

ENERGIA VITALE



*Pratiche commerciali scorrette, concorrenza che non funziona, bollette sempre meno comprensibili, sempre più care. È questo il mercato libero dell'energia? Meno male che ora luce e gas si comprano in **Coop**, giusto prezzo e condizioni trasparenti.*

■ INCHIESTA

Io, robot

La rivoluzione robotica che ci cambia la vita. O ce la complica.

■ SALUTE

A bocca amara

Che cosa fare quando l'herpes fa capolino.

■ PRODOTTO COOP

Belle e buone

Uova di cioccolato e colombe pasquali. Buon per noi.

■ GUIDA ALL'ACQUISTO

Teneri germogli

Il germogliatore di casa per piantine fai da te.

■ VICINO A NOI

Dritto al cuore

Il carciofo romanesco, protagonista della bella stagione.

■ GUSTO DEL VIAGGIO

Palermo capitale

...della cultura. Il momento migliore per visitarla.

■ L'INTERVISTA

Musica maestro

Il pianista

Michele Campanella si racconta ai lettori di *Nuovo Consumo*.



Sappiamo tutti che a livello planetario la questione drammatica non è tanto la quantità delle risorse disponibili, quanto la loro iniqua distribuzione che genera povertà, fame, sete in alcune parti del mondo e sovrabbondanza e sprechi in altre. Non solo.



A causa della gravissima crisi economica degli ultimi anni, queste disuguaglianze si manifestano anche all'interno delle società più ricche come la nostra. In particolare, sapere che migliaia di tonnellate di cibo vengono prodotte e non vendute e, se vendute, non vengono consumate trasformandosi in rifiuti deve portare a intraprendere azioni di vasto respiro per contrastare questo fenomeno. Il tema della lotta agli sprechi è stato trattato da Nuovo Consumo nel numero scorso, ma vorrei aggiungere qualche spunto di riflessione. Coop, primo distributore italiano e insieme grande organizzazione di soci, è da tempo impegnata su questo fronte. In primo luogo è necessario in ogni fase dei processi aziendali gestire le nostre merci in modo da non generare grosse eccedenze non più commercializzabili. Dai nostri Bilanci Preventivi si vede chiaramente come tutta la Cooperativa si è data obiettivi di costante miglioramento in quest'ambito ottenendo risultati significativi. Sappiamo, però, che fisiologicamente vi sarà sempre una quota di prodotti che, pur ancora consumabili, per varie ragioni non sono più vendibili e che

quindi rischiano di trasformarsi in rifiuti da conferire in discarica, aggravando un altro grande problema dei nostri giorni. Da tempo Unicoop Tirreno, come parte di un impegno più complessivo di Coop, lavora per conferire quei prodotti ancora perfettamente commestibili, ma che non possono essere venduti, alle organizzazioni di volontariato che li fanno pervenire in forme diverse ai più bisognosi. Queste azioni intraprese da tutte le Cooperative italiane sotto il nome di Buon Fine hanno generato numeri davvero rilevanti: 6mila tonnellate di prodotti donati nel 2016 nell'ambito di questo progetto per un valore alla vendita di 28 milioni di euro corrispondenti a almeno 7 milioni di pasti. Un grande risultato raggiunto anche grazie all'approvazione della cosiddetta "legge Gadda", che ha dato certezza normativa e regole più efficaci, alla cui stesura Coop ha collaborato fruttuosamente. Risultati che, però, sono stati raggiunti grazie all'impegno generoso di soci e dipendenti, attori insostituibili di un progetto al quale danno una cifra umana unica: un'anima. Quello che facciamo, ma anche come lo facciamo, cioè con il coinvolgimento di tanti soci, lavoratori e del mondo del volontariato, rafforza il carattere distintivo di Coop e l'integrazione piena nelle comunità in cui opera. ■

sommario

contatti

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

attualità

- 8 Primo piano Aldo Bassoni Rita Nannelli Energia vitale
13 Pianeta terra Luca Mercalli Presa di coscienza
13 Pace verde
14 Inchiesta Patrice Poinssotte Io, robot

soci

- 21 Nodo commerciale
22 Nuove proposte
23 Calendario Assemblee Sezioni soci
24 Prestito di sicuro
25 Fior di scelta

- 27 Ecosistema
28 Per voi soci
30 Chi ricerca trova

salute

- 31 Di cotte e di crude Ersilia Troiano
32 Cibo & benessere
32 Sani & salvi
33 A bocca amara Barbara Bernardini

prodotti

- 34 La merce muta Giorgio Nebbia Processo evolutivo
34 Micro economia Pompeo Della Posta Sotto protezione
35 Belle e buone Maria Vittoria Ferri
36 Teneri germogli Roberto Minniti
37 Dritto al cuore Olivia Bongiovanni
38 A tavola
38 A tavola con i bambini

- 41 Centro tavola Massimo Montanari Tocco d'artista
41 Presidi Slow Food
gusto del viaggio
43 Palermo capitale Alessandra Bartali

enenci

- 44 L'intervista Musica maestro Maria Antonietta Schiavina
44 Post moderno
45 Scienza infusa Un buon vestimento Patrice Poinssotte
46 Schegge di paura Barbara Autuori
47 Consumi in scena Profumo di uomo Giovanni Manetti



Coi cotton fioc

È vero che d'ora in poi sarà obbligatorio realizzare i cotton fioc solo con materiali biodegradabili? Quelli a marchio Coop sono a norma? Vista l'enorme quantità di plastica che buttiamo nell'ambiente, sarebbe un piccolo, ma importante passo. via e-mail

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

È un importante segnale quello che arriva dall'Italia – prima a mandarlo – all'Europa in tema d'ambiente e in particolare su quello sempre più attuale e urgente delle plastiche. Parliamo dell'approvazione, arrivata lo scorso dicembre con la legge di Bilancio 2018, della norma che prevede che dal 2019 non sarà più possibile commercializzare e produrre in Italia bastoncini cotonati per le orecchie, conosciuti comunemente come *cotton fioc*, che non siano biodegradabili e compostabili. Inoltre è stato introdotto il divieto, dal 2020, di utilizzare microplastiche nei cosmetici. Questi prodotti generano un elevato inquinamento perché non vengono trattiene dai sistemi di depurazione e finiscono direttamente in mare. I bastoncini non potranno più essere quindi in plastica tradizionale e sulle confezioni sarà obbligatorio indicare chiaramente come smaltirli in maniera corretta esplicitando bene il divieto di gettarli nei servizi igienici e negli scarichi. Proprio su questo tema il Ministero dell'ambiente ha in programma quest'anno una

campagna informativa per evitare la dispersione in acqua dei *cotton fioc*.

Per Coop tutto ciò non è una novità: i *cotton fioc* a marchio Coop sono, infatti, biodegradabili già dal 2012 confermando in maniera evidente, come accaduto su tanti altri temi, che spesso anticipiamo gli obblighi di legge. In questo caso di ben 7 anni.

Tornando al provvedimento in questione l'obiettivo di fondo è evitare o comunque ridurre l'in-

quinamento marino, contribuendo attivamente al contrasto del cosiddetto *marine litter*, causato da plastiche e microplastiche nei mari perché la maggior parte dei rifiuti galleggianti o sommersi è costituita appunto da plastica. Secondo l'*Onu* sono in media 8 milioni le tonnellate di plastica che ogni anno finiscono nelle acque di tutto il mondo: una vera emergenza ambientale. È quindi importante adottare tutte le misure utili a ridurre la produzione di plastica e imballaggi usa e getta e

di incoraggiare le buone pratiche e l'innovazione. E sono 3 le parole d'ordine: riduzione, riuso e riciclaggio che Coop segue e applica. Uso di minori quantità di imballaggi; priorità a materiali da imballaggio riciclabili o compostabili, cioè da imballaggio riciclato al posto dei vergini qualora possibile; riuso di imballaggi riimpiegabili più volte per lo stesso uso (ricariche). Inoltre Coop ricerca e valuta ogni possibile nuova soluzione per le confezioni del suo prodotto a marchio. Per consegnare alle future generazioni un mondo più pulito.



I controlli di Coop

4

Ho letto che il riso – soprattutto il suo latte – contiene elevate quantità di arsenico, un elemento molto nocivo. Sulle confezioni, però, non è specificato. Vorrei avere delle rassicurazioni altrimenti sarò costretto a non comprarlo più.

Vogliamo rassicurarla che la ricerca dell'arsenico fa parte dei parametri di controllo previsti nel nostro piano analitico. In generale, Coop ha deciso di impegnarsi per un prodotto a proprio marchio che sia sicuro, buono, etico, rispettoso dell'ambiente, conveniente. Per garantirlo strumenti fondamentali sono il processo di selezione e validazione dei fornitori: pochi, scelti dopo un'accurata istruttoria preliminare volta a valutarne la capacità di produrre secondo i nostri *standard*; il capitolato di produzione: rispetto alle normative di legge si prevedono sia *standard* chimico-fisici e batteriologici più rigorosi e cautelativi sia restrizioni sull'utilizzo degli additivi, e assenza di coloranti nei prodotti alimentari; il sistema dei controlli: analisi e ispezioni vengono sviluppati anche in corso di fornitura, con interventi immediati, se si registrano irregolarità, che possono prevedere anche il blocco degli acquisti, sanzioni di natura economica, sostituzione del prodotto non conforme.

Modalità di raccolta

Sono un socio di Roma e ho ritirato il nuovo catalogo in un Supermercato Coop della città. Ho notato alcune variazioni rispetto a quello dello scorso anno e non mi è chiara la modalità della raccolta dei punti.

Con il catalogo *Soloxte*, valido dal 1° febbraio al 31 dicembre 2018 e, novità rispetto allo scorso anno, uguale per Toscana, Lazio, Umbria e Campania, i soci ricevono 1 punto per ogni euro di spesa. I punti possono essere utilizzati per lo sconto sulla spesa, per accedere alle tante opportunità riportate sul catalogo o donandoli ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno. E più accumula più il socio è premiato: cresce, infatti, il valore dei punti, come si vede bene nello specchietto sotto.



Valore a punti 1 euro = 1 punto

Più accumuli più sei premiato

100 punti = 1 euro 500 punti = 6 euro

1.000 punti = 13 euro 2.000 punti = 30 euro

I punti possono essere redenti solo al raggiungimento dei 100 punti e multipli successivi.



nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttrice responsabile
Rita Nannelli

Hanno collaborato a questo numero

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

274
marzo 2018

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

Impianti e stampa
Elcograf

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

Editore
Unicoop Tirreno soc. coop.

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

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

Tiratura: 180.000 copie
Chiuso in tipografia il 19/2/2018



Questo prodotto è stampato su carta certificata FSC®

Font utilizzate

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

Tutto programmato

Meno di 2 anni fa ho acquistato un tablet che non si accende più. Tra pochi giorni scade la garanzia, come mi posso tutelare?

Ci troviamo davanti a un prodotto non conforme, che ha manifestato un malfunzionamento sostanziale, per cui la normativa di riferimento prevede una tutela ben precisa a favore del consumatore. Il *Codice del consumo*, a copertura dell'anomalia entro i 2 anni dall'acquisto, stabilisce come garanzia che il venditore provveda alla riparazione o sostituzione del bene difettoso entro un tempo congruo dalla richiesta e senza addebiti per il consumatore. In pratica, per i primi 2 anni di vita del bene si è tutelati, ma se il difetto si manifesta a garanzia scaduta che cosa si può fare? Potrebbe trattarsi di obsolescenza programmata, il fenomeno che negli ultimi tempi sta riguardando per lo più i beni di consumo elettronici che, invece di essere programmati per durare il più a lungo possibile, cessano di funzionare poco dopo l'acquisto. Oltre i 2 anni si può fare riferimento, non alla garanzia legale, ma a quella

convenzionale sempre che il venditore l'abbia prevista come condizione contrattuale. Ecco perché è importante avere prima dell'acquisto tutte le informazioni utili sul prodotto. Se la garanzia convenzionale non è prevista nel contratto, è opportuno presentare formale reclamo (a mezzo raccomandata a/r o pec) al venditore e al produttore, evidenziando l'anomalia come caso di presunta obsolescenza programmata e chiedendo l'applicazione delle tutele previste dal *Codice del consumo*. A oggi solo in Francia è in vigore una legge sulla obsolescenza programmata, pertanto se il reclamo non dovesse avere esito positivo potrà procedere per vie legali o rivolgersi a *Cittadinanzattiva* per ricevere assistenza e tutela.

Info

Decreto Legislativo 6 settembre 2005, n. 206 - *Codice del consumo* articoli 130 e ss.

Claudia Ciriello

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



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

L'ora dell'Ape

Ci sono aggiornamenti sul prestito gratuito per andare in pensione prima?

L'indennità che consente di andare in pensione prima, frutto dell'accordo tra Governo e sindacati, riproposta e approvata nell'ultima legge di bilancio, contiene un'importante novità per le donne che lavorano. Dal 1° gennaio di quest'anno le lavoratrici madri possono andare in pensione prima con uno sconto di 1 anno per ogni figlio messo al mondo fino a un massimo di 2 anni. Le lavoratrici madri potranno richiedere l'Ape sociale con 28 o 34 anni di contributi a seconda dei casi. Un'altra novità rispetto all'anno scorso è che aumenta la platea di coloro che possono usufruire dell'Ape sociale. Le categorie di lavoratori impegnati in attività gravose passano da 11 a 15. Vi sono compresi

ad esempio gli edili, il personale viaggiante e conduttori di convogli ferroviari, infermieri e ostetriche che lavorano a turni, docenti di scuola dell'infanzia e asili nido, siderurgici, pescatori, marittimi. Altre novità poi riguardano i disoccupati - viene incluso anche chi ha un contratto a termine - e le persone che assistono i familiari per le quali è ammessa l'assistenza anche ai familiari di secondo grado. L'Ape resterà in vigore per tutto il 2018; le date di scadenza per la presentazione della domanda sono il 31 marzo e il 30 novembre. L'indennità non può superare 1.500 euro lordi al mese. Se il risultato dei calcoli si presenta superiore, gli uffici dell'Inps bloccano la rata alla soglia dei 1.500 euro. Si ricorda poi che l'assegno è compatibile con i redditi da lavoro, ma non deve superare il tetto degli 8mila euro per il lavoro dipendente e parasubordinato e di 4.800 per quello autonomo.

Spirito paradossale

6 Vorrei sapere che cosa pensa della dieta paradossale del professor Nardone. Ho sentito una sua intervista in Tv.

La **dieta paradossale** è stata ideata dallo psicologo Giorgio Nardone sulla base della sua quasi trentennale esperienza nel trattamento dell'anoressia e la bulimia al *Centro di Terapia Strategica* di Arezzo. Anche se inizialmente era rivolta solo alle persone con disturbi alimentari, oggi è consigliata come stile di vita che tutti possono adottare. La **dieta paradossale** consiste nel fare solo 3 pasti giornalieri (colazione, pranzo e cena) scegliendo solo i cibi che ci piacciono di più, evitando ogni altra assunzione di cibo tra un pasto e l'al-

tro. Dal momento del risveglio ci si deve dedicare a piacevoli fantasie sui cibi che si mangeranno durante la giornata, la preparazione dovrà essere curata nei minimi particolari, così come il contesto in cui sono consumati. Tutto questo ha l'effetto di togliere energia al vento della trasgressione, che si nutre proprio dei numerosi divieti imposti dalle tradizionali diete restrittive. Per un meccanismo di sazietà specifica, dopo qualche giorno la voglia irresistibile di dolci e di altri cibi proibiti inizia a lasciare il posto al desiderio di mangiare alimenti più salutari. Come dice Giorgio Nardone «se te lo concedi (in modo controllato), puoi rinunciarvi, altrimenti diventerà irrinunciabile». Ho utilizzato diverse volte la **dieta paradossale** con ottimi risultati, soprattutto con pazienti che mantenevano un controllo rigido durante i pasti, salvo poi piluccare tra un pasto e l'altro.



In viaggio con Fido

Devo fare un lungo viaggio con il mio cane. Vorrei partire in macchina, ma lei che cosa mi consiglia?



Mousse con pesce bianco e trota 85 g

- Con pesce fresco, senza coloranti né conservanti. **Consigli per la conservazione:** una volta aperta la confezione, conservare in frigorifero (+5°) e consumare entro 2 giorni. **Modalità d'uso:** per un gatto di 2-4 kg 2-3 lattine al giorno. Le dosi consigliate variano in funzione del peso e del suo stato fisiologico, devono essere adeguate all'età, allo stato di nutrizione e alle sue condizioni di vita.
- Servire la mousse a temperatura ambiente.



Se ha un cane di grossa taglia, l'auto è il mezzo migliore e più comodo, perché si può gestire facilmente il percorso tenendo conto delle esigenze del nostro compagno di viaggio. Il codice della strada consente di portare i cani in auto, purché tenuti in appositi **box**, nel bagagliaio in posti separati dai sedili, oppure sui sedili posteriori ma con l'apposita imbragatura da agganciare alla cintura di sicurezza. La soluzione ideale per la sua sicurezza è il classico trasportino posto nel

bagagliaio che lo protegge in caso d'incidente. Se il nostro compagno di viaggio soffre di mal d'auto, prima di partire è bene assicurarsi che sia a digiuno da almeno 2 ore e somministrare un antiemetico o un farmaco specifico contro mal d'auto. Se si effettua un viaggio lungo bisogna lasciare ogni tanto i finestrini abbassati (in tutte le stagioni) anche se si ha l'aria condizionata accesa, fermarsi spesso e non lasciarlo mai in auto da solo. Prima di partire sarebbe necessaria una visita medica dal veterinario di fiducia, specificando la meta per avere consigli su trattamenti preventivi da effettuare e documenti necessari; controllando anche che il libretto delle vaccinazioni sia in regola. Ricordare sempre di mettere in valigia il libretto sanitario, se necessario il passaporto europeo per animali ed eventuali farmaci già in uso.



kWh

Energia vitale

Pratiche commerciali scorrette da parte delle società di gestione, concorrenza che non funziona e non si traduce in vero risparmio, e ancora 20 milioni di utenti non si fidano del libero mercato, preferendo la tariffa stabilita dall'Autorità per l'energia. Nell'attesa del passaggio definitivo, il 1° luglio 2019, a comporre la tariffa in bolletta piccole voci di cui capiamo poco o nulla, a parte che luce e gas sono sempre più cari. Meno male che ora si comprano anche in Coop.

Il 2018 è iniziato con una brutta sorpresa nelle bollette di luce e gas. Sorpresa annunciata, che di fatto comporta una maggiorazione rispettivamente del 5,3 e del 5%. Questo fa sì che una famiglia tipo spenderà circa 37 euro in più all'anno per l'elettricità e 22 euro per il gas. «Tale andamento rispecchia quanto denunciato da tempo: per quanto riguarda il gas l'aumento nel periodo invernale è un fatto consolidato sul quale è giunta l'ora di indagare meglio – afferma **Emilio Viafora**, presidente di *Federconsumatori* –. Per quanto riguarda l'energia elettrica, pesano soprattutto gli oneri di sistema, che conoscono una nuova crescita dovuta al rafforzamento delle agevolazioni per le industrie energivore».

Il prezzo da pagare

Le motivazioni che l'Autorità per l'energia ha portato a sostegno di questa decisione sono diverse, ma quelle principali sono solo due: l'aumento del prezzo del petrolio e la crescita della domanda di mercato. Ma non tutti sono d'accordo. «Per quanto riguarda la prima questione – dichiara **Rosario Trefiletti**,

■ Aldo Bassoni

presidente dell'*Istituto di Studi sul Consumo (ISSCON)* – ci pare che vi sia una grande disattenzione da parte dei tecnici che elaborano i dati poiché viene dimenticato che il prezzo in aumento del petrolio è definito in dollari, mentre si dovrebbe sapere che la nostra moneta continua a essere l'euro e che quindi bisogna nei calcoli tenere conto della sua variazione. Infatti, dal 1° Gennaio 2017 ad oggi l'aumento è di 7,8 dollari al barile (media tra quotazioni *Brent-Wti*, ndr) pari a una percentuale del 14%, mentre l'euro passa da 1,05 a 1,21 sul dollaro con una rivalutazione, guarda caso, proprio del 14%». È facile comprendere che gli effetti dell'aumento del prezzo del petrolio vengano completamente azzerati dalla rivalutazione dell'euro sul dollaro. Però bisogna dire che gli aumenti non sono legati solo al prezzo della materia prima: ci sono i famigerati "oneri di sistema" (vedi *box* pag. 9) che rappresentano una quota significati-

va della bolletta. Per quanto riguarda l'aumento della domanda, per un'imperscrutabile legge di mercato, di solito è accompagnato da un aumento dei prezzi. «Ma se si devono rispettare le regole di mercato – prosegue Trefletti –, non si capisce perché a fronte di consumi inferiori nello stesso 2017 la bolletta della luce anziché diminuire è aumentata del 5,9%».

Indagine di libero mercato

Insomma, i conti non tornano secondo le associazioni dei consumatori che, sia pure con accenti diversi, sono piuttosto critiche anche nei confronti delle liberalizzazioni e, soprattutto, preoccupate per quello che potrà succedere dal primo luglio 2019, quando si passerà definitivamente al mercato libero chiudendo la fase transitoria di coesistenza con il mercato cosiddetto tutelato nel quale si trovano ancora oggi congelate ben 20 milioni di utenze che preferiscono la tariffa stabilita trimestralmente dall'Autorità. Che ne sarà di loro? E soprattutto, ci sarà vera concorrenza, e quindi altrettanto vera convenienza per i consumatori? A giudicare da quello che è successo in questi ultimi 10 anni, non c'è da stare tranquilli. Il dato è che le liberalizzazioni di luce e gas non sembrano aver affascinato gli italiani, nonostante che il mercato sia invaso da oltre 400 società, tra grandi e piccole, che vendono prodotti energetici. Questo significa che gli italiani sono un popolo conservatore a cui non piace cambiare? Può essere, ma non del tutto, perché laddove l'offerta c'è e consente di risparmiare davvero le liberalizzazioni funzionano. Basta citare il mercato della telefonia e quello delle assicurazioni. «Quella di luce e gas non possiamo dire che sia un'esperienza positiva perché ha ricalcato le prime fasi di tutte le liberalizzazioni con approcci al cliente fatti in qualunque modo, con venditori che ti rifilano contratti non voluti, passaggi poco chiari con sconti che poi si rivelano bassi o inesistenti – dice **Riccardo Quintili**, direttore della rivista *Il Salvagente* –. La casistica delle vendite scorrette è alta e quindi chi è rimasto fregato ha condizionato il mercato e i consumatori, giustamente, si sono fatti più cauti».



Poco conveniente

Come non essere d'accordo. Chi ha conosciuto qualcuno, magari il vicino di casa, che è cascato nella classica offerta-tranello che promette tanto ma poi mantiene poco o niente, il primo operatore che chiama per proporre un passaggio, anche se lo fa in maniera educata e corretta, lo tiene prudentemente a distanza. E secondo *Federconsumatori* queste «diffuse pratiche commerciali scorrette e gli abusi nel settore sono destinati ad avere un impatto sempre più forte alla luce della cancellazione del mercato tutelato». Ed ecco che ritorna la preoccupazione per quello che potrà accadere nel 2019. «Per l'utente normale questo risparmio nel passaggio alla tariffa libera non c'è stato perché le compagnie tendono a puntare sul cliente che spende di più al quale possono fare un'offerta valida – incalza Quintili –.

Contro...corrente

Facciamo luce sugli "oneri di sistema".

Prendiamo, ad esempio, una bolletta della luce. Nella sezione intitolata "riepilogo costi o voci di spesa" oppure "sintesi importi fatturati" si può vedere a quanto ammonta la spesa per gli oneri di sistema che possono variare da trimestre a trimestre. A titolo di esempio, mostriamo quelli del terzo trimestre 2017.

- 78,95%** per gli incentivi alle fonti rinnovabili e assimilate (componente A3)
- 6,86%** agevolazioni per le imprese manifatturiere a forte consumo di energia elettrica (componente Ae)
- 6,71%** promozione dell'efficienza energetica (componente UC7)
- 3,40%** oneri per la messa in sicurezza del nucleare e compensazioni territoriali (componente A2 e MCT), comprensivi

- dei 135 milioni di euro/anno destinati al Bilancio dello Stato
- 1,08%** sostegno alla ricerca di sistema (componente A5)
- 1,08%** compensazioni per le imprese elettriche minori (componente UC4)
- 0,96%** regimi tariffari speciali per la società Rete ferroviaria Italiana, per il servizio universale e merci (componente A4)
- 0,96%** bonus elettrico (componente AS)



► Se guardiamo i dati ci accorgiamo che qualche convenienza nel passaggio al libero mercato l'hanno avuta quasi esclusivamente gli utenti che hanno contratti maggiori dei 3 *chilowatt standard*. A chi interessa invece il pensionato o la famiglia che spende poco? Non interessa più di tanto al mercato libero e quindi l'offerta per questo tipo di consumatori finora è risultata debole».

Infatti, la domanda che dobbiamo farci è questa: perché dopo 10 anni che le aziende sono libere di farsi concorrenza non sono riuscite a essere più convenienti rispetto alla tariffa tutelata?

scegliere». Insomma, serve davvero un aiuto disinteressato e pubblico, un'informazione e una guida dalla parte del cittadino. Di questa assoluta necessità di trasparenza è convinta anche **Tiziana Toto**, responsabile settore energia di *Cittadinanzattiva*: «La cosa principale è l'informazione sui cambiamenti gestita dall'*Autorità* in collaborazione con le associazioni dei consumatori perché la maggior parte delle persone non è nemmeno a conoscenza della differenza fra mercato tutelato e libero. Il passaggio del 1° luglio 2019 non può essere gestito



Per scorrettezza

Per rendersi conto di quanti e quali siano i comportamenti scorretti di alcune compagnie di luce e gas, basta guardare le segnalazioni che arrivano ai giornali e alle associazioni dei consumatori. L'inganno più frequente è sullo sconto: alcune società propongono un 30% di sconto, ma evitano di spiegare che si tratta della quota mobile della bolletta mentre gli oneri di sistema non vengono toccati. Quindi se va bene lo sconto è del 15%. Altro trucco, la tariffa bloccata. Ma per quanto tempo? Cosa succede dopo? Quanto sono costretto a rimanere? A quanto ammontano le penali nel caso decida di passare ad altro gestore?

Fare concorrenza

Diciamo allora che, in questo settore, il concetto di concorrenza è piuttosto discutibile. Non a caso il passaggio al mercato libero è stato più volte rimandato. I punti da chiarire sono molti. Per esempio, è previsto che chi non sceglie rimanga nella tariffa tutelata confinato in una sorta di *bad company*, una specie di purgatorio dove non si è né carne né pesce, che però ti rende sconveniente la tariffa in modo che alla fine sarai costretto a passare al mercato libero. Che cosa sarebbe questo se non uno stimolo forzato? «Bisogna che ci sia competizione vera, che milioni di clienti *Enel*, per esempio, non finiscano automaticamente nella società dello stesso gruppo che gestisce il mercato libero – raccomanda Quintili –. Quindi serve maggiore informazione per decidere. Occorre che qualcuno spieghi alla gente, specialmente alle persone anziane che non sono abituate a frequentare il *web* per informarsi, cosa e come possono

semplicemente con la pubblicità progressiva. Né possiamo cavarcela con tre doverose righe in fondo alla bolletta perché sappiamo bene come e quanto vengono lette le bollette. Serve una campagna di comunicazione che abbia un effetto molto più incisivo delle semplici informazioni istituzionali; serve innanzitutto potenziare il sistema delle regole e che esse vengano rispettate». Per ora a comporre la tariffa in bolletta sono piccole voci di cui capiamo poco o nulla, e quindi non ci facciamo più caso. Si paga e basta.

La proposta di Coop

Un meccanismo che potrebbe aiutare fin d'ora i consumatori più deboli – che poi sono la stragrande maggioranza – potrebbe essere mutuato dall'esperienza inglese delle *Energy Community*, gruppi di consumatori associati che possono contrattare tariffe molto più convenienti di un singolo utente. Ma ora c'è una grossa novità: anche Uni-coop Tirreno si appresta a scendere in



Percorso a ostacoli

Dalla tutela al libero mercato il passo non è breve. Ne parliamo con Tiziana Toto, responsabile settore energia di Cittadinanzattiva.

Appena uscito, il *ddl* dell'aprile 2015 prevedeva l'apertura totale del mercato dell'energia dal 1° gennaio 2017. Ma le cose sono andate diversamente. C'è stato un primo rinvio perché molte associazioni hanno avanzato delle perplessità. «Eravamo contrari per i tempi troppo stretti che comportavano il passaggio da un'ipotesi estrema a un'altra», spiega **Tiziana Toto**, responsabile settore energia di *Cittadinanzattiva*.

E allora il passaggio fu rimandato a luglio 2018, ma ancora non eravate d'accordo.

«Erano necessarie delle verifiche per eliminare alcuni aspetti critici, come la fatturazione nel passaggio da un operatore a un altro, la definizione chiara del rapporto tra venditore e distributore, una maggiore trasparenza. Questo rinvio non era sufficiente per porre rimedio ai problemi che inevitabilmente ci saremmo portati dietro. Allora abbiamo detto: fissiamo una data entro la quale deve esserci tutto il tempo per risolvere i problemi».



Tiziana Toto, responsabile settore energia di *Cittadinanzattiva*.

campo, come scriviamo in queste pagine (*Servizio completo*, pag. 12), con un'offerta in grado di rispondere alle esigenze dei soci e dei consumatori con chiarezza, trasparenza e convenienza. «Se penso a Coop penso a quel tipo di consumatore e di famiglia che è più debole sul mercato – sottolinea Quintili –. Quindi mi aspetto che Coop privilegi la trasparenza oltre la convenienza, come sta facendo nella telefonia e nella distribuzione dei carburanti e come fa in genere, per cultura e tradizione, nella sua attività commerciale». In breve, bisogna che la concorrenza sia vera. Noi dobbiamo poterci fidare di chi eroga servizi fondamentali come l'energia elettrica e il gas e quindi abbiamo bisogno di un'informazione chiara e senza trucchi e senza aspettare il 2019. Perché il libero mercato, anche se non ce ne siamo accorti, in fin dei conti, esiste già. ■

E ora che la data è stata fissata al 1° luglio 2019?

«È un'utopia pensare che a quella data tutti passino dalla tutela al mercato libero. In che modo avverrà questo passaggio? Che cosa succederà a chi non ha effettuato la scelta? Bisogna scongiurare il classico regime di salvaguardia dove va a finire chi non ha scelto a dei prezzi più alti. Chi non ha effettuato la scelta al 1° luglio 2019 non deve essere penalizzato. I cittadini più deboli che fino ad ora non hanno beneficiato granché delle liberalizzazioni del mercato di luce e gas devono essere tutelati».

E quindi?

«Nell'immediato, quando il distributore acquisisce il dato da parte del consumatore o viceversa, bisogna che si possa passare facilmente e velocemente dalla tutela al libero mercato. Le fatture di chiusura potrebbero disincentivare il passaggio perché in molti casi i consumi continuano ad essere stimati e alla fine potrebbe arrivare una fattura molto onerosa. E poi è necessario un percorso d'informazione al consumatore esteso e capillare per metterlo nelle condizioni di fare la sua scelta. Un'informazione che deve essere gestita nell'esclusivo interesse dei cittadini e non da poche righe in fondo a una bolletta o con qualche *spot* televisivo». ■

Passaggio libero

Ecco come si passa al mercato libero.

Per passare al mercato libero basta sottoscrivere un nuovo contratto con un fornitore che opera nel libero mercato, il quale provvederà a richiedere la chiusura del vecchio rapporto e a compiere tutti gli atti necessari per gestire gli aspetti tecnici e commerciali del passaggio. Cambiare fornitore di energia elettrica o gas non comporta spese per il cliente, salvo i costi connessi alla nuova sottoscrizione di energia elettrica o gas. In certi casi è possibile che venga richiesto al consumatore il pagamento di un bollo di 16 euro sul nuovo contratto in base alla normativa fiscale.

INFO

ARERA - Autorità di Regolazione per Energia Reti e Ambiente

www.arera.it - numero verde: 800166654

Bolletta 2.0 <https://bolletta.arera.it>

Per comparare i prezzi sul mercato libero luce-gas.it

Sportello per il consumatore Energia e Ambiente

www.sportelloperilconsumatore.it

Per conoscere i propri dati di consumo sarà disponibile un servizio a questo indirizzo www.acquirenteunico.it

Servizio completo

Semplice, trasparente, al giusto prezzo. Il servizio di luce e gas ora si compra in Coop, perché la tariffa sia la stessa nel tempo, le comunicazioni chiare, la fatturazione sui consumi reali delle famiglie, l'assistenza costante e di facile accesso. E per i soci in serbo qualche vantaggio in più.

12

■ Rita Nannelli

«Comprare luce e gas». Nella lista della spesa d'ora in poi si può scrivere anche questo, se si fa in Coop. Parte, infatti, da questo mese il nuovo servizio *luce&gas ècoop* della società *Alleanza Luce&Gas* che Unicoop Tirreno ha scelto per i propri soci, e non solo, in un mercato come quello dell'energia fatto di prestazioni al di sotto delle aspettative, scarsa qualità, tariffe sempre più alte, clausole contrattuali poco chiare, procedure macchinose per far valere i propri diritti. In una parola disservizi.

A tutto vantaggio

Vantaggioso, semplice e trasparente. Ecco riassunto in tre parole il contratto che si può sottoscrivere in Coop. «A dare una risposta alle esigenze di risparmio, trasparenza e semplicità da parte dei consumatori sul fronte dell'energia ha cominciato *Coop Alleanza3.0* costituendo la società *Alleanza Luce & Gas* partecipata da Coop, a pieno regime dallo scorso anno, e adesso anche la nostra Cooperativa



luce&gas

ècoop

Un pieno d'energia

Luce e gas meglio alla Coop.

Offerta: luce, gas, luce e gas insieme.

Tariffa: fissa, semplice, trasparente. 12 mesi; 24 mesi; in fascia bioraria o monoraria. Energie rinnovabili da fonti certificate con solo pochi euro in più all'anno.

Dove: nei seguenti punti vendita di Unicoop Tirreno: Avena, Livorno (Parco Levante, La Rosa, Iper Fonti del Corallo), Cecina, Venturina, Piombino v. Gori, Follonica v. Chirici, Grosseto *Maremà*, Citavecchia, Viterbo, Roma (lg. Agosta, Iper Casilino, Iper *Euroma2*, v. Franceschini, Laurentina), Collesferro, Iper *Aprilia 2*, Pomezia v. del Mare, Civita Castellana, Napoli Afragola, Napoli Quarto.

Servizio clienti: Pronto energia Coop 800208468, dal lunedì al sabato, dalle 8 alle 21, domenica dalle 8 alle 20; su lucegas.coopalleanza3-0.it.

Vantaggi per tutti: consulenza gratuita e un esperto che assiste e consiglia il cliente. Zero costi di attivazione e di recesso. Fattura dei consumi effettivi e 30 giorni per pagare.

In più per i soci: nessun deposito cauzionale. Punti in più per la raccolta e promozioni *ad hoc*.

propono contratti di luce, gas, e luce e gas insieme, con tariffe stabili nel tempo, servizio e assistenza efficienti, semplicità delle procedure», spiega Alessia Savino, direttore patrimonio e finanza di Unicoop Tirreno. Chi non ha mai avuto a che fare con bollette “sballate”, fatture ricevute in ritardo e conguagli esorbitanti, rimborsi lentissimi o mai arrivati nel portafoglio, interruzione del servizio a lungo richiesta e ottenuta poi a caro prezzo? «I consumatori vogliono spendere meno, ma chiedono anche e soprattutto assistenza e garanzie di serietà da parte dell'azienda fornitrice. I vantaggi offerti da *Alleanza Luce&Gas* riguardano, infatti, la trasparenza e la chiarezza della bolletta e la presenza di un *call center* che risponde dall'Italia, dal lunedì al sabato, dalle 8 alle 21, la domenica dalle 8 alle 20 – dà qualche dettaglio del servizio Claudio Magini, responsabile commerciale *Prestito Sociale* e Servizi finanziari di Unicoop Tirreno –. Sicure e certe nel tempo la tariffa e la fatturazione, su consumi reali e senza conguaglio per l'energia elettrica; e certo, affidabile e sicuro il servizio senz'anticipo di costi per il gas». Già questo un bel risparmio per le famiglie, evitando perdite di tempo e denaro in ricorsi e rimostranze quando i conti non tornano.

Mettere in buona luce

Il servizio è in arrivo in 22 punti vendita della Cooperativa, Supermercati e Ipermercati di Toscana, Lazio e Campania. Qui, muniti dell'ultima bolletta di luce e gas, fotocopia del documento d'identità valido, tessera *SocioCoop*, si può richiedere la consulenza gratuita del personale formato *ad hoc*; ma anche soci e clienti dei negozi non ancora direttamente coinvolti possono chiedere informazioni per attivare il servizio, compilando un apposito modulo al *Punto d'Ascolto* o chiamando il *Filo diretto* della Cooperativa. «Sottoscrivere contratti di luce e gas per uso domestico al giusto prezzo, formulati in modo chiaro e trasparente, garantiti da Coop, è un ulteriore modo di stare vicini e di rispondere alle esigenze di soci e clienti – mette in evidenza Piero Canova, direttore generale di Unicoop Tirreno –, offrendo servizi utili per la vita di tutti i giorni all'altezza delle loro aspettative. In pratica la missione della Cooperativa verso i soci e la comunità è anche questo». ■



Presenza di coscienza

Occuparsi dei propri rifiuti ogni giorno richiede solo un po' di attenzione ai gesti, ma anche al mondo e al futuro.

La 19ª edizione del rapporto *ISPRA* sui rifiuti ci dice che produciamo 500 kg per persona all'anno, che il valore medio nazionale dei rifiuti differenziati è pari al 53% ma in provincia di Treviso si arriva all'88% mentre in Sicilia siamo 10 volte più indietro. Ma qui vorrei riflettere su problemi, resistenze e successi in base a ciò che osservo intorno a me. Parto da casa dove, per la presenza di un orto, almeno l'umido di cucina – il 30% del totale – si è sempre trasformato in concime anche prima della raccolta differenziata. Poi sono arrivati i cassonetti stradali della carta e del vetro ed è stato per me normale inserire nei rispettivi scomparti i diversi materiali; infine, da oltre 10 anni, è arrivata la raccolta porta a porta che non ha fatto altro che rendere più ordinato e continuo il mio processo di selezione. Ogni giorno occuparsi dei propri rifiuti richiede solo un po' di attenzione al gesto che separa il materiale, ma anche al mondo, al futuro. Di fronte ai bidoni colorati, l'umido continua così a trasformarsi in *compost* nel mio orto, carta, vetro e metalli non pongono dubbi, un po' di impegno in più ci vuole con la plastica, i materiali compositi e gli imballaggi accoppiati, che cerco di smontare e



separare. Vecchi elettrodomestici e oggetti elettronici finiscono all'ecocentro comunale oppure ai centri commerciali dotati di raccolta *Raee*, dove pochi sanno che c'è l'obbligo di ritiro anche se non si compra il nuovo. Fare correttamente la differenziata non è difficile. L'altro obiettivo è la riduzione a monte della quantità di rifiuti: è un ragionamento che faccio tra le corsie del supermercato, osservando le confezioni e immaginando dove andranno a finire dopo l'uso. Punisco chi produce imballi eccessivi e complicati da smaltire non acquistandoli. Fatto questo a casa mia, si apre il confronto con ciò che succede fuori. Vedo rifiuti abbandonati ovunque; mi indigno e ci soffro, mi sembra impossibile che dopo 50 anni di sensibilizzazione al rispetto ambientale ci siano ancora questi rozzi comportamenti. Quando posso raccolgo e porto a casa; quando vedo qualcuno che sporca, glielo faccio notare, ricevendone quasi sempre un seccato disprezzo. Se fossimo in tanti a farlo forse... Ma siccome l'abbandono di rifiuti è reato, confido in forze dell'ordine più attente a sanzionare questi gesti, banali, ma in realtà nocivi per la salute di tutti. Nelle mie passeggiate attorno a casa sbircio nei pochi cassonetti stradali che ancora non sono stati sostituiti dal porta a porta: ci trovo dentro di tutto, il sacco nero del generico pieno di materiali che potevano essere separati. Sono persone che conosco, spesso anziani che si trincerano dietro abitudini che non vogliono cambiare, non comprendendo il danno che procurano ai nipoti. ■

pace verde di Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

Effetto boomerang

La legge sull'obbligo di usare i sacchetti biodegradabili per l'ortofrutta, entrata in vigore lo scorso 1º gennaio, a causa di un incredibile cortocircuito burocratico tra i Ministeri dell'ambiente e quello della salute, rischia di rivelarsi un clamoroso boomerang per l'ambiente. Come già avvenuto con la legge sugli *shopper* tradizionali, l'intenzione di partenza della nuova legge sui sacchetti ultraleggeri per asporto dei generi alimentari è di superare l'uso della plastica tradizionale. Tuttavia, contrariamente a quanto avvenuto con gli *shopper*, non è consentito usare sacchetti ultraleggeri riutilizzabili: un divieto che

nella stessa legge non è presente. A essere obbligatorio è solo l'uso di sacchetti biodegradabili e compostabili. Sono intervenuti, però, sia il Ministero dell'ambiente che quello dello sviluppo economico che hanno autorizzato i sacchetti riutilizzabili, e il Ministero della salute, che ha detto sì a sacchetti monouso, a patto che siano vergini. Ad oggi quindi o usiamo il sacchetto che troviamo nel supermercato oppure ce ne portiamo uno nuovo da casa: una scelta che purtroppo ci costerebbe molto di più di 1 o 3 centesimi. «L'unica alternativa logica e sostenibile per l'ambiente è quella di consentire l'impiego di un sacchetto o una sporta riutilizzabile. Un'alternativa pratica, conveniente e sostenibile, che rispetta

la gerarchia del riuso come opzione preferibile ed immediatamente adottabile, almeno nel caso dell'ortofrutta che non crea, a differenza di carne, pesce, e prodotti caseari molli, problemi di imbrattamento e sgocciolamento – afferma **Giuseppe Ungherese**, della *Campagna inquinamento* di Greenpeace –. Basterebbe una semplice circolare del Ministero dell'ambiente, condivisa col Ministero della salute, che autorizzi l'uso di sacchetti riutilizzabili per l'ortofrutta in modo analogo a quanto già avviene in altri paesi europei in cui quest'alternativa viene addirittura promossa». Una retina da usare per frutta e verdura, una soluzione semplice e pratica. Perché da noi no?





Io, robot

Domestici robotizzati, robot in grado di fare da badante, macchine intelligenti, marchingegni sempre più strani che promettono di sollevarci dalle fatiche quotidiane. La rivoluzione robotica è dietro l'angolo, anzi è già qui. Svolta che farà epoca o nuovi problemi in arrivo? Di certo qualche dubbio etico lo solleva.

Non creare danni, obbedire e aiutare l'umanità. Ecco qual è, secondo Isaac Asimov, scrittore e scienziato che di marchingegni strani e riflessioni futuristiche ne sapeva qualcosa, il compito dei robot. Dalla casa intelligente che si gestisce da sola alle macchine tuttofare, dal robot umanoide *RI*, progettato e realizzato all'*Istituto Italiano di Tecnologia* di Genova, che promette di essere il migliore domestico che si possa desiderare, a quello con funzioni di badante e infermiere progettato dal *Sant'Anna* di Pisa: la rivoluzione tecnologica bussa alla porta e promette di sollevarci dalle fatiche quotidiane. Svolta epocale o nuovi problemi in arrivo?

Automabiografia

«Basta che le macchine contribuiscano al benessere dell'individuo o della società intera – arriva subito al nocciolo della questione **Adriano Fabris**, professore di filosofia morale all'Università di Pisa –. Bisogna fare in modo che l'introduzione delle tecnologie non provochi il vantaggio solo di alcuni (ad esempio, di quegli imprenditori che sostituiscono il lavoro umano con quello della macchina), ma che sia una tema affrontato come un problema politico, cioè della comunità tutta».

■ Patrice Poinssotte

Aggiunge **Carla Collicelli**, sociologa del *welfare* e della salute, ricercatore *senior* associato *CNR-ITB* Roma: «le innovazioni più recenti e, in particolare, quelle che si stanno affacciando sulla scena sono dense di risvolti problematici per la tutela dell'autonomia, della dignità, del libero arbitrio, della partecipazione responsabile degli individui alla ricerca delle soluzioni ai propri problemi e delle strumentazioni più adatte da questo punto di vista». Infatti, con lo sviluppo della biorobotica e l'integrazione massiccia dell'intelligenza artificiale, la robotica contemporanea permette lo sviluppo di capacità umane, o quasi, come per esempio la percezione, l'uso del linguaggio, l'interazione e addirittura la creatività, rendendo i robot umani troppo umani. «Oggi i computer programmati mediante *deep learning* (metodo di apprendimento dell'intelligenza artificiale) sono in grado di individuare strategie per risolvere problemi, giochi e situazioni molto complesse che vanno oltre le

possibilità stesse dell'uomo», precisa **Enrico Prati**, fisico, ricercatore presso l'Istituto di fotonica e nanotecnologie del *CNR* di Milano e autore del libro *Mente artificiale* (Edizioni Egea, 2017). L'etimologia della parola automa in effetti non lascia dubbi al riguardo: «che si muove da sé». Ed ecco profilarsi un rapporto tra robotica ed etica: «Un rapporto molto stretto perché le macchine possono agire, con un maggiore o minore grado di autonomia e noi possiamo solo, in molti casi, inter-agire con questi dispositivi», chiarisce Fabris.

Gesti meccanici

Ma non per questo, come avverte Collicelli, possiamo assumerci la responsabilità di fermare il progresso scientifico e tecnologico: «Si tratta piuttosto di rendere il progresso compatibile con l'umanità e la socialità, nonché di rendere la persona direttamente interessata all'uso di strumenti tecnologici sempre più padrona delle sue scelte. In questo senso il ruolo dei consumatori e delle loro associazioni diventa fondamentale». Un essere inanimato o meccanico che acquista la vita o svolge attività umane non è una novità, nuovo però è il modo in cui cambierà le nostre vite. «Le ha già cambiate – puntualizza Fabris –. Viviamo integrando la nostra azione, ad esempio, con quella dei dispositivi digitali personali (pensiamo allo *smartphone*), i quali svolgono alcune loro funzioni in maniera automatizzata. Altri dispositivi sono già diffusi (ad esempio, il robottino tagliaerba) o sono prototipi che presto verranno prodotti in serie (come l'automobile senza guidatore). Dovremo adattarci, come spesso l'essere umano ha fatto nel passato, e sviluppare altre forme di controllo». C'è chi parla di quarta rivoluzione industriale «che rende facilmente possibile l'automazione delle nostre case, perché è sufficiente uno *smartphone* e dei *software* dedicati. Per quanto riguarda prodotti robotizzati più complessi, poi, visti gli alti costi fissi per la ricerca e la realizzazione, inevitabilmente l'ampliamento della scala della produzione e delle vendite ne ridurrà i costi unitari», spiega **Pompeo Della Posta**, professore associato di economia politica presso il dipartimento di economia e *management* dell'Università di Pisa.



Oggetti d'investimento

E a questo si collega il tema, tutt'altro che secondario, degli investimenti: «L'Italia e l'Europa investono molto nella robotica, basti pensare al robot umanoide *R1* o al robot badante», fa un paio di esempi Della Posta, anche se per adesso i benefici di questa tecnologia non sono per tutte le tasche. Cospicui investimenti – seppure ancora limitati rispetto alle reali possibilità di sviluppo, un po' come per tutta la ricerca in Italia, rilevano gli addetti ai lavori – sono destinati alla robotica umanoide per riuscire, già dal prossimo decennio, a costruire robot che si occupino di operazioni di salvataggio, manutenzione e che lavorino in zone ad alto rischio, in caso di disastri industriali, terremoti ecc. E l'introduzione di automi e tecnologie avanzate sta già cambiando, e non poco, il modo di produrre. «Come per la globalizzazione, l'educazione è la migliore assicurazione contro le conseguenze dei cambiamenti tecnologici e della robotica: il 70% dei lavori non specializzati è a rischio di automazione, contro il 46% di quelli a specializzazione media e l'8% ad alta specializzazione. E già ora si ha il paradosso del *jobless growth*, cioè un *Pil* che cresce ma senza lavoratori», chiarisce il quadro Della Posta.

Ecco a voi Romeo

Altezza: 1 metro e 46 centimetri. **Peso:** 36 kg. **Segni particolari:** riconosce i volti delle persone con cui interagisce grazie a due telecamere montate sulle sopracciglia; può aprire le porte, raccogliere oggetti su un tavolo, spostarsi autonomamente da una stanza all'altra della casa, cucinare, ricordare gli appuntamenti. È **Romeo**, un umanoide che si allena – si tratta di una piattaforma robotica in fase sperimentale – per diventare il robot domestico ideale per anziani e persone con capacità motorie ridotte. Finanziato in larga parte dal governo francese, ma nato da una collaborazione tra aziende di robotica e laboratori di ricerca europei, dal 2019 *Romeo* potrebbe essere disponibile per ospedali e case di riposo. Per la versione domestica manca ancora qualche anno. Ammesso poi che non costi un capitale.



Materiale umano

Per le ultime frontiere della biorobotica basta fare un salto al Sant'Anna di Pisa.

16

L'interazione uomo-macchina, ovvero come far comunicare tessuti umani e componente robotica. Non solo: sfruttarla in applicazioni biorobotiche e biomedicali per migliorare la salute e la qualità della vita, ma anche per imitare le funzionalità del muscolo umano. Queste le linee di ricerca del Sant'Anna di Pisa in biorobotica. Un istituto che, secondo **Alice Rita Salgarella**, dottoranda presso l'Istituto di BioRobotica - Scuola Superiore Sant'Anna, «costituisce un polo fondamentale per lo sviluppo di tutte queste varie e complesse applicazioni della robotica bio, e l'Italia e la Toscana, in particolare, vantano un'alta concentrazione di addetti alla ricerca e allo sviluppo di sistemi robotici, attirano studenti e lavoratori da diversi paesi del mondo, rappresentando così un contesto multidisciplinare e multiculturale dinamico e unico». E così



la robotica si mette a disposizione dell'uomo per renderne l'esistenza più semplice e duratura. «Talvolta questa particolare relazione può

spaventare – spiega la ricercatrice –. Impossibile, infatti, non rimanere impressionati nel vedere il robot della Boston Dynamics, per esempio, fare salti e capovolte. In generale la biorobotica avrà sempre più un impatto fondamentale nella vita quotidiana; basti pensare a quella indossabile, attualmente ideata e testata per scopi riabilitativi e per l'assistenza agli anziani, ma che si vuole applicare anche nell'industria per aiutare, ad esempio, gli operai delle fabbriche a spostare carichi pesanti». I campi della robotica non si esauriscono qui. Ci dà qualche altro esempio **LoRENZO VannoZZi**, ricercatore *post-doc* al Sant'Anna: «Uno degli ambiti più promettenti è ispirarsi alla natura, cioè lo sviluppo dei cosiddetti "attuatori bioibridi", l'ingegnerizzazione in vitro di motori muscolari a partire dalle singole cellule muscolari, combinando elementi biologici con strutture di supporto sintetiche». Ricerche queste dedicate all'ottimizzazione di sistemi ispirati al muscolo umano capace, aggiunge VannoZZi, «di mimarne le performance col vantaggio di realizzare delle strutture morbide e flessibili e in grado di eseguire movimenti in maniera più fluida rispetto ai robot convenzionali, come appunto il muscolo naturale». E non si tratta solo di arti bionici. «Numerose sono le applicazioni di queste interfacce, dalla realizzazione di organi artificiali come, ad esempio, il pancreas o la vescica, al miglioramento dei sistemi di diagnostica, allo sviluppo di sofisticati sistemi intelligenti di rilascio del farmaco», conclude Salgarella.

► Senso di responsabilità

Automazione nella produzione industriale, ma anche nel settore dei trasporti, con i veicoli autonomi – per esempio la *Google car* che si guida da sola –, per le operazioni mediche e l'assistenza sa-

nitaria e alle persone anziane (e poi c'è tutto il capitolo della biorobotica di cui si parla nell'articolo *Materiale umano*), tanto che la presenza degli umanoidi al posto degli umani potrebbe diventare nel giro di poco tempo un po' ingombrante. Un dato che fa riflettere: 60mila operai saranno prossimamente rimpiaz-

Quoziente di intelligenza

Ma un robot può essere davvero intelligente? Ne abbiamo parlato con Enrico Prati, fisico, ricercatore presso l'Istituto di fotonica e nanotecnologie del CNR di Milano.

Entriamo subito nel vivo: che cos'è l'intelligenza?

«L'intelligenza consiste nel capire che c'è qualcosa da capire, stabilendo ovviamente cosa intendiamo dicendo che ci sia qualcosa da capire. È la capacità di individuare le correlazioni in un sistema complesso di informazioni, che va dal cogliere la regolarità nei numeri fino all'autoanalisi delle emozioni. È un processo creativo che rimbalza tra i due emisferi, diametralmente opposto alle procedure passo passo dei vecchi programmi per computer. Il

nostro più potente strumento di sopravvivenza perché ci consente di prevedere il futuro cogliendo la regolarità dei fenomeni che si presentano nel tempo».

Un robot può essere intelligente? O meglio, che cosa significa per un robot essere intelligente?

«Robot e intelligenza artificiale vengono spesso catalogati sotto lo stesso categoria. Se dovessimo fare un confronto con il corpo umano, il robot sono le braccia e la gambe, l'intelligenza artificiale corrisponde al pensiero cioè ai processi che si svolgono nella testa. Il punto quindi diventa se una macchina possa o meno essere intelligente. Fino ad alcuni anni fa i programmi per i computer non erano intelligenti, piuttosto si potrebbe definirli stupidi e potenti, perfino *Deep Blue* che vinse a scacchi contro Kasparov. Oggi invece





zati dai robot in un'azienda cinese che impiega 1,2 milioni di persone. «Questo processo non si arresterà e prima o poi si tratterà di un fenomeno di massa – dichiara Collicelli –. La speranza è che non si tratti di un'evoluzione che va ad accentuare le disuguaglianze tra categorie diverse di cittadini e territori diversi, ma che sia accompagnata da un percorso di riequilibrio nell'ambito del diritto all'accesso ai servizi e alle cure». Allora forse ciò che dobbiamo chiederci è cosa c'è di buono o di cattivo nelle nostre interazioni con i robot «e cercare di prevederne le conseguenze, progettare i dispositivi in modo da poterne controllare gli effetti. Tutto ciò riguarda la cosiddetta "roboetica"», Fabris ci aiuta a capire la portata del problema, invitandoci a ripensare il concetto stesso di responsabilità umana. «Rispetto al funzionamento delle macchine la responsabilità umana diventa qualcosa di molto articolato. C'è la responsabilità del progettista, del costruttore, del programmatore, dell'utilizzatore, del manutentore. Ognuno ha una parte di responsabilità e ognuno se ne deve far carico, sia da un punto di vista etico che in una prospettiva deontologica». Solo così la diffusione della tecnologia avverrà in un modo affidabile e utile davvero, come potrebbe essere il caso degli *elder care robots*, se riusciranno davvero a prendersi cura degli anziani, o per gli esoscheletri e i *robot* che aiutano persone con difficoltà motorie. In tre parole: sicurezza, servizio, prudenza. E si ritorna alle leggi della robotica inventate da Asimov, per restare umani noi. ■

Italia - Las Vegas

Tante novità made in Italy dal salone di robotica a Las Vegas.

Vera e propria fiera delle nuove tecnologie, il *salone di Las Vegas 2018* si è concentrato su quello che viene ormai considerato il futuro dell'umanità: la robotica e l'intelligenza artificiale (IA). Uno dei prodotti più futuristici presentati è stato *IPAL*: un robot "intelligente" in grado di interagire con le persone rivelando alcuni movimenti chiave. Capace di cantare, di giocare con i bambini può anche rendersi molto più utile chiamando i soccorsi quando un essere umano ne ha bisogno. Menzione speciale all'Italia per le novità: con *Yape*, il robot postino, le biciclette intelligenti che schivano le buche e anticipano i pericoli, i robot collaborativi di ultima generazione si tiene alta la bandiera dell'ingegneria *made in Italy*. Tra gli altri progetti italiani di grande successo oltreoceano troviamo una piattaforma capace, sfruttando l'IA e i *Big Data*, di monitorare il pubblico intrattenuto da un cartellone pubblicitario. E anche l'idea più originale arriva dal Belpaese: due robot dietro al bancone di un bar. Risultato: 120 bicchieri serviti all'ora e 60 *cocktail* diversi preparati. Trasmissione dell'ordinazione, selezione degli ingredienti, *shakeraggio* e guarnizione, le macchine hanno sostituito alla perfezione 8 baristi. Sull'efficienza niente da ridire, ma la storia dei *cocktail* la farà sempre la coppia di *barman* Tom Cruise e Bryan Brown.

135 miliardi di dollari il giro d'affari della robotica previsto per il 2020.

32% ecco quanto l'Europa rappresenta nel mercato attuale della robotica.

16,5% dei finanziamenti europei va all'Italia, all'avanguardia nella ricerca.

6 miliardi di euro è la cifra che vale in Italia l'industria dell'automazione e della robotica, in crescita nel 2018 del **6,5%**.

70% dei lavori non specializzati a rischio di automazione, contro il **46%** di quelli a specializzazione media e l'**8%** ad alta specializzazione.

Da 5 a 20mila euro il costo dell'installazione di un sistema di domotica: un investimento nella casa intelligente che consente di risparmiare fino al **10%** sulle bollette energetiche.



l'intelligenza artificiale di tipo *deep learning* svolge quel compito di cogliere ciò che si ripete con regolarità, le correlazioni, le analogie. In particolare le reti neurali profonde (*deep*) istruite mediante l'apprendimento per rinforzo sono intelligenti dal punto di vista algoritmico, nel senso che apprendono senza aver ricevuto istruzioni ma solo l'equivalente di un istinto, definito grazie a una funzione numerica. Queste macchine, però, non sono individui: sono potentissime calcolatrici nelle nostre mani che ci assistono nel vedere meglio nel mare dell'informazione».

Il modello etico di programmazione chiamato empowerment, ovvero la possibilità di lasciare l'intelligenza artificiale fare le sue scelte, sembra contraddire le leggi di Asimov per cui la relazione uomo-macchina deve essere sana e sicura. Che ne pensa?

«Esiste una nuova mitologia creata da un ramo della fantascienza che vuole le macchine libere di sfuggire al controllo dei propri costruttori. È bene chiarire che le scelte non le impone mai una macchina ma il suo programmatore con precise responsabilità legali e giuridiche. Un'intelligenza artificiale lasciata libera di fare danni equivale a lasciare un drone senza comandi su uno stadio pieno di persone: la colpa è di chi ha lasciato volontariamente i comandi. Occorre essere molto chiari su questo, perché le sfide di oggi sono legali oltre che scientifiche, etiche oltre che tecnologiche. Tornando all'analogia con le leggi di Asimov, i programmatori possono decidere di cancellare le leggi della robotica da un'intelligenza artificiale per renderla autonoma, ma non penso che convenga esporsi al rischio di pagarne a vita le conseguenze». ■



Nodo commerciale

Recupero dell'attività caratteristica il punto di forza del Preventivo 2018 che sarà presentato alle Assemblee Autonome delle Sezioni soci. Per Unicoop Tirreno sotto il profilo commerciale questo è l'anno della sfida per proseguire sulla via del risanamento.

21

■ Rita Nannelli
Susanna Orlando

Un Preventivo 2018 basato sulla ripresa dell'attività caratteristica quello approvato dal Consiglio d'Amministrazione del 29 gennaio, di cui si darà informazione nelle Assemblee Autonome delle Sezioni soci, in programma dal 7 al 16 marzo – l'Assemblea Generale Ordinaria dei Soci il 26 –. «Un recupero della gestione commerciale iniziato nel 2017, segnando un'inversione di tendenza rispetto al recente passato che prosegue quest'anno con azioni legate all'incremento delle vendite e al contenimento dei costi da rafforzare ulteriormente», riassume così **Piero Canova**, direttore generale di Unicoop Tirreno, gli obiettivi di un Preventivo che ha al centro il rilancio delle vendite.

Criteri di scelta

Riduzione dei costi, interventi di miglioramento nella gestione dei punti vendita e ristrutturazioni hanno prodotto, infatti, lo scorso anno i primi importanti risultati, sebbene in un quadro generale caratterizzato da debolissimi segnali di ripresa dei consumi, in cui gli spazi di mercato si sono ristretti e la concorrenza allargata. Scelte strategiche decisive anche per un 2018 in cui le vendite complessive del Gruppo sono stimate a 930,6 milioni di euro con una crescita a rete omogenea del +1,35% rispetto allo scorso anno (+0,10% in Lazio-Umbria e +2,10% in Toscana). Recupero an-

che sul fronte dei costi: quelli diretti di vendita (personale e altri costi di rete) di oltre 4 milioni (-0,20% su stima a finire 2017); quelli indiretti e centrali diminuiranno di circa 3 milioni (-0,27%) Tra le voci più significative, la Cooperativa – per effetto delle azioni avviate nel 2017 che daranno risultati quest'anno – ridurrà i costi della sede di Vignale di circa 2,7 milioni con un'incidenza sul fatturato del 2,60%, in linea con la media delle altre cooperative (nel 2016 era del 3,50%). «Si arriva così a chiudere la gestione caratteristica con una perdita di -5,5 milioni di euro in recupero di oltre 10 milioni rispetto allo scorso anno (stima a finire). Un obiettivo tutto da conquistare, lo sappiamo bene, ambizioso, per cui è necessario un impegno davvero straordinario», precisa Canova.

Linee guida

Un utile nella gestione commerciale tanto più importante da raggiungere se si considera che la gestione finanziaria, a causa della forte riduzione del *Prestito Sociale* – su cui pesano la nuova normativa che rivede l'importo massimo di raccolta e la restituzione di milioni di euro ai soci che ne hanno fatto richiesta (cosa che dimostra la solidità della Cooperativa) –, non potrà più portare il suo contributo positivo come negli anni passati. «Perciò la riduzione delle perdite nella gestione commerciale rappresenta il primo passo per tornare a fare utili nell'attività caratteristica nel 2019. Da qui passa la prospettiva di vita della Cooperativa», dichiara **Marco Lami**, presidente di Unicoop Tirreno, che sottolinea: «Sarà valutata ogni possibilità di rilancio per i punti vendita dall'andamento economico più critico per evitare altre chiusure. I soci di alcuni territori della Campania e del Lazio hanno visto, infatti, chiudere o cedere ad altri operatori del territo-



Marco Lami, presidente, e Piero Canova, direttore generale di Unicoop Tirreno.



rio i loro negozi di riferimento. Scelte dolorose e difficili, come la recente chiusura del negozio di Sant'Oreste o la cessione dei due punti vendita di Napoli via Arenaccia e Santa Maria Capua Vetere a *Multisviluppo Unipersonale srl*, ma fatte nella convinzione che, col perdurare nel tempo dei risultati pesantemente negativi, le perdite sarebbero diventate irreversibili e rischiavano di vanificare il percorso di risanamento e rilancio della Cooperativa delineato dal Piano industriale 2017-2019».

Aumento della produttività

Il percorso di miglioramento passa dunque dall'incremento del fatturato e della produttività, ma presuppone una rete di vendita all'altezza dei tempi. Perciò nel corso dell'anno sono previsti investimenti molto mirati, in coerenza con le risorse finanziarie disponibili, con circa 11 milioni destinati a ristrutturazioni e interventi di rinnovo e ammodernamento di alcuni punti vendita sia in Toscana che nel Lazio. In primo piano anche l'offerta commerciale, per rispondere alle moderne esigenze dei soci e dei consumatori e guadagnare nuove fette di mercato. Si prosegue così sulla strada tracciata nel 2017 in termini di varietà dell'offerta e del servizio, investendo nell'innovazione: previsto, infatti, lo sviluppo di settori in forte crescita come il biologico, il vegano e l'area del benessere. Ma il perno della strategia commerciale resta la convenienza che quest'anno si tradurrà in un incremento consistente di iniziative promozionali riservate ai soci, uguali per Toscana, Lazio e Umbria. Nell'ambito dei servizi una novità in primo piano: la possibilità di sottoscrivere contratti di luce e gas per uso domestico al giusto prezzo e con la garanzia di Coop quanto a serietà e trasparenza (all'argomento è dedicato l'articolo di pag. 12 *Servizio completo*). «L'obiettivo ambizioso e impegnativo, ma realizzabile, della Cooperativa è quello di sviluppare quegli ambiti di miglioramento che ha fissato nel Preventivo. Ciò è di fondamentale importanza perché sia credibile il traguardo di portare a pareggio nel 2019 il risultato della nostra attività commerciale, fulcro del risanamento complessivo di Unicoop Tirreno», conclude Lami. ■

Nuove proposte

Come cambia il Regolamento delle Sezioni soci. Ecco cosa c'è da sapere nel percorso verso le elezioni per il rinnovo dei Comitati soci.

Marzo per Unicoop Tirreno è dedicato ai soci, non solo per le tante promozioni e offerte del periodo che precede la Pasqua, ma anche per gli appuntamenti istituzionali. Dai primi giorni del mese iniziano le Assemblee (vedi pag. 23) Ordinarie Separate e Autonome delle Sezioni soci e le novità certo non mancano. Si parlerà di Bilancio Preventivo 2018, degli adempimenti relativi al rinnovo dei Comitati Direttivi delle Sezioni soci, della nomina della Commissione elettorale per il rinnovo dei Comitati Direttivi, della nomina Commissione Valori e Regole. Il tutto ai sensi del nuovo *Regolamento delle Sezioni soci* che, sulla base delle indicazioni normative già recepite nello Statuto, propone alcune modifiche a partire dal nome *Sezioni soci* che adesso sono meglio riconosciute come *Organismi territoriali di rappresentanza della base sociale*.

Per nostra norma e regola

Per conoscere i punti salienti del nuovo *Regolamento*, abbiamo incontrato **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno. «Con le Assemblee e con le nomine delle Commissioni si avvia il percorso che ci porterà a fine novembre alle elezioni per il rinnovo degli Organismi territoriali di rappresentanza della base sociale. Un percorso assembleare che inizia con proposte di modifica al *Regolamento delle Sezioni soci*, in linea con le recenti normative sulle Cooperative di consumo di grandi dimensioni come, ad esempio, l'esclusione dei soci inattivi». Una novità riguarda, appunto, il numero dei componenti dei Comitati Direttivi: fino ad ora era previsto un numero minimo (7) e uno massimo (21), ma con il recente accorpamento delle Sezioni soci – da 29 sono diventate 23 – sono cambiate anche le dimensioni territoriali, da cui la necessità di ampliare la rappresentanza di soci iscritti presso negozi e comuni diversi. Il numero dei componenti dei Comitati Direttivi è diventato per questo flessibile, in base alle esigenze territoriali.

Novità anche per le regole di ingresso ai Comitati da parte dei soci dipendenti della Cooperativa e delle sue partecipate: a loro è consentito un limite massimo di 1/4 dei componenti della lista elettorale di ogni singola Sezione e non possono ricoprire la carica di presidente o vice presidente del Comitato soci. Sempre a proposito di elezioni, il *Regolamento* prevede adesso un allungamento dei tempi per presentare la propria autocandidatura: si passa dai 30 ai 45 giorni che decorrono unitariamente per tutte le Sezioni soci dal giorno successivo alla data di insediamento dell'ultima Commissione elettorale. Questo per permettere una maggiore divulgazione del percorso elettorale e più tempo ai soci per partecipare e autocandidarsi.

Proprio riguardo alle Commissioni elettorali sono state apportate delle variazioni per snellirne il lavoro: «Le Commissioni elettorali – prosegue Favilli –, composte da un minimo di 3 fino a un massimo di 5 membri per ogni Sezione soci, hanno tra i compiti principali quello di verificare le autocandidature e comporre le liste dei soci da votare. Il nuovo *Regolamento* agevola il lavoro di ogni Commissione elettorale che, per valutare le candidature, farà riferimento ai risultati di un questionario di autovalutazione, predisposto dalla Cooperativa, da compilare insieme alla scheda di autocandidatura. È l'inizio di un percorso importante – conclude Favilli – che porterà a un rinnovo dei Comitati Soci per il triennio 2018-2021. Saranno proprio i soci eletti a farsi portavoce delle necessità del territorio, entrando a far parte di un meccanismo democratico fondamentale per la *governance* della Cooperativa». ■ **Barbara Sordini**

Assemblee Separate e a seguire Assemblee Autonome delle Sezioni soci Unicoop Tirreno

dal 7 al 16 marzo e il 26 marzo 2018 l'Assemblea Generale Ordinaria dei Soci **23**

n. Sezione soci	giorno	data	ora	città	luogo
12 Civitavecchia	mer	7 mar	16,30	Civitavecchia	Sala Compagnia Portuale - v. della Cooperazione, 1
19 Lazio Sud	mer	7 mar	16,30	Aprilia	Ristorante pizzeria "Isole" - v. Isole, 32
6 S. Vincenzo-Venturina	mer	7 mar	15,30	Venturina Terme	Saletta Comunale "G. La Pira" - lg. della Fiera
9 Follonica-Castiglione d.P.	mer	7 mar	15,30	Follonica	Centro Sociale Auser "Tre Saggi" - p.za I Maggio
15 Valle Aniene	gio	8 mar	16,30	Roma	Sala Teatro scuola primaria "I. Calvino" - v. A. Bongiorno, 25
5 Cecina-Donoratico	gio	8 mar	16,30	Cecina	Cinema Multisala Tirreno - v. Bruno Buozzi, 9
19 Lazio Sud	ven	9 mar	16,30	Fiuggi Terme	Hotel Fiuggi Terme - v. Capo di Prati
3 Livorno	ven	9 mar	16,30	Livorno	Circolo Arci La Rosa - v. Cuoco, 12
13 Viterbo	ven	9 mar	16	Viterbo	Sala della Provincia - v. Saffi, 39
30 Costa d'argento	ven	9 mar	16	Porto S. Stefano	Centro Studi don Pietro Fanciulli - v. Scarabelli, 16
16 Roma Laurentino	lun	12 mar	17	Roma	Centro Anziani Fonte Ostiense - v. E. Pea, 120 (5° ponte)
21 Etruria	lun	12 mar	16,30	Cerveteri	v. dei Bastioni, 46
10 Colline Maremmane	mar	13 mar	16	Scarlino Scalo	Sala Auser - v.le Matteotti, 25
25 Tevere Paglia Vulsinia	mar	13 mar	21	Allerona Scalo	Sala Polivalente - v. Carducci
22 Campania	mar	13 mar	16,30	Acerra	Casa dell'Umana Accoglienza - v. Annunziata, 23
4 Rosignano	mer	14 mar	16,30	Rosignano S.	Sala conferenze - p.za del Mercato
10 Colline Maremmane	mer	14 mar	16	Monticiano	Sala del Consiglio Comunale - p.za Sant'Agostino, 1
1 Avenza	mer	14 mar	16,30	Avenza	Sala Parrocchia S. Maria Mediatrice - v. Villafranca
24 Castelli romani	mer	14 mar	16,30	Velletri	Sala Micara - c.so della Repubblica, 347
22 Campania	gio	15 mar	16,30	Avellino	Hotel de la Ville - v. Palatucci, 20
11 Grosseto	gio	15 mar	16,30	Grosseto	Hotel Airone - v. Senese, 35
8 Elba	gio	15 mar	15,30	Portoferraio	Sala della Provincia - v.le Manzoni, 11
14 Roma I.go Agosta	gio	15 mar	16,30	Roma	Sala Teatro Parrocchia S. Maria Madre della Misericordia v. dei Gordiani, 365
2 Versilia	ven	16 mar	17,15	Querceta	Sala conferenze Croce Bianca - v. delle Contrade, 242
27 Falisca Cimina	ven	16 mar	16	Soriano nel Cimino	Cinema Florida - p.za G. Marconi, 21
7 Piombino	ven	16 mar	15,30	Piombino	Teatro Metropolitan - p.za Cappelletti, 2
Ass. Gen. Ordinaria dei Soci	lun	26 mar	10	Sede Unicoop Tirreno	SS Aurelia km 237 - Fraz. Vignale Riotorto - Piombino (LI)

Ordine del Giorno

Assemblee Separate*

1. Proposta di modifica al Regolamento Sezioni soci.

Assemblee Autonome

1. Il bilancio preventivo 2018: l'impegno di Coop a difesa dei soci e dei consumatori;
2. Adempimenti relativi al rinnovo dei Comitati Direttivi delle Sezioni soci, nomina della Commissione elettorale per il rinnovo dei Comitati Direttivi ai sensi dell'art. 7 del Regolamento Sezioni soci;
3. Nomina Commissione Valori e Regole ai sensi dell'art. 7 del Regolamento Sezioni Soci.

* • Alle assemblee hanno diritto di voto i soci iscritti nel libro soci da almeno 3 mesi.

• Il programma è riferito alla 2a convocazione, poiché per rendere valida la 1a (prevista per il giorno precedente, stesso luogo alle ore 7,30) è necessaria la presenza in assemblea della metà più uno dei soci della Sezione.

• Ai sensi dell'articolo 36, ultimo comma, dello Statuto della Cooperativa i Soci aventi diritto di voto nelle Assemblee Separate hanno anche diritto di far pervenire domande, sulle materie poste all'ordine del giorno, prima dello svolgimento dell'Assemblea Generale inviandole:
- almeno otto giorni prima della data dell'Assemblea

Generale in prima convocazione, presso la sede legale all'indirizzo: Unicoop Tirreno Società Cooperativa S.S. Aurelia Km. 237 - Fraz. Vignale Riotorto, 57025 Piombino (LI);

- entro lo stesso termine di cui sopra all'indirizzo e.mail: info.assgenerale@unicootirreno.coop.it, indicando nell'oggetto: "Domande prima dell'Assemblea Generale".

Si informano i Signori Soci che: non saranno ammesse le domande pervenute oltre il termine indicato; non saranno ammesse le domande dalle quali non risultino le generalità del Socio che personalmente le pone; alle domande sarà data risposta di norma in Assemblea Generale o, prima di essa, personal-

In omaggio a tutti i soci presenti un buono per il ritiro di una bottiglia di pomodoro **ViviVerde (690 g)** e una confezione di pasta all'uovo **Coop (250 g)**



mente; potranno essere fornite risposte cumulative a domande simili; potranno, a facoltà degli Amministratori, essere pubblicate sul sito internet della Cooperativa risposte a domande poste con più frequenza da più soggetti nella forma della "Domanda - Risposta" (c.d. FAQ); saranno respinte domande non attinenti all'ordine del giorno.

Le assemblee separate eleggeranno i propri delegati (effettivo e supplente), che parteciperanno all'Assemblea Generale (indetta in prima convocazione per il giorno 25 marzo 2018 alle ore 7.30 presso la Sede di Unicoop Tirreno a Piombino Fraz. Vignale Riotorto ed in seconda convocazione nello stesso luogo il giorno 26 marzo 2018 alle ore 10).

Prestito di sicuro

Maggiori controlli, garanzie, informazione, fissato un tetto rispetto al patrimonio dell'impresa. Con la legge di Bilancio 2018 novità a tutela dell'istituto del Prestito Sociale, ancora più affidabile.

24

Significative novità per l'istituto del *Prestito Sociale* quelle introdotte dalla legge di Bilancio 2018, approvata dai due rami del Parlamento, che vanno nel senso di aumentare le garanzie e gli obblighi d'informazione a tutela dei soci prestatori. Il *Prestito Sociale* è un istituto storicamente radicato soprattutto nella Cooperazione di consumatori, che coinvolge centinaia di migliaia di famiglie, e che viene ancora una volta riconosciuto



PRESTITO SOCIALE

e confermato nella sua specificità come strumento che serve a sostenere l'attività propria delle Cooperative.

Entro i limiti

Il testo comincia, infatti, col ribadire "l'importanza della finalizzazione delle somme raccolte in operazioni funzionali al perseguimento dell'oggetto o scopo sociale". Con le nuove disposizioni vengono poi fissati limiti più stringenti sull'importo massimo di raccolta, nuove forme di garanzia a favore di soci prestatori e ulteriori obblighi d'informazione e trasparenza (che riguarderanno tutte le Cooperative, non solo quelle con più di 50 soci). A definire in pratica i diversi aspetti di questa disciplina sarà il *Cicr (Comitato interministeriale per il credito e il risparmio)* che a giugno dovrà emanare una delibera, attenendosi ai criteri

Sai che c'è di nuovo?

Dai tassi ai tempi di prenotazione, all'invio del rendiconto annuale: che cosa è cambiato per il Prestito Sociale in Unicoop Tirreno.

Dal 15 febbraio sono cambiate alcune condizioni che riguardano il *Prestito Sociale* in Unicoop Tirreno. Vediamole di seguito.

NUOVI TASSI DI INTERESSE DAL 15 FEBBRAIO 2018

	tasso lordo	ritenuta fiscale	tasso netto
1ª fascia: da 0 a 15.000,00 euro	0,50%	26,00%	0,37%
2ª fascia: da 15.000,01 a 25.000,00 euro	0,80%	26,00%	0,59%
3ª fascia: oltre 25.000,00 euro	1,30%	26,00%	0,96%

La **leggera riduzione dei tassi**: in vigore dal 15 febbraio scorso, è legata all'andamento al ribasso dei tassi sui mercati finanziari – che dura ormai da diversi anni – e alla scelta della Cooperativa di investire in strumenti finanziari sicuri e ad alto livello di protezione. I nuovi tassi sono allineati alle migliori condizioni offerte dalle altre Cooperative di consumo e confermano il libretto di *Prestito Sociale* di Unicoop Tirreno come una forma di deposito, non vincolato, che offre rendimenti superiori alla media di mercato. Inoltre il socio prestatore che desidera prelevare una qualsiasi somma (contante o assegno) dal proprio libretto deve dare un preavviso alla Cooperativa. L'obbligo di prenotazione deriva

da una normativa di *Banca d'Italia* entrata in vigore dal 1° gennaio 2017, per regolamentare con diverse modalità la raccolta e la restituzione del *Prestito* da parte di soggetti diversi dalle banche. **la prenotazione va fatta almeno 2 giorni prima** e resta valida per 7 giorni. È sufficiente che siano trascorsi 2 giorni dalla data di prenotazione, anche se non ancora trascorse 48 ore dall'orario di prenotazione. Ecco un esempio: per una prenotazione fatta il 1° marzo la somma si può ritirare dal 3 al 9 marzo durante tutto l'orario di apertura dello sportello. Trascorso questo periodo, sarà necessario fare una nuova prenotazione.

Per il **rendiconto annuale**, cioè il riepilogo cartaceo con il dettaglio dei movimenti effettuati nel corso del 2018, niente più invio per posta, ma sarà consultabile via *e-mail* oppure in un'area riservata del sito di Unicoop Tirreno. La Cooperativa invita, pertanto, i soci prestatori a comunicare il loro indirizzo presso gli sportelli del *Prestito Sociale* oppure a registrarsi al portale www.unicooptirreno.it.

Il socio prestatore potrà comunque farsi stampare il dettaglio dei movimenti fatti nel corso dell'anno anche dagli incaricati al servizio del *Prestito Sociale*. **I.S.O.**

COME PRENOTARE	QUANDO	CHI	PRENOTAZIONE OCCORRE INDICARE:
SPORTELLO DI PRESTITO SOCIALE			LIBRETTO SUL QUALE SI DESIDERA PRELEVARE
TELEFONATA (NUMERI DISPONIBILI IN NEGOZIO O SUL SITO INTERNET)	ALMENO 2 GIORNI PRIMA RISPETTO ALLA DATA SCELTA PER IL PRELIEVO	SOCIO TITOLARE O DELEGATO	NEGOZIO IN CUI SI EFFETTUERÀ IL PRELIEVO
SITO INTERNET WWW.UNICOOPTIRRENO.IT (È NECESSARIO ESSERE REGISTRATI)			IMPORTO DA PRELEVARE SPECIFICANDO SE SI DESIDERA LA CIFRA IN ASSEGNO O CONTANTI

stabiliti dalla nuova legge. In particolare, viene previsto che l'ammontare complessivo del *Prestito Sociale* dovrà di norma essere pari al patrimonio della Cooperativa e non potrà comunque eccedere, a regime, il limite del triplo del patrimonio risultante dall'ultimo bilancio di esercizio approvato. Limite che in Unicoop Tirreno è già oggi rispettato restando al di sotto dei massimi previsti dalla legge. Per consentire l'adeguamento è previsto, comunque, un periodo transitorio di 3 anni (termine che, in casi eccezionali motivati dall'interesse dei soci prestatori, potrà essere esteso). Inoltre, secondo la nuova normativa, nel caso in cui l'indebitamento nei confronti dei soci ecceda i 300mila euro e risulti superiore all'ammontare del patrimonio netto della società, il complesso dei *Prestiti Sociali* dovrà essere coperto, fino al 30%, da garanzie reali o personali rilasciate da soggetti vigilati o con la costituzione di un patrimonio separato oppure con l'adesione della Cooperativa a uno schema di garanzia dei *Prestiti Sociali* che garantisca il rimborso di almeno il 30% del *Prestito*. È previsto comunque un regime transitorio che consente alle Cooperative di adeguarsi alle nuove prescrizioni nei 2 esercizi successivi alla data di adozione della delibera del *Cicr*.

Massima tutela

Tutela dei soci anche attraverso maggiori obblighi d'informazione e pubblicità – che lo stesso *Cicr* dovrà definire – da parte delle società cooperative che ricorrono al *Prestito Sociale* in misura eccedente i limiti indicati. Nei casi in cui il ricorso all'indebitamento verso i soci a titolo di *Prestito Sociale* assuma significativo rilievo in valore assoluto, o comunque ecceda il limite del doppio del patrimonio netto risultante dall'ultimo bilancio di esercizio approvato, le società cooperative saranno obbligate a definire modelli organizzativi e procedere per la gestione del rischio. Inoltre, in caso di crisi di una Cooperativa, viene espressamente stabilito che alle somme versate dai soci come *Prestito Sociale* non si applica l'articolo 2467 del *Codice civile*, per cui il rimborso dei finanziamenti dei soci a favore della società non è postergato (cioè non viene dopo) rispetto alla soddisfazione degli altri creditori. ■ **R.N.**

Fior di scelta

Uno sconto del 25% riservato a tutti i soci.
È lo Scegli tu Fior fiore Coop,
l'occasione nei primi 15 giorni di marzo.

25

Ci sono tutti, dai classici agli ultimi arrivati. I prodotti *Fior fiore Coop* sono i protagonisti del pacchetto promozionale *Scegli tu* dei primi 15 giorni di marzo, con una selezione rappresentativa della linea a marchio scontata del 25% per i soci (in Toscana l'acquisto è limitato a un massimo di 25 prodotti).

Un'occasione ghiotta per acquistare con un forte sconto i prodotti fiore all'occhiello del marchio Coop, realizzati con materie prime e da produttori dediti a lavorazioni di qualità. Della linea *Fior fiore* si trovano in offerta la pasta, i formaggi, i salumi, gli oli, le pizze, i dolci, il

RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

SCEGLI TU

SCONTO DEL 25%

25% DI SCONTO SU 25 PRODOTTI
DELLA LINEA FIOR FIORE COOP

fiorfiore
coop
Il Meglio della Cultura Gastronomica

DALL'1 AL 15 MARZO

PUOI ACQUISTARE CON LO SCONTO DEL 25% FINO A 25 PRODOTTI* A MARCHIO COOP DELLA LINEA FIOR FIORE PRESENTI NEL PUNTO VENDITA E APPOSITAMENTE SEGNALATI.

* La soglia massima dei 25 prodotti è riferita al totale dei prodotti acquistati durante l'intero periodo della promozione, dall'1 al 15 Marzo. Lo sconto non si applica a: prodotti in Promozione, prodotti dei reparti Ortofrutta, Macelleria, Gastronomia Servita, prodotti ricorrenza della Pasqua e rivista Fior Fiore. La disponibilità dei prodotti varia in base all'assortimento del negozio.

LA **coop** SEI TU.

caffè, il tè, le spremute, i condimenti, a cui si affiancano le novità come la pasticceria secca, i vini, le birre, i sottoli, la farinata di ceci. E molti altri ancora, compresa la macchina da caffè *Fior fiore* (lo sconto non si applica ai prodotti in promozione, a quelli dei reparti ortofrutta, macelleria, gastronomia servita e ai prodotti della ricorrenza pasquale e sulla rivista *Fior fiore*). L'iniziativa promozionale è stata

RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

SCEGLI TU

SCONTO DEL 25%

25% DI SCONTO SUI PRODOTTI
DELLA LINEA FIOR FIORE COOP

fiorfiore
coop
Il Meglio della Cultura Gastronomica

DALL'1 AL 15 MARZO

PUOI ACQUISTARE CON LO SCONTO DEL 25% I PRODOTTI A MARCHIO COOP DELLA LINEA FIOR FIORE PRESENTI NEL PUNTO VENDITA E APPOSITAMENTE SEGNALATI.

Lo sconto non si applica a: prodotti in Promozione, prodotti dei reparti Ortofrutta, Macelleria, Gastronomia Servita, prodotti ricorrenza della Pasqua e rivista Fior Fiore. La disponibilità dei prodotti varia in base all'assortimento del negozio.

LA **coop** SEI TU.

promossa da *Coop Italia* e a questa hanno aderito le maggior parte delle cooperative a livello nazionale, tra cui Unicoop Tirreno che propone lo *Scegli tu Fior fior* per i soci in tutti i propri negozi, dai mini agli Iper. «Un'offerta importante – puntualizza **Laura Stefanini**, brand manager di *Coop Italia* – su una linea di prodotti, quella *Fior fiore Coop*, che ha raggiunto le oltre 400 referenze tra prodotti confezionati a scaffale e freschi, fino alle macchine per caffè. Un'occasione per i soci per anticipare di qualche giorno gli acquisti per le festività pasquali e portare in tavola la qualità e la tradizione del *Fior fiore Coop*». ■ **B.S.**

Are d'intervento

Ristrutturazioni e interventi per migliorare e rendere più moderni alcuni punti vendita in Toscana e Lazio.

Migliorare e innovare la presenza commerciale della Cooperativa secondo le linee del Piano industriale 2017-2019. Per questo si è avviata una serie di ristrutturazioni di punti vendita, con i primi interventi del 2018 che si concludono in questo mese. In Toscana al rinnovo i negozi di Portoferraio (apertura 8 marzo) e di Cecina, quest'ultimo con l'inserimento dell'area ristoro Ricò, della nuova Cantina, nuovo format per il no food, e più spazio per prodotti industriali e salumi e latticini a libero servizio. Mentre si è concluso a fine gennaio l'intervento di restyling a Livorno via Toscana, un InCoop dalla veste più moderna – negozio di quartiere sì, con ricco assortimento di prodotti locali, ma rinnovato nelle attrezzature – per rafforzare il ruolo della Cooperativa in un territorio dove è

storicamente presente. Dopo i lavori di ristrutturazione iniziati a gennaio, riapre il 1° marzo anche l'InCoop di Scansano (GR), con un'area di vendita ampliata e ogni reparto rinnovato, ma sempre con la caratteristica di negozio di prossimità, ortofrutta e freschissimi in primo piano. Lavori propedeutici alla ristrutturazione dell'area vendita all'Iper di Livorno, mentre l'Iper di Grosseto accoglierà soci e clienti con un nuovo corner caffè e infusi. Nel Lazio le prime ristrutturazioni dell'anno riguardano Roma Laurentino (inserimento dell'area ristoro Ricò, parafarmacia Coop Salute e ottico, potenziamento dell'offerta pesce take away, rivisitazione del layout) e Roma Casilino (Casaro per la produzione mozzarelle, riorganizzazione della zona d'ingresso con inserimento dell'area promozioni no food e revisione dell'area tavola casa). **■ L.R.**



Niente sprechi

Grazie a MyFoody Unicoop Tirreno, soci e consumatori combattono gli sprechi alimentari. Come e dove?

Si risparmia l'ambiente e si risparmia noi. MyFoody è, infatti, un'app che rende visibili sullo smartphone i prodotti alimentari scontati del 50% perché vicini alla scadenza o per difetti di confezionamento. Le offerte sono aggiornate in tempo reale in modo da rendere visibile ciò che si può effettivamente



acquistare al punto vendita. L'app è stata realizzata dalla start up italiana MyFoody, nata per combattere gli sprechi alimentari in modo innovativo ed etico. Il servizio anti spreco è

attivo negli Ipermercati di Viterbo, Collesferro, Roma Casilino; nei Super di Roma via Laurentina, Roma via Franceschini, Roma largo Agosta, Civitavecchia, Viterbo, Tarquinia, Cerveteri, Civita Castellana, Aprilia. Entro questo mese sarà esteso anche a Genzano, Pozzania via del Mare e Iper Euroma2. **S.O.**

Fioccano i premi

Dalle auto alle bici elettriche ai pacchi di pasta Fior fiore: al concorso #2MilionDiPremi si gioca e si vince!

Fare la spesa e tornare a casa con una Panda... in tasca. Ai primi di febbraio erano già 3 le auto vinte dai clienti che a partire dal 20 gennaio hanno fatto la spesa nei negozi Unicoop Tirreno e, con uno scontrino superiore a 20 euro, hanno ricevuto la cartolina "gioca e vinci" del concorsone #2MilionDiPremi che proseguirà fino a domenica 18 marzo. La Panda è stata vinta nei negozi di Rosignano, Civitella Pagánico e all'IperCoop di Viterbo, ma altri "superpremi" arrivano a decine tutti i giorni in ogni negozio: una moto Guzzi ad Avenza, wi-bike a Piombino Salivoli, Riotorto, Viterbo ed Avenza, ma anche bici pieghevoli e trolley Roncato.

Inoltre migliaia di prodotti Fior fiore, portachiavi/gettone, carrelli per la spesa, bottiglie termiche. Il premio più comune è risultato il vasetto di erbe officinali.

Ai primi di febbraio le cartoline cancella&vinci erogate sono state circa 1 milione e 400mila. Chi non vince al concorso ed è socio Unicoop Tirreno può sempre giocare on line sul sito www.2milionidipremi.it inserendo i codici alfanumerici presenti sulla cartolina (al 6 febbraio 32.290 nuove registrazioni sono state rilevate sul portale) e vincere altri premi: buoni spesa, minicrociera in barca a vela o percorsi gastronomici alla scoperta dei prodotti tipici della tradizione italiana. Ma non finisce qui: il codice della cartolina parteciperà all'estrazione finale di un buono spesa Coop da 1.000 euro per un totale di 15mila euro. Ogni cartolina riporta, infine, un bollino adesivo per collezionare i prodotti della linea Campo di cuori Egan (pirofile in varie dimensioni, tortiere, ramequin in ceramica modellata e decorata a mano; set guanto da forno e presina). **B.S.**



Grosseto Maremà

marzo

Anche a marzo non mancano gli appuntamenti gratuiti per grandi e piccini presso il centro commerciale *Maremà*, con svolgimento presso lo *Spazio soci*. **Ogni martedì**, dalle 16,30, partono i **laboratori creativi** per bambini dai 4 ai 10 anni, a cura dell'*Accademia delle Belle Storie* (info o prenotazioni: 3351775487 e 3397297313). Sempre **ogni martedì**, dalle 9 alle 12, proseguono i **laboratori autogestiti Fili colorati** per lavori ad uncinetto e ferri e per realizzare oggetti di cucito creativo e bigiotteria (info: 3331295744). Il **21 marzo** (come ogni terzo mercoledì del mese) alle 17,15 i bambini saranno allietati dalle **letture animate** dell'*Apprendista Lettore* a cura di *Librerie Coop* (attività gratuita). Info e prenotazioni: 0564457279.

Scansano (GR)

1°-3 marzo

Si riparte con tanto di taglio del nastro e torta di benvenuto. *L'InCoop* di Scansano, dopo i lavori di ristrutturazione, riapre i battenti e il locale Comitato soci ha messo in programma diverse iniziative in una 3 giorni che si conclude sabato 3 (ore 9.30) con *l'Approvato dai Soci*, il test usato per definire il "valore buono" dei prodotti Coop.

Orbetello (GR)

7 marzo

Aiutare chi è in difficoltà, soprattutto se si tratta di bambini. È questo lo scopo del corso organizzato dalla *Croce Rossa* di Orbetello (mercoledì **7 marzo**, alle 17, presso i locali di via Gioberti, 18) sulle **Manovre salvavita Pediatriche: per chi quotidianamente si rapporta con i bambini** (rianimazione cardiopolmonare del pronto intervento su arresto cardiaco improvviso e della distruzione delle vie respiratorie da corpi estranei). Durata 4 ore, costo per i soci 24 euro, anziché 30 (ulteriore sconto di 3 euro oltre le 30 adesioni).

Viterbo

8-10 marzo

Un vasetto di primule per festeggiare le donne. È quanto offrono alle signore i soci del Comitato di **Civita Castellana**

la mattina dell'8 marzo all'ingresso del Supermercato Coop del Centro Commerciale *Marcantoni*; nel pomeriggio l'appuntamento si sposta nella vicina sala conferenze per ricordare il significato di questa festa. L'evento è organizzato dal Comune di Civita Castellana, dall'associazione *Mafalda e le altre*, in collaborazione con il Comitato soci. Alle 17, proiezione del video di Laura Aprati e Marco Bova *La forza delle donne* sulle storie di imprenditrici delle zone terremotate del Centro Italia. Sempre nel viterbese, organizzato dal Comitato soci di **Ronciglione**, **sabato 10 marzo**, si festeggiano le donne all'interno del supermercato Coop: alle 15,30 nella sala della Sezione soci *Incontri al femminile* con lettura di brani sulla figura di Mariangela Virgili con interventi di Maria Cangani, presidente della Sezione soci, e Bruno Pastorelli, presidente dell'associazione *Mariangela Virgili*. Al termine visita alla casa-museo della Venerabile Virgili e alla scuola femminile da lei fondata insieme a Santa Rosa Venerini.

Piombino (LI)

9-10 marzo

Coop va a scuola e coinvolge gli studenti della scuola media "Andrea Guardi" nella raccolta alimentare *W la solidarietà* a favore della mensa della *onlus San Vincenzo de Paoli*. A **Riotorto**, **sabato 9 marzo**, e a **Piombino**, **domenica 10**, organizzati dai rispettivi Comitati soci, i ragazzi presidieranno i negozi Coop (*InCoop* di Riotorto, Supermercati di via Gori e Salivoli) per invitare a donare i prodotti alimentari necessari (pelati o passata, legumi, latte, tonno, olio, prodotti per l'infanzia, riso, farina, zucchero).

Donoratico (LI)

23 marzo

Film d'autore, per i soci e per gli studenti delle scuole medie. Prosegue la proiezione di pellicole selezionate dalla sezione Soci Cecina-Castagneto Carducci-Donoratico presso il cinema *Ariston* di via della Repubblica, 7/a: venerdì **23 marzo** (alle 21) è in cartellone il film *L'altro volto della speranza* di Aki Kaurismäki (biglietto per i soci 3 euro, anziché 4).

Un vero tesoro

Un ritorno al passato, per guardare al futuro, con documenti scritti e testimonianze per non perdere la memoria di ciò che è stato. Gli appuntamenti del corso *Tesori di famiglia*, organizzato dalla Sezione soci Colline Maremmane Comitato di Ribolla, proseguono anche a marzo. Dalle transumanze alle migrazioni, dalla ricerca di diari del territorio alle poesie in ottava rima dei maggerini, dalla storia fondiaria degli anni Cinquanta agli antichi mestieri di Maremma: si parte da qui per ricostruire,

attraverso la ricerca e incontro dopo incontro, la *Miniera a memoria* (appuntamento a maggio), grazie alla collaborazione tra la Sezione soci e l'*Archivio Storico* di Unicoop Tirreno. Doppio appuntamento **mercoledì 14 e mercoledì 28 marzo** (dalle 18 alle 20, presso la Sala Conferenze *Archivio Storico* a Ribolla) a cura di Federico Santini: primo incontro sul *Corso per registrazione audio/video di testimonianze orali*, il secondo sul *Laboratorio di videotestimonianze*.

Info e contatti www.memoriecooperative.it
segreteria@memoriecooperative.it

ecosistema di Miriam Spalatro

Littering di contestazione

La cattiva pratica del littering, l'abbandono dei rifiuti, grandi e piccoli, per strada.

Abbandonare rifiuti per strada non smaltendoli correttamente: in questo consiste il fenomeno del *littering*, siano piccoli prodotti come cartacce, lattine, cicche di sigarette, o grandi oggetti come pneumatici ed elettrodomestici. Ogni giorno anche i piccoli scarti diventano tonnellate

di immondizia, che si accumula ovunque, concludendo spesso il proprio percorso di abbandono in mare. Il fenomeno del *littering* esiste da sempre, anche se negli ultimi anni è studiato maggiormente per capirlo e combatterlo a partire da situazioni concrete. Da recenti studi è emerso, ad esempio, che le donne sono più attente degli uomini a non gettare via rifiuti impropriamente e che, quando siamo soli o in gruppi numerosi, siamo più propensi a tenere comportamenti poco rispettosi. È emerso inoltre che i mozziconi di sigaretta sono i piccoli rifiuti che più si abbandonano al mondo e che la presenza di rifiuti in

un luogo invoglia l'abbandono di altri rifiuti. Insomma un cane che si morde la coda, ma ciascuno di noi a fermare il *littering* può dare un suo contributo. Un atteggiamento che aiuta è quello di chiedersi sempre, anche prima di lasciare a terra un *chewing gum*, "lo getterei sul pavimento di casa mia?". Ma anche di mostrarsi critici nei confronti di chi i rifiuti li abbandona, sottolineando che si tratta di un gesto incivile. La nostra indifferenza rischia di legittimare il comportamento sbagliato, quasi rendendolo consentito agli occhi di chi lo compie.



SOCI TERME E CENTRI BENESSERE

Valle d'Aosta

Terme di Saint Vincent (AO)

TEL. 0166.521223 - WWW.TERMEDISAINTVINCENT.COM

PER I SOCI COOP:

sconto del 10% sull'Ingresso (4 ore).
Sconto non cumulabile con altre promozioni ed eventi, applicabile tutti i giorni esclusi i periodi: dal 25 dicembre al 6 gennaio e dal 10 al 24 agosto.
Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Liguria

Terme di Genova

TEL. 010.638178 - WWW.TERMEDIGENOVA.IT

PER I SOCI COOP:

sconto del 20% sull'Ingresso (4 ore) applicabile da lunedì a giovedì feriali;
sconto del 10% sull'Ingresso (4 ore).
Sconto non cumulabile con altre promozioni ed eventi; applicabile nei giorni di venerdì, sabato, domenica, festivi e prefestivi esclusi i periodi: dal 25 dicembre al 6 gennaio e dal 10 al 24 agosto.
Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

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 (viso e 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.FONTIVALRENDENA.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

PER I SOCI COOP:

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.

Apertura dal 21 maggio al 22 settembre 2018.
Gli sconti sono estesi ad un accompagnatore.

Terme Levico Vetriolo (TN)

TEL. 0461.706077-706481 - 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.

Veneto

Hotel Ariston Molino Abano Terme (PD)

TEL. 049.8669061 - WWW.ARISTONMOLINO.IT

PER I SOCI COOP:

sconto 15% cure termali, trattamenti benessere ed estetici;
sconto 15% soggiorno.
L'offerta è valida in tutti i periodi dell'anno per soggiorni settimanali o week-end, esclusi periodi promozionali, festività 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 midi-week end (da domenica a giovedì).
Convenzione valida in tutti i periodi, escluso ponti, festività e fiere e non è cumulabile con le offerte in prenotazione anticipata e in pacchetti promozionali (vedi relaxina mid-week).
L'hotel sarà chiuso dal 10.6 al 22.6.2018 per ristrutturazioni.

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 2018 (escluso ponti e festività);
1 ciclo in omaggio di cure idropiniche (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.

Le condizioni possono subire modifiche dopo l'uscita di Nuovo Consumo. È consigliabile contattare direttamente le strutture convenzionate per avere conferma delle condizioni praticate.

Grand Hotel Terme Roseo

Bagno di Romagna (FC)

TEL. 0543.911016 - WWW.TERMEROSEO.IT

PER I SOCI COOP:

sconto 15% sul prezzo di mezza pensione/pensione completa applicato nelle varie fasce stagionali del nostro listino di min. 3 notti (escluso periodo 21/12-06/01);
sconto 12% sugli ingressi alla piscina termale ed alla grotta termale naturale (escluso abbonamenti); sui prodotti della nostra linea di cosmesi.
Sui trattamenti termali in aggiunta a quelli usufruibili con impegnativa U.S.L. e sui trattamenti del nostro Centro Benessere & Bellezza Beauty Farm:
sconto 15% per 12 trattamenti/cure (**);
sconto 12% per 10 trattamenti/cure (**);
sconto 10% per 6 trattamenti/cure (**);
(**) lo sconto viene accordato solo per cure/trattamenti uguali, acquistate in un'unica soluzione ed effettuate dalla stessa persona. Sono esclusi i trattamenti di osteopatia, manumedica 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% sul prezzo di mezza pensione/pensione completa applicato nelle varie fasce stagionali del nostro listino min. 3 notti (escluso periodo 24/12-06/01);
sconto 12% sui prodotti della nostra linea di cosmesi;
sconto 12% sugli ingressi al Percorso Armonie Naturali (escluso abbonamenti).
Sui trattamenti termali in aggiunta a quelli usufruibili con impegnativa U.S.L. e sui trattamenti del nostro Centro Benessere & Bellezza Beauty Farm:
sconto del 15% per 12 trattamenti/cure (**)
sconto del 12% per 10 trattamenti/cure (**)
sconto del 10% per 6 trattamenti/cure (**)
(**) lo sconto viene accordato solo per cure/trattamenti uguali, acquistate in un'unica soluzione ed effettuate dalla stessa persona. Sono esclusi i trattamenti di osteopatia, manumedica 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.TERMEDIRIOLO.IT

PER I SOCI COOP:

sconto 15% ingresso singolo e in abbonamento thermarium "Il Centro del Benessere" (sauna, bagno turco, docce emozionali, temporale d'acqua, area relax con misuratore del benessere) con piscina termale;
sconto 15% su trattamenti singoli e in abbonamento: cure termali, ingresso piscina termale, visite specialistiche, terapie riabilitative e naturali, trattamenti estetici, massaggi (esclusi trattamenti medico estetici);
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 e Villa delle Fonti (su listini individuali e soggiorni benessere);
sconto 20% su acquisto prodotti cosmetici della linea cosmetica termale delle Terme di Riolo.

Presentare la carta Sociocoop prima dell'emissione della fattura e pagamento. Gli sconti sono estesi al nucleo familiare. La promozione non è cumulabile con altre iniziative in corso.

▶ Campania

Antiche Terme di San Teodoro c.da Bagni, Villamaina (AV)

TEL. 0825.442313-14 - WWW.TERMEDIVILLAMAINA.IT
Apertura dal 30 aprile al 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 16% 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 1 aprile 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 10% su trattamenti termali terapeutici non in convenzione Asl;

sconto 10% su cure del Centro benessere Linea blu;

sconto 10% su prodotti della Linea Dermocosmetica;

sconto 10% su servizi forniti dagli stabilimenti balneari: Lido Caicco e Piscina Solfurea.

Gli sconti sono sospesi per il periodo dal 01/08/2018 al 31/08/2018.

▶ Slovenia

Grand Hotel Sava ****superior & ROI spa Terme di Rogaska Slatina, Slovenia

TEL +386 3 / 8114000

INFO@ROGASKA.SI - WWW.ROGASKA.SI

PER I SOCI COOP:

sconto 10% per pernottamenti presso il Grand Hotel Sava ****superior;

sconto 5% per pernottamento Hotel Zagreb.

Sava Hotels and Resorts

TEL. +386 2 512 22 00 - INFO.SHR@SAVA.SI

WWW.SAVA-HOTELS-RESORTS.COM/IT/HOME/

PER I SOCI COOP:

sconto 15% su tutti i pacchetti e per tutti gli Hotels termali e sul Lago di Bled proposti sul sito www.sava-hotels-resorts.com/it/home/ presso:

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

*(sono esclusi camping, glamping e casette mobili)

Lo sconto sarà effettuato al momento della prenotazione digitando e/o comunicando il codice sconto "scontocoop".

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

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

- digitare il codice "scontocoop" per le prenotazioni online;

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

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

Terme di Dobrna

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

PER I SOCI COOP:

sconti 15% su tutto il listino prezzi 2018. Listino prezzi regolare 2018 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". Compresa le diverse tipologie di massaggi, trattamenti benessere, trattamenti estetici. Sono esclusi pacchetti già formati e cosmetici.

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

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Elisir di Salute

PER I SOCI COOP:

abbonamento annuale alla rivista di divulgazione medico-scientifica bimestrale "Elisir di Salute", prezzo al pubblico: € 18,00, prezzo riservato ai soci Coop (esteso al loro nucleo familiare) € 14,00 (comprensivo di spese di spedizione).

Il socio Coop potrà richiedere l'abbonamento con le seguenti modalità:

- telefonica (inviando successivamente via fax la fotocopia della propria carta socio Coop);
- postale (allegando alla richiesta di abbonamento la fotocopia della propria carta socio Coop);
- on-line sul sito www.elisirdisalute.it (tramite apposita pagina dedicata alla sottoscrizione dell'abbonamento, inserendo i propri dati e il numero della carta socio Coop).

BOX OFFICE

TOSCANA
www.boxoffice.toscana.it



La scuola

4 e 5 marzo

Teatro Goldoni Livorno



Piccoli crimini coniugali

6 marzo

Teatro Goldoni Livorno



Animali da bar

7 marzo

Teatro Fonderia Leopolda Follonica (GR)



Cuori scatenati

8 marzo

Cinema Teatro 4 Mori Livorno



Rosalind Franklin Il segreto della vita

16 marzo

Teatro degli Industri Grosseto



Maurizio Battista

17 marzo

Teatro Moderno Grosseto



Vangelo secondo Lorenzo

20 marzo

Teatro Metropolitan Piombino (LI)



Il più brutto weekend della nostra vita

27 marzo

Cinema Teatro 4 Mori Livorno



Viktor & Viktoria

27 marzo

Teatro degli Industri Grosseto



Trio Metamorphosi Monica Bacelli

29 marzo

Teatro Goldoni Livorno



PORTA
SEMPRE CON TE
LA CARTA
SOCIOCOOP

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

Chi ricerca trova

La campagna Coop Non ti scordar di te anche quest'anno a sostegno dell'Airalzh onlus e di giovani studiosi impegnati nella ricerca sull'Alzheimer, che sta dando i suoi frutti.

30

Sara Barbanera

Di fronte a una delle sfide sanitarie più grandi del nostro secolo e a un dramma per le famiglie alle prese con l'Alzheimer Coop non si tira indietro. Secondo il *World Alzheimer Report* nel mondo si stimano circa 47 milioni di persone affette da demenze di cui il 50-60% con Alzheimer e l'Italia è all'ottavo posto per il numero di persone colpite da queste malattie: più di 1,4 milioni di malati di cui circa la metà affetti da Alzheimer.

Col sostegno di Coop

E allora nel 2017 Coop ha confermato l'impegno su questo fronte rinnovando, per il secondo anno consecutivo, il sostegno all'Airalzh onlus - Associazione Italiana Ricerca Alzheimer - e l'assegnazione dei 25 assegni di ricerca che consentono alla rete di giovani ricercatori - estesa su tutto il territorio italiano - di proseguire gli studi nei settori della biologia, della ricerca clinica e delle

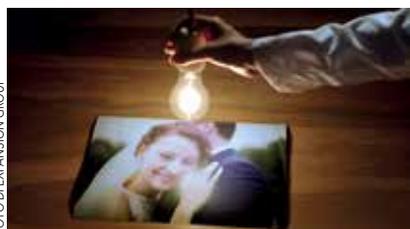
biotecnologie anche quest'anno. Un annuncio forte e chiaro dato da **Maura Latini**, direttore generale di *Coop Italia*, lo scorso 21 settembre, in occasione della *XXIV Giornata Mondiale dell'Alzheimer* e della presentazione dei primi risultati ottenuti dai giovani scienziati: «Nell'ambito di questo progetto triennale, vogliamo rilanciare il nostro sostegno all'associazione e fare informazione sul valore di una sana e corretta alimentazione. Nei prossimi mesi intensificheremo le attività di promozione di una serie di prodotti acquistando i quali si potrà contribuire a raccogliere i fondi per la ricerca. Fino ad ora abbiamo ottenuto risultati superiori alle aspettative, a

riprova di quanto alta sia la sensibilità rispetto a queste patologie: la speranza parte da qui e siamo convinti che insieme si possa andare molto lontano».

Un anno di ricerca è un tempo molto breve per aspettarsi risultati decisivi, come sottolinea il professor **Sandro Sorbi**, presidente dell'Airalzh: «Oggi non esistono ancora terapie risolutive per sconfiggere l'Alzheimer: esiste solo la ricerca, unica arma per rallentare e bloccare la malattia e per effettuare diagnosi sempre più tempestive. Perciò contiamo sulla *partnership* con Coop che ci ha consentito di creare una rete di ricercatori e importanti centri attivi in Italia. Un sostegno che ci permette di guardare a questo nuovo anno di lavoro con speranza».

Fra gli esiti di questo primo anno di ricerca, all'Università di Milano è stata scoperta una proteina, potenzialmente in grado di modificare i processi alterati dall'Alzheimer, sulla quale intervenire per prevenire lo sviluppo della patologia. È stato avviato e proseguirà uno studio dell'Università di Firenze su due polifenoli presenti nell'olio extravergine d'oliva utili a contrastare la formazione di molecole tossiche che si accumulano nel cervello e da utilizzare nella progettazione di farmaci.

Uno studio dell'Università di Parma ha rilevato un miglioramento nel linguaggio e nei disturbi comportamentali grazie a una terapia non farmacologica, cosiddetta di stimolazione cognitiva, non ancora introdotta in Italia, che sarà oggetto di studio anche nel 2018. ■



Grandi Ricordi

[www.expansiongroup.sm/case-history/airalz-onlus/#SpotTV](http://www.expansiongroup.sm/case-history/airalz/onlus/#SpotTV)

Lo spot *Ricordi*, realizzato da *Expansion Group per Airalzh*, si è classificato primo assoluto nella sezione *Televisione e Cinema - Categoria No Profit* dell'edizione 2017 di *Mediastars*, una delle principali competizioni italiane per la realizzazione di campagne pubblicitarie e di comunicazione multimediale.

Un primo bilancio

costi	2016	2017	totale
25 assegni di ricerca	600.000	600.000	1.200.000
donazione ad Airalzh	125.000	100.000	225.000
totale costi	725.000	700.000	1.425.000
ricavi	545.084	829.000	1.374.000

Non ti scordar di te

Mentre la scienza va avanti nella ricerca sull'Alzheimer, basta acquistare un prodotto nella spesa di Coop per contribuire e per non dimenticare chi non può più ricordare. Ecco il calendario dei prodotti per

sostenere la campagna *Non ti scordar di te*: olio integrale *Costa d'Oro* (1°-15 marzo), pomodoro ciliegino (15-30 marzo), linea *Bene.si* (1°-15 aprile), piantine aromatiche *ViviVerde* (15-30 aprile), petto di pollo a fetta *Coop Origine* (1°-15 maggio) e molti altri prodotti fino a dicembre 2018.

Info: www.airalz.it - Facebook: Airalzh

Airalzh
la Ricerca di un domani senza Alzheimer

Di cotte e di crude

Fresche, secche, surgelate, crude o cotte: le fave, legume della bella stagione povero di grassi e ricco di fibre solubili, adatto a tante ricette diverse.

31

■ **Ersilia Troiano**

Dalla metà di marzo fino, più o meno, a giugno, fanno capolino sui banchi del mercato e del supermercato con il loro aspetto e colore caratteristici. Dal neolitico all'antico Egitto, passando per la Grecia e la Roma imperiale fino al Medioevo, la fava è tra i cibi di più antico consumo in Europa. Il suo declino è iniziato quando, con la scoperta dell'America, cominciò a diffondersi l'uso dei fagioli. E proprio alla stessa famiglia dei legumi appartengono le fave. A dispetto del loro pregiato valore nutrizionale sono, però, le meno utilizzate per l'alimentazione umana: il 90% circa della produzione è, infatti, destinata ad usi zootecnici.



State fresche!

La loro peculiarità, a differenza dei parenti, ceci, lenticchie, fagioli, è quella di poter essere consumate anche crude, se fresche. Proprio questa particolarità le rende anche un'ottima soluzione per stimolare il consumo di

legumi da parte dei bambini coinvolgendoli nella laboriosa, ma divertente, attività di sgranarle dal loro verde baccello. Siano esse crude, cotte, fresche, secche, surgelate, le fave si prestano a numerosissime ricette, dalle minestre alle zuppe, dai contorni alle puree. Come tutti i legumi, sono povere di grassi, ricche di fibre solubili, che aiutano a controllare anche il colesterolo e a migliorare la risposta glicemica, di proteine buone a basso impatto ambientale e di carboidrati complessi. Se fresche, apportano anche discrete quantità di vitamine, che vengono perse un po' con la cottura. Contengono anche sali minerali come potassio, calcio e ferro ma, di certo, come per tutti gli alimenti d'origine vegetale, soprattutto quest'ultimi due sono meno facilmente assorbibili rispetto agli alimenti d'origine animale.

In abbinamento

Le *Linee guida per una sana alimentazione* ne raccomandano, nel contesto del gruppo alimentare dei legumi, il consumo almeno 3 o 4 volte a settimana, con una porzione di riferimento pari a 50 g, se secche, a 150 g, se fresche. Per i bambini si può fare, invece, riferimento a una porzione minima di almeno 30 g (secche) o 90 g (fresche). Attenzione, però: proprio per il loro sapore delicato, ma particolare, sia nelle ricette tradizionali che nei piatti più veloci, le fave si prestano molto bene ad abbinamenti troppo ricchi. Con pancetta o lardo, carne di maiale, formaggi, il rischio è quello di appesantire con grassi animali e troppe proteine un alimento dal profilo nutrizionale di tutto rispetto. Meglio mangiarle in piatti unici con i cereali come, ad esempio, zuppe e minestre, con l'aggiunta di pochi grassi vegetali – l'olio extravergine d'oliva – ed erbe aromatiche, che le impreziosiscono con sostanze ad azione antiossidante. ■

Osservare il divieto

Che cos'è, come si manifesta: il favismo in sintesi.

"In questo esercizio commerciale si vendono fave fresche": molte catene di distribuzione espongono questo cartello, quando sono di stagione, per avvisare i clienti della presenza di fave in negozio. Questi legumi sono, infatti, totalmente vietati per chi soffre di favismo, una malattia genetica che in Italia è abbastanza diffusa, con picchi in Sardegna che raggiungono anche il 20-25% della popolazione. Nelle fave è, infatti, presente un principio che in chi è affetto da favismo può provocare la rottura della parete dei globuli rossi e di conseguenza una grave anemia di forma che può essere anche molto pericolosa. Questa reazione si può scatenare anche per inalazione dell'odore o del pulviscolo che si forma dalle fave, motivo per cui chi è affetto da favismo deve evitare, oltre che di mangiarle, di stare in luoghi dove sono presenti grandi quantità di fave.

C'è gusto

È l'alimento che per la maggior parte di noi e nell'immaginario collettivo si associa agli anni dell'infanzia. Stiamo parlando, naturalmente, del latte. Eppure anche nel nostro paese una percentuale significativa di persone manifesta un'intolleranza al lattosio (che è cosa differente dall'essere allergici alle proteine del latte). Chi ne soffre non riesce a digerire gli zuccheri contenuti nel latte e nei suoi derivati, a causa della carenza o mancanza totale di un enzima chiamato lattasi. I segnali di malessere che possono rappresentare una spia

di questo disturbo sono diversi: ad esempio gonfiore e dolori addominali, meteorismo, mal di testa, nausea, stanchezza.

Secondo alcuni dati riportati sul sito dell'AILI (Associazione italiana latte-intolleranti), circa la metà della popolazione italiana soffrirebbe di un'intolleranza al lattosio, in certi casi in maniera asintomatica.

Se in alcuni formaggi – per lo più stagionati – il lattosio risulta quasi del tutto assente, nei formaggi freschi è generalmente elevato. È questo il caso della mozzarella.

Di pari passo, negli ultimi anni è cresciuto il numero di aziende che propongono prodotti (o linee) pensati per andare incontro alle esigenze di chi è affetto da questa intolleranza ma che si rivolgono anche, più in generale, a coloro che vogliono ridurre il consumo di latte e derivati.

La mozzarella *Sabelli senza lattosio*, ad esempio, è pensata non soltanto per gli intolleranti al lattosio, ma anche per chi ha scelto di seguire una dieta sana e leggera senza rinunciare al gusto e alla qualità. Contiene latte delattosato, sale, caglio, fermenti lattici. «Realizzata – spiegano dall'azienda *Sabelli*, caseificio di lunga tradizione, nato nel 1921 in Molise e in seguito trasferitosi nelle Marche – con latte 100% italiano della migliore qualità, raccolto giornalmente, in gran parte proveniente da una filiera corta». Molte fattorie si trovano infatti nelle vicine riserve naturali del Gran Sasso e dei Monti Sibillini.

Confezionata in una busta "ciuffo" e disponibile nella pezzatura da 200 grammi, al pari delle altre mozzarelle può essere gustata al naturale, in *snack* o aperitivi, oppure andare a guarnire pizze e a accompagnare primi piatti. ■



Gusto e freschezza della classica mozzarella, ma quella dell'azienda Sabelli è senza lattosio. Sana e leggera.

Operazione storica

All'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma i medici hanno fatto la storia, liberando da una forma di cancro aggressivo un bambino di 4 anni affetto da leucemia linfoblastica. Hanno prelevato i globuli bianchi del bambino e li hanno ingegnerizzati, in modo che una volta ri-iniettati fossero essi stessi a combattere il cancro. Una tecnica simile a quella già sperimentata negli Stati Uniti.

Taglia e cuci

CRISPR-CAS è un nome da ricordare. Si tratta, infatti, di un enzima batterico che permette di "tagliare e cucire" il DNA in modo estremamente preciso, come mai prima d'ora. Grazie a questo enzima è



stata possibile per la prima volta negli Stati Uniti la terapia genica della malattia di Hunter in un paziente adulto. Una malattia che coinvolge il fegato e, essendo geneticamente determinata, era finora virtualmente incurabile.

Risposta allo stimolo

È stato utilizzato uno speciale magnete per stimolare dall'esterno la corteccia cerebrale di una ventina di pazienti affetti da malattia di Alzheimer, riuscendo a migliorare la memoria del 30%. All'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) - Santa Lucia di Roma arrivano i primi risultati della stimolazione magnetica transcranica, che ha applicazioni anche in campo neuropsichiatrico per la cura della depressione farmacoresistente.

A bocca amara

Doloroso, antiestetico e contagioso. Che cosa fare quando l'herpes fa capolino sulle labbra?

■ **Barbara Bernardini**
fisiologa

Siamo davanti allo specchio, ci prepariamo per una serata speciale, ed ecco a un angolo della bocca o, peggio ancora, al centro delle labbra una sensazione di calore e tensione e una lieve sensazione di prurito. È arrivato il guastafeste, l'herpes labiale, il nemico delle serate romantiche e degli impegni importanti perché – diciamolo – baciare una persona o presentarsi a un colloquio di lavoro con un labbro che sembra una salsiccia piena di vescicole mette in imbarazzo chiunque.

Per quanto semplice

L'herpes guastafeste si chiama in gergo tecnico *herpes simplex* di tipo



uno. Già, perché ne esistono molti altri, sebbene più rari, e a volte non si limitano ad attaccare le labbra, ma anche le guance, il naso e il palato. Oltre al dolore, c'è l'aspetto antiestetico delle vescicole, veri serbatoi di *virus* pronti a infettare la pelle di chiunque si avvicini troppo. Il contatto con le vescicole aperte della bocca o dei genitali è una via praticamente certa di contagio, mentre è improbabile tramite oggetti di uso comune come lenzuola o asciugamani. Data comunque l'estrema resilienza dei *virus*, è bene procurarsi un asciugamano personale per il viso, anche perché lo stesso tipo di *herpes*, per quanto improbabile, potrebbe essere trasferito ad altre parti del corpo, come l'occhio, dove diventa una patologia di grande rilevanza clinica che può portare seri danni alla cornea e alla vista.

Patch...work

Che fare dunque quando l'herpes bussa alla porta? Intervenire subito è l'imperativo. Il riconoscimento precoce consente di intervenire applicando pomate a base di zinco ed eparina che limitano l'eruzione, ancora meglio l'applicazione di *aciclovir*, una sostanza che impedisce la replicazione del *virus* e ferma l'estendersi dell'infezione e la fa regredire. Lentamente purtroppo. Come si sarà certamente notato, quando le vescicole si sono formate non c'è proprio niente che le faccia sparire se non la pazienza. C'è da dire che l'industria farmaceutica negli ultimi anni si è evoluta mettendo a punto piccolissimi adesivi trasparenti, detti *patch* per le labbra, che da una parte limitano la visibilità dell'herpes e dall'altra creano un ambiente sfavorevole alla proliferazione e favorevole alla guarigione della ferita. I *patch* vanno applicati in modo diligente, cambiandoli spesso quando non sono più adesivi, e hanno il vantaggio per le donne di essere resistenti al trucco, mentre per l'herpes genitale l'uso del preservativo resta l'unica prevenzione possibile. ■

Tant'è virus

Come e quando l'herpes si manifesta.

Un volta infettati è impossibile liberarsi del *virus*. Esso risale le terminazioni nervose dove si annida dentro le cellule dell'ospite che lo "tiene buono per un po'", fino a quando uno stress fisico o mentale fa abbassare le difese immunitarie e lascia campo libero al nemico, che torna a manifestarsi. Questa è la ragione per cui l'herpes appare durante una malattia, dopo un'intensa esposizione solare o durante il ciclo mestruale.

Info: www.angelini.it/wps/wcm/connect/it/home/patologie-e-cure/pronta-medicazione/focus/herpes-labiale



Processo evolutivo

Che cos'è e come funziona la "merceologia" dei rifiuti. Perché si fa presto a dire riciclo.

34

Un lettore potrebbe chiedersi che cosa c'entrano i rifiuti con le merci mute. C'entrano, eccome, perché i rifiuti, pur essendo i risultati finali dell'uso delle merci – bottiglie e imballaggi vuoti, carta e oggetti metallici usati – sono oggetto di un vasto commercio, sia che vengano ceduti, pagando, a una discarica o a un inceneritore, sia che entrino in uno dei vari processi produttivi che traggono da una parte dei rifiuti merci nuove riciclate. Si fa presto a dire riciclo, ma si tratta in realtà di un insieme di processi la cui riuscita e costo dipendono dalla composizione di ciascun rifiuto avviato al riciclo, tanto che si può parlare di una vera e propria merceologia dei rifiuti. Carta, vetro, alluminio, plastica ecc.: il successo del riciclo dipende dalla cura con cui ha luogo la raccolta dif-



ferenziata. Basta miscelare, ad esempio, le bottiglie di vetro con il vetro dei tubi fluorescenti per rendere difficile ottenere nuovo vetro utile per bottiglie perché i tubi fluorescenti contengono al loro interno sali indesiderabili nel vetro riciclato; oppure mettere nei cassonetti della raccolta differenziata vasetti contenenti residui di cibo per far aumentare il lavoro e i costi del riciclo.

Utili informazioni per rendere più efficace la raccolta differenziata e il riciclo si possono avere dal recente volume *L'Italia del Riciclo*, pubblicato a cura della *Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile* (Roma). Lo stesso presidente della *Fondazione*, Edo Ronchi, quando è stato ministro dell'ambiente, ha emanato il decreto legislativo 22/1997 che fu il primo testo organico di norme sul trattamento dei rifiuti e sul riciclo. La massa dei rifiuti solidi prodotti in Italia varia fra 150 e 170 (a seconda dei rilevamenti) milioni di tonnellate, ma solo una parte riesce ad essere trasformata, col riciclo, in nuove merci utili. ■

microeconomia di Pompeo Della Posta



docente dipartimento di economia e management Università di Pisa

Sotto protezione

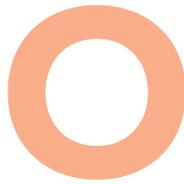
E se fossero le nostre scelte d'acquisto a proteggere valori e lavoratori? Altro che dazi sull'importazione dei prodotti.

In coerenza con il suo *slogan America first*, Donald Trump ha annunciato un paio di mesi fa l'applicazione di dazi all'importazione di alcuni prodotti. Quello del protezionismo è un tema che non lascia spazio a conclusioni facili, tanto meno a quelle che sembrano più intuitive. Si è ricorso ampiamente al protezionismo nei secoli passati. Intorno al 1860, per esempio, Abraham Lincoln diceva: «Non ne capisco molto di dazi, ma so che se compro un cappotto che è stato prodotto in America, io ho il cappotto e i soldi restano in America». E anche la Gran Bretagna limitava le importazioni di prodotti di cotone indiano, prima della rivoluzione industriale. Inoltre sembrerebbe ragionevole pensare di proteggere il lavoro dei nostri connazionali. Ma le ritorsioni commerciali sarebbero

inevitabili: che ne sarebbe dei lavoratori che producono beni per le esportazioni? E perché non proteggere anche il lavoro di coloro che lo perdono a causa delle nuove tecnologie? La risposta a queste domande, forse e con le dovute eccezioni, sta nel proteggere i lavoratori, ma non i settori fuori mercato, dedicando ogni sforzo alla creazione di nuove e migliori occupazioni. È evidente poi che l'imposizione di dazi sui beni importati non permetterebbe a noi consumatori di beneficiare dei più bassi prezzi esteri. Ma non ci sarebbe bisogno di dazi se «votassimo con il portafoglio», domandandoci quale sia la ragione dei prezzi bassi dei prodotti che acquistiamo. E se la ragione fosse la mancanza di rispetto delle condizioni sociali e ambientali minime che riteniamo invalicabili, allora potremo decidere liberamente di non acquistare quei prodotti, ma di sceglierne altri anche più costosi, un po' come facciamo acquistando una maglietta più cara di un'altra solo perché ha una *griffe* di moda. La nostra *griffe* più preziosa, per la quale essere disposti a spendere di più, dovrebbero essere i valori in cui crediamo e che vogliamo difendere. ■



Belle e buone



ormai un classico nell'assortimento di Coop.

Le uova di Pasqua Solidal

, nella doppia versione con cioccolato fondente e al latte, che sono caratterizzate dall'alta qualità del cioccolato con cacao e zucchero di canna certificati *Fairtrade*. Uova del commercio equo e solidale con cui si sostengono coltivatori di cacao e di zucchero di canna di paesi come Ghana, Costa d'Avorio, Repubblica Dominicana, Paraguay, Uruguay e Costa Rica. A questi produttori, altrimenti vittime delle spinte speculative e delle oscillazioni dei mercati delle materie prime, vengono garantiti prezzi stabili e contratti d'acquisto di lunga durata, uniti a finanziamenti che consentono di rafforzare la loro capacità produttiva e di promuovere le comunità locali, con progetti nel campo dell'istruzione e

■ **Maria Vittoria Ferri**

Cioccolato di alta qualità, del commercio equo e solidale, e tante sorprese per giocare nel segno dell'ecologia. L'uovo di Pasqua Solidal ormai di casa in Coop.

35

della sanità. Se questi sono i valori etici e sociali che i prodotti *Solidal* Coop offrono, altrettanto importante è ribadire che si tratta di prodotti buoni, di cioccolato e zucchero della migliore qualità, proprio perché vengono da quei paesi, vere eccellenze nella coltivazione di queste specialità a livello mondiale. E poi è grande la cura con cui vengono seguite tutte le fasi della successiva lavorazione, fino alle uova che colorano gli scaffali dei punti vendita Coop.

Il gioco è fatto

Come ogni uovo pasquale che si rispetti non mancano le sorprese che quest'anno sono rappresentate da diversi giochi dedicati al tema dell'ecologia e, in particolare, della gestione dei rifiuti, la raccolta differenziata e il riciclo.

Le possibilità sono 3. La prima proposta è un puzzle in 12 pezzi dedicato al mondo pulito, con un disegno già completo su



un lato e ancora da colorare sull'altro. L'altra sorpresa possibile è un gioco da tavolo fatto da 36 tessere (18 bidoni e 18 rifiuti) che su un lato consentono di giocare a *Domino* (possono partecipare da 2 a 6 giocatori), mentre sull'altro si può giocare a *Memory*. Terza sorpresa un gioco con un tabellone (più 4 segnaposto e 12 pedine) che su un lato consente di giocare per pulire il mare e sull'altro per pulire la città. ■



Buone nuove: l'uovo di Pasqua Fior fiore Coop. Un dolce peccato di gola.

Novità della Pasqua 2018 l'uovo di Pasqua *Fior fiore Coop*. Vero nocciolato al gianduia, ottenuto esclusivamente con nocciole *Piemonte IGP*, che una volta aperto scopre al suo interno tutte le nocciole intere con cui è realizzato (ben il 40% in ricetta). Ideale per adulti golosi.

Sulla tavola delle feste pasquali anche la colomba nella versione Fior fiore Dolci Frutti.

Tra i dolci pasquali anche la colomba *Fior fiore Dolci Frutti* e senza canditi. Si tratta di una rivisitazione della ricetta tradizionale della colomba, che prevede l'impiego di frutta esotica disidratata al posto della frutta candita. Con un risultato molto diverso in termini di freschezza e di gusto. *Dolci Frutti* è una ricetta della linea *Fior fiore* riproposta da anni con successo.



Colomba classica Coop

1 Ottenuta dopo circa 40 ore di lavorazione necessarie per il rispetto della ricetta tradizionale che prevede l'utilizzo di lievito naturale e di raffreddamento naturale garantendo una fragranza e sofficità inconfondibili. La colomba classica Coop è prodotta senza conservanti. Disponibile anche nella versione senza canditi.



Colomba ricetta classica Fior fiore Coop

2 La tradizionale colomba è disponibile anche nella versione della linea *Fior fiore Coop*, con una ricetta classica che richiede oltre 50 ore di lavorazione. L'utilizzo del solo lievito madre prevede un raffreddamento naturale. Questa lavorazione è accompagnata da un'attenta selezione degli ingredienti quali burro, latte e uova fresche, scorze di arancia candita, nocciole e mandorle. Tutti di provenienza italiana.



Agnello ricoperto di cioccolato fondente Fior fiore Coop

3 Un dolce ricoperto da una golosa colata di cioccolato fondente. Sotto la sua pasta morbida e soffice una pioggia di pezzi di cocco dolci non canditi e tante gocce di cioccolato fondente extra che lo rendono un'originale ghiottoneria.



Teneri germogli

36

■ **Roberto Minniti**

Semi vivi. Vitali, dunque ricchi di sostanze utili anche per il nostro organismo e più facilmente digeribili. La coscienza salutista degli ultimi anni ha portato in auge l'inserimento nella nostra alimentazione di germogli di ogni tipo, sulla scorta di quanto fanno già molte popolazioni, soprattutto nell'Estremo Oriente. Non si tratta, però, di una novità esotica ma di una pratica che abbiamo seguito anche noi occidentali per secoli. Per rendersene conto basti pensare a lenticchie, ceci e fagioli e alle pratiche di preparazione che usiamo da sempre, anche senza capire esattamente che conseguenze hanno.

In ammollo

È quello che siamo abituati a conoscere come ammollo. Anche se non arriviamo mai alla germinazione, il solo fatto di tenere questi legumi a bagno per diverse ore prima di cuocerli, non



Il germogliatore, un'incubatrice che fa crescere cereali e piantine dalle proprietà integre. Chi semina in casa raccoglie.

solo fa diminuire i tempi di cottura, ma dà anche il via a reazioni biochimiche che ne migliorano la qualità nutritiva. Aumenta il numero di vitamine, migliora la qualità proteica per una sintesi di aminoacidi essenziali, diminuisce il tenore di acido fitico, la sostanza indigeribile che trattiene i sali minerali impedendone l'assorbimento da parte dell'organismo, cambiano gli zuccheri che il nostro intestino non è in grado di scindere e assimilare.

Una trasformazione biochimica inevitabile per semi che a contatto con l'acqua liberano la dose di energia vitale necessaria per la vita della futura pianta che non vale solo per i legumi. Anche cereali, ortaggi e altri vegetali hanno le stesse potenzialità. Non è, quindi, solo per mode *new age* che molti inseriscono teneri germogli nelle insalate o in altri piatti. Per approfittarne, però, la condizione è consumarli il più freschi possibile.

La via dell'Hortus

Logico che molti optino per il fai da te. Un compito per nulla difficile, per il quale non serve un giardino o delle spiccate qualità da pollice verde. Basta un germogliatore e qualche seme per iniziare, come quello che propone *Hortus*. Descriverlo è semplice quasi come utilizzarlo: si tratta di una vasca di germinazione composta da 3 piatti da 20 centimetri di diametro, chiusa da un coperchio per mantenere la giusta umidità e provvista di canali per garantire l'aerazione e lo scarico d'acqua che si raccoglie nel serbatoio (può essere utilizzata per l'innaffiatura di piante e fiori).

Un accessorio facile da sistemare in casa – in un ambiente illuminato, meglio se non direttamente esposto ai raggi del sole – e che non necessiterà di molto lavoro. Nessun segreto da adepti, bastano i giusti semi e l'innaffiatura 2 volte al giorno per assicurarsi un "raccolto" da portare in tavola. Freschissimo e sano. ■

Di sana pianta

Dai cavoli broccoli alle cipolle, ai germogli di soia. Ecco le piantine fai da te.

Ogni seme ha il suo gusto e le sue proprietà. Tra le molte possibilità che offre il mercato (e che *Hortus* presenta già in confezioni pronte alla germinazione) ci sono, per esempio, i semi di cavolo broccolo. I germogli ottenuti sono un concentrato di vitamina A, C, e di minerali come calcio, magnesio, fosforo, ferro, selenio e sostanze solforate in concentrazione molto superiore a quella del vegetale maturo.

Gli amanti del genere possono esercitarsi a far germogliare quelli di cipolla, ricchi di sodio, potassio, zolfo, ferro, iodio, silice. I germogli di erba medica, invece, sono ricchi di vitamina A, B1, B2, B12, C, D ed E, unico vegetale a contenere tutti e 9 gli aminoacidi essenziali.

Particolarmente gradevoli per il loro gusto moderatamente piccante, i germogli di ravanello *daikon* sono ricchi di sali minerali e vitamine del gruppo B; per finire con i classici germogli di soia, ricchi di fibre e sali minerali, come ferro potassio e calcio.

Dritto al cuore

■ **Olivia Bongiani**

Nella città i cui sette re s'imparano a memoria, il sovrano incontrastato dell'orto e della tavola è lui: il carciofo *romanesco*. Che sia *alla romana* o *alla giudia*, fritto o ripieno, ci troviamo senza dubbio al cospetto di uno dei maggiori protagonisti della cucina laziale: lo sanno bene a Sezze, in provincia di Latina, dove si tiene ogni anno una famosa sagra tutta dedicata a questo rinomato ortaggio (un'altra manifestazione molto nota si svolge annualmente a Ladispoli).

Il colore viola

A raccontarci tutto è **Luciana Botticelli**, presidente della *Botticelli Società cooperativa agricola* e titolare dell'*Azienda agricola Botticelli Luciana*, che produce il carciofo *romanesco* ed è socio conferitore della cooperativa.

Ci troviamo in zone particolarmente vocate alla coltivazione: le particolari condizioni climatiche dell'area, abbinate alla fertilità dei terreni, sono in grado di conferire alla varietà *romanesca* del carciofo *setino* caratteri-

Del carciofo romanesco, ottimo alla romana e alla giudia, con numerose proprietà benefiche.



37



stiche organolettiche particolari, che risultano generalmente molto gradite al palato. Ma quali sono i tratti distintivi che rendono il carciofo *romanesco* differente rispetto alle altre varietà e, ad esempio, rispetto al *violetto*? «Gli elementi caratteristici – spiega **Botticelli** – sono da ricercare nella grandezza, nella pezzatura, nella colorazione violacea intensa. Si tratta inoltre di un carciofo che ha poche spine».

Vigorosa, resistente e dal portamento eretto, la pianta, tipica degli ambienti mediterranei e con ciclo produttivo autunno-primaverile, si adatta a tutti i tipi di terreno. Ogni pianta produce circa una quindicina di capolini (ovvero i frutti) di primo e secondo ordine, schiacciati e di uguali dimensioni. La raccolta è medio-precoce: si va da febbraio fino ai primi di maggio, che è poi il periodo in cui il prodotto si può acquistare anche nei punti vendita Unicoop Tirreno. Viene confezionato in mazzi con o senza foglie, in esposizione a trionfi, piramidi e casse. Infine, il carciofo *romanesco* vanta numerose proprietà benefiche: ha pochissime calorie e molte fibre, contiene una buona quantità di calcio, fosforo, magnesio e potassio. È protettivo del fegato, diuretico, digestivo, depurativo e contiene molto ferro. ■



In romanesco

I diversi modi di cucinare i carciofi romaneschi, simbolo della tradizione laziale.

È uno dei contorni che identifica la cucina della Capitale: stiamo parlando, neanche a dirlo, dei carciofi *alla romana*. In questa ricetta i carciofi *romaneschi*, dopo essere stati immersi in un *mix* contenente prezzemolo, mentuccia e aglio, vengono cotti lentamente in pentola appoggiati sul proprio stelo, stretti l'uno accanto all'altro in modo da sorreggersi a vicenda. Espressione della tradizione e cultura gastronomica ebraica e anch'essi simbolo di Roma, sono i carciofi *alla giudia*. Nella preparazione di questa prelibatezza i carciofi *romaneschi* vengono fritti in olio extravergine d'oliva. Una spruzzatina d'acqua fredda poco prima della fine della cottura conferisce alle foglie quella croccantezza che rappresenta un po' l'elemento distintivo del piatto. Infine, una proposta più veloce da preparare, ma al tempo stesso molto amata, da gustare a casa o al ristorante, ovvero i carciofi crudi, tagliati a fettine fini e con un condimento che più semplice e leggero non si può: limone, olio, scaglie di parmigiano e, perché no?, un po' di mentuccia.

Arrivano nuovi ortaggi e cresce la voglia di sperimentare menu freschi e gustosi, come quello vegetariano che vi proponiamo.

Erbazzone vegano

38



Preparazione

Su una spianatoia mescolare bene le due farine con una presa di sale, fare un buco al centro, unire 3 cucchiaini d'olio e l'acqua calda necessaria per impastare e ricavare una pasta soda ed elastica. Coprire con la pellicola trasparente e fare riposare. Cuocere le bietole in poca acqua, poi tritarle grossolanamente. Tritare la cipolla e cuocerla in padella con 2 cucchiaini d'olio. Aggiungere il tofu schiacciato con la forchetta e i capperi tritati, fare insaporire per alcuni minuti e infine unire la verdura mescolando bene. Regolare di sale e cuocere per 5 minuti. Stendere la pasta molto sottile e foderarvi una teglia da forno unta. Mettere il ripieno e coprire con un'altra sfoglia di pasta. Bucare la superficie con i rebbi della forchetta, ungere con l'olio e infornare a 200°C per circa 20 minuti.

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina di grano integrale
- 100 g di farina di semola
- 200 g di tofu
- 1 cipolla
- ½ kg di bietole
- 2 cucchiaini di capperi dissalati
- olio d'oliva extravergine
- sale marino



preparazione 25 minuti
cottura 35 minuti

La dietista

400 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ Variante vegetale della classica preparazione emiliana, quest'erbazzone è adatto a grandi e piccini per gusto e profilo nutrizionale. Ottimo il suggerimento di dissalare i capperi, perché molto (troppo) ricchi di sodio.



Vino in abbinamento

Valdobbiadene Prosecco Docg

a tavola con i bambini

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



alimentazionebambini.e-coop.it

Cupcake 8 marzo

1-3 anni



Ingredienti per 4 porzioni

- 1 uovo ■
- 80 g di zucchero ■
- 80 g di farina 00 ■
- 80 g di burro ■
- 1 bustina di lievito per dolci ■
- 1 limone ■

Preparazione

Mescolare il burro con lo zucchero, unire la scorza grattugiata e il succo del limone. Aggiungere la farina, il lievito per dolci e un pizzico di sale. Mettere il composto nei pirottini da cupcake e lasciare cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti.

Proprietà nutrizionali e note

Una buona alternativa per preparare questi dolcetti è quella di utilizzare farina integrale al posto della farina 00: meno raffinata e più ricca di fibre, risulta più leggera dal momento che ha subito solo un processo di macinazione, mantenendo quindi tutta la parte del grano, anche quella più esterna e fibrosa (crusca).



Crema di bietola con gnocchetti d'orzo



Ingredienti per 4 persone

- 30 g di cipolla
- ½ kg di foglie di bietola
- 250 g di patate
- 800 ml di brodo vegetale
- 100 g di panna fresca
- 200 g di farina d'orzo
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva extravergine
- sale



preparazione cottura

60 minuti 25 minuti

La dietista

350 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

➤ Uno dei meriti della moda dell'alimentazione naturale è la riscoperta di alcuni cereali caduti in disuso negli ultimi decenni. Tra questi l'orzo, ricco di amido e con un discreto contenuto proteico.



Vino in abbinamento
Collio Sauvignon

Preparazione

Affettare la cipolla e rosolarla con l'olio in una casseruola. Unire le patate pelate e tagliare a dadini, la parte verde della bietola e il brodo caldo. Salare e cuocere per circa 15 minuti o finché le patate saranno morbide. Frullare il tutto, unire la panna e cuocere altri 5 minuti. Lavorare la farina d'orzo con acqua quanto basta a ottenere un impasto morbido. Stendere dei filoncini e tagliarli a tocchetti. Schiacciarli con il dito formando una fossetta interna e porli su un vassoio infarinato. Lessarli in acqua bollente salata per 5 minuti, scolarli e condirli con un filo d'olio. Servire la crema calda nelle fondine e adagiarvi al centro gli gnocchetti d'orzo.

In alternativa alla farina d'orzo si può preparare degli gnocchetti riciclando il pane avanzato. Mettere a bagno 400 g di pane raffermo con 1 bicchiere di latte. Poi strizzare bene il pane e aggiungerci 5 uova, incorporarvi 100 g di farina bianca e profumare con la noce moscata. Insaporire con sale e 50 g di parmigiano reggiano Dop. Impastare bene e lasciare riposare 20 minuti prima di ricavare gli gnocchetti.

Carciofi al tonno

4-10 anni



Ingredienti per 4 persone

- 4 carciofi
- 160 g di tonno al naturale
- 200 g di ricotta di mucca
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 2 tuorli d'uovo
- succo di un limone
- sale q.b.
- olio d'oliva extravergine q.b.

Preparazione

Pulire i carciofi eliminando la parte esterna del gambo, le foglie esterne più dure e la parte fibrosa, senza però rompere la corona esterna del cuore. Separare il gambo dal cuore del carciofo. Porre quanto pulito in una bacinella con acqua e limone spremuto. Scolar-

re bene il tonno e metterlo in un robot da cucina con la ricotta, i gambi dei carciofi, i tuorli d'uovo, il parmigiano e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto solido. Togliere i carciofi dall'acqua e lessarli in acqua bollente per circa 10 minuti. Farli freddare e farcirli con il composto. Sistemarli in una teglia, versare sul fondo circa mezzo bicchiere d'acqua con 2 cucchiaini d'olio. Irroriare il ripieno con un filo d'olio e far cuocere in forno a 180° per circa 30-35 minuti.

Nota Quando si sceglie un tonno in scatola, preferire quello al naturale a cui aggiungere del buono olio d'oliva extravergine.

Polpette di broccoli



Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di broccoli
- 200 g di patate già lessate
- 1 cucchiaio di parmigiano reggiano Dop Fior fiore
- 80 g di fontina Dop
- pangrattato
- sale e pepe



preparazione 15 minuti **cottura** 40 minuti

Preparazione

Pulire i broccoli ricavando le cimette, quindi cuocerli al vapore per 15 minuti e schiacciarli con i rebbi di una forchetta. Lessare le patate in acqua salata per 30 minuti, poi spellarle, schiacciarle e aggiungerle ai broccoli. Unire quindi il parmigiano grattugiato, 1 cucchiaio di pangrattato, sale, pepe e la fontina grattugiata. Impastare fino a ottenere un composto omogeneo e lavorabile. Se l'impasto risulta troppo liquido unire altro pangrattato. Con l'impasto ottenuto formare delle polpette e passarle nel pangrattato. Cuocerle in forno a 180°C per 10 minuti o fino a quando avranno preso un po' di colore.



Vino in abbinamento

Roero Arneis

La dietista

230 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ *Delicata, equilibrata, dal profilo nutrizionale impeccabile: cosa chiedere di più a una polpetta? Da proporre anche ai bambini, per scoprire nuovi sapori e promuovere il consumo di verdure.*

Torta di quinoa e mirtilli



Ingredienti per 4 persone

- 300 g di quinoa
- 150 g di zucchero
- 100 g di burro
- 1 l di latte
- 60 g di pinoli
- 50 g d'uvetta
- 3 uova
- 1 limone non trattato
- 1 bustina di lievito per dolci
- confettura di mirtilli
- sale



preparazione 25 minuti **cottura** 60 minuti

Preparazione

Lavate bene la quinoa, poi scolarla. Metterla in una casseruola e cuocerla con il latte, il burro, un pizzico di sale e la scorza del limone grattugiata per 20 minuti circa, fino ad assorbimento di tutto il liquido. Lasciare raffreddare. Lavare e ammolare l'uvetta, poi strizzarla. A freddo aggiungere alla quinoa i tuorli, lo zucchero, il lievito, i pinoli e l'uvetta. Infine unire gli albumi montati a neve, incorporandoli senza smontarli. Versare il composto in una teglia imburrata e infarinata e fare cuocere in forno a 160°C per circa 1 ora. Lasciare raffreddare. Stemperate la confettura con 1 cucchiaio d'acqua a fiamma molto bassa, lasciare intiepidire e versare sulla torta, distribuendo su tutta la superficie. Fare raffreddare e servire.



Vino in abbinamento

Passito di Pantelleria

La dietista

660 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦♦

➤ *Considerata erroneamente un cereale, la quinoa appartiene alla famiglia delle barbabietole e degli spinaci. È ricca di sali minerali, proteine, vitamine e fibre e non contiene glutine.*



Tocco d'artista

Mirabile intreccio di tradizione e innovazione in uno stile unico. Le ricette firmate da Gualtiero Marchesi, che faranno la storia dell'arte culinaria.

Il cuoco più importante della storia italiana recente, Gualtiero Marchesi è scomparso pochi mesi fa. Le sue creazioni, fortemente innovative, avevano radici forti nella tradizione. Il risotto con la foglia d'oro – uno dei suoi piatti *cult* – non sarebbe stato pensabile al di fuori della tradizione lombarda, una storia che richiama il Maestro Martino e Bartolomeo Scappi, Medioevo e Rinascimento in cui si coloravano di giallo le vivande per portare in tavola la felicità e il calore del sole, felicità e calore che i pittori portavano sulle tele, a illuminare e impreziosire gli sfondi di immagini spesso sacre. Tavole imbandite e tavole dipinte si rincorrevano, il giallo dello zafferano richiamava quello dell'oro: qualcuno arrivava a dire che su questa terra dobbiamo accontentarci di riso e zafferano, perché solo nel felice aldilà potremo godere di riso e oro. La suggestiva creazione di Gualtiero anticipava l'aldilà, affondando le radici in questa secolare cultura. Anche guardando e gustando il raviolo aperto – altro capolavoro del genio marchesiano – balenano suggestioni che vanno lontano, al Rinascimento, al Medioevo. Epoche in cui il raviolo era, per definizione,



aperto, perché raviolo non era il contenitore, ma il contenuto, eventualmente racchiuso in un involucro di pasta (viceversa, tortello era l'involucro, non necessariamente riempito di una farcia). Separare logicamente i due protagonisti, contenitore e contenuto, così da dare a ciascuno la sua individualità e magari accostarli come propose Gualtiero, è un gesto provocatorio che, però, in qualche modo, torna alle origini. Tradizione e creazione. La tradizione sotto la creazione, la creazione che scardina la tradizione ma al tempo stesso ne consolida il peso. Più arduo è leggere le creazioni di Marchesi come germi di innovazione, in grado di modificare la tradizione e di fondarne, di tradizione, una nuova. Questo meccanismo è continuo nella storia: ogni tradizione nasce da invenzioni ben riuscite, che vengono infine condivise e si affermano, diventando esse stesse tradizione. Nel caso di Gualtiero siamo di fronte all'azione eroica dell'artista, a quella creatività individuale che può essere imitata, ma difficilmente si trasforma in patrimonio collettivo. Quelle ricette si possono rifare, replicare, copiare, ma restano sue. Firmate. Segnate da uno stile inconfondibile. Saranno insegnate e studiate, così come si insegna e si studia l'arte dei grandi maestri. Faranno scuola, rimarranno un imprescindibile punto di riferimento della nostra storia gastronomica. Ma resteranno legate al nome e al cognome del loro creatore. L'artista crea il futuro, ma è drammaticamente solo. Anche in questo sta la sua grandezza. ■

presidi Slow Food di Francesca Baldereschi

Forte legume

Un tempo le **fave** erano molto diffuse a Ustica e rappresentavano un cibo cardine della cucina locale. Di dimensioni medie e molto tenere, cibo povero per eccellenza, le fave sono spesso consumate verdi, nel periodo tra marzo e maggio, sia crude sia cotte, cucinate nella *frittedda* con il finocchietto selvatico. La preparazione contadina più tipica è il macco di fave, che si prepara con le fave secche e si insaporisce con germogli di finocchietto selvatico. Il macco può essere consumato così com'è o con la pasta. Sono

3 i produttori che hanno accolto con entusiasmo l'idea di recuperare e valorizzare questo ecotipo tradizionale di fava, ereditato dagli anziani agricoltori che gelosamente hanno mantenuto e conservato il seme. La coltivazione è manuale: le fave si seminano a novembre-dicembre; a maggio, quando le piante cominciano a seccare, inizia la raccolta, si estirpano le piante o si sfalciano, creando caratteristici covoni che sono lasciati ad asciugare. Dopo alcuni giorni, si separano le fave dalla paglia, grazie al vento



Fava di Ustica

Area di produzione: tutto il territorio dell'isola di Ustica

dell'isola. La tecnica tradizionale è più adatta a questa varietà di fave: per via della dimensione, con altri metodi si rischierebbe di rompere i legumi. I produttori del Presidio hanno deciso di seguire un attento disciplinare di produzione volto a tutelare la sostenibilità della coltivazione, prestando cura alla gestione del suolo, senza uso di concimi chimici o di diserbanti. ■

Palermo capitale

Un meraviglioso mix di palazzi normanni e liberty, graffiti rupestri e ville settecentesche racconta agli occhi una storia millenaria. Quella di Palermo, capitale della cultura 2018. Quale momento migliore per visitarla?

43



Nelle foto sopra: vista di Palermo; piazza Pretoria; Santa Maria dello Spasimo; teatro Politeama; cattedrale. Sotto: sarde a beccafico; arancini; caponata.

In origine era un fiore: quando si insediarono in questa città, così la chiamarono i fenici (Zyz, nella loro lingua) per la forma che le davano i suoi due fiumi. Quasi 2800 anni dopo Palermo è un meraviglioso mix di palazzi normanni e liberty, graffiti rupestri e ville settecentesche, che racconta agli occhi una storia millenaria dove il passaggio di ogni popolo si inserisce con un'armonia bizzarra in un contesto architettonico di una ricchezza disarmante.

Cultura inclusa

Inclusione sembra la parola d'ordine e l'inclusione è proprio uno dei concetti alla base del progetto di promozione cittadina che hanno convinto il Ministero ad assegnare a Palermo lo scettro di capitale della cultura 2018. Mentre il Comune tira un sospiro di sollievo per la sospensione dai vincoli del Patto di Stabilità che quello scettro regala, per un anno intero palermitani e turisti si godranno un calendario fitto di eventi. Sono 780 quelli previsti finora, ma si pensa addirittura di raddoppiarli entro la fine dell'anno: il milione di euro in arrivo dal Ministero può dare tanti frutti.

Tra quelli più attesi ci sono *Manifesta 12*, una fra le principali biennali di arte contemporanea su scala mondiale, e i numerosi appuntamenti previsti al *Teatro Massimo*, da sempre un faro della cultura palermitana. E della cultura

■ Alessandra Bartali

dell'inclusione nello specifico, se si pensa che è stato pioniere nel riconoscere ai propri dipendenti omosessuali il diritto di usufruire dei permessi matrimoniali per le unioni civili.

Capacità di trasformazione

Una sensibilità nei confronti della comunità LGBT che a Palermo non sorprende poi tanto: la prima sezione italiana dell'*Arcigay* fu fondata proprio qui, nel lontano 1980. Evidentemente i palermitani hanno una mentalità più aperta di quanto si pensi: che la stupenda piazza Pretoria sia anche nota come piazza della Vergogna per via della nudità delle sculture è solo un retaggio linguistico. Fa probabilmente parte dello stesso atteggiamento inclusivo la trasformazione della chiesa di San Paolino dei Giardinieri (già sconsacrata) in moschea, alla fine degli anni Novanta. "Di chiese ne abbiamo tante", reagirono alla notizia diversi palermitani, già abituati a simili cambi di destinazione d'uso da realtà come Santa Maria dello Spasimo, chiesa settecentesca divenuta nel tempo teatro, lazzaretto, granaio, magazzino e adesso, tra le sue navate senza soffitto e gli alberi che sono cresciuti all'interno, location di mostre, concerti e spettacoli teatrali. Proprio quel tipo di eventi coi quali Palermo quest'anno tenterà di proiettarsi nel suo futuro. ■

Acquolina in bocca

Dalla caponata al pani câ meusa: la cucina palermitana sempre e ovunque da leccarsi i baffi.

All'ora di pranzo scegliete un tavolo in un ristorante e non fate programmi troppo fitti per il pomeriggio: la variabile digestione potrebbe scombinarvi. Perché se ascoltate i consigli dei camerieri potreste trovarvi a ordinare una caponata (piatto a base di melanzane e altre verdure fritte, unite a frutta secca



tostata) come contorno – sì, contorno – di un arrosto panato alla palermitana. Talmente buona, però, che i siciliani emigrati negli Stati Uniti se la facevano inviare in scatola via container. A chi non vuole arenarsi a tavola si consiglia l'ottimo street food palermitano: oltre agli arancini campeggiano le sarde a beccafico, cotte al forno e avvolte in un composto di pangrattato e altre localissime delizie, e il pani câ meusa, a base di milza e polmone di vitello fritti nello strutto. Gustarli in posizione relativamente scomoda aiuta a rimettersi in marcia alla scoperta della città.

[www](http://www.palermo2018.it)

www.palermo2018.it

www.turismo.comune.palermo.it

Un grande talento di pianista, tanto studio, successi internazionali, sempre alla ricerca del suono...

Michele Campanella, una vita per la musica.

Musica maestro

Tra i più apprezzati virtuosi del pianoforte e interprete a livello mondiale di Franz Liszt, il maestro Michele Campanella, 71 anni il 30 maggio, è anche autore di due libri che racchiudono, ognuno in modo diverso, il suo amore per la musica e soprattutto per il pianoforte: *Il mio Liszt. Considerazioni di un interprete* (edito da Bompiani) e *Quisquilie e pinzillacchere. Storia di un musicista napoletano raccontata a un amico* (Castelvecchi editore). Autobiografia quest'ultima in cui Campanella ripercorre con spirito vivo e ironia le tappe della sua avventura artistica e umana e il rapporto con un'arte che si nutre di una ricerca costante, indissolubile dalla gioia e dalla gratitudine verso il misterioso universo dei suoni.

La musica è il suo grande amore. Una passione che l'ha portata con successo sui palcoscenici più importanti. Ma quando ha iniziato a suonare il pianoforte?

«A 5 anni. In casa mia si sentiva molta musica anche se nessuno suonava uno strumento e ho incominciato da solo, quasi di nascosto dai miei che poi, finalmente convinti del fatto che il mio non era un capriccio ma una passione vera, mi affidarono a un insegnante: avevo 10 anni».

Nessuna forzatura dunque da parte della famiglia. Cosa ne pensa di quei genitori che, invece, decidono di far studiare uno strumento ai figli senza che loro lo richiedano esplicitamente?

«Non bisogna mai forzare i bambini: se il loro amore per la musica o anche per altro è spontaneo durerà tutta la vita, mentre se nasce da una forzatura rischia di spegnersi in fretta».

Dopo il libro su Liszt ha scritto un'autobiografia. Sentiva il desiderio di raccontarsi?

«Liszt è stata la prima passione, anche se poi nella mia carriera mi sono occupato di altri compositori. E questa passione volevo trasmetterla anche ad altri musicisti, ma soprattutto al pubblico. Per questo ho scritto un libro su di lui. *Quisquilie e pinzillacchere* è invece una conversazione con Riccardo Risaliti, figura di primo piano del mondo pianistico, in cui fra le tante cose racconto con gratitudine il meraviglioso mondo dei suoni».

Parliamo di cibo. Più volte nelle sue interviste ha detto di amare la cucina pur essendo un pessimo cuoco. Ma fare la spesa almeno le piace?

«Quando ho tempo – ahimè ne ho sempre poco – mi diverto ad andare nei mercatini a cercare prodotti tipici. Non disdegnando, però, la comodità di un supermercato, che soprattutto per chi non ha tempo rappresenta una gran bella soluzione». **■ Maria Antonietta Schiavina**



post moderno

cinema

Vi è piaciuto il piano sequenza iniziale di *La La Land*? Certo che vi è piaciuto. È bellissimo, mozzafiato, tecnicamente superb. *L'intro* perfetta al racconto. Sappiate, però – per chi non lo sa – che qualcuno, 60 anni fa, fece persino di meglio. Quel qualcuno era Orson Welles e il film è *L'infernale Quinlan*, titolo italiano dell'originale *Touch of Evil*. 3 minuti iniziali in un piano sequenza virtuosistico e conturbante, dal sapore hitchcockiano, realizzato dal regista di *Quarto Potere*, qui interprete del poliziotto ambiguo, brutale, sarcastico e con un'idea di giustizia più che di legge. Ciliegina sulla torta: il cameo di Marlene Dietrich. • **FL**



post moderno

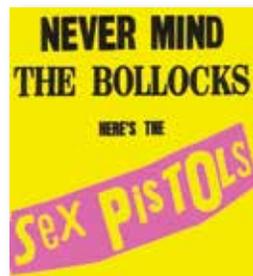
internet

Scaner veicoli è un'app per smartphone che consente, inserendo il numero di targa, di sapere se un qualsiasi veicolo immatricolato in Italia è coperto da assicurazione, revisionato, in regola col bollo e denunciato. Molto utile nelle compravendite di auto fra privati oppure per verificare se un'auto coinvolta in un incidente sia assicurata. Funziona anche da promemoria per le scadenze del proprio veicolo. Per chi ha velleità da giustiziere, quando vede un'auto parcheggiata abusivamente in un posto per invalidi, può verificare che sia in regola con l'assicurazione. Nel caso non lo fosse, la segnalazione ai vigili sarà ancora più soddisfacente. • **LC**

post moderno

musica

Tutto è punk, niente è punk. Il genere che ha sconvolto Londra e poi il mondo negli anni Settanta non è solo musica. Ultima avanguardia del Novecento e primo movimento post politico, un'attitudine, un modo di intendere la musica, stravolgendola come fecero Sex Pistols, Ramones, Crass. Borchie e creste hanno da allora segnato la moda di giovani annoiati e disillusi, finendo poi addomesticato negli anni Novanta con NOFX, Green Day o Offspring che ne hanno fatto un genere più canonico. Oggi la regina lo benedice e l'alta moda lo propone in passerella, ma gruppi come Frau, Woolf, Downtown Boys o Human Race ne risvegliano lo spirito rivoluzionario. • **JF**



libri

post moderno

Daniel Pennac esordisce nel fumetto con la storia d'amore di Jean e Germaine, una coppia di anziani, suoi vicini di casa quando era bambino. Senza lavoro e senza figli, passavano le giornate ad amarsi e a leggere libri, giudicati con diffidenza e ostilità dalla buona borghesia dell'entroterra di Nizza, che mal tollerava la loro vita anarchica e bizzarra. Ma il piccolo Daniel non li ha mai dimenticati e aveva deciso di raccontarli in un romanzo. Poi, pensando che "meritasse-ro qualcosa di meglio delle parole", ha preferito trasformare il romanzo



in un *graphic novel*, disegnato dall'ottima Florence Cestac. Ne è venuto fuori *Un amore esemplare* (Feltrinelli, pp. 80, 15 euro), un fumetto delizioso, divertente e toccante, dove il balsamo del ricordo si fa poesia. Quasi un *pendant* a fu-

metti del film di Paolo Virzi *Ella & John*, per come mescola sapientemente umori grotteschi e strazio affettuoso. • **FC**

televisione

post moderno

Arriva quest'anno la prima serie Tv firmata dai fratelli Joel ed Ethan Coen. Si chiama *The Ballad of Buster Scruggs* e sarà disponibile su Netflix. Miniserie western, formata da 6 episodi indipendenti l'uno dall'altro – ma con un filo conduttore a legare il tutto – il nuovo progetto dei Coen (qui produttori, sceneggiatori e registi) annovera nel cast anche un attore del calibro (è il caso di dirlo visto il genere) di James Franco. Per entrare nella giusta atmosfera non serve altro che ri-guardarsi *Il Grinta*, remake coeniano, con uno strabordante Jeff Bridges. • **FL**



fake news

post moderno

Tra gli agenti più attivi nella creazione e diffusione di false notizie ci sono le pagine e i gruppi Facebook con l'obiettivo di sobillare l'odio per gli immigrati. Un esempio? Una di queste pagine ha diffuso un video in cui un ragazzo africano sembra lamentarsi dell'esiguità dei fantomatici 40 euro elargitigli ogni giorno dallo Stato italiano (bufala anche questa!). Il video è stato condiviso migliaia di volte e ha attirato centinaia di commenti oscenamente violenti. Un falso totale, ottenuto tagliando e rimontando un video in cui il ragazzo in realtà si stava lamentando, ma della prestazione di una squadra di calcio. • **LC**

Un buon travestimento

L'apparenza inganna anche in cucina. Non ha, infatti, niente da invidiare a quella tradizionale l'arte mimetica della tavola: uova che in realtà non sono altro che una miscela di biscotti, ricotta e sciroppo di albicocca, un misto di cioccolato, miele e nocciole che sembra un salame, pomodori che sembrano mele, un cetriolo che si sbuccia. E infatti è una banana. Il cibo moderno si traveste e frutta, verdura, carne, pesce, nulla insomma è ciò che sembra. Grazie a un colpo di cucchiaino o di pennello, gli alimenti più comuni diventano irriconoscibili, soluzioni alternative ai cibi tradizionali che la ricerca scientifica su come funziona il nostro cervello rende possibili. Non solo per il gusto di *chef* e catene distributive di spiazzare (e di guadagnare), ma anche perché l'ingegno e la creatività culinaria aiutino a lottare contro l'obesità che non risparmia neanche il Belpaese. Esiste, per esempio, un piatto *trompe l'oeil* convesso e ondulato che dà la sensazione di mangiare più di quanto mettiamo in bocca. Una so-

Grazie alle ricerche sul cervello il cibo si traveste, ma anche forma e dimensioni di piatti e posate "ingannano l'occhio".

luzione neuroscientifica questa che apre nuovi orizzonti nella lotta contro i chili di troppo perché il vero nemico è l'appetito. Da qui l'idea di rendere più faticoso il pasto servendolo in un piatto modificato, così da trattenere di più il cibo e complicarci il consumo. Dalla forma alle dimensioni, i modi per ingannare l'encefalo non mancano. Numerose esperienze scientifiche mostrano, infatti, che c'è di mezzo anche la geometria. Più grosso è il piatto o la posata più mangiamo: per esempio, le grandi ciotole inducono un sovraconsumo di gelato di oltre il 30%, i grandi cucchiaini del 14. Il nostro sistema di percezione è fragile e si lascia ingannare anche dai colori: è stato dimostrato che il semplice fatto di proporre 10 colori di caramelle diversi, invece di 7, provoca un aumento del consumo del 60%. Ma la buona notizia è che possiamo fregare il cervello nel senso contrario, mangiando, come dimostrano gli studi del neurobiologo Michel Desmurget, in piatti più piccoli. Da notare perciò come a volte non sia necessario, nel caso di una dieta dimagrante, misurare in modo ossessivo le quantità di cibo che ingeriamo. Basta ingannare gli occhi. ■



La paura angosciosa di vivere in assenza di stimoli e senza interessi.
È in agguato l'atarassofobia, un paradosso postmoderno solo in apparenza.

Schegge di paura

46

■ **Barbara Autuori**

Bombardati, super stimolati, costantemente richiamati da mille segnali. Il ritmo della vita targata 3.0 appare sempre più accelerato e pieno di mille interessi. Con il rischio concreto di farsi assalire dall'atarassofobia, il timore di vivere in assenza di stimoli. L'esatto opposto dell'atarassico distacco ricercato dai filosofi antichi, quella perfetta serenità d'animo raggiunta liberandosi delle passioni. Ma non era l'epoca delle gratificazioni istantanee e delle ricompense immediate.

Motivi di disinteresse

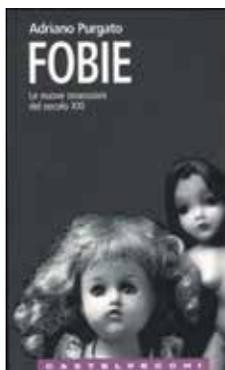
Oggi la paura di non averli quegli stimoli può trasformarsi nell'angoscia di ritrovarsi senza interessi, cose da fare, persone da frequentare. «Questa fobia si manifesta in tutto il suo splendore» conferma lo psicologo **Adriano Purgato** che nel 2006 la annoverò tra le inquietudini dell'era odierna nel suo libro *Fobie. Le nuove ossessioni*

del secolo XXI (Castelvecchi Edizioni, pp. 190, euro 15). «Dodici anni fa – continua – si affacciava alla finestra del secolo appena iniziato come nuovo fenomeno. Già allora appariva come contenitore di molte altre fobie, sintomi evidenti di malesseri postmoderni spesso legati all'enorme offerta di cui si può godere praticamente in ogni ambito». Con il risultato che più si può fare, scegliere, prediligere, selezionare, distinguere più diventa difficile desiderare. Un po' come trovarsi su un trampolino senza avere il coraggio di

tuffarsi. Un paradosso che oggi, soprattutto grazie ai continui stimoli provenienti dal mondo dei *social*, sembra aver raggiunto il suo apice. «L'incapacità di desiderare – sottolinea Purgato – è l'anticamera dell'atarassofobia, paura che con il passare del tempo si è tramutata in una grande debolezza». E non riguarda solo i singoli individui ma l'intera società. Anche se, infatti, sono i più giovani ad apparire più esposti a questa fobia, in realtà non sembrano esserci categorie sociali del tutto immuni dal rischio.

Che noia!

«Tra una tappa e l'altra della vita – evidenzia a proposito lo psicologo – può esserci per tutti il pericolo di farsi prendere dall'ansia di vivere una vita noiosa e priva di interessi. Diventa allora importante capire come si è arrivati fin lì e che cosa si è costruito». Il caotico contesto sociale in cui siamo immersi ha reso le stesse relazioni interpersonali molto confuse, ma raramente disponiamo degli strumenti adatti per gestire tutto questo caos. Cosa fare allora per uscirne senza farsi assalire dall'atarassofobia? «Sviluppare un senso di appartenenza, scommettendo così concretamente su come impiegare il proprio tempo e di conseguenza la propria vita», suggerisce Purgato che come psicoterapeuta lavora spesso con i gruppi. Un passaggio che tuttavia va affrontato senza stravolgimenti epocali. «Per non forzare la propria natura, si può partire dai propri interessi magari anche quelli più generici, utilizzandoli come stampelle per uscire dal pantano delle infinite possibilità». In questo modo si può iniziare a dare una direzione ai propri desideri, si può immaginare una meta da raggiungere, si può stare concretamente in compagnia approfondendo al contempo la conoscenza di sé stessi. E trovare in questa assenza di agitazione – l'atarassia tanto cara ai filosofi dell'antica Grecia – la strada giusta per il proprio personale benessere mettendo al bando molte, se non tutte, piccole e grandi fobie. ■



G L O S S A R I O

Atarassia Dal greco antico ἀταραξία – assenza di agitazione – il termine è usato per la prima volta da Democrito ma adottato principalmente dalle scuole postaristoteliche, epicurea, stoica e scettica, per designare lo stato di serenità del saggio che contempla il mondo senza più subirne la pressione affettiva. Imperturbabilità di fronte alle vicende umane, in latino la parola è tradotta *tranquillitas*.

Mostre a Milano. Al MUDEC (Museo delle Culture) la retrospettiva *Frida. Oltre il mito* celebra la pittrice messicana con opere provenienti dal Museo Dolores Olmedo di Città del Messico e dalla *Jacques and Natasha Gelman Collection* per riconsiderare quest'artista "oltre il mito" grazie all'Archivio di Casa Azul scoperto nel 2007. Fino al 3 giugno.

■ www.mudec.it

Poi gita al Museo Bagatti Valsecchi di Milano per visitare *Il Museo dell'innocenza*, progetto internazionale che racconta attraverso immagini e oggetti la storia d'amore – tratta dal romanzo omonimo del premio Nobel per la letteratura Orhan Pamuk – tra Kemal e la cugina Füsün. Un museo nel museo con

una vetrina per ogni capitolo del libro dove la letteratura si fa arte viva creando un universo tra finzione e realtà. Fino al 24 giugno. • **BA**

■ www.museobagattivalsecchi.org

Lhanno chiamato *Bubble Gum Look*, traduzione letterale stile *Pimpinella la Sbruffoncella*. Merletti, volants, fiorini e fioroni, ricami e *paillettes* in un trionfo *newromantico* e sdolcinato, superfemminile, che va a pannello sulle giovanissime ma ha effetti devastanti sulle signore d'annata che sembrano aver staccato pezzi di tende o bordato scampoli di corredo delle nonne. Per le sciagurate non è possibile salvarsi nemmeno con calzature sobrie e *bon ton*: sulle passerelle e già nelle vetrine cittadine occhieggiano zatteroni *flat* che ricordano gli scarponi dei manga giapponesi con monosuole da 20 cm, a rischio cadute rovinose. Anche i colori ci mettono

del loro: rosa confetto, viola e ciclamino che si arrampicano fin sulle chiome. Tinte e shampoo multicolori su teste bionde e castane: *rainbow hair*. Facciamoci coraggio! • **CM**

Legenda autori

BA Barbara Autuori

JF Jacopo Formaioni

FC Fabio Canessa

FL Francesca Lenzi

LC Luca Carlucci

CM Chiara Moreno

— sulla parola

— mème

— Dal greco *mímema* (imitazione), è un tormentone che si diffonde in maniera virale e spontanea sul web, diventando celebre. Può essere un'immagine a cui è sovrapposta una scritta divertente, una frase, un video, una foto o un *selfie*. **JF**



Profumo di uomo

Non proprio il solito spot di un profumo quello di Dior Homme Sport, energico, frenetico e moderno come l'uomo a cui è destinato.

Chi non ha visto almeno uno dei tanti *spot* che hanno promosso prodotti particolarmente adatti alla festa di *San Valentino*? Nel ventesimo secolo, e soprattutto nella sua seconda metà, s'inaugura, infatti, un intenso processo di commercializzazione dell'evento e lo scambio dei biglietti amorosi (*Valentine*),



in voga nell'Ottocento, comincia a diventare secondario rispetto allo scambio di regali. Semplici, e tutto sommato, a buon prezzo, come le scatole di cioccolatini e i mazzi di fiori; oppure preziosi, come il dono di gioielli. Ma anche di intermedi, come i profumi di marca, che si sono contesi la scena nell'arena pubblicitaria anche quest'anno perché sono i più proponibili ai componenti di una società di compratori di massa: *Dior Homme*, *Hypnotic Poison*, *Black Opium*, *Armani* ecc. Nella loro variata diversità tuttavia gli *spot* relativi esibiscono dei tratti comuni: spesso un'atmosfera estenuata; piuttosto frequentemente la presenza di una voce *over* che pronuncia in modo sensuale delle parole in lingua straniera, francese o inglese, per suggerire una qualità esotica del prodotto; o ancora, l'esibizione di personaggi che si lasciano trasportare – a volte scompostamente – dalle loro sensazioni ed emozioni. Tra i vari *spot* si distingue quello di *Dior Homme Sport* che, pur nella costanza di certi caratteri comuni anche alle altre marche, aggiunge tratti originali. Innanzitutto è girato in uno splendido bianco e nero, sia per distinguersi sia per sottolineare un tono di eleganza del prodotto. Inoltre la storia, per quanto esigua, rinuncia ai toni estenuati ed è costruita con un ritmo frenetico giustapponendo due serie di immagini: quella dei protagonisti Robert Pattinson, il famoso protagonista della saga *Twilight*, e della bella modella Camille Rowe, che finiscono per baciarsi intensamente alla fine, e quella di movimentate scene urbane, dalla danza sul tetto di un palazzo in una metropoli a un incontro di pallacanestro, da tuffi spericolati nell'acqua a corse con lo *skateboard*, che illustrano il carattere maschile, energico e moderno del profumo. ■