animali.



Un italiano vero

■ Buono e sicuro, il latte Coop è tutto 100% italiano.

Principio di disuguaglianza

■ Il divario tra ricchi e poveri che cresce anche in Italia.

Gotta e risposta

■ Cause e terapie della più frequente artropatia infiammatoria.

Prova d'attore

■ Intervista a Lino Guanciale.



QUATTRO BUONI MOTIVI PER SCEGLIERE PATASNELLA.



Solo
le migliori patate



Solo
olio di girasole



Senza
glutine



Da energia
100% rinnovabile

Ci mettiamo tutto il nostro impegno perché vogliamo essere certi che quando porti in tavola Patasnella, il gusto inconfondibile e la croccantezza unica trasformino qualsiasi momento in una festa.

Perché per noi di Pizzoli, l'allegria è una cosa seria.

DAL 1926
Pizzoli

Lo specialista italiano delle patate

AUDIBEL®

2005 - 2015

Numero Verde
800 841 841
www.audibel.it

2 APPARECCHI ACUSTICI



€ 999*

*Offerta valida solo su apparecchi acustici AMP.



PICCOLISSIMI - COMODISSIMI - ECONOMICISSIMI

AUDIBEL, solo per i clienti **COOP**, offre una confezione di **30 BATTERIE*** adatte a qualsiasi marca o modello di apparecchio acustico, a soli: **€15**

*Per maggiori informazioni relative all'offerta e per consultare il regolamento, rivolgersi in filiale.

Chiama il numero verde 800.841.841 o visita uno dei 67 Centri Acustici Audibel, tra i quali:

| | | |
|-----------|---------------------------------|---------------|
| GROSSETO | Via Matteotti, 45 | 0564.41.44.15 |
| LA SPEZIA | Via Vittorio Veneto, 109 | 0187.59.94.37 |
| LIVORNO | Via Calzabigi, 1/C | 0586.88.45.90 |
| LUCCA | Via Castracani, 38 | 0583.49.23.51 |
| PISA | Borgo Stretto, 8 bis | 050.54.00.79 |
| PISA | Via Matteucci, 93 | 050.54.03.71 |
| PONTERERA | P.zza Martiri della Libertà, 35 | 0587.53.964 |
| VIAREGGIO | Via Ugo Foscolo, 41 | 0584.74.31.73 |
| VITERBO | Via Garibaldi, 33 | 0761.25.36.76 |
| ROMA | Viale Città d'Europa, 681 | 800.841.841 |



Negli ultimi mesi la Cooperativa è stata impegnata in una discussione serrata su questioni vitali per il suo futuro: il rafforzamento patrimoniale e la definizione di un nuovo Piano industriale che riportasse in attivo la gestione commerciale. Questioni vitali appunto, ma che non devono mettere in secondo piano altri temi altrettanto importanti come quelli che riguardano la socialità. Nell'intreccio tra essere azienda, grande e complessa, e al tempo stesso organizzazione di persone che richiedono etica, partecipazione e responsabilità sociale sta il carattere distintivo di Coop. I mesi a venire dovranno quindi vedere un impegno ancora più forte per promuovere le tante azioni di rilievo sociale pensate sia come singola Cooperativa che a livello nazionale: dall'Educazione al Consumo Consapevole al Progetto Ausilio, solo per citare due importanti esempi. Mi sembrano degni di nota alcuni progetti nazionali che riguardano temi sui quali nel nostro paese si è sviluppata una par-

ticolare sensibilità. Uno è Buoni e Giusti Coop che, attraverso il coinvolgimento di istituzioni e fornitori, ha l'obiettivo sia di contrastare le frodi alimentari, tutelando la qualità dei prodotti ortofrutticoli nazionali, che quello di combattere lo sfruttamento selvaggio dei lavoratori, spesso extracomunitari, garantendo ai nostri soci e consumatori prodotti buoni, sicuri ed etici. Poi il Buon Fine che, nel quadro di un impegno complessivo di Coop per la riduzione degli sprechi, si pone l'obiettivo di mettere a disposizione di chi ha più bisogno prodotti ancora utilizzabili, ma che la Cooperativa dovrebbe distruggere. Infine Non ti scordar di te che ha l'obiettivo di finanziare progetti di ricerca per la lotta all'Alzheimer, valorizzando il talento di giovani ricercatrici e ricercatori. Queste iniziative, insieme alle molte altre che si svolgono in ogni territorio, hanno successo e ampia diffusione grazie all'impegno dei nostri soci volontari che restano una risorsa insostituibile per la Cooperativa. |

sommario

contatti

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

firme

- 10 Gabriele Salari
Energia vitale
- 11 Luca Mercalli
Il grande caldo
- 12 Tito Cortese
Ho finito il libro
- 13 Pompeo Della Posta
L'Unione fa la forza
- 14 Giorgio Nebbia
Pro e contro
- 15 Massimo Montanari
Dolce un po' salato
- 69 Rita Nannelli
Noi siamo infinito
- 78 Giovanni Manetti
Tirati in ballo

attualità

- 16 La notizia
Sara Barbanera
Un italiano vero
- 18 Primo piano
Dario Guidi
Sempreverde

- 42 Inchiesta
Aldo Bassoni
Principio di disuguaglianza

soci

- 24 **Punti di forza**
- 25 **I frutti della buona terra**
- 25 **Un'opportuna verifica**
- 26 **Per non dimenticare**
- 28 **Basta con gli sprechi**
- 29 Per voi soci

viaggi

- 36 **Vista mare**
Alessandra Bartali

salute

- 48 **Ricerca interiora**
Ersilia Troiano
- 49 Faccende domestiche
- 50 **Gotta e risposta**
Barbara Bernardini
- 51 Sani & salvi

prodotti

- 52 **Ben assortiti**
Sara Barbanera
- 54 **Su questi schermi**
Roberto Mimmi
- 56 **Nel proprio orticello**
Daniele Fabris
- 57 Eco sistema
- 58 **A doppio taglio**
Silvia Inghirami

- 59 Presidi Slow Food
 - 60 **Mozza... fiato**
Eleonora Cozzella
 - 62 **Biscotto e mangiato**
Olivia Bongianini
 - 64 A tavola
 - 68 A tavola con i bambini
- enneci
- 70 **Un'esperienza vissuta**
Barbara Autuori
 - 71 Tempi moderni
 - 72 **Proprietà di linguaggio**
Patrice Poinsette
 - 73 Le vite degli altri
 - 74 **Alla luce dei fatti**
Paolo Volpini
 - 75 Scienza infusa
 - 76 **Prova d'attore**
Maria Antonietta Schiavina
 - 77 Triplavù



Vederci chiaro

Mi piace essere informato su quello che compro, ma a volte sono disorientato dalle diverse e spesso contraddittorie notizie che leggo sui giornali o vedo in Tv. Perciò mi affido sempre a quanto c'è scritto sulle etichette. Ho visto che il prodotto Coop sta cambiando vestito... A parte gli aspetti estetici, che cosa c'è di nuovo per quanto riguarda le informazioni? via e-mail

Risponde Roberto Nanni, responsabile strategia prodotto a marchio di Coop Italia.

La ringraziamo per questa domanda che ci dà la possibilità di evidenziare come il prodotto Coop interpreta e soddisfa la crescente richiesta da parte dei consumatori di un'informazione chiara e completa. Valga un esempio per tutti che ci aiuta a capire come sono pensate le etichette: i *crackers* Coop con olio extravergine di oliva (3,2%) e rosmarino. Già a partire dalla denominazione del prodotto, scritta in caratteri grandi sul fronte espositivo della confezione, vediamo l'impegno di Coop per garantire la massima trasparenza: è indicato in modo molto chiaro la percentuale di olio extra. Poi un *flash* "senza olio di palma", perché i *crackers* fanno parte dei circa 120 prodotti dai quali Coop ha deciso di eliminare questo componente dopo l'uscita del dossier dell'Efsa (Autorità europea per la

sicurezza alimentare), a maggio dello scorso anno. Sempre sul fronte ci sono le informazioni nutrizionali per porzione d'uso (nel nostro caso per pacchetto da 5 *crackers* ciascuno) così da permettere al consumatore di regolarsi con le quantità rispetto alla dieta che vuole o deve seguire. Nel retro della confezione si trovano, invece, le informazioni che riguardano la data di scadenza e gli ingredienti con l'evidenziazione in grassetto e corsivo degli eventuali ingredienti allergizzanti, suggerimenti per la conservazione, come prevede la normativa. Ma Coop ha scelto di aggiungere anche la tabella per il corretto smaltimento degli imballi per la raccolta differenziata e il numero verde al quale rivolgersi per eventuali reclami o richieste, in nome della chiarezza e della vicinanza a soci e clienti. Infine da sottolineare due aspetti propri ed esclusivi di Coop: l'*Approvato da soci* - indicato laddove il prodotto è stato testato e approvato dai soci - e la certificazione etica SA8000 che impone a tutti i nostri fornitori di produrre per Coop senza alcuna discriminazione o sfruttamento sul lavoro.



Il catalogo è questo

Sono una socia laziale molto arrabbiata perché con il nuovo catalogo possiamo accumulare solo 1 punto ogni 10 euro di spesa. Pensate sempre a togliere e mai a dare qualche cosa in più a noi soci.

La ringraziamo per la sua segnalazione che ci offre la possibilità di chiarire come funziona il catalogo in vigore in Lazio e Campania. Esso presenta, infatti, molte novità alcune

delle quali sostanziali rispetto al passato e comprendiamo quindi la necessità di spiegarle ulteriormente. Il cambiamento più significativo riguarda, in effetti, la modalità di accumulo dei punti che non è più 1 per ogni euro di spesa ma 1 ogni 10 euro. A questa limitazione corrisponde, però, una maggiore convenienza in fase di utilizzo. Con 30 punti è, infatti, possibile ottenere uno sconto sulla spesa di 10 euro, mentre con il precedente catalogo, lo stesso sconto richiedeva l'utilizzo di 1.000 punti e, di conseguenza, 1.000 euro spesi rispetto agli attuali 300. Restano confermate le dinamiche del precedente catalogo riproporzionate con le attuali modalità di accumulo. 15 punti equivalgono al 15% di sconto sui prodotti freschissimi per una spesa massima di 100 euro per ogni singolo scontrino; 20 punti equivalgono al 20% di sconto su un singolo prodotto non alimentare del valore massimo di 1.000 euro, su un unico scontrino ogni domenica; 25 punti equivalgono al 25% di sconto su prodotti a marchio Coop per una spesa massima di 100 euro per ogni singolo scontrino.

Le stesse regole valgono anche per i soci della Campania con una peculiarità in più: con 10 punti lo sconto del 25% su un prodotto a marchio diventa del 30%.



Su prenotazione

Ho letto della nuova disposizione della Banca d'Italia e come vostro socio prestatore vorrei sapere quali sono le modalità per prenotare un prelievo dal mio libretto.

Le modalità per effettuare la prenotazione di un prelievo sul libretto di *Prestito Sociale* sono le seguenti: • recarsi allo sportello del *Prestito Sociale* nel punto vendita Coop; • telefonare al punto vendita Coop; • sul portale www.unicooptirreno.it, previa registrazione, cliccando sul menu *Soci* e successivamente su *Prestito Sociale*.

Ricordiamo che ogni prelievo dovrà essere prenotato con almeno 24 ore di anticipo.

Direttrice responsabile

Rita Nannelli

In redazione

Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Sara Barbanera
Alessandra Bartali
Aldo Bassoni
Barbara Bernardini
Olivia Bongianni
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Elena Corsi
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Pompeo Della Posta
Daniele Fabris
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Dario Guidi
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Massimiliano Matteoni
Luca Mercalli
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Patrice Poinssotte
Paola Ramagli
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Miriam Spalatro
Ersilia Troiano
Paolo Volpini

264
marzo 2017

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

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

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

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

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

Tiratura: 186.540 copie
Chiuso in tipografia il 20/2/2017



Font utilizzate

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

Sotto Tutela Simile

Salve mi sono trasferito da poco in una nuova abitazione e ho sottoscritto un contratto per l'energia elettrica che si sta rivelando più oneroso del previsto. Ho contestato la bolletta per la parte dei consumi che non riconosco e vorrei sapere come tutelarmi.

La ringraziamo per la sua segnalazione che ci permette di chiarire i diritti e le tutele previste per i consumatori nell'ambito del settore energetico. Da quanto ci evidenzia lei avrebbe stipulato un contratto che di fatto le addebita dei consumi presunti-stimati e non effettivi. L'onerosità contrattuale pertanto potrebbe derivare da una mancata autolettura, che lei non ha fatto e comunicato al gestore elettrico, o in alternativa potrebbe associarsi a un'informazione precontrattuale carente o poco chiara della società di vendita. Nel primo caso basterebbe effettuare un'autolettura aggiornata per risolvere il problema chiedendo il ricalcolo della bolletta e una restituzione, in termini di nota di credito, dei consumi fatturati in eccesso; nel secondo caso sarebbe opportuno verificare, in modo più approfondito, il contratto da lei sottoscritto per conoscerne le effettive caratteristiche. Se è così dovrebbe sempre inoltrare un reclamo alla società di vendita per richiedere la correttezza contrattuale e laddove emergessero

delle incongruenze potrebbe rivolgersi a *Cittadinanzattiva* per valutare di attivare una procedura paritetica di conciliazione e risolvere bonariamente la questione. Le facciamo presente che dal 1° gennaio 2017 l'Autorità per l'energia elettrica il gas e il sistema idrico ha istituito la *Tutela Simile*, con l'obiettivo di accompagnare il consumatore verso il mercato libero e guidarlo nella scelta di un'offerta semplice e più consona ai suoi consumi così da aiutarlo a scegliere in maniera consapevole il proprio fornitore energetico. Il contratto di *Tutela Simile* ha una validità transitoria di 12 mesi non rinnovabile, e si può sottoscrivere con il fornitore, accedendo direttamente al sito *web* dedicato o con l'aiuto delle Associazioni dei consumatori, tra cui *Cittadinanzattiva*, accreditate presso *Acquirente unico* come facilitatori del processo.

Info

Aeegsi Autorità per l'energia elettrica il gas e il sistema idrico www.autorita.energia.it/it/consumatori/170101.htm
Portale della Tutela Simile www.portale-tutelasimile.it/offerte/offerte-domestici
Cittadinanzattiva: www.cittadinanzattiva.it

Claudia Ciriello

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



previdenza a cura di LiberEtà e-mail: redazione@libereta.it

Dare conto

Ho un conto arretrato con il fisco. Mi hanno detto che se non mi metto in regola possono pignormi la pensione. È vero?

Sì, ma fino a un certo punto. Evadere il fisco può comportare il sequestro delle somme depositate sul conto corrente postale o bancario, comprese quelle rimesse ogni mese dall'*Inps*. Una sentenza della Corte costituzionale del 2002 ha stabilito

che la pensione può essere pignorata solo fino a 1/5 del suo valore "da determinarsi sulla parte del trattamento in quanto eccedente le esigenze minime di vita del pensionato". Questo per far sì che al pensionato vengano garantiti i mezzi adeguati alle esigenze di vita. Ed è in virtù di questa sentenza che viene impedito che i soldi della pensione vengano sottratti alla fonte, cioè direttamente dall'*Inps*, prima che avvenga il pagamento. In ogni caso un decreto legge del 2015 ha stabilito che

Mangio e dormo

Durante la notte mi capita spesso di svegliarmi e di mangiare cibi dolci, come le merendine dei bambini, altrimenti non riesco a riprendere sonno. Così aumentano i chili e la frustrazione. Ci sono dei consigli dietetici per questo tipo di problema?



Questo comportamento alimentare interessa almeno l'1% della popolazione ma sale al 5-15% nelle persone in sovrappeso o obese. È considerato un disturbo del comportamento alimentare a cui è stato dato il nome di sindrome da alimentazione notturna. A volte questo disturbo risponde bene al trattamento con farmaci antidepressivi che agiscono sulla serotonina e alla psicoterapia di tipo cognitivo-comportamentale.

Almeno inizialmente è utile provare a modificare il modo di mangiare, iniziando con la colazione la mattina (anche se non si ha fame), poi un buon pranzo, mentre a cena è bene mangiare un primo piatto a base di pasta o di riso. Chi soffre di questo disturbo nella prima parte della giornata mangia pochissimo e tende a spostare le calorie soprattutto la sera. Inoltre un piatto ricco di carboidrati a cena farà aumentare la serotonina cerebrale, un neurotrasmettitore importante per la regolazione del sonno e per la riduzione del desiderio verso i dolci.

Mal preparato

Alcuni miei colleghi d'ufficio hanno preso l'abitudine di bere a metà mattina dei preparati a base di proteine. Considerando che questi colleghi sono piuttosto sedentari, tutte queste proteine non rischiano di essere dannose?

Sono senza dubbio dannose, anche perché le proteine che eccedono il fabbisogno giornaliero non possono essere immagazzinate, ma devono essere metabolizzate dal fegato e trasformate in grassi. Ciò comporta un grosso lavoro per il fegato perché demolire le proteine è biochimicamente complesso; inoltre si produce una sostanza di scarto, l'urea, che deve

essere eliminata dai reni in quanto tossica. Questo rappresenta un problema ancora maggiore perché i reni si affaticano e a lungo andare possono danneggiarsi. Le proteine in eccesso sono, infatti, considerate nefrotossiche. Il nostro fabbisogno proteico è tutto sommato modesto: per i sedentari è di circa 0,7 grammi per ogni chilogrammo di peso corporeo; per chi fa attività fisica la richiesta proteica aumenta, ma difficilmente supera il grammo. Diverso il discorso per i culturisti che possono raggiungere anche 1,3-1,4 grammi per chilo di peso, ma anche in questo caso è un fabbisogno che può essere soddisfatto con la normale alimentazione, senza dover ricorrere ai bevitori proteici.

c'è una parte della pensione che non è pignorabile e il suo ammontare è pari all'assegno sociale aumentato della metà (672 euro). Ciò comporta che le pensioni fino a 672 euro non sono pignorabili; mentre quelle più alte sono pignorabili sulla parte eccedente, nel limite però di 1/5.

Facciamo un esempio: pensione di 1.500 euro mensili. A questi si sottrae la somma di 672 euro e ne restano 827, sui quali si applica il quinto. Con il risultato che sulla pensione viene

prelevato l'importo di 165 euro (pari all'11% della pensione).

Regole un po' differenti nei casi in cui la pensione viene accreditata sul conto corrente postale o bancario. Se la pensione è accreditata prima del pignoramento, diventa intoccabile la somma pari al triplo dell'assegno sociale e cioè 1.345 euro. Mentre ciò che rimane nel conto corrente, come somma di versamenti pensionistici, potrà essere sottoposto a pignoramento ma solo nella misura di 1/5.

pace verde a cura di Greenpeace

Energia **vitale**

Quanto si investe in energia pulita? Uno studio di Greenpeace mette sotto la lente di ingrandimento il consumo delle grandi compagnie.



Mentre *Apple*, *Google*, *Facebook* e *Switch*, quest'ultima azienda *leader* a livello mondiale nel settore dei *data center*, stanno compiendo grandi passi in avanti verso l'obiettivo di alimentarsi con energia al 100% rinnovabile, compagnie come *Netflix*, *Amazon Web Services* e *Samsung* sono ancora in ritardo. Lo mostra il report *Clicking Clean: Who is Winning the Race to Build a Green Internet?*, diffuso da *Greenpeace Usa*, in cui viene analizzata l'impronta energetica dei grandi operatori di *data center* e di circa 70 tra siti *web* e popolari applicazioni.

«Nonostante gli annunci in fatto di rinnovabili, *Amazon* continua a mantenere i suoi clienti all'oscuro circa le sue decisioni energetiche – dichiara **Luca Iacoboni**, responsabile campagna *Clima ed Energia* di *Greenpeace Italia* –. Tutto questo è alquanto preoccupante, soprattutto se teniamo conto che l'azienda sta allargando le sue attività in aree geografiche in cui sono utilizzate prevalentemente energie sporche». Tra le compagnie analizzate da *Greenpeace* c'è anche *Netflix*, piattaforma di *streaming* tra le più importanti al mondo, con un'impronta energetica che interessa 1/3 del traffico *internet* in Nord America e che contribuisce in maniera significativa alla domanda di dati per lo *streaming video*. Nel 2015 l'azienda aveva annunciato l'intenzione di controbilanciare completamente le proprie emissioni di CO₂, ma un'analisi più attenta ha rivelato che sta solamente comprando crediti di compensazione delle emissioni, senza aumentare gli investimenti in energie rinnovabili, l'unico modo per ottenere un futuro pulito. *Greenpeace* chiede che tutte le più grandi compagnie si impegnino ad alimentarsi con energia 100% rinnovabile e siano trasparenti sulle attuali *performance* energetiche del settore e il consumo di risorse, incluso le fonti di energia utilizzate, per permettere a clienti e investitori di misurare i progressi verso l'obiettivo. ■

Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

Rischio **assicurato**

I cambiamenti climatici sono oggi uno dei principali responsabili dell'aumento degli eventi meteorologici estremi, che si susseguono sempre più spesso anche in Europa. A sostenerlo non sono soltanto scienziati e ambientalisti, ma anche le grandi compagnie di assicurazione, interessate ad analizzare i rischi climatici e i danni che possono provocare. Da una recente ricerca di una delle maggiori compagnie di assicurazioni al mondo, la Munich Re, emerge che dal 1980 ad oggi in Europa il numero delle inondazioni devastanti è più che raddoppiato, passando dai 12 eventi del 1980 ai 30 del 2016, mentre nel mondo solo nel 2016 ci sono state 384 gravi inondazioni, contro le 58 registrate 37 anni fa.

Diritto **di residenza**

Trigueros del Valle, un comune di circa 330 persone nella comunità autonoma di Castiglia e León, ha deciso di aggiornare lo status di cani e gatti che vivono nel territorio comunale, e che saranno d'ora in poi considerati residenti non-umani della città, avvicinando quindi i loro diritti a quelli umani. Sarà loro garantito, e sancito dallo statuto municipale, il diritto al rispetto, alla dignità e all'equità. Un proposito che, in sostanza, si traduce nel divieto di "qualsiasi azione che possa causare mutilazioni o la morte dei residenti non-umani, lo sfruttamento degli animali e la pratica dell'abbandono".



Il grande caldo

Il sintomo principale del cambiamento climatico? La tendenza al riscaldamento di lungo termine.

Il gelo e le imponenti nevicate che hanno sepolto le regioni adriatiche dell'Appennino nel gennaio scorso hanno creato una grande confusione mediatica in relazione ai cambiamenti climatici. Per qualcuno neve e freddo rappresentavano un alibi perfetto per negare il riscaldamento globale e fare l'occhiolino a un'imminente glaciazione, per altri una prova schiacciante che il clima sta diventando più estremo e si è trattato di un'eccezionalità mai vista. Sono approcci entrambi inappropriati. La prima considerazione è ingenua e facile da neutralizzare: non è un breve episodio di neve e gelo su una limitata regione a contraddire l'aumento termico planetario. L'aggettivo "globale" è fondamentale a riguardo: la superficie di Marche, Abruzzo, Molise e Puglia è di circa 44mila kmq, pari allo 0,009% dell'area terrestre! E un mese con una temperatura un po' più fredda della media non rappresenta né l'intero anno né la tendenza a lungo termine verso il riscaldamento, che comunque è in atto anche su quelle regioni. Il freddo del gennaio scorso è risultato pressoché ordinario sulla Pianura Padana, dove la temperatura media mensile è stata solo di mezzo grado circa sotto quella normale. L'anomalia è divenuta più significativa verso l'estremo Nord-Est e verso il Sud Italia (circa 3 °C sotto media), più esposti al soffio dei gelidi venti balcanici durati una ventina di giorni. Tuttavia si è trattato di una situazione fuori dal comune solo in rapporto ai troppo tiepidi inverni recenti. I nostri nonni, invece, abituati a stagioni ben più crude, non si sarebbero stupiti. Prendiamo ad esempio Trieste: la media di gennaio 2017 è stata di 3,4°C, e per trovarne una più bassa in questo mese bisogna tornare indietro di 30 anni, fino al gennaio 1987 (2,9°C) e a quello del 1985 (1,8°C), ma poi allontanandosi nel passato i casi più rigidi di quello attuale si infittiscono... 1966, 1964, 1963, 1954, 1947, 1946, 1945, 1941, 1940, 1935. Al contrario di quanto accade per il freddo, 6 dei 10 mesi più caldi della serie secolare sono recenti, post 2000. L'atmosfera terrestre si sta dunque riscaldando, gli episodi di caldo eccessivo diventano molto più ricorrenti, quelli di freddo intenso si fanno invece più rari, pur senza scomparire del tutto e, quando avvengono, ci sorprendono maggiormente. Piogge e nevicate abbondanti sono eventi difficili da attribuire ai cambiamenti climatici e sono i loro effetti a sorprenderci, i danni alle cose e alle persone, che spesso dipendono, però, dal cattivo uso del territorio. È la tendenza al riscaldamento di lungo termine il sintomo principale su cui concentrare l'attenzione, senza dover fare a palle di neve tra sostenitori di glaciazioni e tropicalizzazioni. ■



al naturale di Stefano Generali

Carta carbone

Dopo la frenata alle politiche verdi statunitensi impressa dalla nuova amministrazione, alcuni paesi provano a conquistare la leadership mondiale nella lotta al riscaldamento globale: dopo gli annunci di ingenti investimenti giunti da Emirati Arabi

Uniti, Arabia Saudita e India, che investirà nelle rinnovabili 250 miliardi di dollari entro il 2022, anche la Cina ha annunciato lo stop a oltre 100 centrali a carbone, alcune in costruzione, e una politica più severa contro le aziende inquinanti. Tuttavia, a dispetto dei buoni propositi, negli stessi giorni la banca statale cinesi

Exim ha avviato l'espansione di una miniera di carbone a Drmno, in Serbia. Nel Balcani le banche cinesi, approfittando del progressivo disinteresse di Banca Mondiale e Unione Europea a investire nelle fonti fossili, stanno subentrando a finanziare progetti di sfruttamento del carbone nel continente europeo.





Ho finito il libro

12

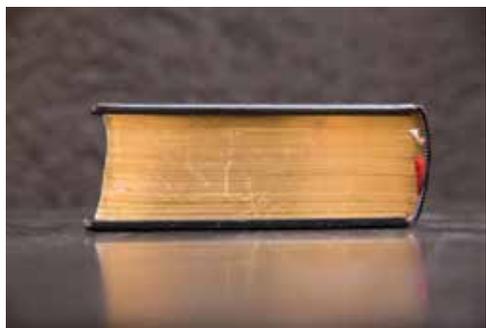
Non esistono più le librerie di una volta, finite anch'esse nel vortice irrefrenabile dei consumi.

E ntrare in una libreria o accostarsi a una bancarella di libri usati è stato ed è per molti, me compreso, un vero piacere; ed il libraio di fiducia qualcuno di molto simile a un distaccato ma autentico amico.

Quell'aggirarsi tranquilli tra gli scaffali o i banconi, lo sfogliare discreto dei volumi, l'occhiata curiosa ai risguardi o alla quarta di copertina, una scorsa rapida e attenta degli indici, lo scambio di brevi parole col commesso, l'atmosfera rispettosa e rilassata, perfino il familiare odore buono dei fogli stampati: tutto contribuisce a rendere la sosta in libreria assai diversa da quelle in qualsiasi altro negozio. Da qualche tempo ho la fastidiosa sensazione che quel piacere non sia più tale. Dapprincipio me ne sono dato la spiegazione più ovvia: sei vecchio, le cose cambiano, è naturale che anche le librerie siano cambiate. Che poi non si trattasse solo di questo, mi è apparso evidente via via che si è fatta più frequente l'esperienza di dover uscire dalla libreria senza avere in mano ciò che cercavo.

Libri, naturalmente. Ma magari non pubblicati nell'anno in corso o in quello passato; magari non di autori resi popolari dalla Tv più che dalla qualità delle loro opere letterarie o dei loro saggi; magari stampati da case editrici accurate ma di nicchia, come si dice. Eh no. Per libri di questo genere tutto quello che si può ottenere, se va bene, è che il computer consultato dall'ignaro commesso risponda che si possono ordinare: fra 4-5 giorni, fra 10, fra 15, vediamo... Ma non sempre va bene: se il libro che cerchi è sciaguratamente uscito, poniamo, nel 1999, capita che il gentile libraio sgrani gli occhi alla tua richiesta, e il computer sentenzi implacabile che no, non si può neanche ordinare.

Naturalmente la libreria è l'ultimo anello della catena che produce questi risultati. Non è colpa dei librai se si pubblicano libri a getto continuo, in massima parte di nessun valore, "programmati" per una transizione velocissima sugli scaffali e poi via in deposito e poi al macero, perché gli scaffali vanno liberati per le ondate successive di novità. Né è colpa dei librai se la distribuzione risponde oggi a logiche che poco hanno a che fare con la diffusione della cultura. Se le librerie sono diventate negozi come tutti gli altri, è però anche per due motivi che le investono direttamente: la loro progressiva concentrazione in poche strapotenti catene, con conseguente chiusura o assorbimento di tante piccole e medie librerie indipendenti (quelle del libraio amico, per intenderci); e il decadimento che ne è derivato nella preparazione professionale di chi i libri li vende. Che non può consistere solo nel saper cliccare sul pc. ■



oralegale di Salvatore Calleri*

Legami pericolosi

Perché il terrorismo internazionale jihadista e le mafie sono legate in modo più stretto di quanto sembri? La mafia è ormai da tempo un sog-



* presidente della
Fondazione Caponnetto

getto geopolitico molto forte in grado di agire a 360 gradi in difesa dei propri interessi. Anche il terrorismo lo è. In molti campi i reciproci interessi s'incrociano. In particolare vengono condivisi i traffici di droga,

di armi e di esseri umani. Ma anche altri traffici alla bisogna, perché quando le rotte sono sicure possono essere sempre usate. Diamo un'occhiata a che cosa succede nel Mediterraneo. Nel bellissimo libro Tutte le mafie del mondo Aldo Musci a un certo punto si sofferma sugli



L'Unione fa la forza

Non solo ideali, ma anche pratiche. Le tante, buone, ragioni per cui l'Europa unita è meglio.

13

Il 25 marzo ricorrono i 60 anni dalla firma dei *Trattati di Roma* e dalla nascita della *Comunità economica europea (Cee)*, che ha permesso ai paesi aderenti di commerciare fra loro senza l'imposizione di dazi. Per comprendere le ragioni più profonde della Cee, però, si deve partire dalle ceneri della II guerra mondiale e dal *Manifesto di Ventotene* di Altiero Spinelli ed Ernesto Rossi che dall'isola, dove furono confinati durante il fascismo, indicavano la federazione europea come la via da seguire per evitare nuove guerre nel nostro continente. Il timore del comunismo sovietico e la guerra fredda fra Usa e Urss, di fronte ai quali i piccoli paesi europei risultavano impotenti, giocarono un ruolo altrettanto importante in passato, ma ancora oggi si può concordare sul fatto che gli stati dell'Europa potranno sperare di proteggere efficacemente i propri cittadini dalle minacce alla loro sicurezza e dagli effetti negativi della globalizzazione solo se resteranno uniti. È vero che spesso le scelte dell'*Unione europea* sono state tali da farla identificare proprio con quel processo di globalizzazione i cui aspetti negativi avrebbe dovuto combattere, e senz'altro questo dovrà cambiare. Ma l'Europa unita, favorendo l'integrazione di paesi vicini e simili fra loro, garantisce la pace al suo interno da più di 70 anni; permette a noi consumatori di beneficiare di una più ampia varietà di prodotti a prezzi non gravati da dazi all'importazione; assicura, grazie alla certificazione CE, il rispetto di elevati standard di qualità dei prodotti che acquistiamo; ci consente trasporti aerei a costi accessibili; permette alle nostre imprese di trovare nuovi sbocchi commerciali; rende possibile la libera circolazione delle persone (chi non è

più giovanissimo ricorderà gli estenuanti controlli alle frontiere europee) e consente a molti dei nostri ragazzi buone opportunità di lavoro, per limitarci solo ad alcuni esempi. Sono lontani, per fortuna, i tempi del fascismo autarchico, quando, preparandoci a una guerra fratricida, non importavamo merci dall'estero ma neanche ne esportavamo, così come lontanissimi sono quelli ricordati da Benigni e Troisi nella esilarante scena del film *Non ci resta che piangere*, nella quale uno stolido doganiere impone dazi ripetendo all'infinito: «Quanti siete? Da dove venite? Un fiorino!». Dovremmo fare di tutto, però, per non farli ritornare, per non cedere alla

tentazione dei muri, di qualunque tipo essi siano, perché la storia ci dice che non possono essere la soluzione ai nostri gravi e complessi problemi. ■

*docente dipartimento di Economia e Management Università di Pisa



intrecci esistenti tra i trafficanti e i gruppi terroristi jihadisti-integralisti con la droga che, proveniente dal continente americano, raggiunge le coste dell'Africa centrale per poi proseguire verso un continente europeo avido di cocaina e di altre sostanze stupefacenti seguendo la

vecchia via del sale. Oggi la via della droga viene percorsa in sintonia con governi deboli infiltrati dalla mafia, narcos, mafiosi italiani, nigeriani e gruppi salafiti e jihadisti. Siamo quindi di fronte a un intreccio micidiale che vale anche per l'area subsahariana e le coste libiche. Quest'in-

treccio è solo un semplice esempio, tant'è che lo schema viene seguito anche da altre parti nel mondo. Terrorismo jihadista e mafia vanno a braccetto da tempo, benché siano entità diverse, e vanno combattute assieme se non la battaglia sarà persa in partenza.



Pro e contro

Anche le auto elettriche presentano il conto all'ambiente.

14

Quale sarà il futuro dell'automobile? Davanti alle bizzarrie del mercato del petrolio molti cercano delle soluzioni alternative al motore a scoppio alimentato da benzina o gasolio.

La soluzione più favorita è quella delle auto ibride nelle quali il moto è assicurato da un motore a scoppio affiancato, con varie combinazioni, da un motore elettrico le cui batterie sono ricaricate dall'energia del motore a scoppio. Il punto debole è costituito dalle batterie che devono essere abbastanza leggere e che sono costruite con l'impiego di sali di litio, un metallo relativamente raro, di altri metalli speciali, e di grafite purissima.

Sono ormai in vendita e circolazione le auto elettriche nelle quali il moto è assicurato da motori silenziosi, non inquinanti, alimentati da batterie che richiedono frequenti ricariche con elettricità fornita da centrali termoelettriche o da impianti solari o eolici. Per evitare ingombranti batterie, i motori elettrici possono essere alimentati con celle a combustibile che "bruciano" idrogeno gassoso per via elettrochimica con l'ossigeno dell'aria; come residuo si forma acqua. La tecnologia delle celle a combustibile è abbastanza progredita: una cella è costituita sostanzialmente da due elettrodi di platino separati da una membrana di speciali materiali. L'idrogeno circola a contatto con uno degli elettrodi, l'anodo, e l'ossigeno dell'aria circola a contatto con l'altro, il catodo.

L'idrogeno deve essere trasportato in adatti serbatoi sotto elevata pressione: si tratta di un gas infiammabile ed esplosivo, prodotto per elettrolisi dell'acqua. La rivoluzione dell'idrogeno comporta quindi un sistema: elettricità-idrogeno-celle a combustibile-elettricità-motore del veicolo. In questi passaggi l'energia che aziona il motore dei veicoli è una piccola parte del contenuto energetico dell'elettricità iniziale impiegata per la produzione dell'idrogeno.

Se l'elettricità iniziale è prodotta mediante centrali termoelettriche alimentata con combustibili fossili (carbone, prodotti petroliferi, gas naturale) l'auto "pulita" nelle strade comporta un inquinamento da qualche altra parte, al livello della centrale termoelettrica. Una soluzione più "verde" presuppone che l'elettricità iniziale sia prodotta con pannelli fotovoltaici solari o con impianti solari a concentrazione, o con motori eolici, fonti d'energia attraenti ma di non facile gestione se si pensa di alimentare col "sistema idrogeno" una frazione consistente dei 1.200 milioni di autoveicoli oggi in circolazione nel mondo. Inoltre le auto a idrogeno richiedono crescenti quantità di platino, un metallo non diffuso in natura, la cui produzione mondiale supera di poco le 200 tonnellate all'anno e che è costoso. La natura non da niente gratis. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Scheda videocassetta

Ormai estinto, il Video Home System ha segnato oltre 40 anni di cinema casalingo. Era il 1976 quando il Vhs della Jvc sbarcava sul mercato, pronto a battere la concorrenza dell'ottimo ma più costoso Betamax, di casa Sony. Una battaglia a colpi di nastri

magnetici in cui la spuntò il Vhs, grazie alla diffusione di videoregistratori a basso costo. Dagli anni Ottanta fu il boom: il rituale della visione del Vhs era quasi sacro, come le escursioni ai negozi di videonoleggio. I principali produttori erano Corea del Sud, Giappone e Stati Uniti, che poi esportavano i preziosi supporti in tutto il mondo, in particolare in

Europa. E proprio in Giappone hanno chiuso nel 2016 le ultime fabbriche che producevano Vhs e videoregistratori. Ormai solo alcuni nostalgici conservano le videocassette. E fanno bene, perché sono il nuovo oggetto culto tra i collezionisti, così

come gli Lp, arrivando a valere migliaia di euro. Forse è il caso di aprire i vecchi scatoloni in soffitta.





Dolce un po' salato

Tutti i sapori tenuti insieme: così si cucinava un tempo. Il caso del timballo descritto da Tomasi di Lampedusa ne Il Gattopardo.



Sfida a *MasterChef* ai primi di febbraio: realizzare un timballo di maccheroni secondo la ricetta de *Il Gattopardo*. Alla riapertura annuale del palazzo di Donnafugata, una cena solenne accoglie il principe di Salina e la sua famiglia. Il piatto-simbolo della cena, lo spettacolo nello spettacolo è il timballo che Tomasi di Lampedusa evoca con queste parole: «Loro brunito dell'involucro, la fragranza di zucchero e di cannella che ne emanava, non era che il preludio della sensazione di delizia che si sprigionava dall'interno quando il coltello squarciava la crosta: ne erompeva dapprima un fumo carico di aromi e si scorgevano poi i fegatini di pollo, le ovette dure, le sfilettature di prosciutto, di pollo e di tartufi nella massa untuosa, caldissima dei maccheroni corti, cui l'estratto di carne conferiva un prezioso color camoscio». Una preparazione molto elaborata, un pezzo di bravura di realizzazione particolarmente difficile. Non solo per la complessità della procedura, ma per la sua sostanziale estraneità al gusto d'oggi, alla nostra cultura. La ricetta del timballo, in tutte le possibili varianti che l'accompagnano è, infatti, su una tavola dei nostri giorni, una sorta di reperto storico. Proviene direttamente dalla cultura medievale, dalla cucina di secoli e secoli fa. Una cucina che è tradizione, certo, ma una tradizione che ha lasciato pallide tracce di sé. Fossili di un mondo che non c'è più, in un contesto radicalmente cambiato. Una vera mutazione del gusto si è, infatti, verificata dal Medioevo a oggi. Il gusto moderno, sviluppatosi in Francia (e più tardi in Italia) dal XVII-XVIII secolo, ha focalizzato l'attenzione sui sapori naturali dei prodotti, sulla distinzione dei sapori, assegnando a ciascuno di essi (il dolce e il salato, l'amaro, l'acido...) un posto preciso nel *menu* e un ruolo prevalente nella vivanda. «Dolce o salato?» è una domanda abituale che sentiamo sui treni ad alta velocità con servizio ristoro. Quella domanda avrebbe forse disorientato i nostri avi. Per un uomo del Medioevo, una vivanda non era dolce "o" salata, bensì dolce "e" salata. Perché quel sistema gastronomico – e le strutture del gusto che lo sostenevano – era il frutto di radicate convinzioni dietetiche che assegnavano a ogni sapore una determinata e diversa caratteristica nutrizionale, e preferivano tenere insieme i sapori, amalgamarli (non distinguerli) per assicurarsi un cibo più completo e salutare.

Il timballo di maccheroni, che racchiude ingredienti salati, acidi e piccanti in una crosta dolce e grassa, è un esempio tipico di questo gusto e di questa cultura. Serbarne il ricordo è interessante, stimolante, suggestivo, come ogni viaggio in paesi lontani. Poi si ritorna a casa, e la prova di *MasterChef* ne conserva il ricordo. ■

il buongustaio di Silvia Inghirami

In odore di tartufo

A caccia di tartufi: marzo è il mese d'oro per affinare l'olfatto. A Certaldo (FI) si tiene la XXIV Sagra del tartufo marzuolo con pranzi e cene e un menu che propone una vasta scelta di piatti, dai crostini alla polenta, dai ravioli al

carpaccio, dalla tagliata alle uova, il tutto arricchito dal prezioso tubero (stand aperti nei fine settimana dell'11-12, 18-19, 25-26 marzo sia a pranzo che a cena; nei giorni 10-17-24 apertura solo serale). La passeggiata per i vicoli medioevali della città

di Boccaccio sarà tanto appagante quanto la degustazione. Non da meno la gita nell'antico borgo di Castelfranco di Sotto, in provincia di Pisa, dove si tiene anche qui la Sagra del tartufo marzuolo dei due fine settimana centrali del mese di marzo (11-12, 18-19).

SAGRA
DEL
TARTUFO MARZUOLO



Un italiano vero

100% italiano anche il latte a lunga conservazione. La risposta di Coop a un mercato che cambia, nel segno della sicurezza e della qualità.

■ Sara Barbanera

Fresco, microfiltrato e ora anche a lunga conservazione: il latte Coop è tutto nazionale, come si legge sull'etichetta: "latte 100% italiano". E sulle confezioni di latte *Uht Coop*, nuove anche nella veste e nel comodo contenitore con il tappo, la piccola bandiera tricolore non lascia dubbi sul *made in Italy*.

La nostra via lattea

Quello del latte è un mercato sempre più complicato, in fase di grande cambiamento e con molte e diverse esigenze. Sì, perché se per molti il latte è sicuro e fa bene, per altri è diventato un prodotto da consumare con moderazione, sia per l'intolleranza al lattosio che per la volontà di ridurre proteine e grassi animali. Incide negativamente anche il cambio di abitudini alimentari: secondo i dati dell'*Osservatorio Doxa-Aidepi Io comincio bene*, il 14% delle persone non fa più colazione in modo regolare; una parte di quelle

manda tipi di latte alternativi, come quelli di riso o di soia, o altre bevande, come il *ginseng* e l'orzo.

«Negli ultimi 3 anni – spiega **Roberto Nanni**, responsabile strategia prodotto a marchio di *Coop Italia* – i dati del consumo mondiale del latte riportano una crescita dell'1,2% e, per il prossimo triennio, si stima un aumento di un altro 2%. Ma il mondo viaggia a due velocità, perché la crescita riguarda i Paesi in via di sviluppo, mentre si registra un calo in quelli sviluppati. In Italia, infatti, il consumo di latte è diminuito – sottolinea Nanni nel fotografare l'evoluzione del mercato di casa nostra –: il latte fresco e quello microfiltrato, che insieme valgono 497 milioni di litri, hanno registrato un calo del 5,2%; per quello *Uht*, con i suoi 1257 milioni di litri, c'è stata una perdita leggermente più contenuta, del 3,3%. Vero è che l'Italia è un paese anomalo: usa più della metà della sua produzione di latte per trasformarla in eccellenze *Dop* e *Igp*. «Sì, e il resto della produzione italiana viene consumata come latte fresco o usata per la produzione di formaggi non tipici. La parte di latte mancante, circa il 40%, viene quindi importata dall'estero», conferma l'esperto di *Coop Italia*.



Su www.cooporigini.it o con l'app Coop Origini si può conoscere il luogo d'origine delle materie prime e dei prodotti a marchio Coop.

che continuano a farla ha ridotto il consumo di latte di mucca, consu-

All'Origine

In questo mercato la risposta di Coop è stata quella di puntare sul nostro paese, per dare ulteriori garanzie di sicurezza e qualità.

«Da qualche mese il latte *Uht* Coop è 100 per cento italiano in tutte le tipologie (intero, parzialmente scremato e scremato), dando ai consumatori garanzie sulla provenienza e tutelando il comparto zootecnico, produttivo e distributivo italiano. Inoltre – continua Nanni –, per rispondere alle nuove abitudini alimentari, siamo intervenuti anche sul *packaging*, adottando un contenitore col tappo che facilita sia il versamento del latte che la chiusura della confezione. Sul latte fresco e microfiltrato abbiamo dato garanzie maggiori rispetto a quelle imposte dalla legge, per rispondere al bisogno di sicurezza e qualità. Da qui è nata la linea *Origine* che garantisce la provenienza italiana, l'alimentazione delle mucche senza *ogm*, senza proteine e grassi animali, l'accurata selezione degli allevamenti e dei mangimifici e il controllo sull'intera filiera delle caratteristiche igienico-sanitarie del prodotto».

Sistemi di controllo

E poi c'è il capitolo tutt'altro che secondario dei fornitori. «Abbiamo tre strumenti – riprende Nanni –: la selezione dei fornitori, secondo criteri rigorosi; le norme sul contratto con *standard* chimico-fisici e batteriologici di produzione più severi rispetto alla legge; i controlli sistematici e puntuali, con analisi e ispezioni effettuate lungo le fasi di produzione e distribuzione, con interventi immediati in caso di irregolarità. L'inserimento di nuovi allevamenti, mangimifici e latterie è un processo lungo e rigoroso – precisa Nanni –. Fin dal 2005 sul latte abbiamo 2 certificazioni da parte di enti terzi, che attestano sia il sistema di controllo che Coop effettua sia la provenienza del latte da animali alimentati solo con mangimi vegetali e non *ogm*. Negli stabilimenti di lavorazione ci devono essere sistemi adeguati per non perdere la tracciabilità e serbatoi dedicati per non mescolare il nostro latte con quello di altri allevamenti. I controlli si svolgono con una media di circa 50 interventi e 200 analisi annuali, che si sommano ai piani di autocontrollo dei fornitori», conclude Nanni. Più sicuro di così... ■

Bianco latte

Le caratteristiche nutrizionali del latte.

Calcio, fosforo, proteine di alta qualità e vitamine, in particolare la A, la D e alcune del gruppo B (B2 e B12); una componente lipidica particolare, costituita da diverse molecole dalle interessanti proprietà nutrizionali: tra le più note l'acido vaccenico e alcuni acidi grassi polinsaturi chiamati acidi linoleici coniugati (*Cla*). Quest'ultimi sono già da molti anni oggetto di numerose ricerche, soprattutto per il ruolo che sembrano avere nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e di alcune forme tumorali. Proprio per questo motivo sono numerosi anche gli studi sull'alimentazione degli animali, volti a identificare strategie che ne aumentino il contenuto nella carne e nel latte di quelli ruminanti (bovini, capre e pecore), che ne

presentano la principale fonte naturale. Ci sono poi una serie di sostanze, i peptidi ad azione bioattiva, che possono svolgere un ruolo importante in numerosi processi coinvolti nella protezione da diverse malattie. Ad onor del vero, molte di queste proprietà devono essere ancora provate da studi clinici sull'uomo.

Queste alcune delle caratteristiche nutrizionali di pregio del latte. Nel processo che lo rende conservabile per più tempo rispetto a quello fresco pastorizzato il latte viene trattato a temperature alte (135-145°C) per pochi secondi. Nel guadagnare in conservabilità (da qualche giorno per il latte fresco pastorizzato a 4 o più mesi per l'*Uht*), si perdono alcuni nutrienti, in particolare quelli che temono di più il calore: le vitamine, in particolare la A, e seppure in misura minore l'acido folico e la vitamina B12 le sostanze nutritive più penalizzate. Il buon senso e la consapevolezza sono d'obbligo quando si tratta di scelte di consumo: il latte *Uht* può rappresentare una più che adeguata scelta per averne sempre a disposizione in casa. Soprattutto se consideriamo che le linee guida ne raccomandano, insieme allo yogurt, un consumo quotidiano, dando la preferenza alle varianti a ridotto contenuto di grassi (come, ad esempio, quello parzialmente scremato), perché rappresenta una delle fonti più significative di calcio nell'alimentazione di adulti e bambini. E soprattutto se consideriamo che, come le linee guida stesse raccomandano, è necessario evitare di consumare quantità eccessive di formaggi e latticini e troppo spesso. ■ **Ersilia Troiano**





Sempre **verde**

Dal taglio indiscriminato delle foreste all'ampliamento delle aree urbane, dal prelievo eccessivo di risorse a un modello agricolo poco equilibrato e rispettoso dell'ambiente.

Così l'uomo mette a rischio quella straordinaria ricchezza naturale chiamata biodiversità, come se le specie vegetali e animali in estinzione non riguardassero il nostro benessere, come se le condizioni di vita e l'alimentazione degli animali non incidessero sulla qualità di ciò che mangiamo.

Ma in gioco c'è anche il futuro del pianeta.

■ **Dario Guidi**

Nel Tirolo austriaco c'è un istituto agrario fondato più di 100 anni fa che, alla sua fondazione, ha raccolto campioni dei tantissimi tipi di miele prodotti in quel territorio. Ebbene analizzando oggi questi campioni, dato che in ogni miele si trovano anche i diversi pollini, si è scoperto che nel corso di un secolo un 50% di questi pollini e quindi delle piante da cui provengono è andato disperso, non c'è più. L'esempio di quanto accaduto in un territorio tra i meno contaminati e inquinati d'Europa, come il Tirolo, ci pare un buon punto di partenza per ragionare sulla biodiversità e sulla straordinaria importanza di questo termine, che più o meno tutti abbiamo sentito, ma al quale spesso non si presta la dovuta attenzione, come se i problemi della biodiversità non fossero legati alla nostra vita quotidiana, alle scelte che tutti compiamo e al futuro del pianeta.

Bio caro

Biodiversità è una parola relativamente recente, coniata nel 1985 dallo scienziato Walter Rosen che fuse in un unico termine l'espressione anglosassone *biological diversity*. In pratica questa pa-

rola, rapidamente entrata nel vocabolario comune, sta a indicare l'insieme di ambienti naturali e di specie viventi che popolano la biosfera. In sostanza la biodiversità è l'insieme di quella straordinaria ricchezza che la natura ha costruito, nella sua sterminata articolazione di forme di vita, dai più minuscoli organismi, a piante e animali più complessi tra cui anche l'uomo. Il punto è che la fortuna del giovane concetto di biodiversità è direttamente legata alla enorme perdita di biodiversità che si sta registrando nel corso degli ultimi decenni. Colpa di calamità ed eventi naturali, ma colpa soprattutto dei cambiamenti indotti dall'uomo, dal taglio indiscriminato delle foreste all'ampliamento delle aree urbane, dal prelievo di risorse naturali per le più disparate esigenze alle modifiche del clima. Sui danni già subiti e sulle ulteriori

Conservazione delle specie

Lo stato della biodiversità in Italia.

“Le specie a rischio di estinzione in Italia sono comprese tra il 21 e il 25%. Questo valore è leggermente superiore a quello riscontrato a livello globale, che si attesta al 19%”. È questo il passaggio saliente del report 2015 sullo Stato della biodiversità in Italia, in sostanza la “lista rossa” sulle specie a rischio di estinzione nel nostro paese. Il rapporto è redatto dal comitato italiano dell’Iucn (*International union for the conservation of nature*: www.iucn.it) ed è basato sulla valutazione di un campione di 2.807 specie (pari al 3,8% del totale di quelle presenti), di cui ben 596 sono a rischio di estinzione. Esso è valutato su 3 livelli: un rischio più basso (specie vulnerabile) che nel caso italiano racchiude 302 casi, poi si sale (specie in pericolo) con 183 casi e si arriva al grado più alto (specie in pericolo critico, 11). Purtroppo ci sono anche 9 casi di specie estinte.

19

minacce al patrimonio della biodiversità esistono montagne di dati. Uno dei simboli è la famosa *Red list* (la *Lista rossa*) realizzata dall’Iucn (*International union for the conservation of nature*) che segnala tutte le specie che, con gradi diversi, sono a rischio di scomparsa. Ebbene, a fine gennaio la *Lista rossa* mondiale comprendeva ben 85.604 nomi, tra mammiferi, pesci, molluschi, piante, insetti e altro. Ovviamente questo sterminato elenco indica ciò che è oggi a rischio, a cui c’è da aggiungere l’enorme quantità di biodiversità che si è persa (soprattutto) nel corso degli ultimi decenni.

A rischio estinzione

Dare cifre o percentuali precise è difficile. «È bene ricordare – come spiegano all’Ispra (*Istituto italiano per la protezione e la ricerca ambientale*) – che gli scienziati non si sono ancora fatti una chiara idea di quante specie, dagli organismi unicellulari alle balene, esistano sulla faccia della Terra. Diversi studi riportano che il numero delle specie viventi sul pianeta possa variare da 4 a 100 milioni. Solo una parte di esse (da 1,5 a 1,8 milioni) è, però, ad oggi conosciuta e, come dimostrano le scoperte recenti, è possibile che ci siano ancora mammiferi sfuggiti all’osservazione degli zoologi. Si ritiene che molte specie vegetali e animali di ambienti tropicali o marini non siano mai state osservate, per non parlare degli invertebrati e dei funghi. E meno dell’1% dei batteri è stato catalogato». Chiarito ciò, resta il fatto che la biodiversità continua a perdere pezzi: l’Ispra stima che ogni giorno scompaiano circa 50 specie viventi. L’estinzione è un fatto naturale, che si è sempre verificato nella storia della Terra: mediamente una specie vive 1 milione di anni. Il problema, però, è che attualmente la biodiversità si riduce a un ritmo da 100 a 1.000 volte più elevato rispetto a quello naturale. Questo fa ritenere che siamo di fronte a un’estinzione delle specie superiore a quella che la Terra ha vissuto negli ultimi 65 milioni di anni, persino superiore a quella che ha segnato la fine dei dinosauri.

Questione di vita

Ma chiedersi perché la biodiversità vada difesa (come da anni raccomandano convenzioni e trattati internazionali, definiti nell’ambito delle *Nazioni Unite*, della *Comunità Europea* e con piani di intervento su cui sono impegnati il Governo italiano e le Regioni) è fondamentale anche se non scontato nelle motivazioni. Nel senso che non si tratta solo di tutelare ciò che c’era, perché parlare di biodiversità è fondamentale se si vuole guardare al futuro. «La biodiversità – afferma **Paolo Fontana**, entomologo e presidente della *Wba*, la *World Biodiversity Association* – è allo stesso tempo il motore e il risultato dell’evoluzione perché la biodiversità è la modalità con cui la vita si esplica». Ecco perché nell’approccio di Fontana tutelare la biodiversità vuol dire pensare al futuro e alle generazioni che ►



Madre natura

I numeri dell'agro-biodiversità.

L'agro-biodiversità è una parte importante della biodiversità mondiale. Delle **250mila** specie vegetali conosciute in tutto il mondo, circa **30mila** sono commestibili e circa **7mila** sono attualmente utilizzate per il consumo. Bisogna ricordare al tempo stesso come circa il **75%** della diversità genetica delle piante coltivate sia a rischio di estinzione. In Italia la superficie coltivata ricopre quasi il **44%** del territorio nazionale, con ampie zone di agricoltura a basso impatto (**21%** secondo i dati *Istat*), che costituiscono corridoi ecologici e collegano i parchi naturali.

Elenco delle varietà registrate in Italia

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| 166 vite da tavola | 516 vite da vino |
| 538 olivo | 9 farro dicocco |
| 2 farro piccolo | 201 riso |
| 236 frumento duro | 269 frumento tenero |
| 11 basilico | 17 carota |
| 91 cicoria | |

Fonte: elaborazioni *World biodiversity association* su dati Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali.

- verranno. Questo senza voler riportare indietro le lancette della storia. Per capire meglio – e per evitare di perdersi su un argomento che ha dimensioni enormi – è forse meglio concentrarsi sul tema del rapporto tra organizzazione del mondo agricolo e biodiversità.

Campo d'interesse

«Quando siamo partiti a interessarci di questi temi – spiega ancora Fontana – si pensava che difendere la biodiversità volesse dire solo andare a studiare i santuari della natura incontaminata e i pericoli che riguardavano le foreste tropicali e le specie che ci vivono. Sia chiaro: si tratta di aspetti fondamentali

e i simboli della lotta contro l'estinzione di tante specie (pensiamo al panda gigante) sono nati proprio dall'osservare questi contesti. Ma il fatto è che oggi la gran parte della superficie terrestre è occupata da attività agricole – rimarca Fontana –. Qui sta dunque una sfida fondamentale. Perché ogni campo ha una sua biodiversità, ogni campo è un insieme di forme viventi, di licheni, insetti e larve che sono nel terreno su cui l'uomo agisce. E la logica che negli ultimi decenni ha ispirato l'agricoltura mondiale, quella fatta di grandi estensioni e monoculture, di semi brevettati dalle grandi multinazionali e di grande uso di concimi, è nemica della biodiversità». Per questo c'è da fare una grande opera di educazione sia verso i contadini che verso i consumatori.

«La fertilità del suolo dipende, infatti, da un equilibrio di quel sistema – continua Fontana –. Altrimenti tende a calare e i concimi sono solo un succedaneo».

Ipilastri della terra

Il successo dei prodotti biologici è sicuramente uno degli indici di un'attenzione che sta crescendo verso una pratica del mondo agricolo più attenta alla biodiversità.

«Voglio essere molto chiaro. Noi non siamo mossi da una preoccupazione etica, certo importante, per la sorte del panda gigante o della rana rossa. Il punto è garantire una produzione alimentare adeguata per la nostra società, oggi e domani. Occorre evitare approcci ideologici – dice senza mezzi termini Fontana –. Dal no agli *ogm* all'agricoltura biologica e biodinamica: non credo ci sia da sposare in assoluto una bandiera. C'è da cercare soluzioni sostenibili, concrete e utili che prendano atto che l'agricoltura che io chiamo "farmaceutica" produce pochi vantaggi, sia per i contadini che per i consumatori». C'è insomma bisogno di ricostruire ecosistemi agrari che aumentino il benessere dell'uomo, che diano cibo alle comunità e che, ad esempio, consentano di combattere gli sprechi lungo tutta la filiera. In questo senso un ruolo fondamentale spetta al consumatore, che deve essere informato e consapevole. Conferma Fontana: «Ricordo sempre che ogni cittadino ha tre momenti al giorno per fare la rivoluzione: colazione, pranzo e cena». ■





Giudizio di valore

Per aiutare l'ambiente e le comunità locali, per difendere il principio di sovranità alimentare e riuscire a garantire prodotti più nutrienti e di migliore qualità. Ecco perché va tutelato il valore della biodiversità.

Parola di Lorenzo Berlendis, vice presidente di Slow Food.

«La tutela della biodiversità non è un problema che tocca solo ristrette cerchie di addetti ai lavori. Parlarne significa parlare di un patrimonio comune che è delle comunità e quindi dell'umanità intera». Parola di **Lorenzo Berlendis**, vice presidente di *Slow Food* (www.slowfood.it), che da anni sta conducendo importanti battaglie per la tutela del patrimonio agroalimentare in tutto il mondo.

Cosa c'è che non va nel modello di sviluppo agricolo mondiale?

«Abbiamo vissuto nell'illusione che le grandi coltivazioni monoculturali potessero sfamare il mondo, grazie a multinazionali che avevano il controllo totale del mercato, facendo diventare i contadini marginali, tagliati fuori da ogni scelta. Il risultato è che, nonostante ciò, il 25% delle emissioni mondiali, cito dati *Fao*, deriva da questo modello di agricoltura dissipativa. Salvo poi scoprire che a sfamare i 3/4 dell'umanità sono invece le piccole produzioni locali».

Ma uno degli argomenti che più si usa per sostenere il modello agricolo che ha dominato in questi decenni è che bisogna garantire il cibo a chi soffre la fame...

«Anche qui parto dai dati *Fao*: oggi al mondo si produce cibo che basterebbe a sfamare 11 miliardi di persone. Dunque il problema non è la carenza, ma la modalità con cui il cibo viene prodotto e distribuito, gli sprechi, la scarsa efficienza delle filiere. E anche gli stili alimentari e gli eccessi: perché se è vero che tanti purtroppo soffrono la fame, il numero delle persone obese continua a crescere».

Dunque tutelare e promuovere la biodiversità serve a garantire il cibo per tutti?

«Il punto è affermare un modello che consenta di guardare al futuro in modo sostenibile ed equilibrato. E noi siamo convinti che tutelare la biodiversità voglia dire aiutare e rafforzare l'ambiente

e le comunità locali, difendere un principio di sovranità alimentare e riuscire a garantire prodotti più nutrienti e di migliore qualità. Molti studi confermano che il tipo di alimentazione e le condizioni in cui vivono gli animali incidono sulla qualità della carne o del latte che beviamo, ossia c'è un impatto positivo sulla nutrizione umana».

Per un paese come l'Italia la biodiversità può davvero essere una grande risorsa anche in termini economici?

«Il mondo agroalimentare del nostro paese è straordinariamente ricco: dai 7mila tipi di formaggio che sono stati censiti ai 400 ecotipi di mais, alle 450 varietà di mele. Non ci sono altri paesi al mondo che vantino tale ricchezza. Parlo di una ricchezza che diventa anche culturale, geografica e antropologica. E il modo migliore per difendere questa biodiversità è di mangiarla. Abbiamo cioè bisogno di un consumatore attento e informato che chiede un determinato tipo di prodotti, non per moda, ma perché convinto che così consegna questo patrimonio alle generazioni future. Serve educazione al consumo per difendere il pianeta».

A chi dice che questi prodotti sono troppo cari che cosa replica?

«Credo che sia necessario tenere in maggior conto il valore del cibo. Anche i prodotti biologici che, nonostante gli anni di crisi, stanno subendo una crescita notevole, erano considerati un lusso. Certo c'è un po' di lavoro da fare, perché anche l'impatto sulla salute di ciò che mangiamo andrebbe tenuto in conto. Se faccio scelte che hanno un impatto positivo sulla mia salute riduco un costo sociale a cui non si pensa quando si compra qualcosa. Ma questi costi sociali ci sono, per non parlare dell'inquinamento o degli sprechi. Bisogna imparare a tenere conto di quest'insieme. E allora si scoprirà che tutelare la biodiversità agricola è un valore straordinario». ■



Lorenzo Berlendis,
vice presidente
di Slow Food.



Di tutto **rispetto**

Linee pensate ad hoc, certificazioni e garanzie, controlli attenti dei produttori. In concreto l'impegno di Coop per il rispetto dell'ambiente, della biodiversità, della salute dei consumatori.

«**C**oop già da anni ha sviluppato una riflessione attenta sul tema della tutela della biodiversità e ha attivato una pluralità di interventi che sono coerenti con il perseguimento di questo obiettivo – spiega **Renata Pascarelli**, direttore qualità di *Coop Italia* –.

Siamo consapevoli che conservare non vuol dire solo proteggere e mantenere un bene per le generazioni future, ma anche valorizzarlo in modo sostenibile così da essere occasione di sviluppo per le popolazioni che lo preservano. Per noi ciò significa una doppia attenzione – precisa Pascarelli –: sul versante del rapporto con chi produce il cibo e con il mondo agricolo, e verso il consumatore per garantirgli un'informazione trasparente e completa su ciò che mangia e per offrirgli prodotti che siano coerenti con la priorità che vogliamo dare ai temi della sostenibilità ambientale, della salubrità e di un'alimentazione corretta ed equilibrata».

Coop naturalmente

La traduzione di questi obiettivi si articola su diversi fronti. Innanzitutto i prodotti biologici che Coop ha inserito nei suoi punti vendita già dal lontano 1993. Da allora la crescita e l'evoluzione dell'offerta in questo campo sono sotto gli occhi di tutti, in particolare con lo sviluppo della linea *ViviVerde* che offre 604 referenze tra prodotti confezionati e freschi. E il biologico *ViviVerde Coop* è accompagnato da un sistema di certificazioni e garanzie che si articola su più livelli e che va oltre i requisiti di legge. Un'altra linea di prodotti improntata alla tutela di produzioni di qualità, spesso espressione di piccoli territori e dell'agro-biodiversità, è quella *Fior fiore* che vanta 404 re-

ferenze tra prodotti confezionati e freschi. Legata alla linea *Fior fiore* è l'attività che Coop svolge a tutela delle razze animali autoctone, il cui patrimonio è a rischio. Ad oggi la Cooperativa è il principale venditore di carni tipiche italiane, in una logica che offre sbocchi di vendita ai produttori e propone al consumatore la carne prodotta sul proprio territorio. Trasversale a queste azioni

nei vari comparti produttivi è l'impegno di Coop per garantire prodotti a marchio *senza ogm*, requisito richiesto anche per i mangimi delle filiere controllate a marchio

Coop, proprio perché gli organismi transgenici in agricoltura possono contribuire alla perdita di agro-biodiversità. Anche nel settore della pesca Coop ha messo in campo scelte che garantiscono al consumatore prodotti ittici pescati in maniera sostenibile. Il marchio *Pesca sostenibile* che compare su tutti i prodotti Coop è la sintesi di un'adesione a schemi internazionali (come il *Dolphin Safe* o il *Friend of the sea*) volti proprio a garantire pratiche corrette di pesca. Sul versante delle conservazione delle foreste Coop, come prima azienda italiana, ha deciso di favorire politiche di conservazione e di uso sostenibile delle foreste adottando per i suoi prodotti l'uso di cellulosa sostenibile certificata *Fsc* o *Pefc*, due schemi internazionali di certificazione dell'origine sostenibile della cellulosa e della carta riciclata. C'è poi il marchio europeo *Ecolabel*, concesso a prodotti che rispettano severi criteri ecologici previsti da apposite norme *UE*. I prodotti Coop con questo marchio, dal tessuto carta alla carta per copie, sono realizzati con carta ottenuta al 100% da fibre di cellulosa recuperata da carta da macero, dunque con criteri rispettosi dell'ambiente. ■



I frutti della buona terra

■ **Barbara Sordini**

La storia di decine di persone, presidenti di cooperative, lavoratori italiani e immigrati, ispettori, proprietari di aziende agricole, è raccontata nelle immagini della mostra fotografica *La buona terra*, che si è tenuta a Roma lo scorso feb-



braio alla biblioteca della Camera dei deputati e inaugurata alla presenza della presidente della Camera **Laura Boldrini**. L'iniziativa, realizzata da *Ancc-Coop*, ha fatto parte della seconda fase della campagna *Buoni e Giusti Coop* che promuove l'eticità nelle filiere ortofrutticole legate al mondo cooperativo. A partire dalla primavera del 2016 tutti gli 832 fornitori nazionali e locali di frutta e verdura (per oltre 700mila aziende agricole) sono stati coinvolti in una grande operazione di legalità: chi non rispetta le regole in campo di lavoro e di diritti esce

Contro il caporalato e contro il lavoro nero. La campagna Buoni e Giusti Coop è diventata anche una mostra.

fuori dal sistema Coop. La mostra – 20 foto in tutto – è stata dedicata dunque a chi lavora nei campi e nella trasformazione dei prodotti agricoli in condizioni di legalità e nel pieno rispetto dei diritti di ognuno: una giusta paga, il rispetto delle condizioni minime di accoglienza per i lavoratori immigrati, e anche corsi di lingua e qualificazione professionale. Le immagini sono state realizzate da un gruppo di fotografi impegnati nel sociale (agenzia *PhotoAid*) che hanno realizzato gli scatti seguendo il ciclo estivo della raccolta di frutta e verdura nelle aziende affiliate a Coop in Sicilia, Puglia, Lombardia e Calabria. Ad accompagnare la mostra un video di Francesco Sellari (agenzia *Silveback*) che dà voce e parole ai protagonisti delle immagini. ■



Un'opportuna verifica

Cosa fare se un socio Coop si trova escluso dal *Libro Soci* perché non ha mai utilizzato la sua carta nel 2016? Diverse possono essere le motivazioni, ma c'è tempo per rimediare, recandosi al *Punto d'Ascolto* del proprio negozio di riferimento e richiedere il rimborso della vecchia quota sociale. In futuro si potrà comunque ripresentare la domanda di ammissione a socio qualora si voglia allacciare di nuovo i rapporti con la Cooperativa. Ad oggi l'esclusione riguarda tutti quei soci che nel 2016 non hanno avuto nessuna relazione con Coop (compresi i negozi *Distribuzione Lazio Umbria*, *Ipercoop Tirreno*, *Distribuzione Roma*, rete *franchising*). Questo a seguito della normativa sulle cooperative di consumo con più di 100mila soci che impone l'esclusione automatica dei soci che non

Dove e come verificare se si è stati esclusi dal Libro Soci. Ma c'è tempo per rimediare.

abbiano avuto relazioni con la Cooperativa nell'arco di un anno solare. «La nuova normativa – afferma **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno – è stata per la nostra Cooperativa un'occasione che ha consentito di aggiornare il *Libro Soci*, in particolare modo eliminando i deceduti nel corso dei 70 anni di vita, dalla *Proletaria* a Unicoop Tirreno, e che non ci sono mai stati comunicati dai familiari». Ciascun socio può verificare la sua situazione e quindi l'eventuale esclusione anche da casa sul sito www.unicoop-tirreno.it nell'area dedicata, inserendo il numero della sua carta *SocioCoop*. ■

Per non dimenticare

Anche quest'anno prosegue la campagna Coop Non ti scordar di te per contribuire a finanziare la ricerca sull'Alzheimer.

Sara Barbanera

Può cominciare con una lieve perdita di memoria, di date o eventi recenti, da piccole difficoltà di concentrazione alla guida, al lavoro o durante una partita a carte. Può aggravarsi con problemi di orientamento nello spazio e nel

tempo o incapacità di scrivere o conversare fluidamente. E può diventare poi un'effettiva disabilità che impedisce di avere una normale vita lavorativa e sociale e richiede assistenza perfino per le attività quotidiane come mangiare, lavarsi o muoversi autonomamente.

Molto si sa già sugli stadi progressivi dell'Alzheimer, la più comune

forma di demenza che, solo in Italia, colpisce oltre 1 milione di persone, ma molto più è ciò che ancora c'è da scoprire e studiare scientificamente perché dalla ricerca arrivino soluzioni per curare e prevenire questa e altre forme di demenza.

Ricerca continua

Genetica, biologia, epidemiologia, scienze dell'alimentazione, tanti i settori della ricerca che, in Italia, si sta

consolidando anche grazie all'attività dell'*Airalzh*, l'Associazione Italiana Ricerca Alzheimer (www.airalz.org) che, nata a Firenze nel 2014, da aprile 2016 è protagonista della campagna di raccolta fondi lanciata da Coop per finanziare 25 assegni di ricerca sulla materia.

Quello che era solo un sogno – strutturare una rete italiana di giovani ricercatori specializzati in questo campo – è diventato realtà lo scorso 20 settembre, quando i 25 assegni e 1 borsa di ricerca finanziati da Coop sono stati assegnati a 23 centri di ricerca sparsi in tutta Italia, come spiega il professor **Sandro Sorbi**, ordinario di neurologia dell'Università di Firenze e presidente dell'*Airalzh*: «La ricerca è in una fase di evoluzione:



FOTO B. NACIMAS

gli assegni di ricerca e il sostegno di Coop significano poter programmare le attività e dare continuità a studi che richiedono tempi lunghi, a volte imponderabili. Certamente avere una rete italiana di 23 nodi, con 25 giovani che lavorano in collegamento fra loro e nella stessa direzione, può fare la differenza e siamo certi che darà i suoi risultati».

In aperta campagna

La rete esiste, la volontà di andare avanti a grandi passi anche, sia da parte dell'associazione che di Coop che, fino al 2018, sosterrà con continuità l'*Airalzh* con contributi diretti,



Un primo bilancio

Ricavi 2016

Risorse dalla vendita

dei prodotti

545.084

Contributo Coop

179.916

Totale ricavi

725.000

Costi 2016

25 assegni

di ricerca

+ 1 borsa

di ricerca

600.000

Donazione

a *Airalzh*

125.000

Totale costi

725.000



8 marzo

raccolta fondi tramite la vendita di prodotti, attività di sensibilizzazione e la partecipazione diretta dei soci volontari.

Non è certo tempo di fare bilanci definitivi ma, a un anno dal lancio della campagna, si può tirare qualche somma e tracciare il percorso futuro che nel 2017 vede Coop ancora più impegnata in nuove iniziative, come



spiega **Maura Latini**, direttore generale di *Coop Italia*: «I 7 mesi di campagna 2016 ci hanno

permesso di raccogliere 545mila euro dalla vendita di alcuni prodotti scelti via via nel corso dell'anno. Indubbiamente è un grande risultato che testimonia la sensibilità dei nostri soci e clienti. Ma il successo ci spinge a fare di più e meglio per il 2017 nel quale abbiamo rilanciato la campagna già a gennaio, con un calendario più fitto ed esteso di appuntamenti e con una comunicazione più efficace e diffusa».

Dopo l'olio, le mele e le noci dei mesi scorsi, a marzo si può contribuire al finanziamento di ulteriori assegni di ricerca con l'acquisto dal 1° al 15 di una confezione di pasta integrale biologica *ViviVerde* (fusilli, mezze maniche, spaghetti, penne), dal 16 al 31 di un prodotto della linea contorni di *Orogel*.

A futura memoria

«In sintonia con il sentire delle cooperative, abbiamo sposato questa causa per primi – continua Latini – perché il problema tocca la qualità di vita di tante persone, dei malati, delle loro famiglie e di chi li assiste. È una questione sociale nel senso pieno del termine che, vista anche l'evoluzione demografica, avrà un impatto sempre più forte nel nostro paese. Con questa campagna Coop vuole sostenere concretamente la ricerca, ma anche sensibilizzare il vasto pubblico su un tema che riguarda il nostro futuro e che non può più essere dimenticato», precisa Latini.

E mentre la scienza prosegue il suo cammino fra piccoli passi e grandi salti, basta un gesto, una donazione o un prodotto nella spesa, per contribuire e per non dimenticare chi non può più ricordare. ■

Mimose, rose *Solidal* e aforismi per riflettere sul valore dell'8 marzo. Una giornata dedicata alle donne nei Supermercati Coop dove i Comitati soci organizzano presidi con omaggi alle clienti. L'appuntamento nel negozio di **Fabrica di Roma** è con il Comitato soci e l'associazione *Fab(b)rica delle donne*; nei Supermercati di **Amelia, Orte** e **Civita Castellana** i Comitati soci offriranno piccoli *gadget* di prodotti a marchio Coop. In molti negozi il dono più classico per omaggiare le donne, una rosa *Solidal*. Ecco dove: Livorno (Levante, via Frank, via Mastacchi, via Toscana, Porta a mare, Iper Fonti del Corallo), Collesalveti, Vicarello, Rosignano, Vada, Cecina (via Pasubio), Donoratico, San Vincenzo, Campiglia Marittima, Venturina, Piombino, Riotorto, Portoferraio, Marina di Campo, Porto Azzurro, Rio Elba, Capoliveri, Follonica, Castiglione della Pescaia, Vallerano, Genzano, Velletri, Pomezia, Roma (largo Agosta, Casilino, Colli Aniene, Laurentino, Euroma2, via Bettini, via Cornelia).

Maremma (Grosseto)

C'è sempre un buon motivo per fare un salto al nuovo centro commerciale *Maremma* in località *Commendone* a **Grosseto**. Ai bambini sono dedicate le storie da narrare, immaginare e creare. L'appuntamento è **ogni martedì di marzo e di aprile** presso lo *Spazio soci* del *Maremma* a Grosseto, organizzato dalla locale Sezione soci in collaborazione con l'*Accademia delle Belle Storie*. Dalle 16.30 alle 18.30 prendono vita i laboratori creativi per bambini dai 4 ai 10 anni per insegnare loro ad ascoltare e inventare storie guidati da esperti della formazione. Per partecipare si consiglia la **prenotazione** ai numeri 3397297313 o 3351775487, oppure inviando una mail a accademiaistorie@gmail.com. La partecipazione è gratuita. Sempre dedicato ai bambini e alla lettura è l'appuntamento con *L'apprendista lettore. Letture animate e attività per bimbi*, organizzato dalle Sezione soci di Grosseto, a cura della *Libreria Coop* del centro *Maremma*: **ogni 3° mercoledì del mese**, dalle 17 alle 18.15, presso lo *Spazio soci* (**info e prenotazioni**: 0564457279; mail libreria.coop@librerie.grosseto.it). Per gli amanti dei libri la Sezione soci di Grosseto e la biblioteca Chelliana, nell'ambito della promozione della lettura nei negozi, hanno organizzato il servizio di prestito bibliotecario da effettuarsi presso lo *Spazio soci* del centro commerciale *Maremma*: **tutti i sabati**, dalle 10 alle 13 (servizio per iscrizioni, prestiti, informazioni, ricerche, eventi).



Orbetello (GR)

25 marzo

Continua l'iniziativa *Sbinocolando*, organizzata dalla Sezione soci Costa d'Argento, Comitato di Orbetello, presso la torretta del Supermercato Coop. Dalle 10,30 alle 18,30 per la festa di primavera laboratori, passeggiate a piedi e in bicicletta lungo la laguna. Per avvistare e salutare i meravigliosi fenicotteri.

Basta con gli sprechi

28

■ **Barbara Sordini**



Quante volte a fine giornata diamo una sbirciata al tavolo e ci accorgiamo che qualche avanzo rimane: pane, formaggio, frutta, carne. Sono partiti da queste considerazioni quotidiane i soci di Unicoop Tirreno dell'area metropolitana di Roma per realizzare un'iniziativa, di pari passo con quella nazionale *Coop contro lo spreco*, sui temi della sicurezza alimentare, dello spreco di cibo e farmaci e del diritto al cibo, contro le nuove povertà. L'obiettivo era quello di rendere le persone coinvolte più consapevoli dei comportamenti in casa, tra spesa, frigorifero e cucina. Dal carrello alla tavola è possibile ridurre il cibo buttato, facendo la spesa e cucinando con attenzione, conservando al meglio e riciclando gli avanzi, sempre attenti alla sicurezza igienica.

In pratica

L'iniziativa anti spreco (di fine 2016) si è svolta nei negozi di Roma, Genzano, Velletri e Pomezia dove i soci hanno consegnato ai clienti un volantino-decalogo e un questionario per tracciare un quadro dettagliato sulle abitudini delle famiglie e il livello di conoscenza sul tema.

«La nostra indagine – spiega **Fabio Brai**, responsabile soci di Unicoop Tirreno area metropolitana di Roma – non vuol avere importanza statistica: l'obiettivo era quello di scattare una fo-

Quanto della nostra spesa finisce nella pattumiera? Contro gli sprechi in cucina Coop è in prima linea.

tografia sul tema e fare in modo che gli intervistati si interrogassero sulle abitudini contro lo spreco. Inoltre, capire il loro modo di fare la spesa, la loro sensibilità sul fenomeno dello spreco e informarli sulle buone pratiche di Coop. Molto apprezzato il materiale che abbiamo consegnato riportando in sintesi il testo della nuova legge anti-sprechi (Legge 166/2016). Abbiamo così iniziato un percorso e per il 2017 faremo ulteriori approfondimenti».

Le abitudini di spesa, le strategie contro lo spreco, i comportamenti in casa, queste e altre informazioni sono state raccolte grazie ai 645 questionari compilati.

Voci di spesa

Il campione, costituito da donne (66,82%), appartenente in maggioranza a una fascia d'età tra i 50 e i 70 anni, ha dichiarato (60,62%) di preparare una lista della spesa utilizzando come riferimento un volantino del punto vendita e quasi la metà degli intervistati fa la spesa da 1 a 2 volte a settimana. L'87,59% cerca di evitare sprechi già al momento dell'acquisto, stando attento alla data di scadenza, comprando le offerte speciali, consumando tutti i cibi acquistati. Il 51,93% del campione afferma anche di comprare, a volte, più del necessario. Su 645, 539 persone dichiarano di riciclare tutti gli alimenti acquistati, ammettendo che comunque è difficile ridurre gli sprechi (il campione si divide quasi a metà nel dichiarare apertamente di gettare il cibo). Tra gli alimenti che finiscono in pattumiera, al primo posto il pane, a seguire gli ortaggi, la frutta e, molto distanziati, formaggi, affettati, pasta, carne e pesce. Un numero significativo ha ammesso di non avere conoscenze in materia di leggi anti spreco, mentre, tra chi ne era a conoscenza, la maggioranza ha affermato di conoscere la pratica, regolata anche dalla Legge 166, della *family bag*, il sacchetto con gli avanzi di ciò che non è stato consumato al ristorante. ■

BUON FINE

Facoltà di legge

Limitare gli sprechi: Coop dona i prodotti alle onlus locali attraverso il progetto Buon Fine.

La Legge 166/2016 riguarda le disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi. Per quanto riguarda Coop è dal 2003, quando fu promulgata la cosiddetta *Legge del Buon Samaritano* (Legge 155), che ha realizzato il progetto *Buon Fine* attraverso il quale vengono donati alle onlus locali gli alimenti (prossimi alla scadenza, con l'etichetta strappata o la confezione ammaccata) che devono essere ritirati dalla vendita, ma ancora buoni e commestibili. Unicoop Tirreno nel 2015 ha raccolto alimenti per 3,1 milioni di euro, corrispondenti a 620mila pasti, con 91 punti vendita e 54 onlus coinvolte nel recupero. Solo a Roma, 160mila euro (32mila pasti).

I PARCHI

Aquarium Mondo Marino

Massa Marittima (GR)

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

Info 0566919529
www.aquariummondomarino.com

GLI ITINERARI

Azienda Agricola

Giacomo Giannini Alberese (GR)

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

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

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

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



Agriturismo
Podere Oslavia



Agriturismo
Pian dei Pini

Tenute Flanton Avellino

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

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

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

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

Info 3388758162

Museo Civico Giovanni Fattori

Villa Mimbelli Livorno

Via San Jacopo in Acquaviva, 65

All'interno del museo la collezione permanente costituita da dipinti di Giovanni Fattori e di altri artisti come Serafino De Tivoli, Vincenzo Cabianca, Silvestro Lega, Telemaco Signorini, Giovanni Boldini. Presente anche un'ampia panoramica sulla pittura livornese di fine Ottocento. Aperto tutti i giorni dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 19 (escluso lunedì). Biglietto d'ingresso per i soci Coop 4 euro anziché 6. Supplemento del costo del biglietto per visite guidate di 2 euro a persona, ingresso gratuito ai bambini sotto i 6 anni e per gli invalidi compreso l'accompagnatore. Biglietto fisso di 3 euro per l'ingresso ai Granai di Villa Mimbelli; gratuito per i possessori del biglietto d'ingresso al Museo acquistato lo stesso giorno.

Info 0586808001-824620
museofattori@comune.livorno.it

Associazione Culturale VeramenteOrte Orte (VT)

Via Zara, 8

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

Info 0761404357 - 3487672750
www.visitaorte.com



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

IL BENESSERE E LA SALUTE

Audin apparecchi acustici Roma

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

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



CoopOdontoiatrica Livorno

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

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



Centro Pegaso Grosseto

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

G.R. Toscana Outdoor

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

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

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



Cuore Liburna Sociale

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

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

Info Piombino
0565227212
Follonica
056657798
info@cooperativacuore.it

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

Info 0564462045

annabalasco@centropegaso.it

Natural Farm Project

Follonica (GR)

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

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



Zohar il tuo centro Cecina (LI)

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

Info 3409174302

e-mail: barbara.tovani@hotmail.it



**PORTA
SEMPRE
CON TE
LA CARTA
SOCIOCOOP**

Privatassistenza

Viareggio (LU)

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

Info 0584960353
viareggio@privatassistenza.it



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

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

Fusolab Roma

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

Info 06452218802 - 3287149387
formazione@fusolab.net

To be Mattioli fitness Viterbo

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

Info 0761250310 - 3921562522

Associazione Culturale Accademia delle Arti dello Spettacolo Viterbo

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

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

Scuola di tango San Vincenzo (LI)

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

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

ASD Country Spirit

Costa Etrusca San Vincenzo (LI)

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

Info 3471077503 - 3920100539 - 3200515842

Circolo Villani società sportiva dilettantistica San Prisco (CE)

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

CORSI

Aquatica Sport & Benessere

Massarosa (LU)

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

Info 0584976646 - massarosa@aquatica2004.it

ASD Laboratorio di danza e movimento Livorno

Via di Popogna, 50

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

Info 0586814156-811740

www.laboratoriodanzamovimento.it

f ASD Laboratorio di Danza e Movimento

ASD Amatori Nuoto Follonica (GR)

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

Info 056657093

info@amatorinuotofollonica.it

www.amatorinuotofollonica.it

ASD Loco Club Napoli

Via Gen. F. Pignatelli, 69

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

Info 08119527675 - info@loclub.it

Centro Studi L'Arca Cecina (LI)

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

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

Arca Grosseto

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



Bricolo

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

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

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

Info villanifabio@yahoo.it

SERVIZI

Blu Navy Porto Santo Stefano (GR)

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

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

Maremma Servizi Soc. Coop.

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

Info 0564458876
maremma.servizi@sermetra.it

CINEMA

Multisala Supercinema

Orbetello (GR)

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

Info 0564867176

Cinema Stella Grosseto

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

Info 056420292
www.cinemastella.com

Cinema Etrusco Multisala

Tarquini (VT)

Cinema Alfellini

Grottaferrata (RM)

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

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

Grosseto Revisioni Grosseto Via Aurelia Antica, 48

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

Info 056422582

Federconsumatori

via Repubblica Dominicana 80/d - loc. Commendone - Spazio soci Coop Centro Comm. Maremà Grosseto
L'associazione offre gratuitamente informazioni su problemi economici e sociali che riguardano i consumatori. In caso di apertura di una pratica, il costo della tessera d'iscrizione all'associazione è di 15 euro per i soci di Unicoop Tirreno, anziché 35. È previsto anche un contributo minimo di 20 euro, oltre alle spese postali. Federconsumatori della provincia di Grosseto gestisce uno sportello di consulenza gratuita per i soci di Unicoop Tirreno (lun. e gio., 15.30-18.30).

Info 3388703715
federconsumatori@grosseto.tosc.cgil.it



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

Modigliani Forum Livorno

Teatro Goldoni Livorno



Modà
3 marzo



**Ligabue
Made
in Italy**
10 marzo



**Vinicio
Capossella
Ombra
Canzoni
della Cupa**
e altri Spaventati Tour
19 marzo

Panariello Conti Pieraccioni Lo Show



25 e 26
marzo



**Vittorio
Sgarbi
Caravaggio**
22 marzo



**La febbre
del sabato
sera**
29 marzo

Pastis e Irene Grandi

16 marzo
Teatro Metropolitan
Piombino



Maurizio Battista

18 marzo
Teatro Moderno
Grosseto



I TEATRI DI ROMA

Ambra Jovinelli

Sconti per i soci di Unicoop Tirreno prenotando allo 0688816460. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info www.ambrajovinelli.org

de Servi

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

Info promozione@teatroservi.it
www.teatroservi.it

Eliseo

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

Info www.teatroeliseo.com

Manzoni

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

Info www.teatromanzoni.info

Olimpico

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

Info www.teatroolimpico.it

Quirino

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

Info www.teatroquirino.it

Vittoria

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

Info www.teatrovittoria.it



I TEATRI

Goldoni Livorno

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

Info www.goldoniteatro.it

Moderno e degli Industri Grosseto

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

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

Tognazzi Velletri (RM)

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

Info 069640642 - 3392742389
info@teatroognazzi.com

Stabile Napoli

Sconto del 15 per cento su abbonamenti e singoli biglietti.

Info 0815510336
ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it

d'Europa Cesinali (AV)

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

Info 0825667366 - 3315481067
info@teatrodeuropa.com

Metropolitan Piombino (LI)

Teatro Ragazzi 2017

Comune di Piombino - Fondazione Toscana Spettacolo

13 marzo

Raperonzolo... o, tutto il resto è noia

teatro d'attore, riduzione teatrale di Renée M. LaTulippe con Kim Amelotti, Meri Bollaro, Tamara Calabrò, Lidia Di Maria, Gloria Mattanini, Giusy Mazza (6-12 anni)

Teatro dell'Aglio/Kallima

Promovideo: <https://youtu.be/Yuk5b-0I3ml>

Letture ad alta voce Biblioteca Falesiana di Piombino

Seravezza (LU)

Teatro delle Scuderie Granducali

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

Mostre Palazzo Mediceo

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

gnatore, alle mostre di Palazzo Mediceo.

Viale Leonetto Amedei, 230

Info 0584756046 - www.palazzomediceo.it

Cinema Scuderie Granducali

Piazzetta della Costituzione

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

Info 3391861719 - www.cinemascuderiegranducaliseravezza.it

vivere bene convenzioni

Terme e centri benessere 2017

Valle d'Aosta

Terme di Saint Vincent (AO)

TEL. 0166.521223 - WWW.TERMEDISAINTVINCENT.COM

PER I SOCI COOP:

Day Spa:

Sconto 20% su ingresso, valido nei giorni da lunedì a giovedì.

Sconto 10% su ingresso, valido nei giorni di venerdì, sabato e domenica, incluse "Terme di mezzanotte".

Sconto 50% su trattamenti medico-inalatori non erogati in convenzione ASL (cure private e/o secondo ciclo di cure-ticket).

Sconto 10% su acquisto kit prodotti di bellezza "La Via delle Terme".

Piemonte

Terme di Bognanco (VB)

WWW.BOGNANCO.IT - TERME@BOGNANCO.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 20% su trattamenti presso il centro termale Oniro per trattamenti di benessere, area piscine, area benessere e trattamenti estetici di base.

Terme di Torino e Prè Saint Didier (AO)

TERME DI TORINO TEL. 011 4345070

INFO@QCTERMETORINO.IT - WWW.QCTERMETORINO.IT

TERME DI PRÉ SAINT DIDIER

TEL. 0165.867272/ 0165.867273

INFO@TERMEDIPRE.IT - WWW.TERMEDIPRE.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 10% su ingressi, massaggi e soggiorni in tutti i centri QC Terme, esclusi festivi e prefestivi nei centri termali di Pré Saint Didier.

Liguria

Terme di Pigna (IM)

TEL. 0184.240010 - WWW.TERMEDIPIGNA.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 10% su cure termali e trattamenti benessere. **Sconto 15%** su soggiorno.

Terme di Genova (GE)

TEL.010.638178-6389033 - WWW.TERMEDIGENOVA.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 10% su ingresso Day Spa valido tutti i giorni esclusi eventi speciali.

Sconto su trattamenti medico-inalatori non erogati in convenzione ASL (cure private e/o secondo ciclo di cure-no ticket).

Ciclo privato per 12 giorni con 24 cure termali più visita medica **€ 50 anziché € 300**.

Trentino

Terme di Pejo (TN)

TEL. 0463.753226 - WWW.TERMEPEJO.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 10% su tutte le cure termali eseguite privatamente (non in convenzione con il Ssn).

Sconto 15% su cure termali eseguite come secondo ciclo dopo il primo ciclo eseguito in convenzione con il Ssn.

Sconto 10% su massaggi e trattamenti estetici (trattamenti viso e trattamenti corpo).

Sconto 10% su prodotti cosmetici della linea termale "Cosmesi Fonte alpina".

Sconto 10% sull'ingresso alla nuova area wellness.

Sconto 25% su programma "Remise en Forme": **€ 185** anziché 232.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Terme val Rendena Caderzone (TN)

TEL. 0465.806069 - WWW.FONTVALRENDENA.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 20% su tutte le cure termali eseguite privatamente (non in convenzione con il Ssn).

Sconto 20% su cure termali eseguite come secondo ciclo dopo il primo ciclo eseguito in convenzione con il Ssn.

Sconto 10% su tutti i trattamenti del centro estetico e su prodotti del punto vendita interno allo stabilimento.

Sconto 15% su tutti i prodotti cosmetici.

Sconto 25% su pacchetto al fieno della Val Rendena.

Sconto 25% su pacchetto al latte di Razza Rendena.

Sconto 15% su pacchetto Val Rendena

(3 giorni/2 notti) in pensione completa.

Sconto 5% su ingressi al centro Wellness delle Terme.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Terme di Rabbi (TN)

TEL. 0463.983000 - WWW.TERMEDIRABBI.IT

Sconto 10% sul ristorante alla card dell'Hotel Terme di Rabbi.

Sconto 10% sulla linea cosmetica delle Terme.

Sconto 10% sui trattamenti estetici viso e corpo delle Terme.

Gli sconti sono estesi ad un accompagnatore.

Terme di Comano (TN)

TEL. 0461.701421 - WWW.TERMECOMANO.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 10% cosmesi.

Sconto 10% benessere estetica.

Sconto 10% trattamenti di fisioterapia.

Sconto sul prezzo di listino euro **€ 31** su "Massaggio della cooperazione".

Sconto 10% ristorazione presso Grand Hotel Terme.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Terme Levico Vetriolo (TN)

TEL. 0461.706077 - WWW.TERMEDILEVICO.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 10% su prestazioni termali, oltre a quelle fornite da Ssn e fisioterapia.

Sconto 10% su prestazioni wellness.

Sconto 5% su acquisto prodotti della linea cosmetica.

Prenotare almeno 10 giorni prima.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Slovenia

Terme Dobrna

TEL. +386 3 78 08 110 - WWW.TERME-DOBRNA.SI

PER I SOCI COOP:

Sconto 15% su tutti il listino prezzi 2017.

Listino prezzi regolare 2017 e pacchetti: È bello essere in pensione, In due è più bello, Superior Vip, Programma detox in modo naturale.

Sconto 15% su tutti i trattamenti del centro massaggi e bellezza "La vita spa & Beauty".

Sconto 15% su tutti i trattamenti del centro medico, tranne visite specialistiche mediche e pacchetti.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Sava Hotels & Resorts

TEL. +386 2 51 22 200

WWW.SAVA-HOTELS-RESORTS.COM

PER I SOCI COOP:

Sconto del 15% (pagamento diretto in loco)

su tutti i pacchetti presenti sul sito internet www.sava-hotels-resorts.com validità fino al 30.12.2017 per tutti gli hotel di Sava Hotels & Resorts:

Terme di Ptuj • Terme 3000-Moravske Toplice • Terme di Radenci • Terme di Lendava • Terme di Banovci • Il Lago di Bled.

**(sono esclusi camping, glamping e casette mobili)*

Sconto del 10% su tutti i trattamenti dei centri wellness Sava Hotels & Resorts.

Per ottenere lo sconto il socio Coop dovrà, al momento della prenotazione:

• prenotazione online digitare il codice "scontocoop"

• tramite telefono o e-mail (info.shr@sava.si) comunicare il codice "scontocoop".

Lo sconto sarà applicato solo su prenotazione effettuata direttamente dal socio Coop.

Veneto

Hotel Ariston Molino Abano Terme (PD)

TEL. 049.8669061 - WWW.ARISTONMOLINO.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 15% cure termali, trattamenti be-

convenzioni **vivere bene**

nessere ed estetici. **Sconto 15%** soggiorno. L'offerta è valida in tutti i periodi dell'anno per soggiorni settimanali o week-end, esclusi periodi promozionali e pacchetti già scontati. *Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.*

Hotel Aqua Abano Terme (PD)

TEL. 049.8600288 - WWW.HOTELAQUA.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 10% su cure termali, trattamenti benessere ed estetici.

Sconto 10% su soggiorni settimanali o mid-week end (da domenica a giovedì). Offerta valida in tutti i periodi, escluso ponti, festività e fiere e non è cumulabile con altre promozioni in corso.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Emilia Romagna

Hotel Terme Sant'Agnes

Bagno di Romagna (FC)

TEL. 0543.911009 - WWW.TERMESANTAGNESE.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 10% su ingresso giornaliero alla piscina termale e benessere esterna.

Sconto 15% su cure termali in aggiunta a quelli usufruibili con impegnativa Usl.

Sconto 10% su trattamenti benessere ed estetici.

Sconto 10% su acquisto prodotti della linea cosmetica all'acqua termale.

Sconto 10% su soggiorno pensione completa (minimo 3 notti) prezzi da listino individuali 2017 (escluso ponti e festività).

1 ciclo di cure idropiniche in omaggio (su indicazione medica, per chi effettua un ciclo di cure termali con impegnativa).

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore e non sono cumulabili con altre promozioni in corso. Presentare la carta Sociocoop, contestualmente ai documenti di identità, all'arrivo in Hotel.

Grand Hotel Terme Roseo

Bagno di Romagna (FC)

TEL. 0543.911016 - WWW.TERMEROSEO.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 12% su ingresso giornaliero alla piscina termale e grotta termale naturale.

Sconto 12% su cure termali a pagamento.

Sconto 12% sui trattamenti del Centro Benessere&Bellezza Beauty Farm.

Sconto 12% su acquisto prodotti cosmetici.

Sconto 15% su soggiorno mezza pensione/pensione completa (minimo 3 notti) escluso periodo 24/12-06/01.

Sono esclusi i trattamenti di osteopatia, manu-medica e visite mediche specialistiche.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore e non

sono cumulabili con altre promozioni in corso.

Grand Hotel Terme della Fratta

Bertinoro (FC)

TEL. 0543.460911 - WWW.TERMEDELLAFRATTA.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 12% sull'accesso al Percorso "Armonie naturali".

Sconto 12% su cure termali a pagamento.

Sconto 12% sui trattamenti del Centro Benessere&Bellezza Beauty Farm.

Sconto 12% su acquisto prodotti cosmetici.

Sconto 12% su soggiorno mezza pensione/pensione completa (minimo 3 notti) escluso periodo 24/12-06/01.

Sono esclusi i trattamenti di osteopatia, manu-medica e visite mediche specialistiche.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore e non sono cumulabili con altre promozioni in corso.

Terme di Riolo (RA)

TEL. 0546.71045 - WWW.TERMEDIROILO.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 15% ingresso singolo thermanium "Il Centro del Benessere".

Sconto 15% su trattamenti singoli e in abbonamento.

1 ingresso giornaliero gratuito alla piscina termale a chi acquista un ciclo di terapie.

1 ciclo di cura idropinica in omaggio su indicazione medica, su esecuzione di terapie a pagamento o in convenzione Ausl.

Sconto 10% su pacchetti benessere presenti in listino.

Sconto 10% su soggiorni, minimo 2 notti, presso Grand Hotel, Golf Hotel, Villa delle Fonti.

Sconto 20% su acquisto prodotti cosmetici della linea cosmetica termale "Rioterme Cosmetiques".

Presentare la carta Sociocoop prima dell'emissione della fattura e pagamento.

Gli sconti sono estesi al nucleo familiare e non sono cumulabili con altre promozioni in corso.

Campania

Antiche Terme di San Teodoro

c.da Bagni, Villamaina (AV)

TEL. 0825.442313-14 - WWW.TERMEDIVILLAMAINA.IT

Apertura stagionale 28 aprile - 31 ottobre

PER I SOCI COOP:

Sconto 20% su soggiorno in formula pensione completa o solo pernottamento.

Sconto 20% su ingresso piscina termale esterna, area relax (90 min.), sauna, bagno turco e vasca idromassaggio.

Sconto 20% sul secondo ciclo di cure convenzionate Asl.

Gli sconti sono estesi al nucleo familiare fino ad

un massimo di 4 persone e si applicano durante tutta la stagione di apertura senza esclusione di giorni o periodi.

Hotel Hermitage & Park Terme

Ischia (NA)

TEL. 081.984242 - WWW.HERMITAGEISCHIA.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 30% sulle tariffe da listino.

Sconto 15% su offerte ufficiali pubblicate sul sito www.hermitageischia.it

Sconto 20% su trattamento extra termali e benessere c/o il centro termale.

Offerta valida dal 10 giugno al 7 agosto e dal 7 settembre al 30 ottobre.

Pacchetto dedicato: offerta soggetta a disponibilità alberghiera.

Riservato esclusivamente ai soci Coop.

Puglia

Terme di Santa Cesarea (LE)

TEL. 0836.944070 - WWW.TERMESANTACESAREA.IT

PER I SOCI COOP:

Sconto 20% su trattamenti termali non in convenzione Asl.

Sconto 20% su cure del Centro benessere Linea blu.

Sconto 10% su prodotti della Linea Dermocosmetica.

Sconto 20% sui servizi forniti dai seguenti stabilimenti balneari: Lido Caicco e Piscina Solfurea.

Tutti gli sconti sono sospesi dal 01/08/2017 al 31/08/2017.

ALBERGO PALAZZO

TEL. 0836.944316 - WWW.ALBERGOPALAZZO.IT

Sconto 5% bed & breakfast.

Sconto 10% mezza pensione/pensione completa.

Convenzione applicabile sui listini promozionali in vigore e consultabili sul sito dell'albergo.

Elisir di Salute

PER I SOCI COOP:

Abbonamento annuale alla rivista di divulgazione medico-scientifica bimestrale "Elisir di Salute", prezzo al pubblico: € 18,

prezzo riservato ai soci Coop (esteso al loro nucleo familiare) € 14 (comprensivo di spese di spedizione).

www.elisirdisalute.it (apposita pagina dedicata alla sottoscrizione dell'abbonamento, inserendo i propri dati e il numero della carta socio Coop)..

Le condizioni possono subire modifiche dopo l'uscita di **Nuovo Consumo**.

È consigliabile contattare direttamente le strutture convenzionate per avere conferma delle condizioni praticate.

Vista mare

La repubblica marinara, i cantieri navali, l'Acquario più grande d'Italia, il porto antico firmato da Renzo Piano. Genova, la Superba, tutt'uno col mare.

■ **Alessandra Bartali**

Chi lo dice che non si può camminare in verticale? A guardare **Genova** dal mare ci sarebbe da scommettere il contrario, con le sue case che sembrano appese al cielo e i rilievi che toccano i mille metri, nonostante le pendici siano a una breve camminata dalla spiaggia. S'imbocca una serie di creuse, si sale su una funicolare, ed eccoci su, a riempirsi i polmoni di salmastro ben sopra il livello del mare.

Le grand bleu

Quel mare che con la Superba è stato tutto, e non solo negli otto secoli di vita della repubblica marinara che portava il suo nome, prima che arrivasse Napoleone a rovinare la festa (e l'autonomia): dopo hanno aperto i cantieri navali, le acciaierie valorizzate dal porto, e appena prima che l'industria si affacciasse verso la sua era di declino è arrivato il turismo, lanciato da quel grande evento che sono state le cosiddette *Colombiadi*, le manifestazioni per il cinquecentenario della

scoperta delle Americhe da parte del genovese più famoso del mondo. E che cosa vanno a vedere i turisti, a Genova? Prima di tutto il mare, naturalmente, o meglio le creature che nel mare vivono: sono 1,2 milioni all'anno coloro che visitano l'Acquario più grande d'Italia, inaugurato proprio in occasione di quella *Expo* benedetta, nel 1992. A pochi passi dalle strette vie di Prè, scendendo giù dritto dal Palazzo Ducale da cui dopo secoli di dogi passarono anche i capi del G8 in un'infesta giornata estiva del 2001, si entra in uno scatolone azzurro che per una cifra non modica dà l'accesso a un altro mondo. I protagonisti sono pesci dalle forme e dai colori più bizzarri, foche e squali, goffi pinguini, razze addomesticate tanto da farsi accarezzare a pelo d'acqua e loro, i delfini. Gli esseri umani camminano nei corridoi che separano le vasche e sembrano nient'altro che piccole ombre, a parte quando famiglie al completo si impuntano di farsi *selfie* davanti ai gattucci o alle meduse.

Il Palazzo Ducale, il porto e l'Acquario.



Care terre mie

E la gita continua alle Cinque Terre.

La storia dei fiori e del letame vale anche per le Cinque Terre, oasi di lentezza alle porte della città, dove oltre a timo e lavanda sono cresciuti anche viti e ulivi, a partire dal Medioevo: scomparsa la minaccia saracena dalle coste, intere famiglie vi si riversarono in cerca di terre da coltivare, sebbene la conformazione geologica del territorio non fosse delle più adatte. Ma dalle difficoltà è nato l'ingegno (i terrazzamenti), dall'ingegno la bellezza, dalla bellezza la nomina a sito di valore *Unesco*, dall'*Unesco* il turismo, e quindi una nuova ricchezza. Che i locali cercano di alimentare con la preservazione e la cura del loro territorio, promuovendo i loro prodotti tipici – come le strepitose marmellate di limoni – e valorizzando un modello di visita che metta in luce le sue peculiarità, adatte per molti versi a vari sport

all'aperto. Vale a dire: le Cinque Terre non sono fatte solo per sdraiarsi a prendere il sole – c'è un arroccatissimo paese, **Corniglia**, da cui l'acqua si vede, ma non si tocca, perché non ha uno sbocco verso la spiaggia – o per passeggiare a picco sul mare lungo la via dell'Amore, il tratto più famoso del Sentiero Azzurro che collega **Riomaggiore** a **Manarola**. C'è un mondo dietro. Quella cura, poi, non è più solo un modo di attirare i turisti, ma è una questione di vita o di morte. Dopo l'alluvione del 2011 le foto di **Vernazza** prima e dopo il disastro hanno fatto il giro del mondo, e in molti hanno puntato il dito, tra le altre cose, contro le concessioni per parcheggi, villette e addirittura *outlet*, dislocati da **Monterosso** a **Riomaggiore**. È anche per evitare di tradire la propria terra che si continua a coltivare. Per questo la zuppa tipica *Prebuggiun* e lo *Sciacchetrà*, il passito locale, sono così gustosi.

Fronte del porto

All'uscita, il mare si guarda di nuovo da fuori. Ed è un fuori firmato Renzo Piano (forse il secondo genovese più famoso al mondo) che ha curato la realizzazione del *waterfront* del porto antico. Porta la sua firma il Grande Bigò, una stilizzazione della gru usata per il carico e lo scarico delle merci nel porto, che celebra il lavoro con piglio avveniristico. L'ascensore panoramico ospitato al suo interno – che mostra la città a 360 gradi – è la ciliegina sulla torta che consacra il porto antico come passeggiata per eccellenza da domenica pomeriggio, almeno se si è troppo pigri per spingersi fino a Boccadasse, un borgo marinaro ormai inglobato nella città, con una scala cromatica resa ricchissima dalle barche multicolori ormeggiate al porticciolo e dalle case a tinte pastello, addossate le une alle altre, in una delle quali ha vissuto Gino Paoli.

Ma c'è chi la detesta, la domenica, con le sue passeggiate dai ritmi festivi. A quelli si consiglia di lasciarsi alle spalle il mare, aspettare che la settimana abbia di nuovo inizio e incamminarsi per le creuse del centro, dove il sole smette di battere già alle 3 del pomeriggio, le vetrine nascondono ora barbieri che sembrano usciti dagli anni Trenta, ora



asiatici poco allegri davanti a cascate di *cover* per *smartphone* o di teli a 5 euro, mentre le scritte sui muri rimandano una realtà ben più cruda di un gelato sul porto antico. Ed è proprio in quel dedalo di viuzze che, quando meno te lo aspetti, il cemento si allarga in piazze popolari e deliziose come quella intitolata a Don Andrea Gallo: “dal letame – ormai lo sanno tutti – nascono i fiori” (e i genovesi famosi sono già 5 con Fabrizio De André). ■

Dall'alto, Manarola, Riomaggiore, Corniglia, Vernazza e Monterosso.



Principio di **disuguaglianza**

Dicono che la crisi è uguale per tutti. La verità è un'altra e ci racconta di un mondo sempre più diviso tra ricchi e poveri, tra il famoso 1% che detiene metà della ricchezza mondiale e il resto che si divide le briciole. A qualcuno poi non tocca assolutamente niente. Si sta tornando verso una società patrimoniale di ottocentesca memoria?

■ Aldo Bassoni

Dopo quasi 10 anni di crisi le disuguaglianze sono aumentate ancora a vantaggio del famoso 1% che ha incrementato ulteriormente la sua quota di reddito, il suo patrimonio, la sua esosa ricchezza e il suo potere non solo economico, ma anche e soprattutto politico.

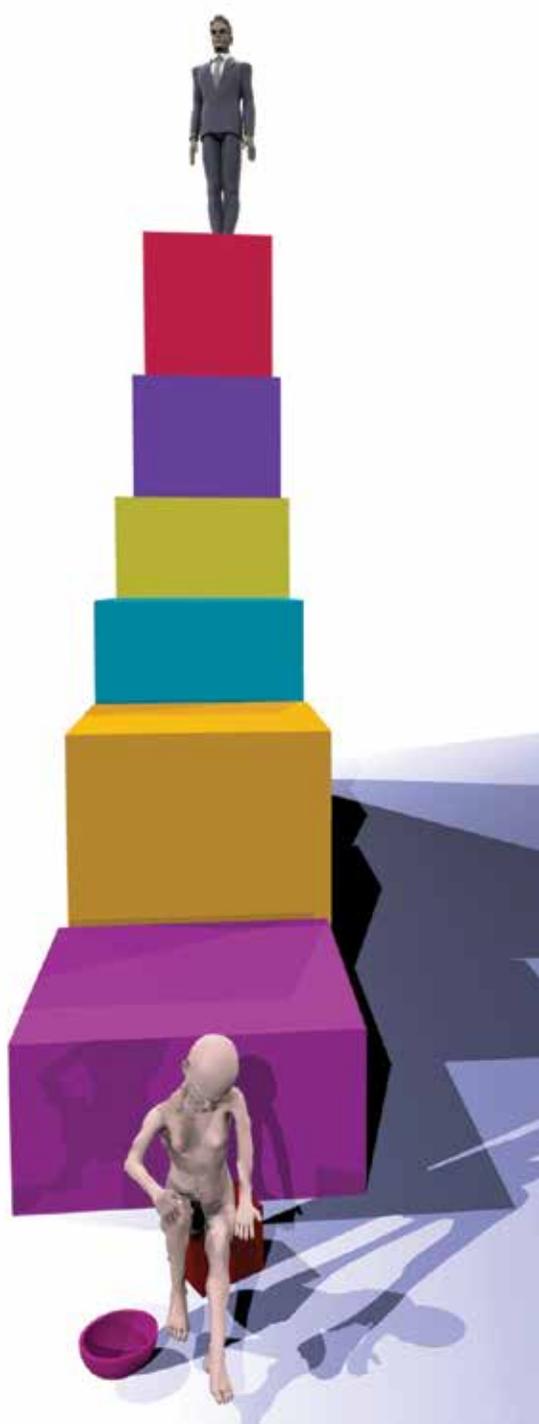
Visione del mondo

I dati divulgati da *Oxfam*, nel rapporto di ricerca annuale *Working for The Few*, parlano chiaro. Uno di essi è più che scandaloso: il reddito degli 85 Paperoni equivale a quello di metà della popolazione mondiale. Persino dal summit di Davos, dove a gennaio come ogni anno si sono riuniti quelli del *World economic forum (Wef)*, cioè le ricche élite mondiali, è stato lanciato l'allarme: "i rischi che il mondo si troverà quest'anno ad affrontare riguarderanno da una parte la partita ambientale e dall'altra quella della disuguaglianza economica". Se anche i ricchi si preoccupano della loro ricchezza vuol dire che siamo messi davvero male. Anche in Italia, purtroppo, le cose non vanno affatto nella direzione di un restringimento della forbice delle disuguaglianze: il documento recentemente elaborato dal *McKinsey Global Institute* tratteggia un quadro tutt'altro che lusinghiero del Belpaese dove dal 2005 al 2014 il 97% delle famiglie ha sperimentato un drastico calo dei redditi, senza contare gli ottimi affari delle mafie e la solita piaga della corruzione. Per non parlare dell'evasione fiscale. Tanto che *Oxfam* si domanda com'è potuto accadere che il 20% degli italiani abbia ormai nelle proprie tasche ben il 69% della ricchezza del paese: 6.881 miliardi su 9.973. Più o meno come ai tempi di Dante, quando il 70% della ricchezza era in mano al 10% della popolazione.

I numeri della disuguaglianza

- Circa metà della ricchezza è detenuta dall'**1%** della popolazione mondiale.
- Il reddito dell'**1%** dei più ricchi del mondo ammonta a **110mila** miliardi di dollari, **65** volte il totale della ricchezza della metà della popolazione più povera del mondo.
- Il reddito di **85** super ricchi equivale a quello di metà della popolazione mondiale.
- **7** persone su **10** vivono in paesi dove la disuguaglianza economica è aumentata negli ultimi 30 anni.

«L'attenzione che *Oxfam* rivolge alla distribuzione della ricchezza è legata all'importanza che la condizione patrimoniale riveste per la vita delle fasce più povere della popolazione di un paese – spiega **Winnie Byanyima**, direttrice di *Oxfam International* –. Nella nostra visione la ricchezza netta fornisce da una parte una misura della capacità di resistere a *shock* improvvisi come raccolti scarsi o spese mediche impreviste, dall'altra è indicativa della capacità delle persone di investire nel futuro e nel miglioramento della qualità della propria vita».



Grande redistribuzione

Diagnosi e ricette a confronto per redistribuire reddito e ricchezza in maniera più equa.

44

L'aumento della disuguaglianza è dovuto a ragioni diverse, tutte però a danno dei lavoratori meno specializzati e con minor reddito: il processo di globalizzazione, che ha spostato il lavoro manuale da una parte all'altra del mondo, il progresso tecnologico, che ha aumentato il ruolo dei macchinari rispetto al lavoro, e l'abbandono delle politiche di redistribuzione del reddito e di tutela del lavoro. Al di là delle ragioni etiche, la disuguaglianza riduce il capitale sociale di un paese, cioè il senso di appartenenza e di condivisione. Inoltre, se la disuguaglianza produce povertà, le fasce più deboli della popolazione non potranno curarsi adeguatamente né investire sull'educazione dei figli, il che non permette un aumento della produttività del lavoro e impedisce quindi la crescita economica.



L'aumento della disuguaglianza è stato ritenuto anche all'origine della recente crisi finanziaria mondiale: la riduzione dei salari ha comportato la necessità di indebitarsi, e questo ha causato la crisi quando la restituzione dei debiti non è stata più possibile. Politiche redistributive volte a ridurre la disuguaglianza avrebbero evitato tutto questo, dando pari opportunità iniziali. Il che non avrebbe escluso risultati finali diversi tra le persone in virtù del merito, del sacrificio, delle abilità. Da più parti si propone quindi una tassazione globale sui movimenti di capitale, che avrebbe anche il merito di aumentare la trasparenza finanziaria e di ridurre il ruolo della finanza che spesso opera non come utile strumento di intermediazione, ma come mezzo per ottenere profitti smisurati.

Altri propongono, invece, una bassa tassa globale sulla ricchezza, combinata con un ritorno alla progressività della tassazione (che non ha impedito fino agli anni Settanta gli alti tassi di crescita dei paesi sviluppati), l'aumento della partecipazione delle donne (purché non discriminate da salari più bassi di quelli degli uomini), una riduzione del lavoro precario e l'aumento dell'investimento in capitale umano e della formazione dei lavoratori.

Queste misure trovano però moltissime resistenze, alcune senz'altro comprensibili. Ma i rischi che un aumento della disuguaglianza comporta sulla tenuta del nostro sistema sociale, sulla nostra sicurezza e sui nostri sistemi democratici sono tali da richiedere un cambiamento di rotta. Il confronto da fare, infatti, non è fra l'applicare queste misure e il non applicarle, ma fra l'applicarle e l'accettare i rischi di instabilità e disordine interno e internazionale che derivano da livelli elevati di disuguaglianza economica. E la perdita attesa in questo secondo caso è tale da non lasciare scelta. ■ **Pompeo Della Posta**

► In ricchezza e in povertà

Quello del “numero dei miliardari che possiedono la ricchezza netta della metà più povera del pianeta” è per *Oxfam* il dato che meglio rappresenta “l'estremizzazione della sconcertante statistica sull'insostenibile concentrazione della ricchezza su scala globale” che vede dal 2015 l'1% più ricco della popolazione mondiale possedere più del restante 99%. Un dato suscettibile solo a fluttuazioni marginali, secondo *Credit Suisse*, una banca che quando ►

Chi è Oxfam?

Oxfam è una confederazione internazionale di organizzazioni di beneficenza che si dedicano alla riduzione della povertà globale attraverso aiuti umanitari e progetti di sviluppo. Ne fanno parte 18 organizzazioni di paesi diversi che collaborano con quasi 3mila *partner* locali in oltre 90 nazioni per individuare soluzioni durature alla povertà e all'ingiustizia.





Secondo le regole

A colloquio con l'economista Emiliano Brancaccio sulla deregolamentazione del mercato causa di tante disuguaglianze.



Emiliano Brancaccio, docente di politica economica e di economia politica e internazionale presso l'Università del Sannio.

Quali sono i meccanismi che tendono ad accentuare le disuguaglianze?

«Sono processi cumulativi che si avviano su se stessi e vertono sul fatto che la ricetta promossa e portata avanti per tentare di uscire dalla crisi ha accentuato i processi di deregolamentazione dei mercati, in particolare del lavoro, con la conseguenza che si è prodotto un deterioramento ulteriore del potere dei lavoratori e uno spostamento di reddito dai salari verso i profitti e le rendite».

Con quali conseguenze?

«Com'è stato rilevato dal *Fondo monetario internazionale* e da altre istituzioni, si assiste anche a un deterioramento delle prospettive di sviluppo economico e quindi a un peggioramento del quadro occupazionale. Se realizzi processi di liberalizzazione che spostano reddito dai poveri ai ricchi tu riscontri inevitabilmente anche un calo della tendenza a spendere. Il motivo banale è che se dai 100 euro a un lavoratore, egli ne spenderà sicuramente una parte, se li dai a uno più ricco è facile prevedere che tenderà a trattenere quei 100 euro sotto forma di liquidità».

Parliamo dell'Europa dove sono cresciute le disuguaglianze fra gli stati e all'interno degli stati. È solo colpa della crisi?

«Le politiche di deregolamentazione hanno accentuato anche i divari tra i paesi più forti e più deboli. A causa di queste politiche registriamo una spaventosa accentuazione di insolvenza delle imprese in Italia e nel Sud Europa, mentre abbiamo osservato una riduzione delle insolvenze in Germania e in altri paesi centrali dell'Unione».

Come se ne esce?

«Anziché procedere nella direzione della liberalizzazione e precarizzazione dei mercati, bisognerebbe ripristinare un sistema di tutele a livello del lavoro e forme di regolamentazione dei mercati finanziari che mettano in discussione la libera circolazione dei capitali in quanto causa principale delle disuguaglianze e della crisi che ne consegue. Personalmente ho proposto l'adozione di uno *standard* ufficiale degli scambi internazionali che impedisca l'attuazione di politiche di concorrenza al ribasso in campo salariale, fiscale, ambientale e del lavoro. Questa proposta trova riscontri in molti ambiti, in particolare nell'*Organizzazione mondiale dei lavoratori*, ma temo che le condizioni politiche per promuovere questo tipo di iniziative non ci siano». **I.A.B.**

La classe non è acqua

Il rapporto di Oxfam Working for the Few in pillole.

> Gli individui più ricchi e le aziende nascondono migliaia di miliardi di dollari al fisco in una rete di paradisi fiscali. Si stima che 21mila miliardi di dollari non siano registrati e siano *offshore*.

> Negli Stati Uniti, anni e anni di deregolamentazione finanziaria sono strettamente correlati all'aumento del reddito dell'1% della popolazione più ricca.

> In Europa, la politica di *austerità* è stata imposta alle classi povere e alle classi medie a causa dell'enorme pressione dei mercati finanziari, mentre i ricchi investitori hanno invece beneficiato del salvataggio statale delle istituzioni finanziarie.



► si tratta di numeri è molto precisa: dal 2010 in poi il 50 % più povero non avrebbe mai posseduto oltre l'1,5% dello *stock* della ricchezza globale, mentre la quota dell'1 % più ricco non sarebbe mai scesa sotto il 46. Per l'Italia il dato 2016 di *Credit Suisse* rileva che la metà più povera della popolazione era in possesso di appena il 7,3% della ricchezza nazionale netta.

«Le disuguaglianze attuali sono il frutto della combinazione tra globalizzazione e innovazione tecnologica che ha aumentato il potere contrattuale dei datori di lavoro sui lavoratori perché quelli ad alto costo dei paesi ricchi sono entrati in concorrenza con i lavoratori a basso costo dei paesi poveri – chiarisce **Leonardo Becchetti**, docente di economia politica all'Università di Roma Tor Vergata -. Questo ha prodotto una riduzione della quota salari sul *pil* e quindi delle disuguaglianze anche tra i lavoratori. In più l'innovazione tecnologica è stata un ulteriore fattore di aumento delle disuguaglianze perché ogni volta che c'è innovazione si concentra ricchezza nelle mani dei proprietari dei nuovi beni capitali».

Indagine di mercato

Ma perché le disuguaglianze economiche, oltre ad essere una delle principali cause della lunga crisi, ne sono anche la conseguenza ce lo spiega **Emiliano Brancaccio**, docente di economia politica all'Università del Sannio. «Le

cause di questo fenomeno – dice Brancaccio – vanno individuate nella deregolamentazione dei mercati del lavoro e finanziari che ha determinato uno spostamento dei rapporti di forza a favore dei possessori di capitali e di chi percepisce rendite e profitti». Un concetto già espresso non molto tempo fa da uno che di ricchezza se ne intende: «la lotta di classe esiste e l'abbiamo vinta noi», parola di Warren Buffett, uno dei più ricchi uomini al mondo. Quello che il signor Buffet si è dimenticato di dire è che le *élite* economiche mondiali agiscono sulle classi dirigenti politiche per truccare le regole del gioco economico, erodendo il funzionamento delle istituzioni democratiche e generando un mondo in cui l'estrema disuguaglianza tra ricchi e poveri reca con sé un progressivo indebolimento dei processi democratici a opera dei ceti più abbienti, che piegano la politica ai loro interessi a spese della stragrande maggioranza. «Una situazione – si legge ancora nel rapporto *Oxfam* – che riguarda i paesi sviluppati, oltre a quelli in via di sviluppo, dove l'opinione pubblica ha sempre più consapevolezza della concentrazione di potere e privilegi nelle mani di pochissimi». E se qualcuno pensa che manchi un controllo politico dell'economia si sbaglia di grosso: «il controllo politico dell'economia c'è – afferma Brancaccio –, ma è esercitato da forze del capitalismo assai poco illuminate e da una borghesia egemone ma ottusa». Che rischiano di portarci a quella che Thomas Piketty,



Costo sociale

La questione numero uno è l'evasione fiscale su scala globale. Ne parliamo con Leonardo Becchetti, docente di economia politica presso l'Università di Roma Tor Vergata.

Le disuguaglianze economiche, oltre ad essere una delle principali cause della lunga crisi, sembra ne siano anche la conseguenza. Perché?

«La disuguaglianza è un problema perché la distribuzione ineguale del reddito vuol dire distribuzione ineguale del potere d'acquisto e quindi indebolimento dell'economia perché calano i consumi dei ceti medio bassi che sono fondamentali. E poi è anche un problema sociale perché la tenuta stessa delle democrazie è a rischio quando aumenta il malcontento».

Che fare per invertire questa tendenza?

«Bisogna lottare contro elusione e evasione fiscale, soprattutto contro i grandi gruppi. Questo è un punto chiave. La questione numero uno è la questione fiscale su scala globale: 100 miliardi di elusione basterebbero a far sopravvivere 64 milioni di bambini che non hanno accesso alle cure sanitarie».

Ma la stiamo affrontando questa emergenza?

«Le istituzioni internazionali stanno cercando di fare qualcosa – penso alle cause contro *Ryanair* e *Apple* –; ci sono delle prime indicazioni. Io credo che si dovrebbero muovere anche le istituzioni locali per evitare che

i grossi gruppi evadano il fisco. E poi dovrebbero diffondersi sempre di più nei bilanci delle imprese non solo gli indicatori sull'ambiente e sul lavoro, ma anche quelli sul fisco».

Questo basterebbe a mettere un freno alle disuguaglianze?

«No, occorre che prevalgano politiche di riduzione delle disuguaglianze e di progressività fiscale. Il problema è anche culturale. Se prevale l'idea per cui la spesa pubblica è uno spreco e bisogna affamare lo stato...».

Quindi se ne esce con politiche fiscali rigorose e con politiche di investimenti pubblici?

«Assolutamente sì. Che per noi sono politiche di tipo europeo a partire dalla battaglia contro l'austerità e a favore della mutualizzazione di rischi e debiti».

Il suo recente libro sulla povertà tocca quella che è l'estrema conseguenza delle disuguaglianze.

«Sì, il problema dell'Italia è che abbiamo una quota di persone sotto la povertà assoluta che è aumentato da 1 milione a 4 milioni e mezzo di persone. La mia idea è che, in una società dove la creazione-distruzione dei posti di lavoro è molto frequente ed è grande la mobilità, noi abbiamo bisogno di una rete di protezione universale. E questo significa reddito minimo e sostegno all'inclusione attiva. Bisogna arrivare prima possibile a mettere sul piatto quei 7 miliardi che servono a strappare quei 4 milioni di persone dalla loro condizione di povertà assoluta». ■ **A.B.**



Leonardo Becchetti, docente di economia politica presso l'Università di Roma Tor Vergata.



nel suo *Il capitale nel XXI secolo* ha definito “società patrimoniale”, l'epoca letterariamente stupenda ma socialmente intollerabile raccontata nei romanzi di Jane Austen e Honoré de Balzac, il tempo in cui la società poggiava su due pilastri fondamentali: una buona rendita e un buon matrimonio. Ecco perché negli ultimi anni si è fatta finalmente strada l'idea che la disuguaglianza nella distribuzione dei redditi e della ricchezza, lungi dall'incentivare le persone e l'efficienza, possa portare a conseguenze drammatiche. ■



Ricerca interiora

Risparmiose, ma con un buon valore nutrizionale.

Alla riscoperta delle frattaglie, da cucinare fresche, appena acquistate.

■ **Ersilia Troiano**

Fegato, cuore, polmoni, rognone, cervello, lingua, animelle, milza di bovini, suini, ovini e caprini non si butta via niente. Sono le frattaglie cioè le interiora (ovvero gli organi interni) degli animali. Per essere precisi, le interiora dei volatili da cortile come, ad esempio, il pollo, si chiamano rigaglie, mentre l'insieme delle interiora di agnello, capretto o vitello viene generalmente chiamato coratella. Se qualche volta le avete sentite chiamare anche quinto quarto, il mistero è presto risolto. Considerato che i quarti di macellazione degli animali sono quattro (due anteriori e due posteriori), tutto quello che non rientra nei quattro quarti di macellazione (testa, zampe, coda e interiora) viene definito quinto quarto.



Avere fegato

Il fegato alla veneziana, il cervello fritto, la *cassoeula*, la lingua salmistrata, i fegatini, la coratella con carciofi, *'o père e 'o muss* sono tantissime le ricette regionali a base di frattaglie presenti nella tradizione popolare della nostra gastronomia nazionale. A differenza di molti altri ali-

menti, oggi le frattaglie sono meno usate che in passato, forse perché considerate poco pregiate. Eppure, sebbene abbiano un costo molto più basso rispetto alle carni, a questo non corrisponde di certo un più basso valore nutrizionale.

Sapore, modalità di preparazione, pezzature e caratteristiche nutrizionali: quello delle frattaglie è un universo molto variegato, e riscoprirne il consumo può essere un modo utile per arricchire e variare la dieta a basso costo. Tra le più conosciute e consumate il fegato. Povero di grassi e ricco di proteine e vitamine (soprattutto la A, la D, la C e le vitamine del gruppo B), la caratteristica nutrizionale di maggiore pregio del fegato è il suo contenuto di ferro, di cui può rappresentare una fonte molto preziosa soprattutto quando – in gravidanza, ad esempio – il suo fabbisogno aumenta moltissimo. Il fegato di maiale è in assoluto quello più ricco di ferro (circa 18 mg per 100 g, quantità equivalente all'intero fabbisogno giornaliero di una donna in età fertile).

In una botte di ferro

Più ricca ancora di ferro (più del doppio quasi) è la milza, anch'essa povera

di grassi e con un buon contenuto di proteine, pur se molto meno conosciuta e utilizzata, se non per ricette tipiche. Meno ricco di proteine e più ricco di grassi è invece il cervello, che tra l'altro è ricco anche di calcio e fosforo. Nel passato molto utilizzato per l'alimentazione dei bambini, anche il cuore ha un valore nutrizionale di tutto rispetto: proteine, pochi grassi e moltissime vitamine, soprattutto del gruppo B. La più povera tra le frattaglie è invece la lingua, con il suo modesto contenuto proteico e, nel contempo, bassissimo contenuto di grassi, vitamine e sali minerali.

Ma il fatto che siano ricche di proteine non è sempre positivo. Così come non è sempre positivo il loro elevato contenuto di colesterolo. Basti pensare che, ad esempio, il cervello ne contiene oltre 2 grammi per 100 grammi.

Allo stesso modo, tuttavia, è importante sapere che il ruolo che il colesterolo alimentare svolge come causa diretta di ipercolesterolemia è stato molto ridimensionato negli ultimi anni, e l'attenzione è stata spostata molto sulla qualità dei grassi assunti con l'alimentazione (in particolare i grassi saturi) e, più in generale, sulla qualità totale della dieta.

Belle fresche

Come per tutti gli alimenti, la loro qualità nutrizionale è influenzata moltissimo da diversi fattori: le modalità di preparazione e cottura, i condimenti, gli ingredienti aggiunti e la porzione consumata e la frequenza di consumo. Le ricette per esaltare al massimo il loro gusto e le loro caratteristiche organolettiche possono essere tante: al di là dei piatti della tradizione regionale, è possibile mettere nel piatto varianti più leggere, per garantire un equilibrio nutrizionale ed energetico.

Di certo – e ancor più della carne – le frattaglie sono molto deperibili e quindi vanno conservate e trattate con la massima cura. Anche per questo è importante la qualità garantita e la provenienza, indicata per legge in etichetta. Al momento dell'acquisto devono avere un odore gradevole e un colore brillante e devono risultare umide. Vanno sempre e accuratamente lavate prima di cucinarle, anche se acquistate in negozi e supermercati già confezionate. Un'ultima raccomandazione: vanno cucinate freschissime, appena acquistate. ■

Puzzo di bruciato

Meglio dorati che sbruciacchiati. Il riferimento è a patate, pane, fritti, biscotti e prodotti da forno e il consiglio viene dagli esperti dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa). La questione acrilammide non è nuova. Questa sostanza fu, infatti, individuata nel 2002 da alcuni ricercatori svedesi, ma è tornata alla ribalta a seguito dei risultati di un'approfondita analisi effettuata dall'Efsa, che ha confermato che questa può aumentare il rischio

Dalla conservazione alla cottura degli alimenti. Come ridurre la formazione dell'acrilammide.

di sviluppare il cancro in tutte le fasce d'età. Ma come si forma l'acrilammide e come evitarne la formazione durante le cotture domestiche? Senza dilungarsi troppo sui meccanismi chimici

alla base della sua formazione, è, però, utile sapere che questa sostanza si forma nei prodotti ricchi di amido – a partire dagli zuccheri e dai componenti delle proteine chiamati aminoacidi, ed in particolare l'asparagina – durante la cottura a temperature superiori a 120 gradi (frittura, cottura al forno e alla griglia). Ed è proprio il processo chimico – detta reazione di *Maillard* – che conferisce al cibo quel tipico aspetto di abbrustolito, che piace tanto a molti, alla base della sua origine. Come comportarsi in cucina per ridurre il più possibile la sua formazione? Attenzione in particolare alle modalità di preparazione e cottura, ma qualche accorgimento può essere utile anche in fase di conservazione. In particolare, le patate vanno conservate al riparo da luce e calore (ma non in frigorifero, perché in tal modo aumentano i livelli di zuccheri e la potenziale formazione di acrilammide). È preferibile tenerle in ammollo dai 15 ai 30 minuti prima di cuocerle e, soprattutto, prestare attenzione a tempi e temperature per evitare cotture eccessive, e dunque formazione di crosticine e bruciature. Una cottura a temperature di 150-160°C per 30-40 minuti può essere la giusta soluzione per garantire gradevolezza e, nel contempo, sicurezza. Teglie e materiali di cottura antiaderenti e carta da forno possono inoltre essere preziosi alleati, perché – oltre a permetterci di ridurre la quantità di condimenti aggiunti – riducono le bruciacchiature e soprattutto la possibilità degli alimenti di attaccarsi. Non dimentichiamo, inoltre, le cotture in umido o al vapore, gustose e, al tempo stesso, salutari. Poco abbronzato deve essere anche il pane, che andrebbe tostato fino ad ottenere un colore dorato ma non bruno. ■



Gotta e risposta

50

Quel dolore e quel gonfiore alle articolazioni dovuti all'eccessiva presenza di acido urico nel sangue. La più frequente artropatia infiammatoria si chiama gotta.

■ **Barbara Bernardini**

I dolori articolari sono molto comuni. In genere con qualche antidolorifico e un po' di pazienza si riparte, salvo poi fermarsi di nuovo con quel dolore che sembrava sconfitto e che invece ritorna. Anzi compare all'improvviso, spesso di notte, spesso dopo un pasto abbondante o ricco di alcolici, finché la situazione precipita con la comparsa di veri e propri "bozzi" sulle articolazioni, specialmente le dita della mano o del piede.

Articolazione del discorso

«Questi "bozzi" possono essere i cosiddetti tofi – spiega **Roberto Gorla**, specialista in malattie reumatiche infiammatorie e autoimmuni presso gli Ospedali Riuniti di Brescia –. I tofi sono provocati dall'accumulo di una grande quantità di acido urico, sotto forma di cristalli di urato monosodico, una

sostanza poco solubile che si accumula nei fluidi corporei e in alcune situazioni precipita provocando il gonfiore e il dolore articolare». Non è quindi la generica infiammazione

la causa di quel dolore e di quel gonfiore specifico e, se gli antinfiammatori possono consentire di superare la fase di dolore acuto, in nessun caso possono da soli risolvere il problema, perché quello di cui stiamo parlando è l'iperuricemia, cioè l'eccessiva presenza di acido urico nel sangue che può causare una malattia di nome gotta. «È la più frequente artropatia infiammatoria nell'uomo – riprende Gorla –: i maschi sono colpiti in misura maggiore delle donne con un rapporto di 5 a 1. Non sempre, in ogni caso, l'iperuricemia causa la gotta – precisa Gorla –: la formazione di tofi è già sintomo di una patologia avanzata, che sarebbe facile da diagnosticare dato che una semplice analisi può misurare il livello (alto) di acido urico circolante nel sangue, sebbene alcuni pazienti possano presentare livelli di acido urico normale pur avendo la gotta. Il dolore colpisce spesso l'articolazione dell'alluce, ma anche l'arco plantare, la caviglia, il ginocchio e il polso. «I primi rari attacchi generalmente colpiscono una singola articolazione e durano solo diversi giorni – afferma Gorla –, ma quelli successivi, se non trattati, possono colpire diverse articolazioni simultaneamente e durare settimane. Gli intervalli asintomatici tra gli attacchi acuti di artrite gottosa variano, ma tendono a essere più brevi col progredire della malattia».



Le cause

- **Problemi nutrizionali:** eccesso di purine nella dieta, consumo di alcol, dieta iperproteica.
- **Malattie emato-oncologiche:** malattie linfoproliferative.
- **Farmaci:** citotossici ed eccesso di vitamina B12, diuretici, aspirina a basso dosaggio.
- **Obesità,** psoriasi, ipertigliceridemia.
- **Malattie renali:** ipertensione, insufficienza renale cronica, rene policistico.
- **Malattie metaboliche:** disidratazione, acidosi lattica, chetosi, ipotiroidismo, iperparatiroidismo.

Carattere acido

Ma che cosa sono gli acidi urici? Si tratta di una sostanza la cui concentrazione nel sangue è determinata da due fattori principali, la predisposizione genetica e l'alimentazione. «Non sempre l'iperuricemia è colpa di un comportamento alimentare sbagliato del paziente – sottolinea il professore –. L'acido urico è, infatti, il prodotto terminale della gradazione delle cosiddette purine. Queste sostanze altro non sono che alcune delle componenti principali del

dna, il materiale genetico presente in ogni cellula animale o vegetale.

Dato che il nostro organismo è composto da miliardi di cellule che vengono continuamente rinnovate, gran parte delle purine proviene dalla sintesi endogena, mentre solo una piccola percentuale deriva dagli alimenti introdotti con la dieta. Se le analisi mostrano un livello troppo elevato di acido urico le ragioni possono essere due – chiarisce Gorla –: o se ne produce troppo o se ne elimina troppo poco attraverso i reni. Di fatto, la causa dell'iperuricemia è rappresentata, nel 90% dei casi, da ridotta escrezione renale». L'acido urico circola nel sangue in parte libero e in parte legato a proteine di trasporto. Quando l'acido urico è alto, questa sostanza, già di per sé poco solubile, tende a precipitare in forma microcristallina, specialmente in condizioni di basso *pH* e di bassa temperatura.

Con tutte le cure

Per questo gli attacchi notturni sono frequenti, perché «durante il sonno si verificano le condizioni ideali alla precipitazione sotto forma cristallina dell'acido urico: raffreddamento delle estremità e acidosi respiratoria», afferma Gorla. Per di più, nelle patologie in cui si abbassa il *ph* delle urine, come il diabete o in presenza di dieta iperpro-

La dieta

Da evitare

Alimenti ad alto contenuto di purine: acciughe, sardine, aringhe, molluschi, frattaglie, oca, estratto di carne, selvaggina.

Da limitare

Carne, pollame, pesce, salumi e insaccati, piselli, ceci, fagioli, asparagi, spinaci, cavolfiori, funghi.

INFO

www.bresciareumatologia.it

Prenotazioni: 3923627685

teica, l'acido urico può cristallizzare nei reni dando origine a calcoli renali. «La terapia attuale permette alla maggior parte dei pazienti di vivere una vita normale – rassicura l'esperto –. Nei pazienti con malattia avanzata i tofi possono essere eliminati, la funzione articolare migliorata e la nefropatia può essere arrestata, ma sono necessari alcuni cambiamenti nello stile di vita. Sebbene l'uricemia non dipenda esclusivamente dall'apporto esogeno di purine, una dieta opportuna, ipocalorica e a basso contenuto di purine è ritenuta necessaria». In questo contesto è importante prevenire o contrastare l'obesità, bere molta acqua ed eseguire esercizio muscolare aerobico quotidiano. La solita vecchia ricetta, ma sempre valida per la prevenzione di molte malattie del metabolismo. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Nesso di causa

Secondo l'Università di Toronto ci potrebbe essere un nesso tra l'incidenza del morbo di Alzheimer e l'inquinamento urbano. Una ricerca pubblicata su "The Lancet" svela, infatti, che tra le 6,6 milioni di persone che vivono nella provincia dell'Ontario, quelle che vivono a una distanza inferiore ai 50 metri da una grande arteria stradale, dove i livelli di inquinanti sono 10 volte più alti rispetto a soli 150 metri più lontano, hanno il 12% in più di probabilità delle altre persone di ammalarsi di Alzheimer.

Prova di laboratorio

Per la prima volta, i ricercatori del Salk Institute di San Diego sono

stati in grado di portare a termine un esperimento inquietante sulla carta, ma in realtà non pericoloso. Hanno, infatti, introdotto nel dna di un feto di maiale una notevole quantità di geni dell'essere umano lasciandolo poi sviluppare per alcune settimane. L'esperimento, che può sembrare un inutile esercizio di onnipotenza degli scienziati, è invece fondamentale per poter far crescere un giorno nel suino organi trapiantabili nell'essere umano, in particolare il cuore, che è già molto simile per forma e capacità di pompaggio.

Questione di vitamina

La dieta vegana fa nascere bambini prematuri. È la conclusione netta di uno studio condotto in

Norvegia su un vasto campione di donne. L'effetto sarebbe mediato dalla carenza cronica di vitamina B12 - di cui la dieta vegana è praticamente priva - visto che si trova nei derivati animali come formaggi e uova. Sempre più studi del resto confermano l'importanza dell'alimentazione per la fertilità e la corretta gestione della gravidanza, cosa che dovrebbe spingere le donne in cerca di un figlio sano a mettere in discussione qualsiasi regime drastico o almeno affidarsi a un esperto nutrizionista.



Ben assortiti

Dai biscotti ai crackers, dalla pasta fresca per pizza alle merendine: Coop completa l'assortimento di prodotti senz'olio di palma e lancia nuovi prodotti a marchio.

Tra il dire e il fare c'è di mezzo... un mare di prodotti Coop che, da maggio scorso a oggi, sono stati riformulati con una nuova ricetta senz'olio di palma: più di 100 fra biscotti, fette biscottate, *crackers*, crema alle noccioline *Solidal* per finire con pasta frolla, pasta fresca per pizza, caramelle *toffee* e merendine. L'operazione di sospensione dei 120 prodotti Coop con olio di palma è scattata a maggio 2016, dopo la pubblicazione di un dossier *Efsa* (Autorità europea per la sicurezza alimentare) sulla presenza di alcuni composti contaminanti nell'olio di palma, il cui consumo massiccio è sconsigliato soprattutto a bambini e adolescenti.

■ **Sara Barbanera**

Liscio come l'olio

Ma Coop aveva già operato alcune scelte nette in materia. Le linee *Crescendo*, *Chub 4-10* e *ViviVerde* non avevano mai impiegato olio di palma: un totale di 105 prodotti ai quali oggi si aggiungono gli oltre 100 riformulati in questi mesi. Un grande impegno grazie al quale l'intero assortimento a marchio oggi è privo di olio di palma e risponde al 100% ai criteri del prodotto Coop: sicuro, conveniente, etico, ecologico e buono. Un requisito, la bontà, che ha richiesto ai tecnici del settore un grande lavoro nel processo di sostituzione dell'olio di palma, come spiega **Renata Pascarelli**, direttore qualità di *Coop Italia*: «Nei propri prodotti

Coop ha sempre privilegiato l'olio extravergine d'oliva o gli oli monosemi. Per la sua plasticità, duttilità tecnologica e stabilità, però, l'olio di palma è sempre stato la migliore alternativa agli acidi grassi idrogenati di cui Coop ha vietato l'uso. La sua sostituzione non è stata facile – precisa Pascarelli – e per ora abbiamo rinunciato a commercializzare una decina di prodotti di pasticceria industriale, come i biscotti farciti o la pasticceria svizzera *Fior fiore*, la cui riformulazione non avrebbe ad oggi lo *standard* di gusto, consistenza e durata che vogliamo garantire ai nostri consumatori». Se con i nuovi prodotti la soddisfazione del palato è garantita, anche il pianeta ringrazia, considerato l'impatto ambientale della coltivazione intensiva della palma da olio e la conseguente deforestazione. Da stime fatte dai fornitori, la quantità complessiva di olio di palma, utilizzato nel 2014 per il totale dei prodotti Coop, si è aggirata intorno alle 7.300 tonnellate sostituite oggi da varie alternative: «In circa il 50% dei prodotti – continua Pascarelli – l'olio di palma è stato sostituito con oli monosemi, quali girasole, mais, extravergine d'oliva. Fra le ricette più difficili da riformulare, quelle senza glutine che hanno richiesto molto lavoro per arrivare a una qualità ottima, come quella dei *crackers* e dei mini grissini con olio extravergine d'oliva tornati in assortimento ora».

Che c'è di nuovo

Ma c'è di più perché, negli ultimi mesi, il prodotto Coop si è presentato con una nuova veste, con ricette riformulate o addirittura con nuove linee come *Origine*, focalizzata sulla tracciabilità totale e sulle filiere di qualità, e *Amici Speciali*, dedicata ai quattro zampe. Solo da gennaio a og-



gi sugli scaffali hanno fatto capolino circa 15 nuovi prodotti, dai tovaglioli alle tovaglette in rotolo, alle nuove linee vegetali e *vegan*: zuppe di cereali, piatti pronti a base di proteine vegetali (soia e seitan), condimenti pronti (con tofu e seitan) e nuovi preparati per pane della linea *ViviVerde*. Buone novità che si affiancano alla rivisitazione delle confezioni di verdure e legumi in scatola, merendine, salumi in vaschetta, detersivo e al passaggio dell'intero assortimento di tavolette di cioccolato alla linea *Solidal*.

Un grande rinnovamento del prodotto a marchio a 13 anni dalla sua nascita, come spiega **Roberto Nanni**, responsabile strategia prodotto a marchio di *Coop Italia* «I cambiamenti sono tanti e investono vari livelli, ma tutti vanno riportati a un obiettivo unico: offrire un prodotto che risponda meglio e in modo più vario a nuovi bisogni e a un mercato che cambia sempre più rapidamente. Un prodotto non più solo sicuro, conveniente e buono ma anche trasparente, moderno, gustoso e pensato su misura per i tanti e diversi momenti della giornata e della vita, dalla culla in poi».

E, nei prossimi mesi, fra uno scaffale e l'altro, aguzzate la vista perché le novità non finiscono qui. ■

L'ora della merendina

Niente olio di palma e meno grassi. Le nuove merendine a marchio.

Crostatine al cioccolato e all'albicocca, *plumcake* con gocce di al cioccolato, treccina zuccherata, pan di cioccolato, fagottino farcito al cacao, *croissant* zuccherati, con cioccolato, con crema pasticcera, con confettura all'albicocca: c'è un mondo di *snack dolci* a marchio Coop che sta tornando sugli scaffali con una nuova formulazione che ha eliminato l'olio di palma e ha abbassato il contenuto di grassi saturi. La decisione di Coop di escludere l'olio di palma da tutti i suoi prodotti a marchio è stata, infatti, l'occasione per avviare un lavoro che, oltre a escludere l'utilizzo di oli o grassi tropicali, sostituendoli con ingredienti più nobili come olio di semi di girasole o il burro, ha migliorato il gusto di questi dolcetti. Migliorato anche il profilo nutrizionale: in particolare, dove è stato possibile, è stato abbassato drasticamente il contenuto di grassi saturi, quasi il 50% rispetto a prima.

Dunque le merendine Coop tornano a essere protagoniste sugli scaffali dei punti vendita, rinnovate nella ricetta e anche nell'immagine con una nuova confezione.



Frollini Bene.Sì, col miele e senza lievito

1 In un periodo di grande attenzione da parte dei consumatori agli ingredienti dei prodotti e a scelte che privilegino benessere e salute, segnaliamo la novità rappresentata dai frollini al miele della linea *Bene.Sì* che sono privi di lievito. Dunque biscotti semplici e gustosi, ideali per la colazione o gli spuntini di metà mattina o pomeriggio proposti in una confezione da 330 g.



Filetto di salmone scozzese affumicato

2 Un altro prodotto da segnalare viene dalla linea *Coop Origine*: il filetto di salmone scozzese affumicato, in confezione da 125 g, ovviamente ricco di omega 3. Un prodotto che deriva da una selezione accurata degli allevamenti, con la garanzia di un'alimentazione senza l'utilizzo di coloranti artificiali, proteine e grassi animali (esclusi i derivati del pesce), senza *ogm* e con il controllo totale della filiera.



Salsa barbecue

3 Per gli appassionati di grigliate e carni segnaliamo la novità rappresentata da questa salsa barbecue Coop, realizzata con pomodoro 100% italiano. Questa nuova salsa ha un gusto affumicato con lieve nota piccante, accompagnamento ideale per carne grigliata, patatine fritte e tacos.

Su questi schermi

54

Frequenze, decoder, codifiche e digitale terrestre di nuova generazione. Tutte le novità per la Tv del futuro.

■ **Roberto Minniti**

Televisori a scadenza. Così avevano titolato molti giornali alla fine dello scorso anno quando si profilava l'eventualità del passaggio al digitale di seconda generazione. L'ipotesi, inquietante, era che molti dei nostri schermi smettessero di captare il segnale e avessero bisogno, per poter funzionare, di un nuovo *decoder*. Ossia di un altro apparecchio da comprare e da aggiungere ai tanti (anche troppi) ospitati dai nostri soggiorni. Il pericolo, diciamolo subito, non è scongiurato ma solo rimandato. Facciamo chiarezza cercando di capire da dove nasce questa nuova rivoluzione a pochi anni dall'avvento del digitale.

Di nuova generazione

A determinare quest'evoluzione alcu-

ne direttive europee che segnavano il passaggio di una parte delle frequenze Tv (quelle della banda 700 Mhz) alla telefonia mobile. Per recuperare spazio nell'affollato mondo delle frequenze, in Europa è stato programmato il passaggio a uno *standard* di compressione molto più efficiente di quello utilizzato fino ad ora. Addio, insomma, al *Mpeg4* che caratterizza circa l'85% dei televisori attuali, in favore del molto più efficiente *H.264*. La logica, dunque, è di recuperare capacità trasmissiva comprimendo maggiormente il segnale, in previsione del futuro passaggio di una parte delle frequenze Tv (banda 700) alla telefonia mobile. La scadenza, stabilita in sede europea per il 2020, è in corso di discussione in Parlamento; si ipotizza che il nostro paese possa richiedere una proroga per il 2022 o oltre. Già da quest'anno però i tele-



visori di vecchia generazione, non abilitati a ricevere il segnale in digitale terrestre di seconda generazione non possono più essere venduti anche se il ministero dello Sviluppo economico ha concesso una proroga ai rivenditori. Si possono cioè vendere televisori di vecchia generazione, purché abbinati a un *decoder* esterno che abbia il *tuner Dvb-T2* e *Hevc*. In questo modo potranno disporre di uno *standard* che non solo migliora la compressione dei dati rispetto al precedente *H.264* (mantenendo lo stesso livello qualitativo) ma che migliora la qualità video e supporta l'ultra definizione fino a 8192x4320, aprendo le porte all'8K di domani.

Prossimi alla scadenza

C'è tempo (almeno) fino al 2020. E dopo? La transazione alla nuova tecnologia sarà graduale e i principali canali *Rai* e *Mediaset* continueranno a essere trasmessi in *Dvb-T* per altri 4-5 anni, quindi saranno visibili anche dai vecchi televisori che però potrebbero vedere oscurati molto presto alcuni canali "secondari". Il problema si pone soprattutto per i televisori acquistati prima del 2010 che già oggi potrebbero non ricevere alcuni canali, tra cui quelli in alta definizione, perché sprovvisti del supporto al *codec Mpeg4*. Dunque chi possiede un televisore datato potrebbe avere bisogno di acquistare da subito un *decoder* di seconda generazione in sostituzione di quello che già usa. Le Tv acquistate dopo il 2010, ma prima del 2014, dovrebbero ricevere tutti i canali, anche quelli in alta definizione, e senza la necessità di collegare un *decoder* esterno. Questa però non è una regola perché in alcuni casi anche questi apparecchi potrebbero aver bisogno del *decoder* per ricevere correttamente tutti i canali.

Anche per alcuni apparecchi prodotti tra il 2014 e il 2015 potrebbero esserci problemi di ricezione, legati al *codec*, mentre i televisori prodotti dopo il 2015 dovrebbero supportare sia lo *standard Dvb-T2* che il *codec H265/Hevc*. ■

Presi a modello

I principali modelli a schermo piatto: consigli per gli acquisti.

Acquistare una Tv con il nuovo *standard* di codifica *Hevc* o una più economica a cui in futuro associare un *decoder* in grado di captare il nuovo segnale? Ecco un piccolo glossario dei modelli a schermo piatto che più facilmente troviamo in commercio, con i principali pregi e difetti.

UltraHD Tra i migliori per definizione, gli schermi ad alta definizione o 4K sono l'ultima frontiera della visione domestica, dopo la *Hd*, la *Full Hd* e la *3d*, con una risoluzione di 3840x2160 *pixel*, quattro volte quella dell'alta definizione.

Oled Sono un'ulteriore evoluzione degli *UltraHD* basata sulla generazione dei segnali luminosi a diodi. L'acronimo, infatti, sta per *Organic light emitting diode* ovvero diodo organico a emissione di luce, ed è una soluzione che apporta miglioramenti sensibili alla qualità delle immagini e della gamma dei colori. Permette inoltre di realizzare schermi flessibili, come quelli con la curvatura dei *monitor* che però sembra essenzialmente un *plus* di sola valenza estetica che, per di più, ostacola la possibilità di appendere il mega Tv al muro.

Smart Tv *YouTube*, canali *on demand* delle *pay Tv*, film in *streaming*, piattaforme *web* molto ricche come *vivid...* *Oramai Tv* e *pc* debbono colpire sempre più spesso. A meno di avere un grande schermo che faccia tutto da solo. Comodo, senza dubbio, soprattutto se prevede il *wi-fi* e non costringe a posizionare la Tv non distante da una presa *ethernet*.

Led Tramontata la tecnologia *Lcd*, i modelli più economici sul mercato sono tutti a *Led*. Nella fascia di prezzo più bassa possiamo trovare apparecchi *Hd Ready* e modelli che si definiscono *Full Hd*. Le differenze sono nella risoluzione, con i primi che arrivano a 1280x720 e i *Full Hd*, superiori per risoluzione, che si spingono fino a 1980x1080. E col salire dei *pixel* la qualità delle immagini cresce e si vede.

Quella degli attuali modelli a *Led* presenti sul mercato, insomma, si rivela una buona scelta, in termini di qualità, versatilità e adattamento a *console* e altri dispositivi, con in più prezzi tanto contenuti da spingerci a fare più di un pensiero. Tanto più che attraverso il collegamento a periferiche esterne c'è sempre la possibilità di trasformare "a buon mercato" questi apparecchi in *smart Tv*, godendosi anche le funzioni del *web*.

Nel proprio orticello

56

Un davanzale, un balcone o una pensilina a cui appendere i vasi: basta poco per coltivare l'orto di casa.

■ **Daniele Fabris**

Lattuga, pomodori, melanzane, zucchini. E poi aglio e cipolla, erbe aromatiche e peperoncini... Gli italiani hanno scelto di "sporcarsi le mani", tornare alle origini e sempre più spesso si organizzano per coltivarsi in casa l'orto. Sfruttando balconi, giardini, perfino un davanzale. Difatti la questione degli spazi non è così condizionante come si crede comunemente. Sui davanzali, per esempio, si possono sistemare tutte le erbe aromatiche o le fragole che si accontentano di poca terra. E sfruttare al meglio ogni superficie, anche quelle verticali, come le ringhiere, o quelle orizzontali superiori, come le pensiline a cui è possibile appendere i vasi, è un ottimo modo per farsi un orto in casa.

A testa in giù

Per lo sfruttamento estremo dello spazio c'è poi la coltivazione a testa in giù,

tecnica inventata negli Stati Uniti dove usano contenitori specifici. Si possono usare bottiglie di plastica private del fondo. Tenendole a testa in giù si riempiono di terriccio ben concimato, si inserisce nel collo la piantina a radici nude quindi si torna a capovolgerle in modo che le radici crescano in su e la pianta in giù. Per questo tipo di coltivazione vanno bene piante piccole che si accontentano di una piccola quantità di terra e che hanno un comportamento ricadente o rampicante, come i pomodori piccoli, ciliegini o datterini. Ma perché tanta passione *vintage* per l'autocoltivazione? Da una parte, senza alcun dubbio, c'è l'incertezza per la salubrità di quanto portiamo in tavola. Coltivare in proprio è una buona garanzia di mangiare biologico e di ottenere frutta e verdura di stagione e a chilometri zero.

Giovano poi anche considerazioni eco-

Chi semina raccoglie

A seconda del tipo di sementi cambiano i risultati e la bontà della verdura coltivata. Leggere sempre l'etichetta prima dell'uso.

Una volta identificato l'angolo di casa, del terrazzo o del giardino nel quale vogliamo sperimentare il nostro orto, fatte tutte le doverose preparazioni, arriva il momento della semina. Vale la pena, innanzitutto, di distinguere le due grandi famiglie di sementi che troviamo in commercio: le ibride e quelle a impollinazione libera. Le prime sono selezionate e sperimentate anche in laboratorio per offrire risultati più regolari e facili, ammalarsi meno, dare frutti più conservabili. Non sono (almeno in Italia) *ogm*, ma hanno due svantaggi: generalmente non sono l'ideale per ottenere altri semi da piantare la stagione successiva, in quanto non garantiscono gli stessi risultati e danno

luogo a piante molto simili e spesso con sapori meno spiccati. L'alternativa, tra l'altro meno costosa, sono i semi a impollinazione libera. Anche in questo caso è stata effettuata selezione, ma in pieno campo. Lo svantaggio, in questo caso, è che sono meno affidabili come risultati. In ogni caso l'indicazione si dovrebbe trovare in etichetta, assieme a quella dei trattamenti a cui è stato già sottoposto il seme. E qui vale la pena di soffermarsi a riflettere: chi sceglie di farsi l'orto in casa per mangiare meglio e in maniera più sana, dovrebbe prestare molta attenzione a scegliere linee di sementi biologiche, come quelle proposte da *ViviVerde Coop*. In caso contrario non sarà infrequente trovarle già trattate con fungicidi. Altra indicazione utile da cercare in confezione è la descrizione della varietà: può raccontarci molto delle caratteristiche della pianta che otterremo, del suo *habitat* ideale, della produttività e della resistenza.

nomiche e voglia di risparmiare. Ma non va sottovalutato che l'orticoltura è un ottimo antistress. Senza dimenticare che in un contesto domestico l'estetica ha il suo peso. Le melanzane, per esempio, hanno dei fiori viola bellissimi, ma belle sono anche le zucchine con i loro fiori gialli o i peperoni e le fragole.

Vicino casa

Chi ha un piccolo appezzamento di terra può allestire l'orto accanto alla casa, con erbe che arricchiscono di sapore e profumo la cucina, dividendolo magari in riquadri separati da lastre di pietra o di terracotta, oppure da assi in legno. Disporre l'orto fra le pietre è altrettanto efficace: il giardino roccioso è un'ottima sede per timo, rosmarino, salvia, erba cipollina e origano. Ma a chi non vuole perdere l'occasione di "sporcarsi le mani" con più di una soddisfazione basta anche molto meno. Farsi un piccolo orto dentro contenitori e vasi, infatti, non è impossibile, basta scegliere le piante più adatte e fare attenzione alla disponibilità di acqua (che deve essere maggiore, dato che i vasi tendono a seccarsi più presto). Il primo passo è scegliere il luogo più soleggiato e dotare le piante ricadenti (come i pomodori) o quelle con i frutti più grandi (come gli zucchini) di gabbie o tralicci sui quali farli arrampicare. ■



Utilissime poi sono le informazioni sulla germinazione minima e sulla purezza. Nel primo caso si tratta dell'attitudine del seme, posto in adatte condizioni ambientali, a dare origine a una pianta di normale costituzione. Una caratteristica fondamentale al momento della semina, dato che ci spiega quanti semi diventeranno piante e ci dà modo di interrare il necessario per farli crescere con lo spazio adatto. La purezza, invece, è un'informazione su quanto del contenuto della confezione è costituito da semi della specie e della varietà indicata. Infine, va controllata la data impressa sull'etichetta che rappresenta il biennio in cui il seme è stato confezionato e la scadenza indicata dal produttore. Inutile dire che più è fresco e migliori saranno i risultati.

Tutti in sella

«Niente è paragonabile al semplice piacere di un giro in bicicletta», diceva John Fitzgerald Kennedy. Con l'arrivo della bella stagione e la maggiore disponibilità di ore di luce questo semplice pensiero può indirizzare la nostra voglia di passare più tempo all'aperto e rimetterci in moto dopo l'inverno. Un tipo di movimento adatto a tutti, anche agli anziani e ai bambini, perché non è necessario essere particolarmente allenati e i

Oltre al corpo e alla mente, fa bene all'ambiente. Con la bicicletta la mobilità è sostenibile.

vantaggi per corpo e mente sono provati da tante ricerche scientifiche. Sul sito della *Fondazione Veronesi*, ad esempio, un articolo dedicato a questo mezzo di trasporto titola *Pedalare giova al cuore, abbassa la*

pressione e aiuta a perdere i chili di troppo. Salute del corpo quindi, senza sottovalutare che una pedalata di almeno mezz'ora, come qualsiasi attività fisica del resto, aiuta a farci sentire meglio grazie alle endorfine (ormoni della felicità) rilasciate nel flusso sanguigno che possono diffondere un senso di benessere. Pedalare, inoltre, se praticato con moderazione aiuta a tenerci in forma riducendo, se rientra in un'attività costante, anche la nostra predisposizione all'affaticamento. Il semplice gesto di tirare fuori la bicicletta dal garage e utilizzarla anche per brevi spostamenti, al giorno d'oggi si arricchisce inoltre di virtuosi significati legati alla tutela dell'ambiente. L'uso della bicicletta, infatti, è considerato a tutti gli effetti uno dei rimedi della cosiddetta mobilità sostenibile, quel tipo di mobilità che ci porta a preferire lo spostamento a piedi, in bici, con i mezzi pubblici e i mezzi di trasporto condivisi (*car pooling* o *car sharing*) oppure a combinare tra loro queste soluzioni verdi. Tecnicamente definito mobilità ciclabile è a tutti gli effetti uno dei rimedi per ridurre gli impatti economici e sociali generati dalla circolazione delle auto private come lo *smog*, l'inquinamento acustico, la congestione stradale, il degrado urbano dovuto all'occupazione del suolo da parte dei veicoli e il consumo del territorio per costruire strade e parcheggi. ■



A doppio taglio

58

Dal girello alla fesa, dalla punta di petto al filetto. Per cucinare al meglio la carne, bisogna "farsi una cultura" dei tagli.

■ **Silvia Inghirami**

Nessuno può improvvisarsi *chef* senza saper scegliere la parte di bovino giusta per il piatto che intende cucinare, ma anche i cuochi di casa devono disporre di un minimo di informazioni. Quale è la parte migliore per l'arrosto? Che cosa comprare per lo spezzatino? Dove orientarsi per il roast beef? I principali tagli di carne bovina sono una ventina, ma si arriva a contarne fino a 27. La prima e determinante distinzione è tra quarti anteriori e posteriori.

Davanti e dietro

«Il confronto si gioca qui – spiega David Ceccanti, responsabile carni di Unicoop Tirreno –: tra le carni anteriori a cottura lunga e quelle posteriori a cottura breve. Se le seconde sono tenere di natura, le prime finiscono per essere spesso le più gustose». Questo perché nel posteriore rientrano la bistecca, la lombata, il filetto, la fettina, il carpaccio, mentre nell'anteriore la carne per spezzatini, bolliti, polpette. Se quindi una *entrecôte* è naturalmente buona, un brasato o un ragù possono diventare sublimi per il palato. La creatività umana è quindi riuscita a tirar fuori "il meglio dal peggio": la parti anteriori sono

più dure e tenaci ma cuochi e cuoche hanno fatto sì che da qui sorgessero le ricette più elaborate. Moda e stili di vita hanno poi capovolto le classifiche di bontà e successo: se un tempo una fiorentina (posteriore) avrebbe vinto a mani basse sbaragliando qualsiasi concorrenza, ora sul podio troviamo gli *hamburger* (anteriore), la tipologia di carne più amata dalle nuove generazioni. «Gli *hamburger* stanno prendendo il posto della fettina – fa notare Ceccanti –. Sono morbidi, gustosi, si cuociono facilmente e in breve tempo, piacciono a tutti e costano poco».

Carne al fuoco

E il prezzo è un elemento di grande peso nella scelta: «La carne anteriore è decisamente più economica: per un bollito partiamo dai 6 euro al chilogrammo, per il macinato arriviamo a 7 euro, per lo spezzatino tra i 7 e gli 8 euro. I tagli posteriori vanno dai 14/15 euro al chilo per fettine e tagliate fino ai 30 euro del filetto», chiarisce Ceccanti.

Ma al di là dei costi, un forte peso nell'orientare le scelte dei consumatori è la rapidità di preparazione: «È raro ormai trovare qualcuno disposto a stare in cucina qualche ora per uno



stufato – sottolinea Ceccanti –. Le preferenze si sono spostate sempre di più verso *hamburger* e straccetti: questi ultimi costano magari 3 euro in più al chilo delle fettine ma cuociono in 2 minuti. Per lo stesso motivo hanno successo i prodotti elaborati pronti da cuocere». Questo non significa che gli italiani non amino più tagliate e bistecche ma, piuttosto che prepararle in casa, scelgono di consumarle al ristorante. Va detto comunque che le campagne salutiste hanno in questi anni ridotto i consumi di carne rossa: in media ogni italiano ne mangia 140 grammi a settimana, per un totale di 19 chilogrammi l'anno.

Andare all'osso

Il 70% degli acquisti delle carni avviene nella Grande Distribuzione e solo il 30% nelle macellerie. Eppure le tradizioni non si sono spente e i programmi televisivi di cucina stanno insegnando anche ai più giovani a districarsi tra i vari tipi di carne per ottenere la ricetta migliore. Si può imparare così che in un taglio di qualità deve esserci grasso di colore bianco-rosato tra le fibre muscolari e la carne non deve apparire compatta e scura; si può apprendere che la vitella è più morbida, ma meno saporita del manzo oppure che il taglio più pregiato si chiama groppa. Ma soprattutto, è importante sapere che se si vuole preparare un arrosto, i tagli migliori sono la fesa, la noce, il girello, lo scamone. Per il bollito meglio optare per la punta di petto, o anche il muscolo, il sottospalla, la polpa di spalla, il collo. Per la griglia è bene scegliere la costata, lo scamone, il filetto. Per il brasato è giusto comprare il campanello. Per lo spezzatino vanno bene la polpa e il girello di spalla, il collo ma anche la pancia e il campanello. Per le scaloppine la sottofesa o il fesone di spalla; per la tagliata la noce e la fesa. Per il macinato il fesone di spalla, la polpa di coscia e pezzi piccoli di altri tagli. Naturalmente, poi, contano i gusti e le ricette personali, nonché le abitudini familiari e territoriali. Anche se i tagli posteriori sono più nobili, nel Lazio è più amato uno spezzatino con la polpa di spalla che un roast beef (cioè la parte della lombata *senza l'osso*). In Toscana invece, patria della chianina e della fiorentina, la bistecca con l'osso è irrinunciabile e segna il giorno di festa. ■

Sospiro di **sollievo**

Affacciata sulle coste dell' Adriatico, a pochi chilometri da Bari, la città di Bisceglie è uno dei luoghi pugliesi più ricchi di storia. Nelle sue campagne non è raro trovare un *dolmen*, segno che l'area è stata abitata sin da tempi molto antichi. La vocazione del paese

è agricola, ma negli ultimi anni è cresciuto anche il turismo. La caratteristica più particolare del paese è l'antica tradizione pasticceria, che ruota attorno ad un dolce simbolo: il **sospiro di Bisceglie**. Secondo una leggenda locale, in occasione delle nozze di Lucrezia Borgia, contessa di Bisceglie, con Alfonso di Aragona, le clarisse del Monastero di San Luigi prepararono questi dolci, che allietarono le nozze dei due nobili. In base ad al-

Pan di spagna leggerissimo, cuore di crema, glassa tutto intorno.

Il sospiro di Bisceglie, un dolce molto romantico.

tre testimonianze, invece, il *sospiro* sarebbe l'invenzione di un pasticcere romantico che s'ispirò, per dargli forma, ai seni della sua amata. Il *sospiro* ha, infatti, la forma di due piccoli seni: è un pan di spagna leggerissimo fatto con uova di galline ruspanti e farine pugliesi aromatizzato con scorza di limone delle campagne biscegliesi. Il suo interno è farcito con una crema ricavata dall'infusione delle bacche di vaniglia nel latte, il tutto ricoperto da una sottile glassa di zucchero. Pare anche



Sospiro di Bisceglie

Comune di Bisceglie
(provincia di Barletta,
Andria, Trani)

che una ricetta risalente al Cinquecento attesti la presenza nell'impasto di liquore di rose, oggi sostituito con il limone. E la parola gileppo, utilizzata per indicare la glassa che ricopre il sospiro, deriverebbe dall'arabo *giulab*, il cui significato è proprio acqua di rose.

Un gruppo di pasticciere si è riunito nell'associazione *il sospiro e gli amici Pasticcioni* e ha condiviso un disciplinare di produzione che garantisce la qualità del loro prodotto e il rispetto della tradizione.

Il Presidio nasce per far conoscere la storia antichissima di questo dolce e per promuovere la ricetta autentica, basata su pochi ingredienti, sani, provenienti in gran parte dal territorio. ■

Mozza... fiato

60

Bianche, filanti, di latte fresco: le mozzarelle artigianali del caseificio Luschi di Livorno. Ma di formaggio non ce n'è uno solo.

■ **Eleonora Cozzella**

«**N**on t'è ancora venuta a noia?». Gli chiede ogni tanto qualche amico. Ma lui scuote la testa: «No, anzi, per me la mozzarella è una passione. E quando sono nelle sale di produzione non resisto e me ne prendo un paio da portare via e gustarmi a casa». **Enrico Luschi** rappresenta la terza generazione del caseificio *Luschi* a Livorno (e c'è già la quarta, quella dei figli di sua sorella Cinzia, che collabora in azienda) e racconta quanto il mestiere di famiglia, di produttori di formaggi, mozzarelle e ricotta, vada ben oltre l'attività professionale. Perché tra le mura del caseificio, tra il latte e il siero, si respira anche la loro storia.



provincia di Lucca) che stava iniziando un'attività simile. Il tutto era reso possibile dal fatto che c'erano anche più allevatori di bovini in zona, così era più normale pensare di sfruttare



Nei vicoli del centro

È stato nonno Manlio nel 1957 ad avere quest'idea. «Un'idea piuttosto originale a dire il vero – spiega Enrico – perché questa parte di Toscana non ha una grande tradizione casearia. Ma nel dopoguerra tutto era da ricostruire e le persone il lavoro se lo inventavano. Letteralmente».

Così nella seconda metà degli anni Cinquanta, Manlio si rimbecca le maniche e segue l'esempio e le dritte di un suo amico casaro di Porcari (in

il latte che si trovava in abbondanza. «Quindi – continua con orgoglio Enrico – mio nonno, e poi mio padre Ilio con lui, ha per così dire creato una tipicità che non esisteva, aprendo un piccolo laboratorio totalmente artigianale nel centro storico livornese, nel vicolo dei Vetrari». In effetti, ancora oggi, se si chiede agli anziani della città, vi racconteranno dei profumi che si sentivano in quella stradina quando erano pronte le mozzarelle e si compravano ancora calde. E vi potrebbero raccontare anche del nonno Manlio sempre con le mani in pasta (filata).

Di generazione in generazione

Certo i decenni sono passati e da una generazione all'altra si sono tramandati i piccoli grandi segreti della produzione. Ma la qualità e le quantità sono rimaste artigianali («non produciamo più di 5-600 chili al giorno», ci dicono), ma nel frattempo l'azienda si è impegnata a stare al passo con i tempi. Negli anni non si sono accontentati del fatto che le vendite andassero bene. Il caseificio ha molto successo nell'aria e serve moltissime pizzerie nell'area labronica e pisana, oltre che diversi punti vendita della grande e piccola distribuzione regionale. No, pur essendo una ditta artigianale, i Luschi hanno investito in strutture e tecnologie moderne, per consentire una maggiore competitività sul mercato e garantire alla clientela massima igiene e controllo qualità. Nel frattempo, nel 1996, infatti si sono anche trasferiti in un caseificio molto più grande situato nella periferia. Dove all'attenzione per i prodotti affiancano quella per l'ambiente e il risparmio energetico. Ecco che una piccola distesa di pannelli fotovoltaici riesce a produrre l'energia necessaria alla maggior parte del fabbisogno quotidiano.

riforniamo di latte fresco – risponde Enrico –, in particolare dal Mugello e dalla Lombardia. Bisogna avere il latte dalle aree vicine se si vuole assicurare la freschezza. Noi non abbiamo sale di stoccaggio, il latte arriva e viene lavorato. È la nostra forza. Meglio piccole quantità tutti i giorni. Anzi, fino a quando abbiamo potuto, raccoglievamo noi stessi il latte dagli allevamenti della nostra provincia, ma adesso non c'è rimasto praticamente più nulla. È un mestiere duro e non molto remunerativo – sottolinea Enrico –. I giovani non lo fanno più. Per fortuna abbiamo fornitori di fiducia nel Mugello e nella Pianura Padana».

Appena fatte

Questa freschezza permette così la qualità di cui i Luschi sono fieri: «una mozzarella che sa di latte, ne conserva l'aroma delicato, che quando si taglia ha la giusta umidità, cioè quella goccia da acquolina in bocca». La freschezza, poi, è importante anche per la godibilità del prodotto. Siccome la mozzarella non dovrebbe in teoria essere conservata in frigorifero, perché le basse temperature non giovano alla sua consistenza e al sapore, poterla comprare appena fatta è davvero un lusso. Un piccolo lusso quotidiano che non è poi così difficile



Poco ma buono

Qui, nella cosiddetta zona artigianale livornese, ci sono il laboratorio di produzione e un negozio per la vendita al dettaglio. E, un po' come accadeva decenni fa, i clienti possono osservare, tramite una vetrata posta dietro il banco del negozio, i casari all'opera. E anche oggi i clienti affezionati conoscono gli orari in cui le mozzarelle escono ancora calde, e vengono a prenotare il burro, la ricotta, lo stracchino, i tomini, le burrate... confidando nella freschezza e genuinità. Ma come sono garantite queste doti? «Perché ci

permettersi. Quali i prodotti principe dell'azienda livornese? La mozzarella innanzitutto, in diversi formati: ciliegine, bocconcini e trecce. Poi la ricotta, con la sua delicata struttura in fiocchi che si sciolgono in bocca. I prodotti novità «gli ultimi arrivati in assortimento che però già hanno incontrato un grande successo di pubblico sono lo yogurt e lo stracchino, morbido e cremoso», assicura Enrico. E il prodotto più goloso? «La burrata, che facciamo ovviamente a mano», ma si tratta di una produzione talmente particolare e piccola che va prenotata e purtroppo è difficile da trovare nei supermercati. ■

Biscotto e mangiato

62

Le ciambelline al vino, i bastoncini mandorlati, i cantucci: arriva dall'antico forno del biscottificio Ciardi, in provincia di Latina, tutto il sapore della tradizione.

■ **Olivia Bongiani**



Hanno il profumo autentico dei biscotti appena sfornati le *Dolci Bontà* che arrivano dal biscottificio artigianale *Ciardi*. Siamo a Cori, dietro ai Castelli romani, al confine tra Roma e Latina, ed è qui che **Cristiano Nardocci** e i due fratelli, oggi titolari dell'azienda, portano avanti una tradizione unica, che affonda le radici nell'antico forno avviato dal nonno negli anni Cinquanta, capace di riempire con la fragranza del suo pane tutto il rione circostante e dove si sono iniziati a impastare i primi biscotti. Vino, olio, zucchero, farina... gli ingredienti semplici erano quelli offerti dalla realtà contadina, che si potevano trovare in tutte le case dell'epoca.

È tipico suo

«Siamo alla quarta generazione – afferma Nardocci –. Le nostre specialità sono prodotti tipici del Lazio, come le ciambelline al vino rosso, al vino bianco, al vino e all'anice, le nocciolate con vino rosso e nocciole, i bastoncini mandorlati, ma anche i cantucci, i mattutini e la scottolata, uno dei biscotti più antichi, dall'impasto con olio e uova, che viene prima lessato in acqua, poi lasciato raffreddare e una volta cotto si gonfia, rimanendo leggerissimo». Al biscottificio *Ciardi* le materie prime provengono dal territorio e vengono scelte con cura per mantenere vivo il ricordo di sapori genuini tramandati nel tempo. Anche i due vitigni sono autoctoni: il *Nero Buono* (rosso) e il *Bellone* (bianco). L'azienda è stata censita dall'*Arsial*, l'*Agenzia regionale per lo sviluppo del settore agroalimentare del Lazio*, per il riconoscimento della produzione tipica. Qui, infatti, non si utilizzano né olio di palma (mai usato) né margarina con grassi idrogenati.

Ben vega

Le *Dolci Bontà* si trovano nei punti vendita di Unicoop Tirreno di Roma e pro-

vincia, nel Sud della provincia di Viterbo e nel Nord della provincia di Latina e la consegna è effettuata con mezzi dell'azienda direttamente a punto vendita.

Accanto all'impegno nel preservare una tradizione familiare che ancora si ripete, ci sono spazio e attenzione anche per l'innovazione. Alla produzione convenzionale si affiancano infatti prodotti dolciari da forno biologici e vegani: è stata creata una linea di biscotti artigianali fortemente localizzata e tipicizzata, caratterizzata dall'utilizzo di materie prime d'eccellenza biologiche e, per alcune referenze dell'assortimento, anche rispettose dei "disciplinari" vegani. L'azienda è stata riconosciuta biologica nel maggio 2015 e ha deciso di aderire anche allo standard *Veganok*, operando secondo quanto previsto dalla normativa europea *UniEnIso14021*.

Casa e bottega

Se lo sguardo è aperto al futuro e alle nuove tendenze, al tempo stesso restano salde le radici e i tratti di artigianalità che hanno conferito al prodotto un gusto unico e inimitabile.

Non è un caso che lo stabilimento, di circa 1.000 metri quadrati, recentemente ristrutturato, si trovi oggi nel centro storico di Cori, adeguato agli standard normativi ma contemporaneamente rispettoso della manualità del processo produttivo. Da queste parti, tutto è ancora fatto a mano, sono state (da non molto) meccanizzate solo le parti relative al confezionamento dei prodotti. Non solo. L'azienda dà attualmente lavoro a una ventina di persone e molti sono figli dei primi dipendenti. Per dare un'idea: la metà di loro abita addirittura nella stessa via dello stabilimento. Così, i preziosi segreti delle antiche ricette si tramandano tra le famiglie del posto e restano gelosamente custoditi tra le mura antiche del paese. ■

Caserecce con pesto verde



Preparazione

Lavare la rucola, il basilico e il prezzemolo e tritarli con il frullatore a immersione insieme a un filo d'olio, un pizzico di sale e i pinoli. Tagliare l'avocado a cubetti. Lessare la pasta in acqua bollente leggermente salata. Scolarla e condirla con il pesto; unire l'avocado a cubetti e i fiocchi di latte. Servire subito.

Ingredienti per 4 persone

- 360 g di caserecce di Gragnano Igp Fior fiore
- 1 mazzetto di rucola
- 40 g di pinoli
- 120 g di fiocchi di latte
- 1 avocado piccolo e maturo
- olio d'oliva extravergine
- prezzemolo
- basilico
- sale



preparazione cottura

8 minuti

10 minuti

Abbinamento vino



Con il gusto fresco del pesto un **Bianco delle Colline Lucchesi** può essere un buon abbinamento.

La dietista

560 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

- *Particolare questo pesto verde arricchito dall'avocado, frutto ricco di calorie e, soprattutto, di grassi: buoni, però, perché monoinsaturi.*

con **gli avanzi** di Paola Ramagli

Monoporzioni di lasagne

Queste caserecce così ben condite possono essere riutilizzate molto semplicemente. Dotarsi di contenitori da forno (anche quelli usa e getta) della dimensione di metà lasagne pronte Coop, preparare un'abbondante

besciamella, e cuocere per pochi minuti le lasagne occorrenti, in base alle porzioni che dovete preparare. Distribuire sul fondo dei contenitori un cucchiaio abbondante di besciamella, coprire con metà della lasagna, riempire per 2/3 il recipiente, chiudere con l'altra metà della pasta. Coprire con altra besciamella e mettere in forno fino a quando comincerà a colorirsi. Guarnire con 3 o 4 pinoli interi e con un paio di foglie di basilico.

consigli dietetici **Ersilia Troiano**

nutrienti quantità/bilancio scarso ◆ adeguato ◆◆ eccessivo ◆◆◆

Fior fiore in cucina: la rivista di ricette e cultura gastronomica in vendita nei punti vendita Coop. **Ogni mese 50 ricette a 1 euro.**

Mini quiche al prezzemolo

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di pasta brisée ■
- 20 g di prezzemolo tritato ■
- 2 uova ■
- 150 ml di latte ■
- 50 g di parmigiano ■
- Dop 30 mesi Fior fiore ■
- 30 g di burro ■
- sale e pepe ■

preparazione

5 minuti

cottura

15 minuti



Abbinamento vino

Si consiglia di abbinare un **Vermentino di Bolgheri.**

La dietista

400 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

➤ **Piatto adatto a grandi e piccini. Attenzione a non considerarlo un semplice antipasto: è equilibrato nei nutrienti e ha un apporto energetico adatto a renderlo un secondo gustoso, da accompagnare con un piatto di verdura.**

Preparazione

Stendere la pasta *brisée* a uno spessore di 3 mm circa e foderarvi 4 stampini monoporzione da tartelletta leggermente imburrati. In una ciotola lavorare il latte, le uova, il parmigiano grattugiato, sale e pepe; unire infine il prezzemolo tritato grossolanamente. Versare il composto sulle basi di pasta. Cuocere le mini *quiche* in forno già caldo a 180°C per 15 minuti circa. Aspettare che si raffreddino prima di servire.



Polpettine al limone, salvia e maggiorana

66



Ingredienti per 4 persone

- ½ kg di polpa magra di vitello macinata
- 80 g di salsiccia
- 60 g di parmigiano 30 mesi Dop Fior fiore
- 2 fette di pancarré
- 50 g di panna fresca
- 1 uovo
- 20 g di scalogno stufato
- 1 limone non trattato
- farina bianca 00
- brodo
- vino bianco
- olio d'oliva extravergine
- burro
- salvia e maggiorana
- sale e pepe



preparazione 25 minuti cottura 15 minuti

Abbinamento vino



Ideale con questo secondo un Vermentino di Bolgheri.

La dietista

443 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆◆◆

➤ *La panna, la salsiccia e il parmigiano arricchiscono di grassi queste gustose polpettine, che possono essere, perché no?, un'alternativa per stimolare anche i più inappetenti, soprattutto bambini e anziani.*

Preparazione

Ammollare il pancarré nella panna. Unirlo alla carne, aggiungere la salsiccia, il parmigiano, l'uovo e lo scalogno. Insaporire con sale e pepe, buccia di limone grattugiata e 1 cucchiaino di erbe tritate. Formare le polpettine, infarinare leggermente e cuocerle in una padella con olio e burro, bagnare con poco vino bianco e brodo. A fine cottura legare con una noce di burro per glassare bene le polpettine. Servire con purè di patate e piselli, erbe fresche e buccia di limone tagliata a filettini.

con **oli avanzi** di Paola Ramagli

Polpettine al sugo di pomodoro e zenzero

Ecco un'altra versione delle polpettine per riutilizzarle al meglio. Preparare un sugo non troppo denso facendo rosolare in olio extravergine d'oliva un peperoncino e 2 spicchi d'aglio divisi in 2 pezzi cia-

scuno che poi toglierete, e cuocere a fuoco lento la polpa di pomodoro Coop. Aggiungere lo zenzero, possibilmente fresco, tagliato in fettine sottilissime (si può aggiungere anche la polvere di zenzero se non avete a disposizione quello intero) e far sobbollire per alcuni minuti aggiustando di sale. Aggiungere al sugo le polpettine rimaste facendole insaporire da tutti i lati.

Gelato con coulis di fragole

Ingredienti per 4 persone

400 g di fragole ■

100 g di zucchero ■

100 g di zucchero a velo ■

100 ml d'acqua ■

gelato vaniglia Bourbon Fior fiore ■

2 cucchiaini di succo di limone ■

2 rametti di menta ■

preparazione

5 minuti

cottura

5 minuti



67

La dietista //

385 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

➤ *Le fragole sono delicate e facilmente deteriorabili, da manipolare il meno possibile. Vanno lavate con molta delicatezza e, una volta scolate, il picciolo va eliminato torcendolo e non strappandolo.*

Preparazione

Sciogliere i due tipi di zucchero nell'acqua e farli scaldare sul fuoco. Togliere dal fuoco e lasciare intiepidire. Unire le fragole tagliate a tocchetti (tenerne da parte un paio per la decorazione) e frullare il tutto emulsionando con il succo di limone. Riporre in frigorifero a raffreddare unendo un rametto di menta in infusione. Filtrare successivamente il tutto. Versare la coulis di fragole sul gelato alla vaniglia, guarnire con i tocchetti di fragole tenuti da parte e foglie di menta e servire.



1-3 anni



Ovetto di patate

Ingredienti per 4 persone (2 adulti e 2 bambini)

- 4 patate ■
- 100 g ricotta di mucca ■
- 2 zucchine ■
- 1 pizzico di parmigiano ■
- 1 uovo ■
- pangrattato qb ■

Preparazione

Bollire le patate in abbondante acqua, pelarle e schiacciarle con lo schiacciapatate. Tagliare le zucchine e bollirle. Frullarle nel mixer. Unire le zucchine e la ricotta passata al setaccio per renderla una crema. Aggiungere un pizzico di parmigiano. Dividere le patate in 4 porzioni e stenderle in un sottile strato in maniera pressappoco circolare, aiutandosi con della carta forno. Porre al centro l'impasto di zucchine e ricotta. Chiudere a formare un ovetto. Sbattere il bianco dell'uovo. Passarci l'ovetto e poi ripassarlo nel pangrattato. Cuocere in forno a 200°C per circa 5 minuti.

Proprietà nutrizionali e note

La ricotta è un prodotto molto digeribile e relativamente povero di calorie, apporta proteine ad elevato valore biologico, calcio e minerali. Non è, però, indicata nell'alimentazione di chi è intollerante al lattosio poiché ne contiene circa il 3,5%.

4-10 anni



Frittata di cipolle e patate

Ingredienti per 4 porzioni

- 400 g di patate novelle ■
- 4 uova ■
- 2 cipolle ■
- olio extravergine d'oliva qb ■
- sale qb ■

Preparazione

Dopo aver sbucciato le patate novelle, lavarle e lasciarle cuocere in forno per circa 20 minuti con un filo d'olio. Sminuzzare accuratamente le cipolle e farle cuocere in padella con un filo di olio evo e dell'acqua. Schiacciare le patate con un cucchiaio in modo da dare una forma pressappoco ovale. Sbattere le uova in una ciotola aggiungendo un pizzico di sale. Unire le patate e le cipolle nella padella delle cipolle, versarvi sopra le uova sbattute e lasciare cuocere per 10 minuti a fuoco basso, rigirare la frittata aiutandosi con il coperchio e far cuocere ancora per 5 minuti. Tagliare la frittata a dadini e servire.

Proprietà nutrizionali e note

Per rendere la cipolla più digeribile basta farla cuocere in una padella con olio e acqua calda a fiamma molto bassa facendola diventare trasparente. Aggiungendo un po' di latte risulterà ancora più digeribile e con un sapore più morbido. Infine le cipolle dorate hanno un sapore più delicato rispetto alle bianche, e le bianche rispetto alle rosse.

Noi siamo infinito

Infinito, per sempre, senza fine. Le parole magiche che fanno fare alle compagnie telefoniche, e non solo, affari d'oro. Tutto merito della filosofia.

Prima la parola "infinito" faceva venire in mente la poesia di Leopardi, le parole magiche "per sempre" due giovani che si promettevano una vita di coppia a lunga conservazione, a "senza fine" scattava il ritornello della canzone di Gino Paoli cantata da Ornella Vanoni. Oggi a essere infiniti, cioè senza limiti, e *forever* – oltre alla giovinezza anch'essa eterna di questi tempi – sono i minuti di telefonate, gli *sms*, i *giga* di traffico internet, o i pacchetti con migliaia di film, cartoni e serie televisive *on demand* su *smartphone*, *tablet*, *pc* o *Tv*. In *saecula saeculorum* secondo più solenni formule. Avremo tutti le nostre buone ragioni per desiderare di essere infinitamente collegati, chiamati, seguiti, commentati, e di fare altrettanto, sarà il nostro modo di disegnare una mappa catastale dell'esistenza che ci orienti. Ma non sono qui per dispensare psicologia spicciola, è che l'infinito come *must* quattro stagioni un po' confonde. Modaiolo come il cappello, le unghie verniciate, il *fitness* e il cibo sano, nel *marketing* questa nozione filosofica antica come il mondo diventa uno *slogan*-tormentone che funziona parecchio bene (a dispetto dei più gettonati luoghi comuni italiani in base ai quali con la filosofia e compagnia umanistica non si mangia). "Che non ha principio né fine; che non ha limiti": lo definisce il dizionario *Treccani*. Sul muro esterno del tempio di Delfi,

accanto alla più nota frase "Conosci te stesso", ve n'era un'altra che dice: "Niente di troppo". Nel mondo antico la virtù boccia gli estremi per difetto e per eccesso, la perfezione è avere un limite (Aristotele *docet*), tanto che chi osava andare oltre veniva punito con un supplizio infinito. Quindi l'infinito è un concetto negativo, sinonimo di confuso, indistinto, amorfo, opposto a perfetto che è finito, che ha forma. Invece la modernità è segnata da una violazione consapevole e inesausta dei limiti, che diventano provvisori, che si spostano di continuo. Viene in mente la frase finale del film *Noi siamo infinito* di Stephen Chbosky (autore anche del romanzo da cui la pellicola è tratta): "E in questo momento, te lo giuro, noi siamo infinito". La pronuncia un adolescente, e per gli adolescenti è pensata, ma colpisce anche il pubblico adulto. Siamo entrati in un mondo illimitato dove tutto, almeno in apparenza, è possibile? O è la sete d'infinito costitutiva dell'uomo che ciascuno sazia a suo modo? Forse entrambe. Il pensiero filosofico-scientifico stesso, a ben guardare, consiste proprio nell'oltrepassare i confini, nel compiere un continuo viaggio di scoperta. Fatto sta che aziende e grandi compagnie hanno capito che il contrario di finito, limitato, circoscritto ci intriga moltissimo, titillano i nostri ancestrali bisogni e con il *no limits* fanno lauti guadagni. Mentre per i fisici contemporanei, alle prese con la teoria del tutto, l'8 rovesciato non può essere una soluzione. Ma questa è un'altra storia, speriamo non infinita. ■



La spesa oggi? Un'esperienza d'acquisto personalizzata per ritrovare e soddisfare emozioni e valori. Perché il consumatore contemporaneo non vive di sola convenienza...

Un'esperienza **vissuta**

70

■ **Barbara Autuori**

Convenienza ma non solo. Il consumatore del Terzo Millennio vive anche e soprattutto di emozioni e valori. Testa certo ma anche, e soprattutto, cuore. È infatti il bagaglio emotivo che ognuno si porta dietro a generare e guidare tutte (o quasi) le nostre decisioni d'acquisto. Pur senza perdere d'occhio il prezzo, la scelta finale di un prodotto o di un servizio affonda le sue radici negli

stati d'animo che quell'acquisto inevitabilmente porta con sé. «Per il consumatore di oggi comprare va ben oltre la mera soddisfazione di un bisogno primario come mangiare, vestirsi, divertirsi – conferma **Cristina Mariani**, consulente esperta di marketing e autrice del blog www.marketinglowcost.typepad.com –. Ogni esperienza d'acquisto si concretizza sulla base di tre aspetti ugualmente importanti: la dimensione razionale, emotiva e sensoriale».



Chiamale se vuoi emozioni

Dalla lista della spesa settimanale alla scelta della vacanza passando per lo shopping delle feste: ogni scelta d'acquisto è influenzata non solo dal fattore costo – sconti, promozioni, offerte che attengono alla sfera razionale –, ma anche dai valori che regolano la vita sociale e di relazione, dell'aspetto emotivo, e da quello sensoriale che colpisce i cinque sensi del consumatore sia dentro che fuori dal negozio. «Il cliente di oggi – prosegue l'esperta – è sempre più alla ricerca di un'esperienza d'acquisto personalizzata cioè capace di riflettere la sua personalità». Con il risultato che le preferenze su che cosa e dove acquistare saranno dettate dalle emozioni predominanti: dall'oggetto che esaudisce un desiderio del momento al prodotto di nicchia per la salute e il benessere, dall'articolo che soddisfa la necessità di comodità e adattabilità al proprio stile di vita alla merce che si identifica con valori etici, come il rispetto dell'ambiente e la solidarietà. Secondo gli esperti, infatti, piacere, salute, forma, praticità ed etica rappresentano le nostre principali attese quando facciamo la spesa.

Criteri d'acquisto

Ed ecco che, legato a doppio filo con la sfera emotiva, il nostro comportamento di consumatori appare molto condizionato anche da ciò che gli esperti di marketing definiscono esperienza d'acquisto (*customer experience*).

L'anima del commercio elettronico

Gli acquisti on line che crescono anche in Italia.

19 milioni di acquirenti in rete nel 2016, più 7% rispetto all'anno precedente per un totale di 20 miliardi di acquisti *on line* suddivisi tra 9 miliardi di prodotti e 10,6 miliardi per servizi (fonte: Osservatorio eCommerce B2c Netcomm Politecnico di Milano). Il commercio elettronico in Italia è in costante crescita, soprattutto grazie al settore del turismo che da solo vale il 44% anche se l'incremento di acquisti di prodotti è stato 4 volte superiore a quello dei servizi. Un avvicinamento lento, ma inesorabile ai principali mercati stranieri dove la domanda di prodotti è del 70%. «Anche nel commercio via web – sottolinea l'esperta di marketing **Cristina Mariani** – si rileva l'importanza dell'esperienza d'acquisto che, grazie alla facilità di diffusione, diventa una vera e propria arma nelle mani del consumatore finale».

«Con quest'espressione – chiarisce Mariani – si indica l'insieme delle interazioni che si svolgono tra un'azienda e il cliente, attraverso tutte le sue forme e canali». Dalla vendita al dettaglio a quella *on line*, dall'approccio telefonico al catalogo cartaceo. Da questa prospettiva l'esperienza del consumatore non si esaurisce nel solo momento dell'acquisto, ma riguarda sia gli aspetti precedenti che quelli successivi, che ne influenzano la fruizione e condizionano la decisione se tornare o no a servirsi di quel canale di vendita. «Per rimanere concorrenziali sul mercato i produttori dovranno sfidarsi sul versante della soddisfazione a tutto tondo del cliente che passa soprattutto da una progettazione dettagliata della sua esperienza d'acquisto» avverte l'esperta che tratterà della *customer experience* in un libro in uscita prossimamente. Consentire un acquisto che non solo risponda ai bisogni primari ma sia anche semplice e piacevole, perché basato su esigenze e principi specifici del cliente, sembra dunque la vera sfida delle aziende. «Per non perdere terreno ma anzi guadagnarlo – conclude Mariani – sarà indispensabile imparare a mettersi nei panni del cliente, magari operando un ascolto più puntuale delle sue esi-

Non logo a procedere

Ai ragazzi di oggi non piace il marchio in bella vista.

No logo. Sembra questa la nuova parola d'ordine dei *Millennials*, la generazione di adolescenti che del marchio in bella vista non solo non sanno che farsene ma addirittura cercano di cancellarlo. Un'inversione di rotta certificata da numerose ricerche dalle quali risulta sempre più chiaro come i giovani consumatori stiano diventando sempre più impermeabili ai messaggi delle *griffe* in nome di un'unicità che passa per il rifiuto di ogni tipo di logo. Dall'appartenenza alla personalizzazione, dunque, affinché i capi che si indossano siano sì di qualità ma privi di marchi: ecco allora spiegata la proliferazione sul web di consigli e *tutorials* su come liberare gli indumenti dei vari loghi senza rovinarli troppo. Un messaggio chiaro e forte che le firme più gettonate dai giovanissimi non hanno potuto ignorare: non è un caso, infatti, se un'azienda della portata di *Abercrombie & Fitch* abbia deciso di cancellare (dopo che le vendite negli Stati Uniti erano calate) il proprio logo da ogni prodotto, mentre altre come *Michael Kors* abbiano deciso di ridurre le dimensioni.

genze e dell'esperienza vissuta, anche avvalendosi del contributo prezioso di dipendenti preparati e attenti». Perché fare la spesa è un'esperienza come un'altra. ■

tempi moderni di Barbara Autuori

La bella stagione

Semplicità e naturalezza le parole d'ordine, non senza una punta di eccentricità per trucco, unghie e capelli della bella stagione.



Il trucco c'è: ombretti sobri ed eleganti sui toni del marrone e dell'avorio; cangianti per le più audaci ma anche lilla e melograno (soprattutto per occhi verdi) per le più modaiole. Le labbra restano nude o dipinte da eleganti rossetti bordeaux. **Mani di fata:** minimalismo con colori fondotinta, fango o nocciola, anche se in primavera non mancano le tinte pastello sulle unghie più impeccabili. Contorno perfetto e lunghezza



medio-corta per unghie lucidissime dall'effetto cristallo. Gettonatissima, tra le decorazioni, la triangle nails (il triangolo) semplice da realizzare anche all'ultimo minuto.

Tanto di capello: bando a piastre, phon o ferri per stiraggi o arricciamenti forzati. La bella stagione impone il no-heat styling (letteralmente: acconciare i capelli senza calore) per teste imperfette e spontanee. In tema di colore sono abolite le mezze misure: alla



tinta dell'anno tiger eye, mix di castano intenso con sfumature oro-caramello, si aggiungono nuances come il cherry bombré, colore che ricorda le ciliegie mature o il ronze (red+bronze), un bronzo più intenso, ramato e caldo.

Si cambia musica

Quindici secondi per trasformarsi nel cantante preferito e mimarne le canzoni più famose magari duettando con gli amici. Una piccola magia possibile grazie a Musical.ly, app gratuita sia per iOS che per Android, che sta facendo impazzire i teenagers di tutto il mondo. Usarla è facilissimo: si sceglie una canzone dalla banca dati della app, si registra il proprio video che può essere personalizzato con filtri ed effetti speciali come il rallenty o la velocizzazione del ritmo e lo si condivide su questa community musicale. Senza badare alla performance, ma solo a divertirsi a suon di musica.

Morale, emozioni e senso del risparmio. Come, parlando una lingua anziché un'altra, cambiano non solo le parole ma anche i pensieri.

Proprietà di **linguaggio**

72

■ **Patrice Poinsette**

Would you be willing to sacrifice a person to save five? Seriez-vous prêt à sacrifier une personne pour en sauver cinq? Siete pronti a sacrificare una persona per salvarne cinque? Una domanda, tre lingue, ma quante risposte? Dalle ultime ricerche sembra, infatti, che l'influenza sulla nostra mente della lingua parlata, d'origine o straniera, sia molto più profonda di quanto si pensasse: in italiano, francese o inglese, la risposta non è necessariamente la stessa perché una questione morale è anche una questione linguistica.

Genealogia della morale

Esprimersi in una lingua straniera produce, infatti, strani effetti collaterali sulla nostra psiche: snatura la moralità. Ecco quello che ci dicono gli scienziati dopo l'analisi dei risultati del dilemma morale del treno. Si tratta del seguente esperimento di pensiero: "siete accanto a un binario, dove si trovano cinque malcapitati sui quali sfreccia un treno. Che si fa? Si lascia il convoglio travolgere i disgraziati oppure si interviene azionando una leva e deviando così il treno su un al-



tro binario dove però c'è una persona?". Scelta tutt'altro che semplice: "è meglio non fare nulla e lasciare morire più persone o intervenire e causare il decesso di una?". Ebbene, la risposta ha a che fare con la lingua più che con la morale, come i risultati del *test* dimostrano un po' a

sorpresa. Per le persone interpellate nella loro madrelingua prevale il divieto morale di uccidere, mentre quelle interpellate in una lingua imparata preferiscono una scelta "utilitaristica", cioè accettano di sacrificare una persona per salvarne cinque. «Ci sono indicazioni che la lingua madre sia generalmente più emotiva di una seconda lingua – spiega **Francesco Foroni**, professore presso il dipartimento di psicologia della *Australian Catholic University* –, nel senso che nella nostra lingua abbiamo delle reazioni emotive più forti».

Forma mentis

E proprio le emozioni pare siano condizionate dalla lingua usata, d'origine o appresa. Chiamati a giudicare una relazione sessuale incestuosa tra fratello e sorella, entrambi maggiorenni, non tutte le persone interrogate hanno, infatti, risposto nello stesso modo. Dall'analisi dei risultati viene fuori uno schema, cioè una relazione forte tra stato d'animo e linguaggio: le reazioni sono, infatti, molto più inflessibili e l'atto viene giudicato più immorale nella sua propria lingua che in una acquisita, parlando la quale si diventa più tolleranti. Come se padroneggiare una lingua straniera non solo arricchisse il bagaglio culturale, ma anche quello delle emozioni, dando ad esse sfumature diverse. La lingua avrebbe insomma la proprietà di dare forma a nuove emozioni. «Quando processiamo informazioni di natura emotiva – commenta Foroni – l'organismo mette in atto gli stati fisiologici caratteristici di quest'emozione che si attenuano drasticamente in una lingua imparata. Un fenomeno questo che può rivelarsi molto utile perché aiuta a creare la distanza emotiva necessaria per affrontare un trauma nel corso della terapia».

Pensieri e parole

La morale della madrelingua – diciamo così – sembra faccia più ricorso ai sentimenti profondi, viscerali, quelli che nel linguaggio tecnico sono definiti il *gut-level feeling*, mentre giudizio e

razionalità hanno più a che fare con la lingua acquisita. Perciò per prendere le distanze dalle cose meglio non comunicare nella propria lingua perché, conferma Catherine Harris, professoressa di psicologia presso la *Boston University* (Usa) «esprimersi in una lingua straniera fa assumere un atteggiamento deliberativo, fatto di riflessione e di scelte. E perché – aggiunge – il nostro linguaggio d'origine risuona di mille emozioni spesso riattivate non appena usiamo parole chiave associate a *souvenirs*». Per dimostrare questa teoria, la Harris e la sua *équipe* hanno elaborato un esperimento con dei turcofoni che dovevano ascoltare alcune parole neutre, altre *tabù* e dei rimproveri. Gli esiti dell'esperimento hanno mostrato che pronunciate nella loro lingua le parole sensibili provocavano un disagio più forte che in inglese. E qui sorge spontanea la domanda sul vero senso della morale: si tratta di qualcosa di annidato nei nostri ricordi o è il frutto di un ragionamento non sottomesso a costrizioni inconscie? Comunque sia, una cosa è certa, come un filosofo ha detto: «cercando le parole si trovano i pensieri». ■

In che lingua te lo devo dire?

Italiano, inglese, russo o cinese. La lingua che parliamo dalla nascita condiziona profondamente la nostra visione del mondo. E gli effetti sono molti di più e più vari di quello che si pensa. La lingua è perfino in grado di incidere sulla nostra attitudine al risparmio: i cinesi non dispongono di un tempo verbale preciso per indicare il futuro perciò hanno una propensione a mettere da parte il 30% in più rispetto a chi parla lingue più definite. Anche il genere dei nomi incide su come si guarda il mondo. Lo svela uno studio condotto su bimbi ebrei e finlandesi. I primi si accorgono in media un anno prima di essere maschi o femmine perché la loro lingua assegna quasi sempre il genere alle parole, mentre in finlandese questo non accade. Insomma Shakespeare non aveva torto: ciò che chiamiamo rosa non profumerebbe così tanto se lo chiamassimo con un altro nome.

Liberi noi

La volontà di aiutare le persone disabili unita alla passione per lo sci. Così un medico in pensione ha creato l'associazione DiscesaLiberi ASD.

Genovese doc, 68 anni, medico chirurgo in pensione, trapiantato per lavoro in Piemonte, Lorenzo Repetto è il vulcanico presidente di *DiscesaLiberi ASD* (www.discesaliberi.it), associa-



zione sportiva dilettantistica di Prato Nevoso, Cuneo, che sostiene e incoraggia tutti quei disabili che vogliono sperimentare e praticare lo sci.

Come nasce *DiscesaLiberi*?

«Dopo la pensione, nel 2011, desideravo fare del volontariato ma all'aperto. Abitando vicino a una stazione sciistica è venuto naturale pensare a qualcosa che unisse la passione per lo sci con il desiderio di aiutare le persone disabili. Grazie al supporto tecnico della maestra Simona Bonavita, responsabile Piemonte della formazione di maestri specializzati nell'insegnamento dello sci ai disabili, è nata l'associazione sportiva».

Cosa fa *DiscesaLiberi*?

«Porta fuori di casa i disabili avvicinandoli allo sci e sostiene chi già scia per consentirgli di gareggiare a livello agonistico. Nel 2014 abbiamo organizzato a Prato Nevoso i *Campionati italiani disabili FISIP* di sci alpino, sci nordico e *snowboard*: evento riuscitissimo con oltre 100 iscritti che ci ha dato una grande visibilità».

Che assistenza offrite?

«Mettiamo a disposizione attrezzature e ausili per ogni tipo di disabilità: dal guscio per chi è in carrozzina all'assistente specializzato ai disabili sugli sci, una figura che non esisteva prima in Italia, così che tutti possano sperimentare lo sci in assoluta sicurezza con professionisti altamente specializzati. La nostra assistenza è gratuita così come lo *ski-pass* giornaliero per l'intero comprensorio Mondolè Ski; le lezioni invece sono a pagamento».

Come vi finanziate?

«Non chiediamo soldi a nessuno. Le spese impossibili da evitare sono sostenute con finanziamenti di privati che credono in questo progetto, altre, come quelle per le piste per le gare o gli alberghi, da donazioni spontanee: ogni volta un'esperienza magnifica che mi ripaga del pensiero quotidiano del "chi me l'ha fatto fare"». ■



Info info@discesaliberi.it; 01743341563
3472525232-3341137939

Punti luce troppo ravvicinati, parcheggi vuoti illuminati tutta la notte, lampioni puntati verso il mare e il cielo. L'inquinamento luminoso, un problema ambientale, economico, culturale che riguarda tutti.

Alla luce dei fatti

■ **Paolo Volpini**

Miliardi di stelle, così tante da sembrare una nebbia che vela il cielo notturno. Così le descriveva Giacomo Leopardi ne *La ginestra*. Il poeta di Recanati ammirava il fiume di stelle della nostra galassia dalle pendici del Vesuvio, vicino a Torre del Greco. Una visione d'altri tempi a causa dell'inquinamento luminoso che sopra le teste delle aree metropolitane, come appunto Napoli, ma ancora di più Roma, Milano e tutta la Pianura Padana, fa scomparire dal cielo la Via Lattea sovrastata dall'eccesso di illuminazione artificiale.

Problemi di spazio

Produciamo troppa luce e ne orientiamo una gran parte dove non serve a niente. Lo spreco è dunque la causa dell'inquinamento luminoso che rende sempre più difficile l'attività di ricerca sui corpi celesti, di didattica e divulgazione di astronomi e astrofili. Le nuvole illuminate che riflettono le luci della città evidenziano quanta luce sia inutilmente rivolta

verso il cielo e le foto notturne riprese dalla *Stazione Spaziale Internazionale*, per quanto affascinanti nel mostrare a perdita d'occhio una ragnatela di città e strade, costituiscono una tangibile testimonianza di quanta luce viene diretta verso lo spazio. Qualche anno fa balzò alle crona-

che la proposta *Cieli bui* nell'ambito della famigerata *Spending review*. Purtroppo l'accoglienza non fu quella sperata, forse anche per un difetto di comunicazione che alimentò ironie e critiche per un paventato ritorno a una sorta di nuovo Medioevo da vivere nelle tenebre.

Ma, considerato che si potrebbe risparmiare oltre mezzo miliardo di euro all'anno, forse ora i tempi sono maturi per rimettere sotto le luci della ribalta – scusate il gioco di parole – e provare a risolvere un problema che è ambientale, culturale ed economico insieme.

Pubblica illuminazione

Gli eccessi si notano ovunque: globi luminosi che proiettano la luce in tutte le direzioni, punti luce troppo ravvicinati, parcheggi vuoti illuminati tutta la notte, lampioni e fari puntati persino verso il mare o le montagne. La recente pubblicazione del nuovo atlante mondiale della brillantezza artificiale del cielo notturno, *The new world atlas of artificial night sky brightness*, *Sci. Adv.* 2016 (è disponibile su *Amazon* anche il volume in italiano dal titolo *L'Atlante Mondiale dell'Inquinamento Luminoso*), realizzato da un gruppo guidato da ricercatori italiani, Fabio Falchi, Pierantonio Cinzano e Riccardo Furgoni, ha evidenziato come l'Italia sia il paese industrializzato in cui la qualità del cielo ha subito il maggiore deterioramento.

Molto più illuminati di paesi come Francia, Gran Bretagna o Germania, spendiamo circa il doppio per l'illuminazione pubblica e abbiamo molti punti luce *pro capite* in più, tanto che sul territorio nazionale non esistono aree completamente esenti dall'inquinamento luminoso.

A riveder le stelle...

E le conseguenze non sono solo economiche. Molti studi evidenziano, infatti, effetti negativi sull'organismo come, ad esempio, le alterazioni dei ritmi circadiani e della produzione di melatonina, la cui diminuzione può favorire l'insorgere di varie patologie. Sono note anche le conseguenze sulla vegetazione e sugli animali che subiscono una forte alterazione delle attività diurne e notturne e la perdita dell'orientamento, talora causa di morte (come per le tartarughe marine



Mappa della brillantezza artificiale del cielo d'Europa (da *The new world atlas of artificial night sky brightness*, *Sci. Adv.* 2016)

Per amor del cielo

Il turismo diventa astronomico.

Cieli stellati almeno in vacanza. L'astroturismo da fenomeno di nicchia sta trovando sempre più adepti tra chi vive in città ed è abituato a cieli inquinati e spenti come la tenda sbiadita di un circo. In Italia in alcune aree di Sardegna, Alto Adige, Maremma, Basilicata, Calabria, Sicilia e dell'Appennino Tosco-Emiliano si può ancora trovare un cielo discreto. Nel resto del mondo i cieli migliori sono quelli dove sono stati realizzati i telescopi più grandi: Cile, Hawaii, Arizona, Canarie. Eccezionale anche il cielo della Namibia.

L'astroturismo si può praticare anche in occasione di fenomeni visibili di giorno: l'evento dell'anno è l'eclissi totale di Sole del 21 agosto negli Stati Uniti. Tutte le notizie per osservarla su http://divulgazione.uai.it/index.php/Eclissi_solare_USA_2017.

Consigli per il turismo astronomico si possono trovare su vari siti web, tra cui www.astronomitaly.com.



alla nascita o le falene notturne). Va detto, infine, che nessun dato statistico ha confermato una correlazione tra illuminazione e diminuzione della criminalità, anzi, studi più seri dicono il contrario. In ogni caso, sul fronte della sicurezza un'illuminazione razionale e oculata non implica affatto l'oscurità: l'obiettivo primario è la riduzione della percentuale di luce rivolta o riflessa verso l'alto, senza per questo rinunciare a illuminare, con moderazione, dove serve, strade e marciapiedi. Adeguando gli impianti di illuminazione potremo tornare "a riveder le stelle", per di più risparmiando sulla bolletta dell'energia elettrica. ■

Scala reale

«Il mondo è fatto a scale, chi le scende e chi le sale», dice un proverbio a proposito dei continui alti e bassi della vita, che prendiamo a prestito perché dietro il saliscendi giornaliero si nasconde qualcosa di singolare che lo avvicina al mondo dell'infinitamente piccolo, quello della fisica delle particelle. Salire e scendere le scale ci dice insomma molto di come funziona la realtà. Ma procediamo con ordine. Nel 1913 Niels Bohr, fisico danese e padre fondatore della meccanica quantistica, elabora un nuovo modello dell'atomo, il modello di Bohr, appunto.

A scala ridotta nell'atomo della materia o per le scale di casa il movimento non è libero come sembra.

All'epoca, infatti, la descrizione matematica del movimento orbitale dell'elettrone attorno al nucleo atomico, come quello di un pianeta che gira attorno al sole, patisce ancora qualche incoerenza. Non tutte le caratteristiche della struttura atomica proposta nel 1911 dal britannico Nobel per la chimica Ernest

Rutherford sono, infatti, coerenti con quello che in natura si osserva, con una contraddizione matematico-fisica alquanto imbarazzante: secondo le equazioni della meccanica di Newton e quelle dell'elettromagnetismo di Maxwell-Lorentz, l'elettrone in orbita attorno al nucleo, emettendo luce, deve per forza perdere energia e perciò finire per cadere sul nucleo. In parole povere l'atomo, secondo tale modello, dovrebbe collassare, diventare instabile e sparire. E questo madre natura non lo contempla: gli atomi sono stabili nel tempo perché se non lo fossero non ci sarebbe materia nell'universo. Allora per far girare le cose nel modo giusto Bohr elabora un'ipotesi alternativa, in presa diretta con la scoperta del fisico tedesco Max Planck sulla quantizzazione dell'energia: essa non è un continuo, ma esistono solo certi valori o livelli accessibili. Con l'atomo che cosa c'entra? Bohr ci dice che l'elettrone non può orbitare ovunque attorno al nucleo, ma solo su traiettorie autorizzate che corrispondono a una certa quantità d'energia. Ci sono, perciò, nell'infinitamente piccolo delle posizioni, dei livelli d'energia vietati a cui la particella non può accedere. Proprio come noi quando facciamo le scale: ci spostiamo su e giù solo su livelli autorizzati dall'altezza di ogni gradino; stessa cosa con l'ascensore, perché i mezzi piani non esistono (tranne che nel film di Charlie Kaufman *Essere John Malkovich*). Nel cuore della materia come sui gradini di una scala il movimento non è libero come sembra: nel caso dell'elettrone i vincoli sono stabiliti dalla *costante di Planck*, per le scale di casa dal progetto dell'architetto. ■



Dal teatro al cinema, alla Tv, oggi uno degli attori più amati dal pubblico delle fiction. Si presenta ai lettori di Nuovo Consumo il commissario Leonardo Cagliostro al secolo Lino Guanciale, il timido.

Prova d'attore

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Oechi blu, fascino indiscusso, ma anche grande talento, nonostante una timidezza patologica che porta dentro tuttora. «Da ragazzino – afferma **Lino Guanciale**, abruzzese, classe 1979, uno dei volti più amati dal pubblico del teatro, del cinema, delle *fiction* – ero un vero e proprio disastro. La gente intorno a me mi spaventava, vivevo bene solo nel mio mondo, chiuso nei miei pensieri, poco considerato dai miei compagni e ancora meno dalle ragazze che, proprio per quel mio modo di comportarmi, mi consideravano uno scorbutico con la puzza sotto il naso».



■ **Ma come passava il suo tempo libero, se non aveva amici con cui dividerlo?**

«In solitudine. Dopo la scuola mi rifugiavo in camera a leggere, immerso in un mondo interiore dove non c'era posto per gli altri. Ero anche pieno di tic: alcuni mi sono rimasti, come lo schiocco ripetuto delle dita, quello per intenderei che fa Enrico Vinci, l'imprenditore innamorato di Vanessa Incontrada nella *fiction Non dirlo al mio capo* (la serie di *Rai1*, andata in onda l'anno scorso, ndr). Un gesto non previsto nel copione, aggiunto poi dal regista che me lo aveva visto fare più volte».

■ **Come reagivano i suoi genitori alla chiusura del figlio verso il mondo esterno?**

«Con preoccupazione. Cercavano in

tutti i modi di farmi uscire dal guscio ma senza risultato. Per questo mi iscrissero a *rugby*, uno sport di squadra che mi ha aiutato molto, anche se la mia vera salvezza è stata il teatro».

■ **Quando si è avvicinato alla recitazione?**

«Durante l'ultimo anno di superiori. Recitando mi sentivo a mio agio: era come una terapia d'urto che mi impediva di sfuggire al contatto con gli altri. L'esperimento funzionò e decisi che da grande avrei fatto l'attore, con grande disappunto di mio padre, medico, che avrebbe voluto trasmettermi la sua passione».

■ **Poi che cosa accadde?**

«Una volta capito che la mia era una scelta ponderata papà mi lasciò libero di scegliere la mia strada. E a 20 anni andai a Roma per iscrivermi all'*Accademia Nazionale d'Arte Drammatica Silvio D'Amico*».

■ **Una scuola tosta con un esame di ammissione altrettanto tosto.**

«Sì, ma non fu l'esame l'ostacolo più difficile. Nonostante l'esordio a teatro (Gigi Proietti mi chiamò per lo spettacolo *Romeo e Giulietta*), passavo molto tempo ad aspettare l'occasione giusta e i provini, che erano il mio terrore, non andavano sempre bene. Al punto che pensai seriamente di tornarmene a casa».

■ **Per la felicità delle sue fan non cretizzò i suoi propositi.**

«Mi feci forza e decisi di resistere. Dopo tante difficoltà arrivarono le prime partecine. Fui scelto per i film *Io, Don Giovanni, La prima linea, Vallanzasca* e per la miniserie *Una grande famiglia*: il mio primo ruolo importante in televisione. Sono stato fortunato, ma ho avuto anche coraggio».

■ **I tic e le paure però non sono spariti.**

«No. Ma ho imparato a controllarli, trasformando i difetti in pregi, tanto che oggi uso i tic come esercizi per la concentrazione».

■ **È vero che non ha mai voluto cambiare il cognome con un nome d'arte?**

«Verissimo. Durante un provino, il



regista mi disse che Guanciale non andava bene e che avrei dovuto cambiarlo. “Non ci penso nemmeno” fu la mia risposta e lasciai subito perdere il provino».

▬ Ora la gente la riconosce per strada, la ferma per chiederle autografi e selfie. È soddisfatto?

«Direi di sì. Il successo mi ha regalato anche una sicurezza economica che, nei momenti in cui facevo fatica ad arrivare a fine mese, non mi sembrava più possibile, anche se a casa non dicevo nulla per orgoglio».

▬ Cosa risponde alle voci che la vorrebbero presto protagonista della serie Don Matteo al posto di Terence Hill?

«Sono stato contattato dalla produzione, ma si è trattato solo di un approccio per vedere cosa ne pensavo. La cosa mi ha fatto molto piacere, ma per il momento Terence Hill resta a Don Matteo, un ruolo che ricopre meravigliosamente».

▬ Adesso lei è su Rai2, dove veste i panni del commissario Leonardo Cagliostro in La Porta Rossa, la serie di 12 puntate che andrà avanti fino al 27 marzo.

«Si tratta di una produzione Rai e Vela film, ispirata ai gialli di Carlo Lucarelli e Giampiero Rigosi. Un thriller a metà tra il giallo e il paranormale che mi vede insieme a due brave attrici come Valentina Romani e Gabriella Pession».

▬ Per finire parliamo d'amore. Da tempo è fedelissimo a un'unica donna, Antonietta (Bello), attrice oltre che bellissima molto talentuosa. Il fatto di fare lo stesso lavoro non vi crea problemi?

«Al contrario. Ci si aiuta, ci si consiglia e i successi di uno sono quelli dell'altro. Per alcuni aspetti è un vantaggio, poi ci sono anche degli svantaggi, ma immagino che questo avvenga in ogni coppia».

▬ Pensate di sposarvi?

«Per adesso stiamo bene così e un matrimonio non è previsto nei nostri progetti. Non è in ogni caso la nostra priorità».

Nel complex

La digitalizzazione imperante dei *media* – musica, foto, film, video amatoriali – ci ha sommersi sotto un'enorme massa di *file* multimediali e ci ha dotati di un'ampia gamma di *device* per fruirne, siano essi computer, *smartphone*, *tablet* o *smart Tv*.

Per gestire tutto urgono dunque soluzioni semplici. Una di queste è *Plex* [www.plex.tv], un *media server* dall'uso immediato che permette all'utente di fruire della propria libreria di *file* multimediali ovunque egli sia e attraverso qualsiasi *device* connesso alla rete.

Funziona così. *In primis* si sceglie un computer di casa che sarà il cuore del sistema e ci si butta dentro tutti i *file* che vogliamo siano sempre disponibili. Poi si va sul sito di *Plex*, ci si registra con *username* e *password*, e seguendo le istruzioni si scarica sul computer il *Plex Media server*, un programmino che una volta installato agirà da solo in *background*. Lo *step* successivo, sempre dal sito e via *browser*, è indicare a *Plex* le cartelle che contengono i *file* che vogliamo condividere.

Plex indicizza le cartelle e struttura musica, foto e film in cataloghi visivamente gradevolissimi e piacevoli da sfogliare. Lo *step* finale sarà installare l'applicazione *Plex* su tutti i *device* che usate: *smartphone Android* e *Apple*, *tablet*, *console* di gioco collegate alla Tv (*X-Box*, *Play Station*), *smart tv*, *AppleTv*, *Chromecast*.

Il gioco è fatto: tutti i *file* multimediali presenti sul computer centrale sono adesso fruibili via rete ovunque voi siate e su qual si voglia *device*. È gratis, fatte salve alcune funzioni *premium* che invece richiedono un abbonamento. ■

L'ultima password

Sempre a proposito di gestione semplice di questioni complesse, un'altra voce critica è quella delle *password*: ogni servizio *web* che utilizziamo ne richiede una e le *password* possono così facilmente diventare decine visto che usare la stessa per tutti i servizi non è sicuro. Insomma un disastro. La risposta può essere una *password manager* come *LastPass* [www.lastpass.com], cioè un *software* supercriptato e supersicuro che ci richiede di ricordare un'unica *password* supercomplessa, e poi ci penserà lui a ricordare per noi tutte le altre decine di *password* che infestano la nostra vita digitale.



Tirati in ballo

78

Universale, travolgente, contagioso. Il ballo, la forma di linguaggio usata da Tim per comunicare che "è bello avere tutto".



Sono on air, da dicembre nei cinema e da gennaio anche in televisione, gli spot della nuova campagna di Tim, nella doppia versione da un minuto e da 30 secondi rispettivamente. La campagna ha come claim "è bello avere tutto" ed è basata sul ballo, una forma di linguaggio ritenuta universale e con la caratteristica di essere contagiosa e travolgente, come contagiosa e travolgente vuole essere l'idea comunicata: quella di entrare nel "mondo Tim", un mondo fatto di spensieratezza, divertimento, allegria, agilità, eleganza. E davvero travolgente è la breve storia che viene proposta, che ha come protagonista un ballerino tedesco con il nome d'arte JustSomeMotion, star del web, impegnato in una danza ritmata e frenetica, ma allo stesso tempo elegante e swingata, che nella versione corta passa attraverso vari ambienti di un edificio, scende le scale, clicca sul tasto di un computer, mettendo così in moto vari altri ballerini che fino a quel momento stavano fermi, per giungere all'esterno e coinvolgere un numero sempre più grande di persone e portarle, come il pifferaio magico della fiaba, nel negozio Tim. Il motivo musicale è *All night* del disc jockey e musicista austriaco Marcus Füreder, meglio noto con lo pseudonimo di Parov Stelar, pubblicato nell'aprile 2012 all'interno dell'album *The Princess*, il quale aveva anche prodotto un video a cui lo spot è ispirato. A rendere piacevole lo spot nella versione corta sono le stesse movenze del ballerino, agile, magro, con i pantaloni affusolati e un cappello dalla tesa corta molto giovanile, che sembra davvero una molla e compie piroette che paiono impossibili. Nella versione lunga (che si può vedere su YouTube), alternate alle movenze di JustSomeMotion, si vedono varie scene che hanno come protagonisti i soggetti più disparati che ballano negli ambienti più vari: casalinghe, impiegati, studenti e professionisti, marinai e calciatori, musicisti, Babbo Natale, ballerini vestiti con la divisa dei soldati imperiali di *Guerre stellari* con la corazza bianca, membri di una tribù con il gonnellino di rafia, i *Blues Brothers*, un astronauta, persino pinguini e robot, ciascuna scena ad illustrazione dei contenuti offerti. Fra le varie scene una, quella con i marinai, è stata girata sul sottomarino Toti, al Museo della Scienza e della Tecnica di Milano. Una caratteristica interessante è poi che le scritte in sovrapposizione che si leggono mentre si snocciolano le immagini della versione lunga dello spot non sono statiche, ma si muovono dinamicamente insieme ai ballerini, come se fossero una propaggine delle loro braccia e delle loro gambe. Il tutto si conclude con il pay off: "È bello avere tutto. Tim. I più grandi d'Italia". ■

libero pensiero di Elena Corsi

Gli alternativi

«Chiunque può avere le sue opinioni, ma non i propri fatti», dicono saggiamente gli americani. Chiaro: su questa tipologia di dati c'è ben poco da discutere. La caduta del Muro a Berlino nel novembre 1989 o l'incipiente calvizie del quintultimo presidente

del Consiglio non hanno proprio nulla da spartire col mio personale punto di vista. Sono dati oggettivi e riscontrabili. In pratica, se mi ritengo Napoleone finirò presto in ospedale psichiatrico. E se m'arrampico sugli specchi, per dimostrare che stavolta 2 più 2 può tranquillamente fare 5, la professoressa mi darà comunque un 3. Oggi il N.1 della politica globale

spara balle colossali spacciandole per "fatti alternativi" che dischiudono scenari alternativi. Evidentemente questa formula funziona. Ammettiamolo: chiunque preferisce ascoltare Lucignolo anziché il Grillo. Che però ci avverte: «In una manipolazione di successo della mente, la persona non dice più l'opposto di quello che pensa, ma pensa l'opposto di ciò che è vero».

ChiamaTutti

MillePiù

A SOLI **9 €** AL MESE
PER SEMPRE

- ▶ **1000** minuti
- ▶ **1000** SMS
- ▶ **3 Giga**

Promozione valida dal 2 marzo al 9 aprile 2017

IL MESE COOPVOCE È UN MESE VERO!

coopvoce

Comunicare è semplice.



Scopri le offerte CoopVoce su
www.coopvoce.it

Condizioni della promozione: l'offerta "Chiamatutti MillePiù", valida per chi porta il numero in CoopVoce dal 2 marzo al 9 aprile 2017, prevede 1000 minuti di chiamate nazionali verso i numeri fissi e mobili, 1000 SMS nazionali e 3 Giga di traffico internet nazionale ogni mese. Sono esclusi il traffico internazionale, il traffico roaming e le numerazioni a sovrapprezzo. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento del traffico voce ed SMS compreso verranno applicate le condizioni del piano tariffario sottostante, mentre il traffico internet sarà gratuito, ma la velocità di connessione sarà limitata a 32 kb/sec. La promozione ha un costo mensile pari a 9 € e si rinnova automaticamente ogni mese in caso di credito sufficiente. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta risulterà sospesa per 7 giorni. Per riattivarla sarà necessario ricaricare entro la scadenza dei 7 giorni altrimenti l'opzione verrà disattivata. In caso di sospensione il traffico voce e sms sarà tariffato a consumo, secondo le condizioni del piano tariffario, mentre il traffico internet sarà inibito. I minuti, gli SMS e i Mega non consumati, non si sommano con i minuti, gli SMS e i Mega del mese successivo. La promozione "Chiamatutti MillePiù" è attivabile, dal 2 marzo al 9 aprile 2017, anche dai già clienti CoopVoce, con un costo di attivazione pari a 9 €, che verrà scalato dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. Per maggiori dettagli sull'offerta e sulle compatibilità visita il sito www.coopvoce.it.