

ULTIME DALLA **TERRA**

Vittima del cambiamento climatico, oltre che una delle cause. L'agricoltura che, nella versione diversificata ed ecologica, può contribuire a ridurne gli effetti.

■ INCHIESTA

Un'autentica falsità

Vero o falso? La lotta alle frodi alimentari in Italia.

■ SALUTE

Dente avvelenato

Non solo in bocca... i problemi causati dalla carie.

■ GUIDA ALL'ACQUISTO

Buon allenamento!

I *fitness tracker* che si portano come braccialetti.

■ VICINO A NOI

In mezzo scorre il fiume

Dalla fertile Val di Cornia spinaci e bietoline dell'azienda *Fioreverde*.

■ GUSTO DEL VIAGGIO

Lato romantico

L'Alsazia, tra natura, storia, degustazioni.

■ L'INTERVISTA

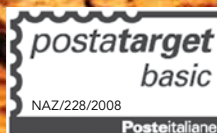
A prova di imitazione

Dario Ballantini si racconta ai lettori di *Nuovo Consumo*.



Socio di nome e di fatto

Attivati! usando la carta *SocioCoop* almeno una volta entro la fine dell'anno. pag. 21



La parte dell'anno ormai trascorsa non ci autorizza a trarre dei bilanci definitivi, ma ci consente di cogliere alcune indicazioni. Mancano ancora alcuni mesi di attività e l'obiettivo ambizioso e impegnativo, ma raggiungibile, della Cooperativa è quello di realizzare i principali 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. Le nostre vendite complessive sono in linea con il preventivo, con risultati ottimi in alcuni territori, anche rispetto alle altre Cooperative; le ristrutturazioni effettuate in alcuni punti vendita hanno dato buoni frutti, anche con punte veramente eccellenti. Si cominciano a vedere anche i risultati delle attività di riduzione dei costi che hanno comportato disagi e sacrifici molto grandi per i lavoratori e per i soci di alcuni territori, ma senza le quali i nostri obiettivi sarebbero irraggiungibili. Sia chiaro: ogni atteggiamento di ottimismo esagerato, o peggio, di rilassamento sarebbe fuori luogo



e anzi dannoso. Se i due mesi che ancora ci separano dalla fine del 2017 saranno decisivi, nel 2018 dovremo fare un altro passo fondamentale nel percorso di miglioramento con la crescita del fatturato e della redditività, ma anche sul fronte del contenimento dei costi. Ci rendiamo conto che il prezzo pagato sino ad ora è stato alto: in particolare i soci di alcuni territori hanno visto chiudere o cedere ad altri operatori i loro negozi di riferimento. Si tratta di scelte dolorose e difficili che, però, sono state fatte nella convinzione che, col perdurare nel tempo dei risultati pesantemente negativi, le perdite prodotte sarebbero diventate irreversibili e avrebbero rischiato di rendere vano ciò che è stato messo in campo dalla Cooperativa per la ripresa dei risultati. Abbiamo sempre detto che il percorso di risanamento sarebbe stato duro: alcune prove sono state superate, ma altre molto ardue sono ancora di fronte a noi. Nel confronto sempre rispettoso e costruttivo con chi contesta queste scelte, a volte con un'ottica legata solo al proprio particolare, dobbiamo far valere una visione che guarda alla Cooperativa nel suo insieme, con un'unica priorità: la salvezza e il rilancio di Unicoop Tirreno. ■

3

sommario

contatti

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

attualità

- 8 Primo piano
Rita Nannelli
Jacopo Formaioni
Ultime dalla terra
- 13 Pianeta terra
Luca Mercalli
Cosa c'è dietro?
- 13 Pace verde
- 14 Inchiesta
Claudio Strano
Un'autentica falsità

soci

- 21 **Socio di nome e di fatto**
- 22 **Ritratto della salute**
- 23 **La sottile Linea Rossa**
- 24 **Il peso della solidarietà**
- 25 **Punti di forza**
- 25 Ecosistema
- 27 Per voi soci

salute

- 30 **Di buon mattino**
Ersilia Troiano
- 31 **Cibo & benessere**
- 31 **Sani & salvi**
- 32 **Dente avvelenato**
Barbara Bernardini

prodotti

- 34 La merce muta
Giorgio Nebbia
Batteria carica
- 34 **Micro economia**
Pompeo Della Posta
Istruzione per l'uso
- 35 **Di dove sei?**
Maria Vittoria Ferri
- 36 **Buon allenamento!**
Roberto Minniti
- 37 **In mezzo scorre il fiume**
Olivia Bongianini
- 38 A tavola
- 38 A tavola con i bambini
- 41 **Centro tavola**
Massimo Montanari
Spirito di patata
- 41 **Presidi Slow Food**

gusto del viaggio

- 43 **Lato romantico**
Alessandra Bartali
- enenci**
- 44 **L'intervista**
A prova di imitazione
Maria Antonietta Schiavina
- 44 **Post moderno**
- 45 **Scienza infusa**
Filo da torcere
Patrice Poinssotte
- 46 **Indice d'ascolto**
Barbara Autuori
- 47 **Consumi in scena**
Faccia a faccia
Giovanni Manetti



Alla ricarica!

**Sono un'affezionata consumatrice Coop (mio marito è anche socio) e apprezzo in particolare i primi passi che la Cooperativa sta compiendo per ridurre gli imballaggi e l'impatto ambientale dei detersivi. Ecco la mia proposta (...): introdurre le ricariche anche di detersivi, saponi ecc. della linea ViviVerde Coop. È, infatti, un paradosso che una linea ecologica non abbia ancora le ricariche, già presenti nei prodotti tradizionali (...). Includerei nella confezione anche un certo numero di etichette adesive con il nome del prodotto in modo da consentirci di riciclare involucri di plastica già acquistati applicando la nuova etichetta (...).
via e-mail**

Risponde **Vladimiro Adelmi**, brand manager prodotto Coop Solidal e ViviVerde di Coop Italia.

Coop ricerca sempre nuove possibili soluzioni per ridurre o riutilizzare gli imballaggi, per privilegiare materiali riciclabili così da diminuire le emissioni inquinanti e la produzione di rifiuti. Un impegno per l'ambiente che lei ci riconosce e che intendiamo mantenere e sviluppare. Partiamo da qualche numero: nel 2016 sui 210 prodotti a marchio coinvolti nella politica delle 3R (*Riduzione, Riuso, Riciclo*), per riduzione dell'imballaggio e uso di ricariche si è registrato un risparmio di 4.200 tonnellate di materiale di confezionamento, a cui si va a sommare l'uso di 2mila tonnellate di materiale riciclato a base di cellulosa e plastica post consumo al posto di quello vergine. Azioni queste che contribuiscono a ridurre le emissioni di 7.300 tonnellate di CO₂ in atmosfera. Inoltre Coop promuove l'uso dei prodotti sfusi per la detergenza, ormai dal 2009, e oggi sono oltre 120 i negozi, Coop e IperCoop, che dispongono di

erogatori di prodotti di detergenza sfusa. Veniamo ora più direttamente al tema delle ricariche che pone alla nostra attenzione. Si tratta di una delle scelte possibili per ridurre l'impatto dei processi produttivi sull'ambiente, ma in alcuni casi è preferibile percorrere altre strade come, ad esempio, aumentare la concentrazione dei detersivi liquidi. Ad oggi nella linea ViviVerde Coop sono proposte un paio di ricariche, una in busta e una in flacone: nell'ambito della detergenza per la casa ci sono il *detersivo lavatrice liquido refill Ecolabel* ml 1.500 (23 lavaggi), che viene venduto solo la busta e non esiste l'equivalente in flacone, e il *detergente vetri e multiuso ViviVerde Ecolabel*, flacone ricarica ml 750 (disponibile anche il flacone con l'erogatore o *trigger*). Nel corso del 2018 sono previste nuove ricariche in busta, alcune delle quali rispondono proprio ai suggerimenti e alle richieste che ci rivolge: per la cura della persona il *gel doccia* in busta da 500 ml e il *sapone liquido mani* in busta da 500 ml. Da marzo del prossimo anno saranno venduti a un prezzo al litro competitivo rispetto ai corrispettivi prodotti in flacone da 250 ml. Ma il nostro impegno per l'ambiente non finisce qui: stiamo studiando per la detergenza della casa soluzioni che possono migliorare l'efficienza del prodotto attraverso una sua maggiore concentrazione oppure con un aumento del contenuto a parità di contenitore/*packaging*, confezioni uguali o, se possibile, anche più piccole delle altre; o con il riutilizzo della ricarica. Tutte possibilità che, in caso di valutazione positiva, saranno offerte all'interno della linea ViviVerde. Infine, offrire le etichette insieme alle ricariche di sicuro costituirebbe un buon servizio per i consumatori ma, essendo un fuori *standard*, sarebbe in contrasto con i vincoli delle linee di confezionamento e comporterebbe costi aggiuntivi che farebbero aumentare il prezzo finale del prodotto.



Ormai esausto

La maggior parte delle persone getta gli oli delle frittore casalinghe negli scarichi domestici. Perché non mettete fuori dai vostri Supermercati un bidone per la raccolta degli oli esausti?

Sul versante della raccolta differenziata degli oli esausti l'impegno della Cooperativa è concreto e ben visibile. I bidoni per la raccolta degli oli vegetali esausti sono presenti, infatti, nei punti vendita di Unicoop Tirreno di Bagno di Gavorrano, Follonica, Castiglione della Pescaia, Grosseto via Emilia e via Inghilterra, Porto Ercole, Porto Santo Stefano Cava Legni, Orbetello, Albinia, Ribolla, Sassofortino, Sticciano Scalo e Roccastrada. Ma Unicoop Tirreno non è autorizzata a raccogliere rifiuti prodotti da altri, cosa che spetta alle Amministrazioni locali, che devono chiedere a chi gestisce il servizio di sottoscrivere una convenzione per il ritiro di questo tipo di rifiuti, accettando come Comune di ricoprire il ruolo di soggetto produttore del rifiuto. A questo punto il soggetto gestore cerca accordi nel territorio con imprese specializzate incaricandole di posizionare gli appositi bidoni. Alcune di esse hanno chiesto alla Cooperativa di utilizzare una piccola area davanti e fuori dei negozi per collocare i contenitori. E la nostra risposta a tutte le richieste di installazioni di questo tipo è stata affermativa.



Data di fatto

Ho acquistato una confezione di rucola e una di spinacino della linea Vivibio. Perché la confezione non riporta la data di confezionamento né quella di scadenza?

Decidendo di togliere la data di confezionamento, espressa in giorno/mese/anno, e indicando il lotto con il giorno progressivo dell'anno, Coop ha adeguato il suo assortimento di prodotti dell'ortofrutta confezionati all'etichettatura presente nel mercato. Ciò non ha, però, alcuna ripercussione sulla trasparenza e la sicurezza dei prodotti che da sempre Coop garantisce a soci e consumatori. Per quanto riguarda il prodotto biologico, con la crescita della quantità richiesta, Coop cerca di ricondurre lavorazione, confezionamento e distribuzione dell'ortofrutta direttamente sul luogo di coltivazione, per assicurare le massime garanzie igienico-sanitarie, ambientali, etiche e di freschezza. L'indicazione del lotto col giorno giuliano è dunque una conseguenza di quest'attività. È poi opportuno precisare che i prodotti a cui fa riferimento sono di 1° gamma evoluta, cioè selezionati, puliti e imbustati, che il consumatore deve comunque lavare. Prodotti che, non subendo lo stress del lavaggio, hanno una maggiore durata e come quelli di 1° gamma non è richiesta la data di scadenza. Inoltre per la conservazione non è necessaria l'indicazione di particolari condizioni di refrigerazione.

Direttrice responsabile
Rita Nannelli

Hanno collaborato a questo numero

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

271
novembre 2017

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

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

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

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

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

Tiratura: 185.800 copie
Chiuso in tipografia il 20/10/2017



Questo prodotto è stampato
su carta certificata FSC®
come pure tutta la catena
di lavorazione

Font utilizzate

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

6 Rimodulazione di frequenza

Ho ricevuto un sms con cui il mio gestore telefonico mi comunica una rimodulazione delle mie attuali condizioni contrattuali, oltre alla modifica della cadenza di fatturazione. Lo può fare?

La rimodulazione unilaterale dei contratti di telefonia, e ultimamente anche di pay Tv, è un fenomeno ben conosciuto dai consumatori che senza motivo si sono visti modificare le condizioni contrattuali, come nel suo caso, con un semplice sms. A tale proposito evidenziamo che l'articolo 70 co. 4 del Codice delle comunicazioni elettroniche legittima le compagnie telefoniche alla rimodulazione unilaterale, purché vi sia un preavviso di 30 giorni per il consumatore che nel caso potrà recedere o migrare verso altro operatore, senza alcun costo a carico. È stata, invece, disattesa dalle compagnie telefoniche la delibera Agcom n. 121/17/CONS che prevede la cadenza mensile o suoi multipli per la fatturazione della rete fissa e delle offerte convergenti (offerta

unica fisso e mobile) e non inferiore a 4 settimane per la telefonia mobile. Le consigliamo di valutare bene se passare a un altro operatore o recedere dal contratto e di inoltrare un reclamo all'operatore interessato dalla rimodulazione per richiedere un rimborso delle somme eccedenti eventualmente versate. La cadenza della fatturazione, così com'è stata modificata, oltre a ingenerare confusione tra i consumatori, determina di fatto anche un aumento dei prezzi pari all'8,6% su base annua secondo le stime Agcom. In caso di necessità potrà sempre rivolgersi a Cittadinanzattiva per ricevere assistenza.

Info

Agcom Autorità per le garanzie nelle comunicazioni www.agcom.it
Antitrust www.agcm.it

Claudia Ciriello

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



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

Adeguarsi ai tempi

Sento spesso parlare, a proposito di età per la pensione, di aspettativa di vita e al riguardo ho letto anche l'inchiesta di Nuovo Consumo dello scorso mese. Io oggi ho 50 anni e ho lavorato 20 anni. Quando potrò andare in pensione?

L'ultimo rapporto Istat dice che la speranza di vita a 65 anni (18,9 anni per gli uomini e 22,2 per le donne nel 2015) è più elevata di 1 anno rispetto alla media Ue, anche se dopo i 75 anni gli anziani in Italia vivono in condizioni di salute peggiori. Malgrado ciò, le conseguenze per il nostro sistema pensionistico pubblico non sono positive perché potremo andare in pensione sempre più tardi. Il meccanismo l'ha stabilito una legge del 2010 prevedendo dal 1° gennaio 2013 l'innalzamento progressivo dei requisiti per l'accesso alla pensione di vecchiaia. Gli adeguamenti interessano tutte le prestazioni erogate dalla previdenza pubblica obbligatoria. Oggi gli uomini

vanno in pensione di vecchiaia a 66 anni e 7 mesi; le donne a 65 anni e 7 mesi. Dal 1° gennaio 2018 l'età del pensionamento delle donne scatta di 1 anno portandosi a 66 anni e 7 mesi. Il prossimo adeguamento per tutti, uomini e donne, avverrà il 1° gennaio 2019: da lì in poi gli adeguamenti avranno cadenza biennale. Sulla questione c'è, però, da segnalare una modifica in senso migliorativo contenuta nella legge di bilancio per il 2017: i futuri 4 adeguamenti (2019, 2021, 2023, 2025) non saranno applicati per chi è impiegato in lavori usuranti (Dlgs 67/2011). In ogni caso il decreto legge 201/2011 prevede che dal 1° gennaio 2021 i requisiti per il pensionamento di vecchiaia siano fissati a 67 anni. Perciò, anche se nei prossimi anni l'aspettativa di vita calasse, il pensionamento di vecchiaia non potrà avvenire prima del 67° anno di età. A meno che non vengano cambiate queste leggi, come chiedono i sindacati.

La pura verità

Che ne pensa delle pratiche di depurazione alimentare? Possono essere utili prima delle festività nelle quali sappiamo già che faremo stravizi?

I siti internet o le riviste in cui vengono proposte queste pratiche depurative sono pieni di termini che non hanno alcuna validità scientifica. Ad esempio, è onnipresente la storia che lo stile di vita moderno ci porta ad accumulare delle tossine che, oltre a danneggiare la salute, ci causerebbero stanchezza, cattivo umore e calo del desiderio sessuale. E la soluzione a tutto questo

sarebbe quella di seguire per qualche giorno un regime depurante in grado di eliminare queste non meglio identificate tossine. Alcuni suggerimenti che vengono dati sono pure utili (anche se un po' banali), come quello di mangiare molte verdure, spesso sotto forma di centrifugati ed estratti, eliminare cibi grassi, zuccheri, fumo, praticare lo yoga e fare attività fisica. Ma altri mi lasciano molto più perplesso: eliminare le proteine animali, bere almeno 2 litri d'acqua al giorno (magari d'inverno quando la traspirazione è al minimo) e ricorrere costantemente a piante diuretiche come il tarassaco, il carciofo, il cardo mariano. La cosa più seria da fare è, invece, quella di attenerci il più possibile a un corretto stile di vita che deve contemplare anche qualche sana e occasionale trasgressione.



Cane d'appartamento

Ho notato che nei condomini ci sono molti cani, tenuti anche in piccoli appartamenti. Ma qual è l'ambiente migliore in cui farli vivere?

Il cane ha conquistato nel tempo un posto predominante nella nostra vita, adattandosi con successo a ogni tipo d'ambiente. È ovvio, però, che non tutti i cani possono, soprattutto, vogliono stare in un appartamento, almeno non in modo continuativo. Se è vero che ciò che rende veramente felice il nostro cane è vivere con noi e condividere i nostri spazi, dobbiamo tenere presente che cani come i levrieri, col bisogno di correre, non possono stare chiusi e fermi in un appartamento o perennemente in giardino.

Quando decidiamo di adottare un cane dobbiamo avere coscienza sia delle nostre disponibilità di spazio che di tempo in relazione anche al tipo di cane. Se abbiamo un monolocale e stiamo fuori casa per lavoro 10 ore al giorno, sono da sconsigliare vivamente cani di grossa taglia come alano o sanbernardo oppure quelli che abbiano bisogno di correre, come appunto i levrieri di qualsiasi taglia. Parlando di razza, possiamo citare i dalmata che hanno avuto una grossa espansione negli anni Novanta per il film *La carica dei 101 - Questa volta la magia è vera*. Detto che ogni singolo animale ha le sue caratteristiche e il suo carattere, sappiamo che questa razza fu selezionata in Inghilterra per seguire le carrozze e difendere i passeggeri, quindi ha un'enorme resistenza fisica e molto vigile. Perciò vive male la noia di un appartamento, la solitudine e l'inattività fisica.



Biscotti per cani con ripieno di carni 500 g

- Arricchiti con vitamine e sali minerali, buoni come ricompensa o piccolo spuntino per Fido, in qualsiasi momento della giornata. **Quantità indicative giornaliera** cane 5-10 kg → 2 biscotti al giorno; 10-20 kg → 2/4 biscotti; 20-45 kg → 2/6 biscotti.





Ultime dalla **terra**

Alluvioni alternate a siccità che distruggono i raccolti, temperature in aumento, gelate fuori stagione, desertificazione e perdita della biodiversità, nuovi parassiti delle piante, eventi meteorologici estremi che alterano qualità e quantità delle specie coltivate. Come l'agricoltura, tra le cause del cambiamento climatico, subisce le sue conseguenze, più pesanti col passare e col cambiare del tempo. Ma diversificata ed ecologica potrebbe mitigarne gli effetti, proteggendo il terreno e l'acqua, la salute di chi la pratica e la salubrità di ciò che mettiamo nel piatto.

■ **Rita Nannelli**
in collaborazione con
Jacopo Formaioni

Provate a chiederlo a uno dei quegli anziani signori con il viso solcato dalle rughe, esperto di vita e di vite, se il tempo non è cambiato. Quest'anno ha raccolto l'uva a ferragosto, maglietta a mezzemaniche e berretto sulla testa per difendersi da un sole cocente; mentre nei suoi ricordi del sole andava a cercare un timido raggio, ristoro tra i filari quando la vendemmia si faceva in autunno, quando l'autunno c'era. Il clima è cambiato, eccome. Non fatti episodici o contingenti, ma un mutamento profondo legato a doppio filo con un'azione quotidiana che diamo, almeno da questa parte del mondo, per scontata: mangiare.

La vita agra

«L'agricoltura è una delle cause, ma anche una vittima dei cambiamenti climatici. Se l'aumento medio delle temperature non si manterrà al di sotto dei 1,5°C al 2050, assisteremo al moltiplicarsi di fenomeni estremi come ondate di calo-

re, siccità e desertificazione, variazioni imprevedibili del regime delle piogge, riduzione delle riserve d'acqua in certi luoghi, inondazioni in altri, sviluppo di nuovi parassiti e malattie. Fenomeni questi che andranno a colpire moltissime colture», disegna lo scenario futuro **Federica Ferrario**, responsabile *Campagna agricoltura sostenibile e progetti speciali* di *Greenpeace Italia*. Che tra agricoltura, produzione alimentare e clima ci sia un legame sono i numeri a dirlo come conferma **Jacopo Ghione**, coordinatore del gruppo sul cambiamento climatico di *Slow Food*: «1° C d'aumento della temperatura media equivale a uno spostamento delle colture di 150 km più a nord, come latitudine, e 150 m di altitudine e le prime 3 produzioni alimentari, riso, mais e grano, che forni-

scono il 60% delle calorie consumate a livello globale, sono destinate a calare. Le colture potrebbero dover cambiare le aree di produzione a causa del caldo. Pensiamo un po' a che cosa significherebbe questo per l'Italia, dove ogni valle, comune, regione ha i suoi prodotti tipici, le sue ricette». Un circolo vizioso che si autoalimenta: il cambiamento di un fattore (la temperatura) porta a uno squilibrio totale degli ecosistemi e dei cicli naturali come li conosciamo, e ci vorranno decenni prima che si ristabilisca un altro equilibrio. Senza andare troppo lontano, già ora si vedono gli effetti: «L'aumento delle temperature e dei fenomeni climatici estremi sta mettendo a dura prova le produzioni, con cali notevoli, costi maggiorati per le irrigazioni di soccorso, problemi fitosanitari in aumento. Scarseggiano le colture per gli allevamenti, aumentano patogeni e parassiti non endogeni, come la vespa asiatica che caccia api e altri insetti impollinatori», tratteggia lo scenario attuale **Donato Rotundo**, direttore area sviluppo sostenibile ed innovazione di *Confagricoltura*.

Farsi una coltura

Una precisazione è d'obbligo: «I paesi più colpiti sono quelli della fascia tropicale che si basano maggiormente su coltivazioni annuali e che hanno minore accesso a informazioni per arginare i danni e pianificare i tempi per la coltivazione. Mentre nelle zone temperate i primi danni rilevanti si vedranno, secondo i modelli previsionali, dopo il 2030», puntualizza **Andrea Cattaneo**, economista della *Fao* (*Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura*). Comunque sia, gli ultimi dati del *Crea* – *Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria* – e di *Coldiretti* dicono che negli ultimi 10 anni i danni alla produzione agricola nazionale, a strutture e infrastrutture, ammonta a circa 14 miliardi di euro per maltempo, gelate, siccità, incendi, così la vendemmia arriva in anticipo, i raccolti sono in forte calo, prolifera la mosca bianca sugli olivi e precipita la produzione di miele di circa il 70%. E *Confagricoltura* prevede anche un calo del 50-60% della produzione d'olio. «Questi fenomeni vanno a incidere anche sul prezzo dei prodotti, oltre che su tutta la filiera: basti ricordare gli aumenti a inizio an-

Aria di cambiamento

Come il cambiamento climatico condiziona agricoltura e cibo, in cifre.

1° C d'aumento della temperatura media equivale a uno spostamento delle colture di **150 km** più a nord, come latitudine, e **150 m** di altitudine.

Del **2%** diminuiranno le rese agricole globali, mentre del **14%** crescerà la domanda di cibo ogni decennio.

Del **70-90%** l'aumento dei prezzi dei prodotti agricoli di largo consumo destinati all'alimentazione entro il 2030, se non interverranno mutamenti sostanziali.

Del **120-180%**: ecco di quanto potrebbe lievitare il prezzo di mais, frumento, riso per effetto del cambiamento climatico.

Del **20%** entro il 2050 l'aumento delle persone che soffriranno la fame al mondo.

Da **25 milioni a 1 miliardo** i "rifugiati climatici" che potrebbero essere spinti a spostarsi nei prossimi 40 anni verso zone più fertili e ospitali del pianeta.

(Fonte: *Slow Food-Menu for Change*)

no della verdura a causa delle gelate improvvise. Ed è ipotizzabile un rialzo del prezzo di uva, vino o miele, a causa della siccità di quest'annata», avverte Ferrario. A cambiare, però, è anche la geografia produttiva secondo Rotundo che fa l'esempio del grano: «rispetto alla fine degli anni Ottanta le temperature nelle aree della Russia coltivate a cereali cresceranno di 1,8 gradi entro il 2020. Ciò sta comportando un aumento progressivo della produzione di grano russo: quest'anno il raccolto è giunto a 80 milioni di tonnellate, un altro passo avanti rispetto ai 73 milioni dello scorso anno». Aria di forti cambiamenti che arrivano fin dentro il piatto. E chi sostiene che basterà spo- ►



► stare le aree di produzione per risolvere il problema la fa un po' semplice. «L'agro-ecosistema si è evoluto nei secoli – ribadisce **Raffaella Ponzio**, responsabile dei progetti di *Slow Food* sulla biodiversità – e quindi non basta spostare le colture più a nord per risolvere il problema perché queste si troverebbero in *habitat* completamente sconosciuti, e abituati ad altre coltivazioni, con effetti difficili da immaginare. Com'è difficile dire se ci saranno colture colpite in modo particolare, ma gli effetti dell'aumento della temperatura riguarderanno un po' tutte».

Nella nuova fattoria

Limitiamoci a quelle del Belpaese e dintorni, olivi e vitigni, ad esempio. «Sono piantagioni forti, sensibili solo alle pesti. Negli ultimi anni hanno subito delle leggere flessioni di produzione, ma è presto per affermare che dipenda dal

cambiamento climatico. Essendo poi coltivazioni tipiche delle zone temperate, protagoniste di un florido mercato globale, ricevono maggiori attenzione e controlli», dicono dalla *Fao*, invitando ad aspettare l'evolversi dei modelli di previsione

per avere la prova che il colpevole sia il riscaldamento globale, anche per i prezzi ballerini dei prodotti. Nell'attesa, anziché prendere a prestito dalle circostanze qualche scappatoia ingegnosa, è il caso di fare qualcosa, se è vero che l'agricoltura, con il suo 10-15% di emissioni globali di gas serra, è tra le cau-



se del clima che cambia e insieme ne subisce pesantemente le conseguenze. «Un'agricoltura innovativa che rispetti natura e biodiversità, che garantisca la salute di chi produce e la salubrità del prodotto. In una parola agroecologica», ecco che l'agricoltura può offrire anche una soluzione ai suoi stessi problemi e a quelli del pianeta secondo Ferrario. Rispetto a quella industriale, l'agroecologia è molto diversificata e per questo meglio si adatta alle mutazioni climatiche in atto. «Permette la riduzione dell'emissione dei gas serra, non usando trattori e pesticidi, oltretutto un aumento della produzione e della qualità dei prodotti. Tuttavia l'agroecologia resta ancora una metodologia di nicchia che difficilmente potrà sostituire quella intensiva», avverte Cattaneo.

Terreno d'intesa

Dunque da un lato il sistema industriale di produzione del cibo che alimenta il circolo vizioso del cambiamento climatico; dall'altro il sistema agroecologico che questo circolo può smorzarlo. «Occorre adattarsi ai cambiamenti climatici (con protezione delle coltivazioni, creazione di riserve d'acqua ecc.), ma nel contempo passare da un modello agricolo che consuma troppa energia a uno più sostenibile. Per questo Coop è impegnata, non da ora, nella tutela ambientale a cominciare dai prodotti a marchio, che rispondono, qualora possibile, a criteri di eco-compatibilità», **Chiara Faenza**, responsabile sostenibilità e innovazione valori di *Coop Italia*, riassume il punto di vista di Coop e il suo impegno nella lotta al cambiamento climatico: «diffusione di sistemi biologici, tutela della biodiversità, benessere animale, interventi per il risparmio energetico, certificazioni ambien-

Tempo scaduto

Temperature sempre più alte e soglia massima di anidride carbonica concentrata nell'atmosfera: sale la febbre del pianeta Terra.

Più 0,85 gradi centigradi rispetto alla temperatura media del trentennio 1951-1980. Agosto 2017, secondo le misure della *Nasa*, è stato alquanto caldo, subito dietro il primato dello scorso anno (+0,99). E se insiste la tendenza, il 2017, sempre secondo l'ente americano, salirà sul podio degli anni più caldi dal 1880. Ma questa volta c'è qualcosa

di diverso: condizioni termiche neutre, come dicono i climatologi, nel Pacifico equatoriale, cioè nessun effetto collaterale "dopante" dovuto a un forte episodio come *El Niño* che ha stimolato il riscaldamento estivo nel 2016. L'ondata di caldo non ha surriscaldato solo l'Europa o l'America, ma tutto il pianeta, anche il sud, una terra prevalentemente oceanica, segnato dalla quarta più forte anomalia termica (+0,73) dal 1880. Ma è solo confrontandoli con quelli del periodo preindustriale, non inquinati dalle emissioni antropiche di gas serra, che i dati di quest'anno prendono tutto il loro



Campo di ricerca

La ricerca scientifica sull'adattamento dell'agricoltura alle nuove condizioni climatiche. Ne parliamo con Lorenzo Genesio, ricercatore dell'Ibimet - Istituto di biometeorologia del Cnr.

11

Quali sono i principali problemi per l'agricoltura a causa del cambiamento climatico?

«L'agricoltura non è solo vittima del cambiamento climatico, ma ne è anche causa, con il 10-15% di emissioni di gas serra. I cambiamenti climatici fanno aumentare frequenza e intensità degli eventi meteorologici estremi e della variabilità climatica. Questo determina un serio rischio per la stabilità delle rese agricole per molte specie coltivate».

Le aziende o i produttori privati di olio e vino, per fare solo un paio di esempi, hanno registrato dei cambiamenti negli ultimi anni?

«Nei nostri territori è sempre più difficile la programmazione agricola. Negli ultimi 20 anni registriamo con sempre maggiore frequenza stagioni estreme, che costringono gli agricoltori ad adattare le loro pratiche durante la stagione. Quantità e qualità delle produzioni risultano meno stabili, dando anche problemi in fase di trasformazione dei prodotti».

Qual è lo stato della ricerca sull'adattamento dell'agricoltura alle nuove condizioni climatiche?

«La ricerca si muove lungo tre filoni principali: miglioramento delle risorse genetiche, identificando specie che rispondano meglio alle nuove condizioni ambientali, perfezionamento delle strategie di gestione agronomiche e sviluppo del comparto dell'informazione, permettendo di rendere più efficaci l'allerta e la previsione».

L'agroecologia può rappresentare una soluzione?

«L'agricoltura riveste un ruolo importante nella mitigazione del cambiamento climatico e, con una gestione appropriata, si possono ridurre le emissioni di gas serra. Le strategie per migliorare la protezione della sostanza organica nel suolo e aumentarne il contenuto possono contribuire a contenere il cambiamento climatico e diminuirne l'impatto sulle risorse». ■ **J.F.**

tali e già nel 2006, come prima insegna della Grande Distribuzione, Coop iniziò a collaborare con i fornitori del prodotto a marchio per ridurre in modo volontario le emissioni di gas serra nell'ambito di *Coop for Kyoto*, un programma che si è ampliato diventando *Coop e la sostenibilità: verso COP21*. Ma anche il mondo agricolo non sta a guardare «cercando di adattarsi ai mutamenti climatici. Le fonti rinnovabili contribuiscono a un minore consumo di carburante e combustibili fossili, diminuendo l'emissione di inquinanti. Inoltre gli agricoltori hanno ripristinato la sostanza organica dei suoli, contribuendo all'assorbimento della CO₂. Il sistema agricolo deve, però, essere messo in condizione di produrre in uno scenario climatico diverso – rilancia Rotundo – e servono interventi strutturali come il rinnovamento degli impianti idrici, vecchi di 30 anni, e strumenti idonei per fronteggiare gli effetti di mercati sempre più volatili. Prendendo finalmente coscienza che il clima ci riguarda tutti da vicino».

Per dirla con **Carlo Petrini**, fondatore di *Slow Food*, «occorre promuovere un cibo buono, pulito e giusto per tutti, salvare la biodiversità in ogni angolo del pianeta». Ecco spiegato il sottotitolo della prima campagna internazionale sul legame tra riscaldamento globale e produzione e consumo di cibo, *Menu for Change* (dona.slowfood.it; #MenuForChange #SlowFood #EatLocal): metti in tavola un futuro migliore. ■



significato: paragonati al periodo 1880-1899, l'anomalia estiva del 2017 sale, infatti, a +1,05 gradi e ci lascia molto perplessi. In questo senso: alla *Conferenza internazionale sul clima* di Parigi (la *COP21* del 2015) è stato siglato un accordo per contenere il riscaldamento, rispetto al periodo preindustriale, sotto i 2 gradi, possibilmente sotto l'1,5. Con questi numeri, le chances di raggiungere l'obiettivo sembrano piuttosto deboli, del 5%, secondo uno studio pubblicato lo scorso luglio sull'autorevole rivista *Nature climate change*. L'aumento, più probabile (al 90%) sarà di 3,2 gradi e

si colloca, secondo lo stesso studio, in un *range* da 2 a 4,9 gradi per il 2100. Dato questo in linea con l'ultimo rilevamento, preoccupante, non c'è che dire, della *Noaa* (la statunitense *Amministrazione Nazionale Oceanica ed Atmosferica*):

lo scorso 5 maggio la concentrazione atmosferica di CO₂ ha superato la soglia di 400 ppm (parti per milione), sinonimo per alcuni ricercatori di punto di non ritorno. ■ **Patrice Poinsette**



In vino veritas

Il vino con i tempi che corrono...



12

Gran fermento per il vino a causa del tempo che cambia. Secondo recenti studi della *Coldiretti* negli ultimi 50 anni per effetto del cambiamento climatico la gradazione dei nostri vini è aumentata in media di più di 1 grado e la presenza della vite si è spostata verso l'alto fino a quasi 1.200 metri di altitudine, come mostra l'esempio di Morgex e La Salle, in Val d'Aosta, dove si trovano i vitigni più alti d'Europa. «La maturazione più rapida dell'uva ha bisogno di una vendemmia più precoce. Sotto l'effetto del sole gli acidi contenuti nell'uva vengono progressivamente sostituiti dallo zucchero – spiega **Raffaella Ponzio**, responsabile dei progetti di *Slow Food* sulla biodiversità –, che durante la vinificazione crea l'alcol. La conseguenza principale di un clima più caldo è quindi un'uva più zuccherina e un vino più alcolico. Ma, se l'aumento della temperatura genera globalmente maggiori volumi di produzione, la canicola produce

anche un effetto inverso», afferma Ponzio. Venendo a quest'anno «si è dovuto anticipare la vendemmia e il calo medio delle rese è del 26% della produzione, dovuto alle gelate tardive della scorsa primavera – dichiara **Donato Rotundo**, direttore area sviluppo sostenibile ed innovazione di *Confagricoltura* –. L'inverno mite e asciutto, con gelate intempestive appunto, la prolungata siccità e le elevate temperature hanno alterato il ciclo di maturazione delle uve, però la qualità del vino potrebbe essere ottima; gli acini hanno, infatti, subito minori trattamenti fungicidi». Guardando più avanti nel tempo, l'aumento della temperatura media annuale potrebbe rivelarsi particolarmente critico per i *terroir* storici e per le varietà autoctone «perché meno adattabili rispetto ai vitigni internazionali a causa della loro elevata specificità ambientale», chiarisce **Jacopo Ghione**, coordinatore del gruppo sul cambiamento climatico di *Slow Food*. Una lista di problemi che è anche una sfida per gli addetti ai lavori: «I siti più freschi di bassa collina potrebbero nel tempo beneficiare dell'incremento termico e candidarsi ad essere i più adatti per la coltivazione di questa varietà – dicono da *Slow Food* –. Si ridisegnerà di certo la "geografia del vino", come già accaduto in passato. Ora nella Heathcote australiana si stanno introducendo varietà dell'Italia centro-meridionale, come il *Montepulciano*, il *Nero d'Avola*, il *Sagrantino*, l'*Aglianico*». **R.N.**



Piatti puliti

Dalla spesa alla tavola, passando per la cucina. Per clima e ambiente possiamo fare la nostra parte.

- Prima di fare la spesa è bene scrivere una lista di ciò che serve davvero.
- Verificare la data di scadenza, non scegliere confezioni troppo grandi, imparare a gestire meglio gli alimenti, soprattutto quelli freschi e deperibili, riutilizzare gli avanzi.
- Variare gli acquisti perché la biodiversità fa bene al clima.
- Non cercare a ogni costo la perfezione estetica nel cibo: una mela di forma irregolare è sana e nutriente lo stesso.
- Preferire il cibo di stagione, quello locale, quello sfuso o im-

ballato in materiali riciclati, quello proveniente da agricoltura sostenibile.

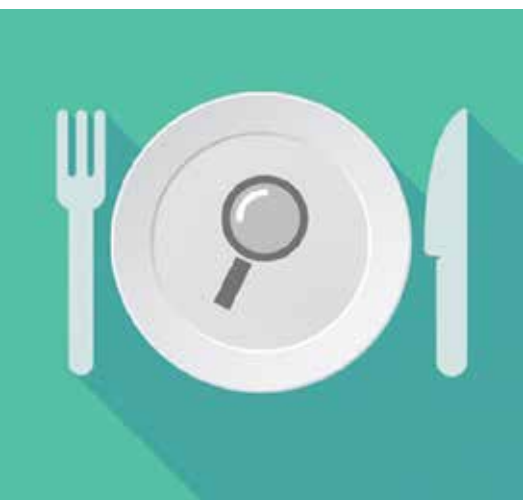
- Conservare bene il cibo: scatole, vasi e barattoli a tenuta stagna, congelatore possono aumentarne la durata.
- "Consumare preferibilmente entro..." non significa che il cibo è da buttare il giorno dopo.
- Separare i residui organici dagli altri rifiuti. Se si ha un orto o un giardino fare da soli il compostaggio, altrimenti conferire i rifiuti alla raccolta differenziata.
- Moderare il consumo d'acqua. Lavare frutta e verdura a bagno nel bicarbonato e non sotto l'acqua corrente. Limitare l'uso delle bottiglie in *Pet* (per produrre la bottiglia si consuma quasi la metà dell'acqua che contiene).
- Meno carne e di migliore qualità: a un adulto ne basta mezzo kg a settimana, carni bianche e salumi inclusi. Senza dimenticare frattaglie e tagli meno noti: facili da cucinare, economici, buoni.
- Anche il pesce può venire da allevamenti intensivi: da evitare, perché inquinanti e insalubri.



Cosa c'è dietro?

Per scelte alimentari rispettose di clima e ambiente serve sapere ciò che sta effettivamente dietro ai prodotti. Ma non è così semplice.

Quello che ciascuno di noi mette nel piatto ha un forte legame con i cambiamenti climatici e la crisi ambientale. Il settore agricolo dell'era industriale è, infatti, fonte di circa 1/5 delle emissioni globali di gas serra, sia attraverso l'utilizzo di energia fossile e prodotti chimici di sintesi sia per le emissioni di metano derivanti dall'allevamento dei bovini e dalla gestione dei suoli. Ma per ridurre le emissioni, ognuno di noi ha bisogno di conoscere ciò che sta dietro a quello che consuma: con quali metodi è stato prodotto questo alimento? Da dove viene? Quanta energia e quanta acqua ha richiesto? Quanti danni occulti ha provocato all'ambiente?



Per rispondere a queste domande sono stati elaborati vari metodi di valutazione: il più comune è l'analisi del ciclo di vita del prodotto (*Lca - Life Cycle Assessment*) che quasi sempre si focalizza sui chilogrammi di CO₂ emessi per kg di alimento. Ma è un dato sufficiente? I risultati di uno studio che *Slow Food* ha condotto in collaborazione con la *Società Meteorologica Italiana* ritengono di no. Infatti, per definire la sostenibilità di un sistema alimentare ci sono molte altre variabili in gioco, spesso difficili da tradurre in un solo numero. Inoltre, molti dei risultati oggi disponibili sono difficilmente comparabili e comprensibili per il consumatore finale. Il metodo di coltivazione o allevamento rispetta la biodiversità? Mantiene la fertilità dei suoli limitandone l'erosione? La filiera produttiva è attenta alla riduzione di sprechi e rifiuti e rispetta la cultura locale e la sostenibilità sociale? Il valore nutrizionale dell'alimento è bilanciato rispetto al suo costo ambientale? Servono perciò indicatori più completi di quelli oggi disponibili per compiere scelte alimentari più consapevoli. In attesa di poter vedere questi nuovi dati sull'etichetta del nostro cibo, ci si può comunque orientare verso metodi di agricoltura biologica e a basso impiego di agro-farmaci, sistemi commerciali a filiera corta, scelta di prodotti stagionali e diete a limitato consumo di carne. ■

13

pace verde di Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace

L'ultima carta

Importanti aree della Grande Foresta del Nord, in Svezia, Finlandia e Russia, vengono distrutte per produrre fazzoletti, carta igienica, asciugatutto e tovaglioli da *Essity*, il principale produttore di questi articoli in Europa, secondo nel settore a livello mondiale. Lo afferma *Wiping away the boreal*, un rapporto di *Greenpeace International* che punta il dito su marchi come *Tempo*, *Lotus*, *Cushelle*, *Colhogar* ed *Edet*. «È sconvolgente pensare che alberi che hanno svettato per decenni, o addirittura per secoli, vengano abbattuti per produrre fazzoletti o asciugatutto che verranno utilizzati per qualche secondo e poi gettati via – dichiara **Martina Borghi**, responsabile della Campa-

gnia Foreste di *Greenpeace Italia* –. *Essity* deve assumere la *leadership* anche nella lotta per salvare la Grande Foresta del Nord». Parliamo di un problema che interessa l'ecosistema forestale boreale, quasi 1/3 delle foreste rimaste sulla Terra. Le vaste torbiere e il *permafrost* (terreno tipico delle regioni dell'estremo Nord Europa dove il suolo è perennemente ghiacciato) che la caratterizzano ne fanno il più grande deposito di carbonio tra gli ecosistemi terrestri del nostro pianeta, rendendo questa foresta indispensabile nella lotta contro i cambiamenti climatici. Eppure solo il 3% della sua estensione è protetto. Quello del *tissue* (tradotto: fazzoletto di carta) è un mercato in espansione in Europa e la minaccia per le foreste è concreta. In Italia, nel 2016,

il consumo *pro capite* complessivo di fazzoletti, carta igienica, asciugatutto e tovaglioli è stato di 9 kg l'anno. Tutti noi, ogni giorno, possiamo fare qualcosa di concreto informandoci sull'origine delle materie prime dei prodotti che acquistiamo e preferendo prodotti di carta 100% riciclata post consumo e non sbiancata. Inoltre, quando è possibile, è meglio utilizzare prodotti durevoli come tovaglioli e canovacci di stoffa, invece di prodotti monouso.





falso



genuino

Un'autentica **falsità**

Meno residui di antibiotici e di altri farmaci nei prodotti di origine animale, mentre sul fronte dell'agropirateria l'ultimo rapporto del Ministero della Salute segnala più di 1.000 tonnellate di merce falsa sequestrata. Come e perché nei controlli e nella lotta alle frodi siamo un paese modello. Ma sulla sicurezza alimentare guai ad abbassare la guardia, anche sul web.

Alcuni mulini, in Italia, pur essendo di piccole dimensioni, stanno investendo nello spettrografo di massa ad alta risoluzione: un costoso strumento che identifica le sostanze sconosciute e garantisce che quel che viene acquistato, e che poi finirà sulle nostre tavole, corrisponda a quanto dichiarato. È un esempio di come si spostano le frontiere dell'autenticità e della prevenzione del rischio alimentare, ma anche di come nel nostro paese sia diffusa una cultura della qualità che abbraccia tutela dei prodotti e della salute e controlli.

Sotto massima sorveglianza

La guardia è tenuta sempre molto alta e trova riscontro nel *Piano nazionale integrato (Pni)* per la sicurezza alimentare e per la lotta alle frodi e alle contraffazioni. Ma laddove il pubblico non arriva, il privato o la cooperazione si attivano. Anche per questo, secondo gli esperti, l'Italia è un paese guida in tema di sicurezza alimentare, con leggi avanzate e una rete di sorveglianza senza eguali al mondo. Gli ultimi dati del *Pni* paiono confermare questo primato che restituisce più serenità ai consumatori in un panorama in cui –

■ **Claudio Strano**

dalle uova con residui di *Fipronil* ai lotti di ricotta contaminati dal batterio *Listeria* – gli allarmi nel piatto si susseguono. «I risultati dei controlli svolti dalle diverse autorità competenti vengono pubblicati con cadenza annuale – spiega **Giuseppe Ruocco**, direttore generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione del Ministero della Salute – e sono pubblicati sul sito internet del dicastero». Secondo il *report 2016* i residui chimici negli alimenti di origine animale e nel miele sono pari allo 0,12%; appena 49 prodotti contaminati su oltre 41mila campioni analizzati. Stiamo parlando di tracce di antibiotici e di altri farmaci veterinari contro i quali, tra parentesi, è rivolta la campagna *Coop Alleviamo la salute* (di cui parliamo a pagina 22).

Dati alla mano

Più di 1.000, invece, sono le tonnellate di prodotti falsi sequestrati dai Carabinieri (800 tonnellate) e dalla Guardia di Finanza (215 tonnellate) a segnalare che il problema dell'agropirateria resta molto vivo e attuale. Questi sono i dati di

maggior rilievo tra i tanti contenuti nel rapporto. Nel 2016 il totale dei controlli ammonta ad oltre 160mila, di cui più di 1.500 sul *web* (vedi box accanto), per un valore complessivo di oltre 36 milioni di euro di sequestri nell'agroalimentare italiano e più di 6mila sanzioni. È il risultato del lavoro dell'*Ispettorato centrale repressione frodi*, dei *Nuclei Antifrodi Carabinieri/Comando Carabinieri politiche agricole e alimentari (Nas)*, del *Corpo forestale dello Stato* e delle *Capitanerie di Porto-Guardia Costiera*. «Circa 1/4 dei controlli che svolgiamo come *Ispettorato centrale* – riassume il dirigente **Antonio Iaderosa** – danno esiti di irregolarità, con indici particolarmente

elevati nel comparto dei concimi».

Se entriamo più nello specifico, per i cibi e le bevande importati dall'estero la rete italiana si affida ai *Posti di ispezione di frontiera*, mentre gli *Uffici di sanità marittima* si occupano di prodotti vegetali e dei materiali a contatto con gli alimenti. Altri controlli (20mila) su cibi e bevande, con annesse analisi di laboratorio, sono di competenza dell'*Agenzia delle dogane*, che nel 2016 ha provveduto a sequestrare oltre 60 tonnellate e 264 litri tra carne, latte e latticini non conformi alle normative.

Opportune verifiche

L'attività di verifica di impianti produttivi, attrezzature e mezzi di trasporto spettano

Affare contraffatto

Le frodi corrono sul web.

Seduti davanti a un computer, gli esperti dall'*Ispettorato centrale repressione frodi* ci guardano le spalle e garantiscono la tutela dei prodotti italiani sul *web*. Quando si accorgono che qualcosa non va, con un *account* attivano il protocollo. «Entro 72 ore, ma ne bastano quasi sempre molto meno – precisa **Antonio Iaderosa**, dirigente dell'*Ispettorato* – *Amazon*, *eBay* e *AliBaba* sono tenuti a far sparire dai loro portali prodotti *fake* come il *Parmigiano Reggiano* “vegano” o il *Pecorino sardo* fatto in Belgio o i *wine kit* per la falsificazione dei vini. Prodotti che usurpano il meglio del *made in Italy* e rappresentano serie minacce per la sicurezza alimentare sull'onda del crescente successo dell'*e-commerce*». Gli accordi per oscurarli da internet o per trasformarli in prodotti di altra natura, con un nome appropriato alle loro reali caratteristiche, sono appunto una prerogativa dell'*Icqrif*. «Siamo l'unico paese al mondo ad averli – sottolinea il ministro delle Politiche agricole e forestali **Maurizio Martina** –. E più in generale sul fronte della lotta alla contraffazione e al falso *made in Italy* abbiamo un sistema di controlli riconosciuto tra i migliori al mondo».

Lo dicono i numeri: negli ultimi 3 anni l'*Icqrif* ha operato 1.562 interventi sul *web* e all'estero. Solo nel 2016, ha avviato procedure di contrasto a usurpazioni ed evocazioni del nome che hanno riguardato 971 casi di irregolarità *on line*: 202 i prodotti millantati su *eBay*, 148 quelli su *Amazon* e 33 su *AliBaba*, più altri 72 prodotti agroalimentari messi in vendita su altri *service provider*. 516, inoltre, i prodotti vitivinicoli commercializzati sul *web* e in locali pubblici, cui si aggiungono 108 interventi riguardanti paesi extra europei. «La cosa interessante – fa notare Iaderosa – è che interveniamo sulla base della difesa della proprietà intellettuale, in quanto i marchi a denominazione di origine, di proprietà dei consorzi di tutela, sono riconosciuti a livello nazionale ed europeo». E la caccia ai tarocchi sul *web* continua.



Vero o falso?

Il “pacchetto igiene” funziona, ma nuove insidie avanzano nel piatto. Ne parliamo con Giuseppe Ruocco, direttore generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione del Ministero della Salute.

Quale lettura si può dare dei risultati del report 2016 del Piano nazionale integrato?

«In questi 10 anni di attività i principi generali delle norme del cosiddetto “pacchetto igiene” sono entrate a far parte del bagaglio culturale di tutte le autorità competenti, centrali e locali, assicurando quindi un approccio coordinato alla sicurezza alimentare, una più efficiente pro-

grammazione ed esecuzione dei controlli ufficiali, un'ottimizzazione delle attività di verifica del raggiungimento degli obiettivi prefissati».

Quali tendenze emergono dal confronto con i dati degli ultimi anni?

«Nel 2016 non sono emerse variazioni sostanziali per la frequenza delle “non conformità” riscontrate e la tipologia dell'agente responsabile della contaminazione. Anche nei casi individuati come più critici – presenza di contaminanti microbiologici, di allergeni non dichiarati, di contaminanti chimici nel settore ittico, di micotossine in alimenti vegetali – il sistema del controllo ufficiale ha gestito i casi di “non conformità” attraverso indagini supplementari, azioni di verifica, ritiro di prodotti dal mercato».



► ta alle Asl, attraverso i servizi di *Igiene degli alimenti e Veterinari*. Da 257mila verifiche sono emerse lo scorso anno più di 54mila infrazioni, ma i campioni fuori legge sono solo 931 (meno dello 0,25% del totale) su 40mila inviati in laboratorio tra alimenti, bevande e materiali.

Nella ragnatela delle verifiche ci sono anche i *Lea (Livelli essenziali di assistenza)*, applicati sulle regioni attraverso una serie di indicatori alimentari e veterinari. Su 21 regioni italiane 19 hanno passato più o meno brillantemente l'esame; bocciate dal ministero solo Sicilia e Sardegna. Una pagella che tiene conto delle risposte date a problemi quali la ricerca di residui di fitofarmaci e contaminanti negli alimenti di origine animale, o l'eradicazione della brucellosi nei bovini e negli ovini.

Molto c'è ancora da fare, dunque, perché l'asticella delle minacce si alza sempre, ma l'attenzione alla sicurezza alimentare è ormai un marchio di fabbrica per il nostro paese. Tra le questioni ancora aperte c'è la creazione di una vera e propria banca dati digitale del prodotto alimentare italiano, che per ora esiste solo per le filiere del vino e dell'olio. Questo sì un vero punto di svolta ■



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

Effetto sicuro

Dal riconoscimento europeo palm free a tecnologie all'avanguardia. Così in Coop è cresciuto il sistema dei controlli.

«I controlli sui prodotti e la tracciabilità sono una delle tre gambe – afferma **Marco Pedroni**, presidente di *Coop Italia* – su cui poggia l'agroalimentare italiano». Le altre due sono costituite dalla rete delle piccole medie aziende e dalla straordinaria biodiversità del cibo italiano «che va mantenuta e rafforzata», aggiunge.

Complessivamente su quasi 500 fornitori a marchio Coop, che tali diventano se rispettano elevati *standard* di sicurezza, sono stati indirizzati nel 2016 qualcosa come 1.734 *audit* (cioè verifiche di conformità) ed effettuate 2.775.903 determinazioni analitiche, comprese quelle firmate dal laboratorio di *Coop Italia* che da oltre 20 anni garantisce la sorveglianza del sistema Coop con attività consolidate e con altre dedicate ai rischi emergenti in campo alimentare. Nel solo 2016 il laboratorio di Casalecchio di Reno si è reso artefice di 4.114 determinazioni analitiche su 1.874 campioni.

Sempre al bilancio dello scorso anno vanno ascritte le analisi di autenticità realizzate grazie a *Heracles II*. Il gascromatografo di seconda generazione ribattezzato “naso elettronico evoluto”, acquistato nel 2013 e allenato ad “annusare” le sostanze volatili registrandone l'impronta, è entrato in azione su un totale di 437 campioni d'olio extravergine e 232 di miele.

Un altro strumento all'avanguardia è il nuovo sequenziatore *Ngs* che, assieme alle tecniche *Digital Per* di ultima generazione, fotografa dallo scorso anno il *DNA* degli alimenti con un approccio *un-target*, cioè segnalando anomalie di un prodotto senza necessariamente conoscere l'elemento “estraneo” da ricercare. Coop inoltre a novembre 2016 è diventata la prima catena della Grande Distribuzione *palm free* nel cibo a marchio in Europa: sono oltre 200, ad oggi, i prodotti Coop che non contengono olio di palma, tra cui biscotti, gelati, merendine e omogeneizzati. Ma i controlli periodici riguardano anche i fornitori di prodotti non a marchio attraverso il *Progetto Qualità*, che coinvolge fornitori sia nazionali che locali. 183 *audit* lo scorso anno e 20.027 determinazioni analitiche sui prodotti alimentari e non solo.

Sull'agropirateria e i falsi prodotti commercializzati sul web c'è un crescente allarme. Quali fenomeni vengono avanti?

«Se è vero che alcune filiere sono tradizionalmente più esposte, olio d'oliva e vino su tutti, negli ultimi anni sono state rilevate alcuni problemi in settori di recente interesse per i consumatori quali, ad esempio, gli integratori alimentari venduti *on line*. Le non conformità più frequenti riguardano la presenza di principi attivi ad azione farmacologica e la presenza di *novel food*. Inoltre tra i fenomeni fraudolenti si riscontra l'utilizzo di sostanze non consentite per preservare e migliorare le caratteristiche organolettiche dei prodotti. Un fenomeno che può innescare

indiretti meccanismi di formazione di sostanze potenzialmente tossiche con perdita dei requisiti di sicurezza degli alimenti».

Un messaggio rassicurante ai consumatori...

«Il Ministero ha ben presenti i problemi legati a situazioni critiche in materia di sicurezza alimentare e li gestisce ogni giorno attraverso il sistema di allerta comunitario, il coordinamento con le autorità competenti regionali e con i *Carabinieri Nas*. Per i singoli prodotti sono responsabili i produttori, ma possiamo garantire un sistema di controlli capillare, rispondente a logiche sanitarie a tutela del consumatore e in grado di reagire tempestivamente alle situazioni critiche, come il recente caso *Fipronil* ha dimostrato». ■



Socio di nome e di fatto

■ Rita Nannelli

Sei socio Coop, ma non hai mai usato la tua carta nel corso dell'anno? *Attivati!* È l'invito che Unicoop Tirreno rivolge a chi nel 2017 non ha mai utilizzato la tessera *SocioCoop* per fare la spesa o per usufruire dei servizi della Cooperativa (ad esempio, il pagamento delle

Per partecipare e contribuire alla vita della Cooperativa non essere escluso dal Libro Soci. Attivati! usando la carta SocioCoop almeno una volta entro il 31 dicembre.

21



Carta in regola

Che cosa prevede la legge in sintesi.

La normativa in materia di governo d'impresa della grandi Coop di consumo (art. 17-bis d.l. 91/2014 convertito in legge dalla legge n. 116/2014) è stata recepita dallo Statuto di Unicoop Tirreno nel 2015. Prevede una serie di misure per rendere migliore e fattivo il coinvolgimento dei soci nei processi decisionali della Cooperativa; garantire una maggiore trasparenza e informazione sul suo andamento; facilitare la partecipazione dei soci alle assemblee e alla vita stessa della Cooperativa. Regolamenta inoltre i casi in cui è prevista l'esclusione di un socio che nel corso di un anno solare non abbia avuto nessun rapporto sociale ed economico con la Cooperativa. All'inizio del 2018 il Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno dovrà pertanto escludere i soci inattivi nel 2017, che saranno informati attraverso il sito web della Cooperativa evidenziando il codice delle carte SocioCoop corrispondenti. Il socio escluso avrà diritto di opporsi presentando apposito reclamo e la prova del rapporto avuto con Unicoop Tirreno durante il 2017.

bollette), non ha partecipato a un'assemblea dei soci o non è titolare di un libretto di *Prestito Sociale*. In virtù della legge sull'informazione e la partecipazione nelle cooperative di consumo, infatti, il socio che per l'intero 2017 (primo gennaio-31 dicembre) non ha avuto alcuna relazione con la Cooperativa, all'inizio del 2018 sarà escluso dal *Libro Soci*. «Quello che Unicoop Tirreno ha con i suoi soci è un rapporto di scambio mutualistico, essenza di un'impresa particolare come la nostra di cui proprietari sono appunto i soci – spiega **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno –. Coop fornisce prodotti sicuri e di qualità al prezzo più conveniente possibile, beni e servizi nel segno della promozione culturale e della solidarietà, e il socio da parte sua usufruisce delle offerte e delle strutture della Cooperativa, ne accoglie e sviluppa le proposte, contribuendo ai suoi risultati. Un patto di fiducia e vantaggio reciproco per il socio e per l'impresa che ha nella partecipazione uno dei suoi pilastri». C'è tempo fino al 31 dicembre per "attivarsi" e rendere concreto questo scambio mutualistico. ■

A pieno ritmo

Il primo distributore di benzina "a marchio Coop" della Toscana compie un anno: a Grosseto, Enercoop, dove fare il pieno è più risparmiato.

Primo assoluto "a marchio Coop" della Toscana, il distributore al di carburanti *Enercoop*, nei pressi del Centro Commerciale *Marema*, nato un anno fa, offre carburanti di alta qualità, sicuri e garantiti da Coop, che arrivano dalle principali raffi-

nerie italiane tramite *Enercoop Tirreno srl*, società partecipata al 100% da Unicoop Tirreno, specializzata nella gestione dei distributori. «Nel primo anno di attività – dice **Giuseppe Lallai**, amministratore delegato *Enercoop Tirreno* – il numero dei clienti è progressivamente cresciuto, sino a raggiungere la soglia dei 30mila al mese. I rifornimenti maggiori sono stati di gasolio (63%), poi benzina (21%) e *gpl* (16%)». Veniamo ai prezzi: «Il distributore – sottolinea Lallai – è già da alcuni mesi il più conveniente di Grosseto e lo è ancora di più per i soci di Unicoop Tirreno, grazie allo sconto aggiuntivo di 1 centesimo al litro riservato a loro». ■ **Susanna Orlando**



Segni particolari

Enercoop è in via Ecuador nei pressi del Centro Commerciale Grosseto Marema. **6** isole e **36** pistole erogatrici. **Modalità self service no stop:** benzina e gasolio (no *gpl*, come previsto per legge). **Modalità servito (4 addetti):** *gpl*, benzina e gasolio, dalle 7,30 alle 19,30, dal lunedì al sabato. Prezzi, aggiornati in tempo reale, su <http://bit.ly/EnerCoop-Marema>.

● **Dal 6 al 19 novembre** per ogni rifornimento di carburante superiore a 40 euro, soci e clienti ricevono un buono sconto di 8 euro da spendere all'iperCoop entro il 26 novembre su ogni spesa superiore a 40 euro.

Ritratto della salute

22

Pollo, uova, suino e ora sugli scaffali dei punti vendita di Unicoop Tirreno anche scottona, vitellone e bovino della Maremma con l'etichetta Allevato senza uso di antibiotici. Continua così la campagna Coop Alleviamo la salute che pensa al benessere degli animali e al nostro.

Rita Nannelli

«**D**opo il pollo, le uova e il suino, ora a essere allevato senza antibiotici è il bovino – dichiara David Ciccanti, responsabile commerciale carni Toscana e Lazio di Unicoop Tirreno –. In questi giorni soci e consumatori troveranno, infatti, l'etichetta *Allevato senza uso di antibiotici* sulla scottona *Fior fiore*, il bovino della Maremma *Fior fiore* e il vitellone a marchio Coop, presenti sugli scaffali dei nostri punti vendita».

La carne è forte

Continua così la campagna di Coop, *Alleviamo la salute*, per ridurre e, quando possibile, eliminare l'uso degli antibiotici negli allevamenti. Dunque se carne deve essere, che sia sana e certificata. E visto che il benessere animale è anche il nostro

è una buona notizia che siano 350 gli allevamenti coinvolti e 200mila gli animali e che tappa dopo tappa si sia arrivati ai bovini, allevati senza uso di antibiotici negli ultimi 4 mesi di vita. Un primo obiettivo di riduzione comunque ambizioso nell'ottica della tutela della salute: si tratta, infatti, di filiere particolarmente complesse e con animali longevi. Ma in assortimento anche un prosciutto cotto da suino danese *antibiotic free* dalla nascita,

praticamente un apripista. La materia prima, infatti, arriva da fattorie danesi a conduzione familiare (8.550 allevatori) che hanno da tempo attivato un protocollo molto rigoroso che esclude fin dalla nascita il ricorso a antibiotici, oltre a assicurare un'alimentazione tutta vegetariana e una serie di accorgimenti innovativi dal punto di vista del benessere degli animali.

Ma da dove è partita Coop per tenere insieme richieste dei consumatori, benessere degli animali e salute pubblica, chiamando agricoltori e allevatori a svolgere un ruolo di primo piano?

Bene allevati

Prima dell'estate scorsa sugli scaffali dei punti vendita figurava già il 100% della filiera avicola a marchio Coop – 35 prodotti della linea *Origine* con etichetta *Allevato senza uso di antibiotici*, per un totale di quasi 400mila polli a settimana – e le uova senza antibiotici, un caso unico in Italia: 2 referenze disponibili, certificate da 2 enti indipendenti, ben riconoscibili per le etichette *ad hoc*. In tutto, a regime, ad essere allevate senza antibiotici almeno 2 milioni di galline con una produzione di più di 189 milioni di uova all'anno. In assortimento anche i prodotti suini della linea *Fior fiore* da animali allevati allo stato brado in 2 allevamenti toscani, sulle colline del Chianti e in Maremma, dove hanno bisogno di molto più tempo per raggiungere il peso stabilito, così la qualità delle carni è migliore e la lavorazione dei prodotti artigianale. Ad oggi in questa linea sono coinvolti più di 3mila suini. Ma quello di Coop è un impegno di lunga durata che per raggiungere il suo scopo comporta una vera e propria rivoluzione nei metodi di allevamento: complessivamente saranno interessati oltre 20 milioni di animali ogni anno e oltre 1.600 allevamenti in Italia. Intanto a fine ottobre si è svol-

ta l'iniziativa *Allevamenti Aperti*: in Piemonte, Veneto, Lombardia, Emilia, Marche, Toscana e Puglia fornitori di Coop hanno aperto le porte dei loro allevamenti e hanno messo a disposizione dei consumatori interessati i loro esperti. Un altro tassello sulla via della trasparenza. ■



IL NOSTRO IMPEGNO PER IL BENESSERE ANIMALE NON È SOLO SULLA CARTA.

Coop si impegna a migliorare le condizioni di allevamento degli animali per eliminare il ricorso a antibiotici. Così il più controverso trattamento di batteri resistenti è dato alla parione una garanzia in più per la loro salute. Per questo, il benessere animale è nell'interesse di tutti. Scopri di più su e-coop.it/alleviamola salute.

LA **coop** SEI TU.

fiorfiore **coop**

Scottona
Bovino Adulto

Origine
TRACCIABILITÀ TOTALE
FILIERA DI QUALITÀ

ALLEVATO
SENZA USO
DI ANTIBIOTICI
NEGLI ULTIMI
4 MESI

alimentazione
NO OGM
BENESSERE ANIMALE CrENBA

www.e-coop.it Prodotto per Coop Italia
S.C. Casalecchio di Reno (BO), Via del Lavoro 6-8 da
800 80 55 80

fiorfiore **coop**

Bovino Adulto
della
Maremma

Origine
TRACCIABILITÀ TOTALE
FILIERA DI QUALITÀ

ALLEVATO
SENZA USO
DI ANTIBIOTICI
NEGLI ULTIMI
4 MESI

alimentazione
NO OGM
BENESSERE ANIMALE CrENBA

www.e-coop.it Prodotto per Coop Italia
S.C. Casalecchio di Reno (BO), Via del Lavoro 6-8 da
800 80 55 80

vitellone
bovino adulto

coop Origine

TRACCIABILITÀ TOTALE
FILIERA DI QUALITÀ

ALLEVATO
SENZA USO
DI ANTIBIOTICI
NEGLI ULTIMI
4 MESI

ALIMENTAZIONE
NO OGM | BENESSERE ANIMALE
CrENBA

Prodotto per Coop Italia S.C. Casalecchio di Reno (BO),
via del Lavoro 6, 8, da: vedi etichetta presso il punto vendita.

www.e-coop.it Numero Verde gratuita
800 80 55 80

La sottile **Linea Rossa**

Le pentole Lagostina Linea Rossa, in promozione per i soci con il 40% di sconto. E sulla qualità lo chef ci mette la firma.

Barbara Sordini



Dopo il cuoco viene lei, la pentola. E l'opportunità offerta ai soci Coop in questi mesi è davvero ghiotta. Partita ad ottobre con durata fino a dicembre, la promozione *Lagostina Linea Rossa* propone pentole da cucina di ultima generazione scontate del 40%, disegnate e promosse dallo chef Simone Rugiati. Facili da usare, con manici ergonomici con un tocco di "rosso passione" negli inserti in silicone antiscivolo, nuovo design, indicatore di temperatura per la cottura perfetta e rivestimento rinforzato con titanio ultra resistente.

Cotti a puntino

Padella, saltapasta, *grill pressofus*, pentola a pressione 5 litri, in promozione a ottobre, si possono trovare in assortimento anche a novembre insieme a quelle

Cosa bolle in pentola

Qualche buon consiglio di Simone Rugiati a chi si appresta a mettersi davanti ai fornelli.

Quanto è importante la pentola in cucina?

«Scegliere le pentole giuste per ogni cottura è di fondamentale importanza, dato che sono strumenti in cui le materie prime vengono lavorate, e quindi modificate, attraverso le diverse cotture. Con l'antiaderente, per esempio, si può cuocere senza un utilizzo eccessivo di grassi».

Si può preparare un buon piatto anche con la pentola a pressione?

«Certo, non solo si possono preparare degli ottimi piatti, spaziando dagli antipasti ai dolci, ma si preservano anche i valori nutrizionali degli ingredienti e le loro caratteristiche organolettiche poiché la cottura rapida non richiede l'utilizzo superfluo di sale e grassi».

Da quali ingredienti partire per imparare a cucinare bene?

«Prima di tutto, imparare a scegliere bene gli ingredienti secondo la loro origine e stagionalità. L'Italia è ricca di materie prime eccezionali: da frutta e verdura a carne e pesce, a formaggi e legumi. Alla base c'è sempre il saper fare un buon spaghetti al pomodoro, una zuppa di legumi e ortaggi, un pesce al vapore o un dessert tradizionale come il tiramisù».

Il caffè è servito

Nuova di zecca, pronta a sfornare caffè bollente e, perché no?, anticipare l'idea per un *cadeau natalizio*. Ecco il nuovo modello della macchina da caffè *Fior fiore Coop*: pressione pompa 20 bar, autospegnimento, serbatoio estraibile 1 l, potenza 1.200 Watt. Funziona con capsule *Fior fiore Coop*. Nera, bianca e rossa, a ciascuno il suo colore. **Prezzo: 39 euro**, Iper e Super (nei Mini su richiesta/prenotazione).



specifiche di questo mese: pentola multicottura (cm 22 con doppio cestello) a 33,54 euro (anziché 55,90), tegame (cm 28) a 23,34 euro (anziché 38,90), padella (cm 28) a 17,34 euro (anziché 28,90). A dicembre (con continuità di offerta fino al 31 gennaio 2018) la promozione prosegue con la casseruola multifunzione ideale per risotti, la padella e il *wok* in acciaio con cestello. I soci possono trovare la qualità *Lagostina* e lo sconto a loro riservato in tutti i negozi Unicoop Tirreno. Non rimane che accendere i fornelli. ■

23



Lo chef consiglia

Budino di carbonara con guanciale

Ingredienti per 4 persone

- 8 uova
- 80 g di pecorino fresco a cubetti
- 60 g di pecorino stagionato grattugiato
- 8 fette di guanciale tagliate a striscioline sottilissime
- sale e pepe
- 500 ml d'acqua

Preparazione con l'utilizzo della pentola a pressione

SBattere leggermente le uova in una ciotola, aggiungere il pecorino a cubetti, metà di quello grattugiato e il guanciale. Amalgamare e regolare di sale e pepe. Trasferire l'impasto in contenitori di alluminio usa e getta e ricoprire con della pellicola trasparente. Mettere i contenitori nella pentola utilizzando il cestello per la cottura a vapore: chiudere il coperchio e all'inizio del sibilo ridurre la fonte di calore e far cuocere altri 12 minuti. Far sfiatare gradualmente il vapore alzando la valvola in modo da aprire la pentola in tutta sicurezza. Spolverare con il pecorino rimasto e una grattugiata di pepe.

Il peso della solidarietà

Gesti concreti, che pesano circa 65 tonnellate. Sono i prodotti donati da soci e clienti per la raccolta alimentare del 7 ottobre scorso.

24

■ **Barbara Sordini**

Soci e clienti anche stavolta hanno risposto. Eccome. Per la seconda volta quest'anno, dopo quella del 6 maggio, lo scorso 7 ottobre si è tenuta in 102 negozi di Unicoop Tirreno, la raccolta alimentare *Dona la spesa*, e i risultati sono stati immediati. I contenitori posti all'ingresso dei supermercati si sono riempiti di solidarietà sotto forma di pacchi di pasta, conserve, latte, biscotti e quant'altro i clienti abbiano voluto donare, tanto da raggiungere un totale di circa 65 tonnellate di prodotti per un equivalente di 140mila pasti da destinare alle mense e alle famiglie in difficoltà. Una macchina ben strutturata che ha visto partecipare oltre 1.000 volontari delle 150 associazioni coinvolte, i



Comitati soci dei diversi territori, i dipendenti dei negozi: tutti si sono messi al lavoro per portare un gesto di solidarietà nel territorio di appartenenza. Sì, perché i prodotti raccolti finiscono proprio alle associazioni locali che a loro volta li redistribuiscono alle famiglie bisognose del territorio o ai centri di assistenza. «La raccolta alimentare è un esempio concreto di solidarietà locale che va a vantaggio dei singoli territori dove si attiva – ci tiene a dire **Massimo Favilli**, direttore soci e comunicazione Unicoop Tirreno – e da quest'anno è un appuntamento a respiro nazionale con il coinvolgimento delle 7 grandi cooperative di consumo. È un modo per consolidare le relazioni con l'associazionismo dei territori e per dare continuità al sostegno verso chi ha bisogno. Anche stavolta – continua Favilli – abbiamo messo in campo un'organizzazione capillare che ha visto il coinvolgimento di tantissime persone più migliaia di soci e clienti che non hanno perso l'occasione di esprimere la loro solidarietà anche con un piccolo gesto. Indubbiamente è questa un'iniziativa che rafforza il legame tra Coop e i diversi territori dove viene redistribuito tutto quanto raccolto». ■

Coop dice basta

25 novembre: con la Giornata internazionale indetta dall'Onu, l'occasione per dire "basta" alla violenza contro le donne.

Nei Supermercati, nelle Sezioni soci, nei circoli culturali: Unicoop Tirreno c'è, con il suo impegno sociale nella *Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne*, indetta dall'Assemblea Generale dell'Onu il **25 novembre**. Una gior-

nata simbolo per ribadire quello che per Coop è un credo quotidiano: dire basta alla violenza, in modo sempre più convinto e concreto visto che le cronache quotidiane segnalano sempre più spesso episodi violenti e delitti contro mogli, mamme, fidanzate, donne in genere. 25 novembre e non solo: diverse iniziative, tra cui la presentazione e la lettura di testi a tema, saranno organizzate, nei giorni precedenti e successivi, dalle Sezioni soci nei territori della Cooperativa. Per continuare a riflettere su questo dramma della nostra società.

La migliore offerta

Con l'app MyFoody il punto vendita riduce gli sprechi, soci e clienti risparmiano. Per ora in 4 negozi di Unicoop Tirreno del Lazio.

Unicoop Tirreno è su *MyFoody*, l'app che segnala i prodotti vicini alla scadenza scontati del 50%, nei Supermercati di Roma via Laurentina, Civitavecchia, all'IperCoop di Colferro e di Viterbo. *MyFoody* si scarica gratuitamente dalle piattaforme Android o iOS e rende visibile sullo smartphone i prodotti a metà prezzo, ma ancora buonissimi che rischiano di essere sprecati perché vicini alla scadenza o per difetti di confezionamento. La disponibilità si aggiorna in tempo reale. A realizzare quest'app

la *start up* italiana *MyFoody* nata con l'intento di combattere gli sprechi alimentari, in perfetta linea con le politiche di risparmio e protezione ambientale di Coop. Per questo il prossimo anno il servizio anti spreco sarà esteso ad altri negozi del Lazio, con modalità diverse a seconda delle loro caratteristiche. **S.O.**



Punti di forza

Soci e dipendenti Insieme per Livorno.

E a circa un mese dall'alluvione erano già quasi 500mila i punti donati per dare una mano alla città.

Unicoop Tirreno ha chiamato e tanti soci, dipendenti e cittadini hanno risposto per aiutare la città di Livorno duramente colpita dall'alluvione di settembre. Sono stati assicurati al *PalaModi* i pasti (ma anche prodotti per la persona e la pulizia) per i volontari e per un piccolo gruppo di livornesi sfollati – e qui soci e dipendenti hanno dato il loro contributo all'accoglienza –; sono state messe in campo iniziative di aiuto immediato per i dipendenti della Cooperativa colpiti, devolute ore di ferie o di

permesso a sostegno di Livorno (la cifra raccolta sarà integrata dalla stessa Cooperativa); è stata lanciata una campagna di donazione dei punti della spesa per la raccolta di fondi tra i soci della provincia di Livorno. A metà ottobre, a circa un mese dall'alluvione, i punti erano quasi 500mila tra quelli alle casse e quelli via *web* – dove tutti i soci possono dare il loro contributo –, donati da 886 soci, per un controvalore – compreso il raddoppio di Unicoop Tirreno – di circa 10mila euro. Denaro questo che sarà destinato a progetti di supporto e recupero da concordare con le istituzioni locali, di

cui verrà data notizia presso i punti vendita della Cooperativa. Un impegno solidale di tutti che va oltre l'emergenza, per dare una mano alla rinascita di una città dove decine di migliaia sono i soci Coop e dove il ruolo della cooperazione è da sempre di primo piano. **R.N.**



agenda del socio

Costa d'Argento

18 e 26 novembre

Che ne dite di trascorrere una giornata **Spadellando in cooperazione?** Presso la *Polisportiva San Donato* (Orbetello, GR) il Comitato soci Costa d'Argento ha organizzato dei mini **corsi** (durata 3 ore per un massimo di 20 partecipanti) per divertirsi ai fornelli e, per di più, con un fine benefico. **Sabato 18 novembre** (15-18,30, quota di partecipazione 5 euro) il tema del corso è la **cucina antispreco** a cura dell'*antichef* Letizia Nucciotti. **Domenica 26 novembre** (12,30) i partecipanti al corso e la Nucciotti prepareranno un pranzo aperto a tutti. Quota di partecipazione 10 euro: l'incasso sarà devoluto ai progetti di solidarietà Coop.

Civita Castellana (VT)

18-25 novembre

Una settimana ricca di appuntamenti quella di Civita Castellana, dal **18 al 25 novembre**, che hanno luogo tra il negozio Coop e il Museo della Ceramica presso il centro commerciale *Mercantoni*. **Sabato 18 novembre** si festeggia il **compleanno del negozio Coop**: ricco **buffet** con prodotti del territorio e *Fior fiore* più *l'Approvato dai soci*. A seguire una serie di appuntamenti nell'adiacente Museo della Ceramica con l'intervento di **scrittrici locali** per parlare di **condizione femminile**, ma anche di cibo, raccontato attraverso le fiabe. **Domenica 19 novembre** è la volta di una giovane scrittrice, Ilaria Occhionero, che **presenta il libro** *Una magica sfida*; il **20**, nell'ambito della **Giornata dei Diritti dei Bambini**, Aurora Cecchini racconta il cibo attraverso le fiabe. **Martedì 21** l'enogastronoma e fiduciaria *Slow Food* Carla Chiuppi, all'interno del punto vendita, parla di **spreco alimentare**, il **22** Tamara Mancini affronta un dibattito sull'**intercultura**. Il **23** c'è Laura Scanu con il **libro** *Prima che cali il silenzio*. **Sabato 25 novembre**, **Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne**, letture a tema presso i locali del Museo, in collaborazione con l'Assessorato alla cultura.

Velletri (RM)

Qualcosa di nuovo, anzi d'antico. **Corsi creativi** per imparare a dilettarsi con i lavoretti ai ferri, uncinetto, chiacchierino, macramé e tombolo. Li organizza il Comitato soci di Velletri, in corso della Repubblica 406, **ogni martedì dalle 16 alle 18**. Verranno realizzati nuovi capi, oggetti di arredo, *bijoux*, bomboniere e accessori vari. Info 3927314345

eco sistema di Miriam Spalatro

Quanto di più inutile

Un modo per ridurre i rifiuti? Non comprare o regalare oggetti superflui.

Quanti oggetti inutili lasciamo entrare nelle nostre case ben sapendo che dopo alcuni giorni finiranno irrimediabilmente nella spazzatura? Ridurre i rifiuti è un problema che riguarda tutti e si risolve anche con piccole accortezze quotidiane importanti tanto quanto le grandi opere. Una di queste è evitare di portare a casa oggetti che non servono. Nel libro *Zero rifiuti in casa* l'autrice Bea Johnson ha spiegato come lei e la sua famiglia, composta da 4 persone e un cane, siano riusciti in un anno a produrre 1 solo litro di rifiuti. Il segreto è stato applicare alcune semplici regole tra cui al primo posto risulta proprio quella di "rifiutare ciò di cui non abbiamo bisogno". Spesso ci vengono offerti *gadget*, penne, portachiavi, adesivi, fermacarte, spillette, opuscoli, e gli esempi potrebbero continuare, che lì per lì accettiamo perché gratis, ma che spesso nel preciso momento in cui diventano nostri cominciamo a chiederci che cosa dobbiamo farcene. O spesso siamo noi stessi artefici dell'errore di regalare cose inutili. Ad esempio, quando per fare regali unici e originali o perché il destinatario del regalo "ha tutto e non gli manca niente" finiamo per acquistare cose davvero inutilizzabili, anche se diverse dai soliti regali. Un articolo del sito *www.nostrofiglio.it* elenca alcuni dei tanti oggetti inutili che possono essere regalati alle neo mamme: profumo per neonati, sandalini infradito, scarpe con i tacchi, bikini per bebè, vasino con porta *iPad*... Ricordiamocene a Natale. **R.**

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

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

CORSI



Circolo Villani società sportiva dilettantistica San Prisco (CE)

Corsi di nuoto vantaggiosi per i soci Coop con la società sportiva *Circolo Villani*. Quota d'iscrizione una tantum ordinaria 15 euro (anziché 30); corso di 9 mesi con frequenza trisettimanale a 350 euro (anziché 410)

Info villanifabio@yahoo.it

ASD Amatori Nuoto Follonica (GR)

Nuoto per tutti presso le piscine di Gavignano e Follonica con i corsi organizzati dalla società sportiva *ASD Amatori Nuoto* di Follonica. Per i soci Coop: sconto del 10% per abbonamenti mensili e del 15% per abbonamenti a periodo.

Info 056657093
info@amatorinuotofollonica.it
www.amatorinuotofollonica.it

Centro Studi L'Arca Cecina (LI)

Agenzia formativa con lo scopo di promuovere attività di sostegno alla scuola e al mondo del lavoro. Sconto riservato ai soci Coop sull'acquisto dei corsi preposti.

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

G.R. Toscana Outdoor

Via del Tino, 301 **Roselle (GR)**
Trekking, nordic walking, mountain bike, supporto tecnico per *outdoor training*, progettazione e realizzazione sentieristica. I percorsi di *trekking* si effettuano con guide ambientali escursionistiche regolarmente abilitate. Sconto del 10% sulle tariffe vigenti al momento della partecipazione a escursioni guidate di un giorno o di mezza giornata tra

mare, colline e montagne. Per i soci Coop 10% di sconto anche sui corsi di formazione che introducono alla pratica dell'escursionismo. Gli sconti non sono cumulabili con altri sconti e promozioni.

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

ASD Laboratorio di danza e movimento

Via di Popogna, 50 **Livorno**
Danza classica, moderna e contemporanea, laboratorio coreografico, recitazione, *pilates*, *hip hop*: ecco alcune discipline che è possibile praticare con la guida di un istruttore. Prezzi scontati per i soci Coop sull'iscrizione ai corsi offerti dal laboratorio.

Info 0586814156-811740
www.laboratoriodanzamovimento.it

Fusolab Roma

Sconto del 10% per i soci Coop sui corsi pubblicizzati sul sito dell'associazione.

Info 06452218802 - 3287149387
formazione@fusolab.net
www.fusolab.net

ASD Country Spirit Costa Etrusca San Vincenzo (LI)

Corsi di ballo lungo tutta la costa toscana. L'associazione li propone nelle sedi di Livorno, Cecina, Donoratico e Grosseto. Sconto di 5 euro ai soci Coop nuovi iscritti al primo corso; sconto del 10% sulla quota mensile per le coppie. Ai primi 15 nuovi iscritti in omaggio la spilla della scuola.

Info 3471077503

ASD Loco Club Napoli

Via Gen. F. Pignatelli, 69
Il ballo fa bene al corpo e alla mente, anche come semplice hobby. La *Loco Club Napoli*, società sportiva dilettantistica di ballo, accorda sconti ai soci Coop e ai loro familiari (coniuge e figli): del 12,5% per i balli di coppia (persona singola) e balli di gruppo; del 14,5% per balli di coppia (coppia). Possibili anche formule trimestrali; il tesseramento è personale.

Info 08119527675
info@loclub.it



Scuola di tango San Vincenzo (LI)

A San Vincenzo, nei locali della Sezione soci Coop, la *Double M Tango* organizza corsi del ballo più languido e appassionato, il tango. Per i soci Coop è previsto uno sconto di 5 euro sul prezzo mensile. Non occorre essere in coppia.

Info Marta Del Bono
3381255350
mdelbono61@gmail.com

Aquatica Sport & Benessere Massarosa (LU)

Uno sport completo il nuoto, da praticare con la società sportiva *Aquatica Sport & Benessere* che organizza corsi nella piscina comunale di Massarosa. Sconto del 15% per i soci Coop sui corsi *Evergreen* riservati agli over 60.

Info 0584976646
massarosa@aquatica2004.it

To be Mattioli fitness Viterbo

Pilates, spinning, yoga, arti marziali, *zumba* e tante discipline ancora al centro benessere di Viterbo. Corsi con offerte vantaggiose per i soci Coop. Prezzo conveniente per i primi 50 soci e una settimana di prova gratuita.

Info 0761250310 - 3921562522

Associazione Culturale Accademia delle Arti dello Spettacolo

Viterbo

Corsi annuali all'*Accademia delle Arti dello Spettacolo*. Per i soci Coop 10% di sconto sul costo annuale di 1 corso; 15% sul costo annuale di 2 corsi e 15+5% sul costo annuale di 3 o più corsi. Escluse dalle convenzioni le spese relative ai costi d'iscrizione, associazione, quote spettacolo, divise e costumi di scena.

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

PORTA
SEMPRE CON TE
LA CARTA
SOCIOCOOP



C'è sempre un posto "in prima fila" per i soci Coop. Sono 6 i teatri della Capitale che offrono sconti sul biglietto d'ingresso e sugli abbonamenti, così come quelli di altre città quali Napoli, Avellino, Velletri, Livorno, Seravezza. Basta prenotare.

TEATRI DI ROMA

de' Servi

via del Mortaro, 22
(ang. via del Tritone)

A pochi passi da Fontana di Trevi, il Teatro de' Servi è uno dei più accoglienti e funzionali teatri di Roma. **Dal 7 al 26 novembre** va in scena *Nemico mio* (Glicine Produzioni) di e con Clelio D'Ostuni, Daniele Locci e Daniele Trombetti (anche in regia).

Prenotazioni 066795130

Info promozione@teatroservi.it
www.teatroservi.it

Eliseo

via Nazionale, 183

I nomi più importanti del teatro italiano ne hanno calcato il suo palcoscenico, scrivendo ad ogni spettacolo un nuovo pezzo di storia del Teatro Eliseo. **Dal 7 al 26 novembre** è in programma *Il penitente* di David Mamet con Luca Barbareschi (anche in regia) e Lunetta Savino.

Prenotazioni 0669317099

promozione@teatroeliseo.com
(ritiro del biglietto almeno 3 giorni prima della data scelta)

Info www.teatroeliseo.com

Manzoni

via Monte Zebio, 14/C
(piazza Mazzini)

Il cartellone invernale propone *Bluff. Niente è come sembra* (23 novembre - 17 dicembre) di Cin-

Sconto per i soci che prenotano. Ritiro del biglietto presso le diverse biglietterie presentando la carta SocioCoop.

zia Berni e Diego Ruiz, regia di Carlo Alighiero.

Prenotazioni 063223634

manzoni.promozione@libero.it

Info www.teatromanzoni.info

Olimpico

piazza Gentile da Fabriano, 17
In scena **dal 9 al 26 novembre** *Don Giovanni secondo l'Orchestra di Piazza Vittorio* (nuova produzione dell'Accademia Filarmonica Romana).

Prenotazioni 0632659927

3339307636

ufficiopromozione@teatroolimpico.it

Info www.teatroolimpico.it

Quirino

via delle Vergini, 7

Nell'incantevole angolo della Roma barocca e neoclassica, in pieno centro storico, è situato il Teatro Quirino-Vittorio Gassman.

Dal 7 al 19 novembre di scena *La giara* e *La patente* (ABC Produzioni), con Enrico Guarneri, di Luigi Pirandello, regia Guglielmo Ferro.

Prenotazioni 0683784802

promozione@teatroquirino.it

Info www.teatroquirino.it

Vittoria

piazza S. Maria Liberatrice, 10
Dal 30 novembre al 10 dicem-

bre, Andrea Maia Teatro Golden e Vincenzo Sinopoli presentano *Finché giudice non ci separi* di Augusto Fornari, Toni Fornari, Andrea Maia, Vincenzo Sinopoli, regia di Augusto Fornari.

Prenotazioni 3930255428

teatrovittoriarm2@gmail.com

Info www.teatrovittoria.it

ALTRI TEATRI

Goldoni Livorno

via E. Mayer, 57

Il Teatro Carlo Goldoni è l'unico grande spazio teatrale cittadino sopravvissuto ai bombardamenti della seconda guerra mondiale e alle speculazioni del dopoguerra. Nel teatro è allestito un percorso espositivo dedicato a Pietro Mascagni, dove sono conservati alcuni cimeli appartenuti al compositore livornese. Sconti per i soci prenotando allo 0586204290 o area.comunicazione@goldoniteatro.it.

Info www.goldoniteatro.it

Tognazzi Velletri (RM)

via F. Turati

Per i soci sconto del 15% su posti di ogni categoria (galleria, poltrona, poltronissima).

Info 069640642 - 3392742389

info@teatroognazzi.com

Stabile Napoli

Il Teatro Stabile della Città di Napoli è un'istituzione pubblica di produzione teatrale fondata nel 2002 e dalla stagione 2003/04 ha

sede nel Teatro Mercadante. Successivamente sono stati integrati sulla gestione dello Stabile il Teatro San Ferdinando e il Ridotto del Mercadante. **Fino al 5 novembre** la Compagnia del Teatro Stabile di Napoli presenta, presso il Teatro San Ferdinando, *Uscita di emergenza* di Manlio Santanelli (regia Claudio Di Palma). Presso il Teatro Mercadante, **fino al 12 novembre**, Sei personaggi in cerca d'autore di Luigi Pirandello (regia Luca De Fusco). Per i soci sconto del 15% su abbonamenti e singoli biglietti.

Info 0815510336

ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it

d'Europa Cesinali (AV)

via Valle, 18

Sabato 18 novembre e **domenica 19 novembre** la Compagnia *Quelli che...* il teatro presenta *Cornuto e contento* di e con la regia di Marco Lanzuise.

Info 0825667366 - 3315481067

info@teatrodeuropa.com

SERAVEZZA (LU)

Teatro delle Scuderie Granducali

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

Info 0584756046 - segreteria@terremedicee.it

Mostre Palazzo Mediceo

viale Leonetto Amedei, 230
Tariffa ridotta per i soci di Unicoop Tirreno di 2 euro sul biglietto d'ingresso, e per un eventuale accompagnatore, alle mostre di Palazzo Mediceo (nella foto).

Info 0584756046

www.palazzomediceo.it



Cinema Scuderie Granducali

piazzetta della Costituzione

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

Info 3391861719 - www.cinemascuderiegranducaliseravezza.it

CINEMA



Multisala Supercinema Orbetello (GR)

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

Info 0564867176

Cinema Stella Grosseto

Biglietto d'ingresso ridotto di 1 euro per i soci muniti della carta SocioCoop.

Info 056420292

www.cinemastella.com

Cinema Etrusco Multisala Tarquinia (VT)

Cinema Alfellini Grottaferrata (RM)

Presentando la carta SocioCoop sconto sul biglietto d'ingresso: 5 euro (tutta la settimana per i film in 2D (cinema Etrusco e Alfellini); 6,50 euro tutta la settimana per i film in 3D (cinema Etrusco).

Info Cinema Etrusco, via della Caserma, 32 - 0766856432

Cinema Alfellini, viale I Maggio, 82
069411664

BOX OFFICE
TOSCANA
www.boxofficetoscana.it



Edoardo Bennato
9 novembre
Teatro Verdi Firenze



Amedeo Minghi
15 novembre
Teatro Puccini Firenze



Caparezza
24 novembre
Mandela Forum Firenze

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



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

Di buon **mattino**

Giusto tempo, spazio adeguato, cibo sano e nutriente per la prima colazione. Perché il buon giorno si vede dal mattino anche per i più piccoli.

Ersilia Troiano



Qualche volta dimenticata, altre trascurata, altre ancora relegata ad abitudine del fine settimana o delle vacanze: ecco a voi la prima colazione. Eppure, tante sono state le campagne di informazione sull'importanza di quello che è un vero e proprio pasto, sin dalla prima infanzia. Ma forse quello che non è ancora chiaro a tutti è proprio questo: la colazione è sullo stesso piano di pranzo e cena nel contesto di una giornata alimentare equilibrata.

Apposito spazio

E così, mentre si sa che saltare i pasti fa male, perché il loro ritmo regolare è uno degli elementi più importanti dell'equilibrio alimentare, ciò che non si tiene nella debita considerazione è come

questo ritmo sia inevitabilmente alterato se la mattina ci si catapultava fuori di casa senza essersi fermati a tavola. Tra l'altro, numerosi studi scientifici hanno dimostrato come saltare la prima colazione si associ a una maggiore prevalenza di sovrappeso e obesità sin dall'infanzia, perché di fatto questa cattiva abitudine si associa ad altre altrettanto scorrette anche per i pasti successivi.

A partire dalla più tenera età, dunque, è importante considerare la prima colazione come parte integrante della giornata e ritagliare anche per questo pasto il giusto spazio. Niente più scusanti, allora. Ma come si fa a conciliare sonno, tempi, corse e colazione? Non è poi così difficile.

Primo pasto

Le *Società Scientifiche di Pediatria* più autorevoli raccomandano un giusto ritmo del sonno per i bambini: a letto presto e sveglia la mattina in tempo utile per potersi accomodare con calma almeno 15 minuti a tavola, magari con mamma, papà o fratelli e sorelle, per dare il buongiorno e l'avvio alla giornata con calma e serenità. Preferibilmente senza il televisore acceso, che distoglie l'attenzione e porta via tempo prezioso, e davanti a una bella tavola apparecchiata con gli alimenti adatti ai più piccoli.

E per i bambini che non hanno fame di prima mattina? Può essere utile cominciare a stimolarli con ciò che piace loro coinvolgendoli nella scelta per spronare curiosità e partecipazione. Si può inoltre provare cominciando solo con alimenti liquidi o semiliquidi, come latte o yogurt, per poi arricchire la colazione di ciò che serve per affrontare la prima parte della giornata. Di certo sbagliatissimo consumare una *brioche* o qualsiasi altro cibo al volo durante il tragitto casa-scuola, anche perché in quel caso diventa più difficile lavarsi i denti, altro gesto quotidiano di fondamentale importanza sin da piccoli. ■

L'ora della colazione

Dolce o salata, purché colazione sia. Ma nelle giuste porzioni.

La colazione tradizionale italiana è composta da latte o yogurt, prodotti da forno come biscotti secchi o fette biscottate, accompagnati da creme spalmabili, marmellata o miele, oppure cereali da prima colazione. A seconda dei gusti e stando attenti alle scelte, la strategia migliore è quella di variarle il più possibile, anche per stimolare il gusto dei bambini. Ma il mattino ha anche il salato in bocca: pane e prosciutto o formaggio, ricordando però che questi alimenti possono essere ricchi di sale e che non bisogna esagerare con le porzioni. Meglio limitare lo zucchero aggiunto nel latte e, in generale, preferire latte o yogurt ai succhi di frutta. Meglio relegare, infine, ad occasioni sporadiche o di festa la colazione al bar, così come i prodotti fritti e farciti con creme o cioccolato.



In alternativa

Loro sono "alternative". Adatte per chi segue un'alimentazione vegetariana o vegana, per chi è intollerante al lattosio o allergico alle proteine del latte, per chi intende ridurre nella dieta il consumo di proteine animali e per tutti coloro che desiderano mettere qualcosa di nuovo in tavola.

Stiamo parlando delle alternative vegetali al formaggio targate *Valsoia* e in particolare de *Il Morbidino* (100 g), *Il Gustosino* (200 g) e *La Tenerotta* (100 g), che si possono trovare anche nei punti vendita di Unicoop Tirreno.

Si tratta di 3 proposte a base di soia, al 100% vegetali, in grado di garantire un elevato apporto di proteine. Privi di lattosio (e quindi facilmente digeribili), questi formaggi possono quindi essere consumati da chi non può assumere il latte e i suoi derivati. Al tempo stesso sono nutrienti: contengono, infatti, calcio e vitamina D2. Essendo senza glutine, possono essere consumati anche dalle persone celiache.

Se molte caratteristiche li accomunano, proprio come succede per i formaggi, questi prodotti si differenziano tra loro per alcuni tratti, in particolare nella forma e nella consistenza.

Il Morbidino, cremoso e saporito, può essere gustato al naturale o, ad esempio, accompagnato con verdure.

Il Gustosino è ideale a fette, nei panini e nei toast. Tagliato a cubetti si presta anche alla realizzazione di fantasiose insalate e può essere utilizzato come ingrediente per tante altre ricette (per esempio per preparare sfiziosi stuzzichini).

Soffice e delicata, infine, *La Tenerotta*, grazie alla sua versatilità, può essere consumata al naturale o come base per preparare altri piatti.

Tutti e 3 i prodotti contengono acido linoleico che, nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, contribuisce al mantenimento di normali livelli di colesterolo nel sangue. Mirano a non far rimpiangere i derivati del latte vaccino e possono essere scelti per rispondere a esigenze differenti: se per qualcuno saranno infatti un "sostituto di", per altri potranno essere semplicemente qualcosa di originale da sperimentare "accanto a". ■

Formaggio ma al 100% vegetale. Privo di lattosio, a base di soia e ricco di proteine, ideale per chi non può assumere latte e derivati.



Risposta secca

10 mandorle al giorno levano la bilancia di torna. Si potrebbe riassumere così lo studio americano secondo il quale 42 grammi di frutta secca al giorno, nonostante l'elevato apporto calorico, contribuirebbero alla perdita di peso. Lo studio pubblicato sull'"European Journal of Nutrition" ha coinvolto oltre 370mila persone fra i 25 e i 70 anni. Non solo. Poche mandorle al giorno aiuterebbero anche a controllare i livelli di colesterolo e prevenire l'eventuale insorgenza del diabete.



Scienza e coscienza

Tornare alla coscienza dopo 15 anni di stato vegetativo sembra impossibile. Eppure un gruppo di ricercatori di Lione è riuscito a riportare in uno stato di minima coscienza un uomo in coma vegetativo da 15 anni. Si tratta di un ragazzo di 35 anni vittima di un incidente stradale. Gli hanno stimolato il nervo vago tramite un pacemaker e hanno potuto "comunicare" di nuovo col ragazzo. Troppo presto per trarre conclusioni, ma questo ci dice che sul cervello abbiamo ancora tanto da imparare.

I neuroni dell'appetito

Si chiamano taniciti e sono i neuroni che controllano l'appetito e generano il senso di sazietà. A scoprirli sono stati i ricercatori dell'Università di Warwick in Inghilterra, che hanno pubblicato *Molecular Metabolism*. In presenza di alcuni amminoacidi specifici, in particolare lisina e arginina, i taniciti si attivano segnalando al cervello dell'interessato che è ora di smettere di mangiare. Si apre così un nuovo capitolo per il controllo della fame e del peso: di sicuro nelle diete saranno inseriti alimenti più ricchi di questi amminoacidi che, c'è da scommetterci, verranno definiti dimagranti.

Dente avvelenato

I danni che placca e carie possono provocare non solo in bocca. Prevenire è meglio che curare.

32

■ **Barbara Bernardini**
fisiologa

Perché controllare i denti anche quando non fanno male? Perché i danni che placca e carie producono possono essere più gravi di una semplice macchia estetica. E così i dentisti consigliano la prevenzione con controlli periodici.

Carie mie

Infatti avere problemi ai denti è più comune di quanto si pensi, perché la nostra è l'epoca dello zucchero. La maggior parte dei cibi di base lo contiene, come il latte, il riso, la frutta ecc. Ad ogni pasto diventa una cuccagna per gli inquilini del cavo orale, centinaia di specie microbiche, per lo più benigne. Ma tra loro esistono anche quelle cariogene, come lo *Streptococcus mu-*

tans, i lattobacilli e i funghi. Ogni volta che arrivano gli zuccheri, li fermentano, producendo sostanze acide e corrosive per la superficie dei denti, causando prima dei microfori e poi cavità sempre più

profonde. Questa è la carie. Questo miscuglio di microrganismi si aggrega all'interno di una patina scivolosa e adesiva sulla superficie dentale, la cosiddetta placca. La carie inizia a formarsi nell'arco di pochi minuti: i batteri scindono gli zuccheri per formare acido lattico provocando decalcificazione dello smalto. A contrastare questo processo c'è la saliva, la quale cerca di lottare contro l'acidità della bocca, ma con tutto lo zucchero che ingeriamo si capisce bene che da sola ha poche probabilità di successo.

Il fatto è che le conseguenze della placca trascurata sono peggiori di quanto si creda. Il suo solo persistere sulla base dei denti è uno stimolo infiammatorio per le gengive, che si gonfiano allentando la tenuta.

Danno in corso

La malattia parodontale, così viene detta, non solo può causare la carie ma può arrivare a determinare l'espulsione dei denti, e i batteri nocivi possono partire dai denti e arrivare nei distretti del corpo più disparati, in particolare nel cuore, dove possono causare endocarditi batteriche. La carie poi, rosicchiando il dente, può raggiungere la polpa dentaria, cioè la parte nervosa. Oltre a causare dolore, si possono formare granulomi, che non sono altro che il tentativo del corpo di arginare in una formazione cistiforme i batteri penetrati tramite il dente per evitare che facciano danni passando nel circolo sanguigno. Queste lesioni croniche non guariscono da sole, spesso necessitano di incisioni, ripulitura e antibiotici e non di rado portano alla perdita del dente. Di fronte a questo disastro annunciato, sembra banale pensare che il modo migliore per risolvere il problema non sia spendere migliaia di euro dal dentista, ma 2 o 3 euro al supermercato per comprare uno spazzolino valido e un dentifricio al fluoro che, però, va usato sempre 3 volte al giorno, a qualsiasi età. ■



In bocca al pupo

I consigli del dentista in breve.

1. Il fluoro serve a prevenire la carie?

«Il fluoro, aggiunto nella dieta della mamma in gravidanza e poi a quella del bambino, irrobustisce lo smalto dei denti».

2. A che età la prima visita dal dentista?

«Se non ci sono ragioni particolari, l'età per una prima visita varia dai 2 anni, età di completamento della dentatura da latte, ai 4-5 anni, periodo che precede la caduta dei denti da latte e la permuta con quelli permanenti».

3. Esiste un trucco per prevenire la carie?

«Bere molta acqua aiuta la bocca a rimanere lubrificata e la saliva ad avere un pH più alto».

Studio Dentistico Dr. Marzio Lenzi - Milano
tel. 02462233



Batteria carica

Litio, cobalto, grafite. Le merci strategiche per le batterie delle auto elettriche.

34

Nel mondo circolano 1.200 milioni di autoveicoli. Avete letto bene: 1,2 miliardi di auto su 7,3 miliardi di abitanti della Terra. Una massa di circa un miliardo di materiali (ferro, alluminio, rame, gomma, plastica ecc.) in continuo movimento, “nutrita” ogni anno, da circa 3 miliardi di tonnellate di benzina, gasolio e prodotti petroliferi.

Ma ci sono dei segni di cambiamento, modesti, comunque sempre più visibili: quelli della diffusione di autoveicoli elettrici (ormai 2 milioni in circolazione), nei quali le ruote sono fatte girare da motori elettrici, azionati da batterie continuamente ricaricate. Si dice che con le più recenti batterie un'auto elettrica può percorrere anche 200 o 300 chilometri prima della ricarica con l'elettricità fornita dalle centrali termoelettriche, idroelettriche o solari. Il nucleo della transizione è costituito dalle



batterie ricaricabili che stanno rivoluzionando anche il mercato delle merci e delle materie prime. Tutte le batterie, a ioni di litio, quelle con catodo litio-cobalto o quelle con catodo di litio-nichelio-manganese-cobalto, richiedono litio, il metallo leggero ricavato dai suoi sali che si trovano per lo più in Argentina e Cile, come residui dell'evaporazione solare di antichi grandi laghi salati. Si tratta del “petrolio bianco” del futuro la cui richiesta, attualmente di circa 35mila tonnellate all'anno, sta aumentando rapidamente.

Un'altra merce strategica per le auto elettriche è il cobalto; circa 120mila tonnellate di cobalto sono contenute nei minerali estratti per la metà nel Congo e lavorati e trasformati in cobalto metallico e derivati in molti altri paesi fra cui Cina e Norvegia. Un terzo materiale strategico per le batterie da auto elettriche è la grafite la cui richiesta per gli anodi di tali batterie, oggi di circa 120mila tonnellate all'anno, è in continuo aumento, una frazione crescente delle circa 3.500.000 tonnellate di grafite naturale e sintetica prodotta nel mondo ogni anno. La Cina ha un ruolo dominante in questo mercato. ■

micro economia di Pompeo Della Posta



docente dipartimento di economia e management Università di Pisa

Istruzione per l'uso

Perché alla lunga studiare conviene anche in Italia. Numeri alla mano.

Istruzione resta ancora la forma di ascensore sociale più affidabile e, come riporta il *Rapporto Coop* 2017, rappresenta una forma d'investimento in “capitale umano” (pari a circa 130mila euro, considerando l'intera carriera scolastica e universitaria) che dà un rendimento superiore a quello di qualunque altra attività finanziaria, compreso fra il 7% e il 9% annuo. Inoltre l'economia si sta spostando sempre di più verso la tecnologia e saranno sempre di più i lavori non specializzati che potranno essere sostituiti dai macchinari/robot. Basta pensare a cosa è già accaduto e sta accadendo a molti settori con l'avvento di internet: dalle agenzie turistiche agli sportelli bancari, ai tassisti, solo per citare alcuni esempi. Allora non esistono molte alternative all'istruzione,

soprattutto considerando il dato preoccupante che in Italia i giovani di età compresa fra i 20 e i 24 anni che non hanno un lavoro, che non studiano o seguono corsi di formazione sono più di 1/3 del totale. La nostra scuola superiore a indirizzo tecnico dà ancora risultati relativamente soddisfacenti con il 15% di disoccupati nella fascia d'età 24-34 anni a fronte del 16% di disoccupati laureati. Il dato europeo, però, dà un dato diverso: solo il 7% di coloro che hanno una laurea è disoccupato, a fronte del 9% di disoccupati diplomati. Dato che segnala il ritardo italiano nello sviluppo tecnologico, dimostrato da una quantità innumerevole di altri indicatori, fra cui quello che nel nostro paese il tasso di occupazione dei laureati di età compresa tra i 25 e i 34 anni è il 62%, mentre la media Ocse è l'83%. Resta comunque il fatto che nella fascia d'età 25-64 anni, l'85% di chi ha completato un ciclo di istruzione è occupato, contro l'80% di chi ha un diploma e il 65% di chi non lo ha conseguito. E questo divario è destinato senz'altro ad aumentare. ■



Di dove sei?

Pomodori, latte, olio, uova, carne e la lista della spesa a marchio Origine continua, dopo circa un anno dalla nascita. Prodotti di cui sappiamo tutto, fin dall'origine.

35

■ **Maria Vittoria Ferri**



Ha debuttato sugli scaffali nella seconda metà del 2016 e ora è già arrivata a racchiudere oltre 90 di prodotti tra pomodori, latte, olio, salumi di vari tipo, uova, carne, ortofrutta. E nel giro di qualche mese la linea **Origine** si arricchirà ancora.

All'Origine

«La linea *Origine* è stata per noi il modo di confermare e rilanciare gli aspetti distintivi di Coop, sicurezza, controlli, tutela dei diritti dei lavoratori, che sono alla base del nostro rapporto con i soci, con famiglie e i consumatori – spiega **Carmen Quattrale**, *brand manager* di *Coop Italia* –. In questi ultimi anni, al di là della crisi, si sono registrati cambiamenti strutturali nell'atteggiamento e nelle scelte dei consumatori che sono un passo avanti. Per questo, come Coop, dato che siamo in grado di offrire massime garanzie sul piano igienico-sanitario, della qualità e della trasparenza, è stato naturale pensare a *Origine*. Siamo in grado di raccontare al consumatore – precisa Quattrale – da dove vengono le materie prime, come sono stati nutriti gli animali, quali

controlli abbiamo fatto, dov'è avvenuta la lavorazione». E così si ricostruisce la storia e la provenienza di prodotti a base di pomodoro – passate, polpa, pelati e concentrato –, 4 tipi di latte – fresco intero, parzialmente scremato, microfiltrato in-

tero, parzialmente scremato –, salumi in vaschetta – prosciutto, 2 tipi di salame, pancetta, coppa e mortadella – o anche interi (come la mortadella) e i würstel di suino o di pollo.

Sulle tracce di...

A marchio *Origine* anche le uova fresche, tra cui quelle speciali per pasta, ora tutte provenienti da animali allevati a terra e senza l'uso di antibiotici e diversi tagli di carne a libero servizio, per ora in prevalenza pollo, caratterizzato, oltre che da controlli certificati e conoscenza di tutta la filiera, dall'essere stato allevato senza uso di antibiotici – come previsto dalla campagna *Coop Alleviamo la salute* –. E ancora: l'olio extravergine d'oliva con olive raccolte e molite esclusivamente in Italia con rintracciabilità di aziende agricole e frantoi, e l'indicazione delle specifiche di qualità come l'acidità; poi le confezioni di *Grana Padano Dop* (da latte 100% italiano e senza *ogm*). Con il salmone affumicato scozzese si va fuori dai confini nazionali ma, con la garanzia di un'alimentazione senza coloranti artificiali, proteine, grassi animali e *ogm*, la filosofia è la stessa di tutti gli altri prodotti. All'origine del loro successo. ■

Per completezza d'informazione

Dettagliate le informazioni sull'etichetta e sulle confezioni dei prodotti *Origine*. Ma è possibile accedere al sito internet **www.cooporigini.it** per saperne ancora di più: per ogni prodotto l'esatta provenienza delle materie prime principali. Tutte informazioni che si aggiungono a quelle presenti anche nel catalogo *on line* di prodotti a marchio Coop **www.catalogoprodotto.coop.it**.



lo scaffale Coop

1 Tartufi assortiti Fior fiore Coop

I tradizionali tartufi di cioccolato neri e bianchi *Fior fiore* non soddisfano i palati più golosi? Ecco la nuova confezione di tartufi assortiti: cocco, pistacchio, torroncino e dark. Nel pieno rispetto della tradizione piemontese.



2 Pannolini Crescendo Coop

Qualità, comfort e anche convenienza per i pannolini *Crescendo* Coop fino al 30 di questo mese. Infatti, ogni 10 confezioni acquistate si ha diritto a un buono sconto da 10 euro per l'acquisto di questo stesso prodotto.



3 Sacchetti e pellicole Casa Coop

Cambiano immagine numerosi prodotti usa e getta del mondo Casa Coop per la conservazione del cibo: dai diversi formati di sacchetti trasparenti alimentari per freezer alle pellicole da 25 m e 50 m per alimenti, realizzate in polietilene vergine senza pvc. Poi c'è l'alluminio in rotoli da 25 m o 50 m da utilizzare sia in frigo che come rivestimento per il forno. Infine la carta da forno, in confezione da 20 m, adatta a quello tradizionale e al microonde.

Buon allenamento!

36

■ **Roberto Minniti**



Nella società del salu-
tismo e della tecnolo-
gia è difficile resiste-
re ai *device* che monitorano l'attività
fisica individuale: si tratta dei cosid-
detti *fitness tracker*, ovvero braccia-
letti, dotati di sensori, che comunica-
no via *bluetooth* con gli *smartphone*.
Oggetto di questa comunicazione so-
no normalmente dati di tipo geodeti-
co (posizione topografica e percorsi),
posturale (posizione del corpo), cine-
matico (movimento fisico), fisiologi-
co (frequenza cardiaca) ecc.

Tipi di polso

In genere si tratta di braccia-
letti elastici o con cinturino
regolabile – se siete amanti
degli anglicismi saprete
che molte case produttrici
li chiamano *wristband* –,
sui quali è installata una
parte estraibile, una specie
di chiave *usb*, ancora una vol-
ta con *display touch screen*, al-
meno nel migliore dei casi.

Portare indosso

**Gli smartwatch s'indossano come orologi,
ma la loro funzione è ben diversa.**

Orologi che hanno quasi tutte le funzionalità di uno *smartphone*, si collegano al telefono tramite *bluetooth*, ricevono le notifiche dal cellulare. Gli *smartwatch* permettono di leggere *sms* e interagire coi *social* senza tirare fuori il telefono, in qualche caso, perfino telefonare semplicemente avvicinando il polso alla bocca.

Strana generazione la nostra che, da una parte, opta per *smartphone* con schermi sempre più grandi e tanto ingombranti che quasi non entrano nelle tasche e poi si dota di un "apparato indossabile" per compensare. Che che se ne pensi, questi braccialetti-orologi sono sempre più impiegati – *pardon* indossati – dagli italiani e vale la pena sapere come si scelgono per evitare brutte sorprese. Come per i *fitness tracker* il loro sistema deve essere compatibile con quello del telefono; inoltre bisogna valutare il *touch screen* (non tutti ne sono dotati) e considerare che deve essere di grandezza sufficiente per essere comandato dalle vostre dita. Può sembrare un'osservazione banale, ma è meglio che proviate prima al polso la comodità di queste funzioni.

Movimento, percorsi, frequenza cardiaca e quant'altro serve allo sportivo. Ecco i fitness tracker, misuratori dell'attività fisica da portare come un braccialetto.

La loro utilità? Soprattutto motiva-
zionale: il semplice fatto di avere al
polso un apparecchio di questo gene-
re, spiegano gli esperti, spinge a fare
più sport. Il che non fa per nulla male
in una società come la nostra che pre-
dilige stili di vita poco attivi.

Prima di innamorarsi di un braccia-
letto di questo tipo, però, sarebbe
il caso di verificare se è adatto allo
sport che facciamo. Se siamo appas-
sionati di nuoto, per esempio, sarà
bene controllarne la certificazione *IP*
(*International protection marking*).
È una sigla seguita da un numero a
doppia cifra: la prima indica la prote-
zione per la polvere (e le piccole par-
ticelle solide e il massimo offerto è
6) il secondo numero è invece quello
che testimonia il comportamento del
dispositivo nei confronti dell'acqua.
Per chi intende usare il braccialetto
in piscina l'ideale è 8, ossia resistenza
anche in caso d'immersione (general-
mente fino a 3 metri di profondità).

Qualcosa di personal

Alcuni modelli poi sono in grado di
misurare e tradurre in energia consu-
mata e calorie i gradini saliti, altri an-
cora misurano le ore di sonno, la dieta
che si segue... Insomma ci seguono co-
me un vero *personal trainer*.

Ovviamente ogni braccialetto è proget-
tato per dialogare con un sistema ope-
rativo. L'acquisto, dunque, deve tenere
conto dello *smartphone* che si possie-
de e se "parlano" con *Android*, *iOS* o
Windows. Il loro limite maggiore? La
precisione dei rilevamenti: dal punto di
vista "antropometrico", statura e peso
dello sportivo, benché dati fondamen-
tali, non sono sufficienti per definire
l'esatto profilo dell'utente: quanto bru-
cia dipende anche da parametri organi-
ci più complessi e dal tipo di percorso
che compie. Tanto per capirci, salite o
scale in ascesa sono decisamente più
dispendiose di un percorso in piano.
Ma questo i *fitness tracker* non sono in
grado di rivelarlo. ■

In mezzo scorre il fiume

37

■ **Olivia Bongianni**

Arrivano dal cuore della campagna toscana, e per la precisione dalla zona di Venturina, gli spinaci e le bietoline *Val di Cornia Toscana* dell'azienda agricola *Fioreverde*.

Siamo nel comune di Campiglia Marittima, in provincia di Livorno, ed è già scritto nel nome il forte legame di queste produzioni con la valle di provenienza. E soprattutto con il corso d'acqua che l'attraversa: il Cornia, appunto.

Che dir si foglia

Il segreto, insomma, è nel fiume, come ci rivela il titolare della *Fioreverde* **Franco Fiorenzani**: «Questi sono i terreni migliori della zona. La vicinanza del Cornia rappresenta un valore aggiunto perché rende queste terre fertili, sempre lavorabili. Sono terreni in cui l'acqua non ristagna in superficie».

Realtà a conduzione familiare, la *Fioreverde* dà lavoro a una ventina di persone: «Come azienda di produzione e trasformazione siamo nati nel 2001 – spiega Fiorenzani –. Prima eravamo unicamente agricoltori e producevamo per altri, in seguito abbiamo de-

È il fiume Cornia a rendere fertili i terreni dove nascono gli spinaci e le bietoline dell'azienda Fioreverde. Scelti foglia per foglia, lavati, imbustati e consegnati nei negozi ogni giorno.

ciso di essere noi a produrre e a trasformare i nostri ortaggi». L'azienda conta su 42 ettari di proprietà, a cui se ne aggiungono circa 40 in affitto: principalmente la produzione consiste in spinacio e bietolina, indirizzati soprattutto alla Grande Distribuzione, ma si producono anche cavolo nero e cicoria.

«La raccolta è sia meccanica che manuale – riprende Fiorenzani –. Nel tempo abbiamo cambiato i metodi di irrigazione passando alla microirrigazione, così da poter produrre anche nei periodi più caldi: prima lo spinacio era, infatti, una verdura prettamente invernale».

Una rigorosa selezione

In seguito gli ortaggi vengono portati presso la sede aziendale dove, seguendo in maniera rigorosa la catena del freddo, avviene la fase di trasformazione. La cernita è manuale e vengono scelte solo le foglie migliori, poi si effettuano 3 lavaggi. A questo punto il prodotto viene asciugato in centrifuga per poi passare dentro una macchina selezionatrice, così da togliere ogni impurità. Nell'ultima fase spinaci e bietole vengono pesati, per essere poi imbustati, incassettati e messi in cella frigorifera. La consegna avviene tutti i giorni.

Gli spinaci e le bietoline *Val di Cornia Toscana* – disponibile anche la confezione con entrambi gli ortaggi *mixati* – sono racchiusi in buste pronte all'uso, con una scadenza di 5 giorni. A questo punto non resta che cucinarli. ■



Classe di ferro

Lo spinacio dalle indubbie qualità, come sanno bene i nostalgici di Braccio di Ferro.

Se in passato si mangiava prevalentemente d'inverno, adesso lo spinacio è praticamente una verdura per tutte le stagioni, da 12 mesi all'anno. La pianta erbacea – di cui si consumano le foglie – appartiene alla famiglia delle *Chenopodiaceae* o *Amaranthaceae* (a seconda delle classificazioni). Originaria dell'Asia sudoccidentale e giunta in Europa nel Medioevo, è disponibile in numerose varietà. Generalmente gli spinaci si consumano cotti, ma per variare si possono provare anche crudi in insalata, così da conservarne al meglio i nutrienti.

Non si può negare che questo vegetale debba parte della sua attrattiva al popolare (ma chissà se i più giovani ne hanno mai sentito parlare!) *Braccio di Ferro*, protagonista di fumetti e cartoni animati, che ingurgita il verde ortaggio tra i più ricchi di ferro, traendo da lì la propria forza.

Fritta, pasticciata, con la carne, il formaggio o con un ragù di verdure. La polenta che ci riscalda al primo freddo.

Polentine ai cavolini di Bruxelles

38



Ingredienti per 4 persone

- 250 g di farina di mais
- ½ kg di cavolini di Bruxelles
- 100 g di formaggio di fossa di Sogliano Dop Fior fiore
- 2 acciughe sotto sale
- 1 spicchio d'aglio
- 40 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale



preparazione 15 minuti **cottura** 45 minuti

La dietista

526 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦

Preparazione

Portare a ebollizione 1 litro d'acqua, unire 1 cucchiaino di sale e 1 cucchiaino d'olio d'oliva extravergine, quindi versare la farina a pioggia mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi. Cuocere per 40 minuti mescolando continuamente. Lavare con cura i cavolini, cuocerli in acqua bollente salata per 8 minuti e scolarli. Mescolarne 2/3 con la polenta e il pecorino grattugiato e mettere il tutto in una tortiera di 24 cm di diametro imburrata. Dissalare le acciughe, farle disfare in un padellino con il burro e l'aglio, quindi eliminarlo e unire i cavolini tenuti da parte. Sformare la polenta, tagliarla a spicchi, gratinarla sotto il grill del forno per 5 minuti e servirla con i cavolini e le acciughe.

➤ Quale ricetta migliore per proporre ai bambini i tanti odiati cavolini di Bruxelles?



Vino in abbinamento
Etna rosato

a tavola con i bambini



alimentazionebambini.e-coop.it

Sformatini di zucca e prosciutto cotto

1-3 anni



Ingredienti per 4 porzioni

- 400 g di zucca
- 100 g di ricotta
- 50 g di prosciutto cotto tagliato a dadini
- 2 cucchiaini di farina 00
- 1 uovo

Proprietà nutrizionali e note

Schiacciare la zucca con la forchetta invece di frullarla permette di mantenere intatte le fibre tanto utili all'intestino.

Preparazione

Pulire la zucca e cuocerla in un po' di acqua finché non sarà diventata morbida. Scolarla, schiacciarla con la forchetta e unire i dadini di prosciutto cotto, la ricotta, l'uovo e la farina. Imburrare e infarinare gli stampi e riempirli con il composto. Cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 30 minuti.



Polenta bramata con ragù di quaglie ai piselli



39

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di farina per polenta bramata
- burro
- sale

per il ragù:

- 4 quaglie
- 150 g di burro
- 1 cipolla piccola
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di piselli
- 1 patata
- 200 ml di Porto
- 1 rametto di salvia
- ½ cucchiaino di concentrato di pomodoro
- sale e pepe



preparazione cottura
45 minuti 40 minuti

Preparazione

Fare bollire 1 litro d'acqua con un pizzico di sale. Versare a pioggia la farina, mescolando con una frusta. Cuocere mescolando per circa 40 minuti e, a fine cottura, aggiungere una noce di burro. Pulire le quaglie e dividerle in 6, separando le ali, il petto in due e le cosce. Tagliare la patata a fette e conservarla in acqua per non farla annerire. Tagliare a cubetti sedano, carota e cipolla e farli appassire col burro spumeggiante in una casseruola o una padella alta. Unire le ali e le cosce, rosolarle leggermente e sfumare con il Porto. Unire l'aglio in camicia, i piselli, la salvia, il concentrato di pomodoro, la patata scolata e 1/2 litro d'acqua. Aggiustare di sale e pepe. Proseguire la cottura per 25 minuti, unire i petti e cuocere per altri 10 minuti. Tenere in caldo. Versare la polenta su un tagliere e condire con il ragù di quaglie.

La dietista

890 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

➤ **Piatto unico nel vero senso della parola, da abbinare solo a un po' di frutta per un pasto completo.**



Vino in abbinamento

Braviolo rosso di Toscana Igt Fior fiore

Muffin di pasta al forno con cavolfiore

4-10 anni



Ingredienti per 4 porzioni

- 300 gr di pasta formato vermicelli
- ½ cavolfiore
- 2 uova
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 50 g di fontina tagliata a cubetti
- pane grattugiato
- olio extravergine d'oliva

Preparazione

Lavare il cavolfiore, dividerlo in cimette, lessarlo in acqua poco salata e di seguito ridurlo in poltiglia. Una volta cotti e scolati i vermicelli, condirli con le uova precedentemente sbattute, il formaggio grattugiato, il cavolfiore, i cubetti di fontina. Ungere con olio extravergine d'oliva le

ciotoline di alluminio e passare al loro interno un po' di pangrattato: inserire dentro i vermicelli conditi, ricoprire con un po' di pangrattato e infornare a 180° per circa 15 minuti. Servire dopo aver tolto la parte in alluminio.

Proprietà nutrizionali e note

Il cavolfiore non piace molto ai bimbi per il suo particolare profumo. In questa ricetta si nasconde in dotti muffin, regalando i suoi preziosi nutrienti, come fibra e minerali.

Polenta con ragù di porcini e borlotti

40



Ingredienti per 4 persone

- ½ kg di farina di mais bramata
- olio d'oliva extravergine
- sale grosso

per il ragù:

- 200 g di fagioli borlotti e rossi secchi o cotti
- 100 g di funghi porcini secchi extra Fior fiore
- 250 g di pomodori maturi e sodi
- ½ cipolla
- 1 carota
- ½ costa di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- basilico
- prezzemolo
- sale e pepe



preparazione 15 minuti cottura 80 minuti

Preparazione

Ammollare i funghi in acqua per 20 minuti. Cuocere i borlotti per 50 minuti in acqua; salare a fine cottura per non indurire il legume. Lavare la carota e il sedano e tritarli. Tritare anche il basilico e il prezzemolo. Incidere i pomodori con un taglio a croce e scottarli in acqua bollente; scolarli, farli raffreddare, spellarli e privarli della pelle e dei semi. In una padella rosolate la cipolla con l'olio e le altre verdure (carota, sedano, aglio, basilico e prezzemolo) e i funghi scolati e tritati. Unire i fagioli scolati, i pomodori a pezzetti, sale e pepe. Continuare a cuocere per 30 minuti a fuoco basso. Aggiungere, se necessario, un po' d'acqua e, a fine cottura, togliere l'aglio. Per la polenta, portare a bollore 2 litri d'acqua salata. Unire olio d'oliva e poco alla volta la farina. Iniziare a mescolare. Dopo circa 40 minuti la polenta inizierà a staccarsi dai bordi della pentola: cuocere ancora per 10-15 minuti. Versare la polenta su un tagliere e condite con il ragù vegetale.



Vino in abbinamento

Oltrepò Pavese Pinot Nero

La dietista

750 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦

➤ Proposta perfetta per far cambiare idea a chi crede che l'alimentazione vegetariana sia triste e povera di sapori.

Polenta alle erbe con hummus



Ingredienti per 4 persone

- 250 g di farina di mais precotta
- 1 tazza di cannellini cotti
- ½ rapa rossa cotta
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di tahin
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di senape
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- 1 rametto di rosmarino
- 3 rametti di timo
- 3 foglie di salvia
- 1 fetta d'aglio
- 1 pezzetto di peperoncino
- 2 prese di origano
- sale marino integrale



preparazione 15 minuti cottura 20 minuti

Preparazione

Scaldare 750 ml d'acqua e cuocere la polenta secondo le istruzioni della confezione. Versare il composto ottenuto in una pirofila a uno spessore di 2-3 cm e fare raffreddare. Tritare le erbe con l'aglio e il peperoncino e salare. Ridurre tutti gli altri ingredienti in crema, regolare di sale. Affettare la polenta. In una padella antiaderente mettere 2 cucchiaini d'olio e il trito aromatico; dopo 2 minuti unire la polenta e farla rosolare su tutti i lati. Servirla con l'hummus e, a piacere, con verdure crude.



Vino in abbinamento

Alto Adige Gewürztraminer

La dietista

410 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦

➤ Piatto originale, ricco di gusti e profumi, ma non di calorie.



Spirito di patata

Ma anche di rape, cipolle, carote, che crescono discrete sotto terra e arrivano sulla tavola in tante forme e sapori. E pensare che i nobili non le gradivano perché cibo del contadino...

Rape, cipolle, carote, patate. Sotto terra c'è un intero mondo di sapori, di cui a volte non ci rendiamo conto. Piante che non amano mettersi in luce, che nascono e si sviluppano con discrezione e riservatezza. A loro è dedicato quest'anno – anche per ricordare i 200 anni dell'introduzione della patata nel territorio bolognese – il *Baccanale* che questo mese si svolge a Imola e dintorni, coniugando cultura e gastronomia, sapori e idee.

C'è stato un tempo, non troppo distante da noi, in cui rape e cipolle (non ancora le patate, che vivevano solo al di là dell'oceano) erano disprezzate come cibi rustici, adatti alla rozza mensa dei contadini ma non certo a quella dei signori. Nel Medioevo qualcuno teorizzò che le piante, esattamente come gli uomini, si dispongono su una scala gerarchica di facile e immediata lettura: in alto, nobili e prestigiosi, i frutti che svettano sugli alberi; in basso, ordinari e banali, i cereali che ricoprono i campi; più sotto ancora, gli umilissimi bulbi e le radici che crescono sotto il suolo. Lo stesso si immagina per il mondo animale, con i volatili che da lassù guardano gli animali di



terra o i maiali che si rivoltano nel fango. Per secoli, quest'ideologia della differenza sociale – trasportata nel mondo vegetale e in quello animale – fu ribadita con incrollabile certezza. Una sorta di ordine sociale della natura completava quello che si riteneva essere un ordine naturale della società, immutabile ed eterno. Signori e contadini, contrapposti sul piano sociale, si rappresentavano diversi anche in senso biologico, fisiologico, antropologico. Perfino i testi scientifici (soprattutto quelli di dietetica, ma anche opere di agronomia o di scienze naturali) insegnavano che il contadino, se mangia i piatti raffinati destinati al signore, rischia di ammalarsi perché il suo stomaco grossolano non saprebbe come digerirli. Viceversa, il signore si ammalerrebbe a mangiare i cibi del contadino. Esito parodistico di questa cultura è la storia di Bertoldo, il “villano rozzo e bestiale” protagonista, agli inizi del Seicento, di un racconto di Giulio Cesare Croce, il cantastorie di San Giovanni in Persiceto. Ospitato alla corte del re – che, avendolo preso in simpatia, lo tiene con sé per divertirsi delle sue astuzie e delle sue fulminanti battute – Bertoldo si nutre dei cibi del re: perciò si ammala e infine muore, per non aver potuto – recitò il suo epitaffio – mangiare rape, cipolle e fagioli. Il suo cibo, la sua salvezza. Poi arrivò la cultura illuminista, che diffuse questa bizzarra teoria secondo cui gli uomini sono tutti uguali. Sicché oggi possiamo dedicare a rape, cipolle e compagnia un intero evento culturale, senza che nessuno si scandalizzi. Bertoldo si è preso una bella rivincita. ■

presidi Slow Food di Francesca Baldereschi

La fagiolina protetta

I fagioli sono arrivati in Italia nella prima metà del XVI secolo grazie a Carlo V di Spagna. Le prime varietà (introdotte in Spagna in seguito alla scoperta delle Americhe) giungono a Roma come omaggio al papa. Le origini della *fagiolina* partono proprio di qui. La sua coltivazione è attestata nel paese di Arsoli (provincia di Roma) già nel 1552: nella zona si ripetevano spesso furti di *fagiolina* tanto che papa Giulio III si vide costretto a inviare due magistrati. Rimasta isolata in questa nicchia

naturale della campagna di Arsoli, nella Valle del Fosso Bagnatore, la *fagiolina* ha rischiato l'estinzione negli ultimi decenni del secolo scorso, a causa delle basse rese. La *fagiolina di Arsoli* è facilmente riconoscibile per la consistenza burrosa: se cotta a dovere può essere schiacciata usando solo la lingua poiché la pelle è molto sottile. Si è salvata grazie alla determinazione di pochi anziani, che ne hanno custodito il seme, e alle istituzioni locali che per oltre 50 anni le hanno dedicato una sagra.



Fagiolina di Arsoli

Area di produzione: territorio del comune di Arsoli, provincia di Roma

La protezione genetica è avvenuta anche grazie alla regola fondamentale, tramandata oralmente, di escludere quei semi nati da impollinazioni incrociate con altri ecotipi presenti in zona, facilmente riconoscibili perché di colore nero o screziato. Oggi un'associazione di produttori – che comprende anche alcuni giovani coltivatori – si sta impegnando a coltivarla e promuoverla. ■

Lato romantico

Cantine cariche di vini, fiumi su cui passare l'intera vacanza, cullati in barca anziché in albergo, e borghi pieni di storia e di storie. Da Strasburgo a Colmar l'Alsazia romantica, oltre i palazzi di vetro.

43



Nelle foto: canale di Strasburgo; ponte coperto - Grande Île; case colorate di Colmar; Cattedrale di Reims; vigneti alsaziani; Bretzel.



Se il mondo germanico e quello latino fossero costretti a convivere in un fazzoletto di terra, darebbero vita a un luogo come l'Alsazia: le sue case a graticcio e le strade del vino, i suoi dolci paesaggi collinari e le storie di baroni con cognomi che iniziano per "von", di cui quei paesaggi sono ricchi, rendono improvvisamente giustificabile l'esistenza *in loco* di una delle sedi delle istituzioni europee.

Grande isola felice

Strasburgo fu scelta dall'Europa per la sua posizione strategica, simbolo di pace e riconciliazione postbellica tra due nemici storici, ma anche l'estetica paesaggistica e lo spirito della regione sono piacevolmente paneuropei.

Il capoluogo alsaziano evoca burocrazia e uomini armati di cravatta e ventiquattr'ore, anche perché oltre al Parlamento europeo vi risiedono enti come l'Ena, responsabile per la formazione dell'alta funzione pubblica francese. Ma lontano dagli edifici in vetro intorno ai quali brulicano funzionari tutti uguali ci sono stradine acciottolate, tipiche case a graticcio e un centro storico (la Grande Île) che regala scorcii squisiti. Nonostante proprio la Grande Île sia patrimonio Unesco da tempo immemorabile, la cittadina alsaziana romantica per eccellenza è Colmar, che la rivista *Vanity Fair* ritiene uno dei luoghi ideali per fare (e farsi accettare) proposte di matrimonio: una barca noleggiata per

■ Alessandra Bartali

l'occasione da guidare lungo il canale sotto pittoreschi ponticelli e balconi fioriti, e il gioco è fatto. La barca, spesso e volentieri, diventa il luogo privilegiato della vacanza: perché dormire in un noioso albergo quando si può affittare una *houseboat*, navigando al calasole lungo i canali e i fiumi, sulle acque dei laghi, nelle lagune, mentre ai lati scorrono pianure, boschi, vigneti e i tipici *Winstub* di città e paesi locali?

Paese di... vino

Ancora la barca, si scende a bere una birra accompagnata da un *Bretzel* o un *Gewürztraminer* con salumi e formaggi (se ci si sente più latini che germanici) e poi si torna a bordo per continuare il nostro viaggio *slow&chic* attraverso il Vecchio Continente.

Il vino può essere da solo il filo conduttore di un viaggio in Alsazia: è stata realizzata proprio per i numerosi turisti enogastronomici la *Strada dei Vini d'Alsazia*, che si snoda ai piedi dei Vosgi per oltre 170 km. Nelle pause tra una degustazione e l'altra emergono dalle colline deliziosi villaggi (che alsaziani non sono, ma all'Alsazia sono stati uniti di recente nella maxi regione *Grand Est*) apparentemente anonimi. Ma quasi nessuno lo è, ed ognuno ha una sua storia. Come **Hautvillers**, dove un certo Dom Pérignon inventò nel XVII secolo lo spumeggiante e inimitabile *champagne*, o **Reims** dove, a partire dal X secolo, sono stati incoronati tutti i re di Francia. ■

Spirito natalizio

La tradizione dei mercatini di Natale in Alsazia continua.

Il profumo di cannella inizia a diffondersi per le strade alsaziane alla fine di novembre, quando anche il paese più sperduto allestisce il suo personalissimo mercatino di Natale. In ambito natalizio è Colmar a farla da padrona, che di mercatini ne ha 5, tutti collegati da una scenografia

luminosa che trasforma il centro storico in un villaggio delle fiabe. Pare sia di Strasburgo, però, il primato del mercato più longevo: era il 1570 quando in questo angolo di Francia a qualcuno venne l'idea di sfruttare il potenziale commerciale del Natale, partendo, si narra, dall'iconografia pagana dell'abete decorato, inizialmente con dolci, mele e fiori di carta. Oggi nella capitale politica d'Europa le bancarelle sono circa 300 e vi si trova di tutto: prodotti tipici, artigianato e addobbi ben più elaborati di quelli del XVI secolo.



Imitatore, attore, pittore, padre, comunque sia con Dario Ballantini tutto finisce in una bella risata.

A prova di imitazione

44

Un personaggio poliedrico, il livornese **Dario Ballantini** – noto al grande pubblico per il programma televisivo *Striscia la notizia* e per l'imitazione dello stilista Valentino, nonché di altri famosi personaggi dello spettacolo e della politica – è trasformista, attore, pittore, che a 52 anni si diverte ancora come un bambino, sia indossando ironicamente i panni degli altri che riempiendo di colore e passione le sue tele.



Quando ha deciso che da grande avrebbe fatto l'imitatore?

«Fin dall'infanzia amavo camuffarmi, però mi piaceva anche disegnare e mi immaginavo sia attore che pittore».

Com'è iniziata la sua carriera nello spettacolo?

«Ho debuttato nel 1983 con il programma Tv *Ciao gente* condotto da Corrado Mantoni su *Canale 5*. Poi mi presero a *Striscia* per fare le imitazioni. Era il 1994, vivevo a Milano e dormivo in casa degli autori della trasmissione, che a turno mi ospitavano. Il successo tardava

ad arrivare e stavo per arrendermi; ma quando nacque l'imitazione di Valentino tutto cambiò».

Oltre a Valentino, che è il suo pezzo forte, quali sono i personaggi nei cui panni è riuscito a calarsi meglio?

«Gino Paoli, Gianni Morandi, Nanni Moretti e ultimamente Papa Francesco. Per non parlare del grande Lucio Dalla a cui ho dedicato lo spettacolo *Da Balla a Dalla - Storia di un'imitazione vissuta*, regia di Massimo Licinio, che sto portando in giro per i teatri con successo».

Imitatore, attore, pittore. Se dovesse scegliere, a quale delle due attività farebbe più fatica a rinunciare?

«Alla pittura che mi permette di esprimermi al meglio e mi regala più emozioni».

Parliamo di acquisti. Avendo tre figli di età differenti quando deve comprare qualcosa per loro li accontenta sempre?

«A volte ascolto le richieste di ognuno, altre volte decido io, anche perché le loro esigenze cambiano di momento in momento».

Cosa pensa delle famiglie che la domenica portano i figli, invece che nei parchi o al cinema, nei centri commerciali?

«Non sono d'accordo, perché nonostante si viva in una società basata sui consumi, ci sono ancora, specialmente in Italia, cose molto belle da vedere e per gli acquisti non è necessario impegnare i giorni di festa».

Ma lei preferisce comprare nei grandi magazzini o nei piccoli negozi?

«Se ho tempo preferisco i piccoli negozi, dove c'è ancora il rapporto diretto fra venditore e cliente, ma se vado di fretta opto senz'altro per i grandi magazzini e i supermercati, molto più comodi e con ogni cosa a portata di mano». ■

Maria Antonietta Schiavina

post moderno

cinema

Torna (finalmente) dopo 5 anni, con il ritratto di una famiglia alto-borghese del nord della Francia. Esce il 16 di questo mese *Happy end*, il nuovo film di Michael Haneke, con l'attrice feticcio Isabelle Huppert e Jean-Louis Trintignant, al servizio del regista austriaco in *Amour*. Autore della sottrazione, Haneke ci ha abituati a racconti visivamente potenti e raggelanti, conditi di pessimismo cosmico e relazioni umane spietate. Da rivedere, o recuperare, nella sua filmografia, oltre al *Nastro bianco* (Palma d'oro nel 2009), il minore ma altrettanto feroce *Il tempo dei lupi* e, andando a ritroso nel tempo, il terribile *Funny games* del 1997. • **FL**



post moderno

internet

Ogni giorno in Italia, di ritorno da una consegna, decine di migliaia di tir e camion per trasporto merci circolano per le strade col cassone vuoto o semivuoto. Quindi un enorme potenziale logistico inespreso e tanto inquinamento inutile. Far viaggiare solo mezzi a pieno carico è l'obiettivo della piattaforma *Sendilo* [www.sendilo.it], il primo sito al mondo di *tir-sharing*. Come? Facendo incontrare l'offerta delle aziende di trasporto e la domanda di spedizioni piccole e grandi di merci. A tutto vantaggio dell'ambiente e delle tasche dei consumatori. • **LC**

post moderno

musica

Inspirato da Brel e Ferré, Soan ha dentro la tradizione degli *chansonnier* degli anni Cinquanta e Sessanta. Cresciuto portando la sua musica in giro per le strade e la metro di Parigi, a 27 anni incontra finalmente il grande pubblico con *Nouvelle Star*, l'*X-Factor* dei cugini d'oltralpe. L'album e il successo sono dietro l'angolo, ma a Soan sembra non bastare. Vestendo i moderni panni di un poeta *pop* maledetto, chiede direttamente ai suoi *fan* se la sua musica vale qualcosa: l'ultimo album è, infatti, frutto di un'attenta campagna di *crowdfunding*, che è riuscita ad avere successo là dove molti hanno fallito. • **JF**



libri

post moderno

Un impiegato dell'anagrafe in pensione torna ogni notte nel suo vecchio ufficio per scartabellare tra i nuovi documenti e aggiornarsi sulle nascite e le morti. È lo spunto iniziale del primo fulminante racconto di *Miraggi* (Elliot), nel quale Mario Andrea Rigoni, critico e docente universitario, insigne leopardista, mostra una felice vena narrativa, di sorprendente eclettismo. Sonda con intelligenza il rapporto tra la vita vissuta e quella archiviata negli scaffali polverosi dei comuni, la posizione dominante e protetta di chi registra il flusso dell'esistenza con schede e



timbrati e la tentazione irresistibile ma rischiosa di uscire allo scoperto, nel caos del mondo. Ma ci stupisce anche con gli altri originali racconti, tra cui spicca *Lettera a una gentile signorina*. Uno scrittore anomalo nel panorama nostrano. Ci fosse ancora

Gianfranco Contini potrebbe inserirlo tra gli autori di *Italia magica*. • FC

televisione

post moderno

Dapprima relegato alla sfera intima e familiare, è diventato negli ultimi anni uno dei protagonisti del piccolo schermo. Il cibo, per estensione l'atto del cucinare, da azione necessaria della quotidianità si è fatto intrattenimento. Mentre si moltiplicano i programmi legati al tema, quelli di maggior successo vedono l'arte culinaria inserita in gare a eliminazione: *MasterChef*, *4 ristoranti*, *Top Chef* e *Bake Off* (ultima puntata prevista per il 1° dicembre su *Real Time*). Perché non c'è niente di più gustoso di una ricetta realizzata sotto l'occhio giudicante dello spettatore. • FL



fake news

post moderno

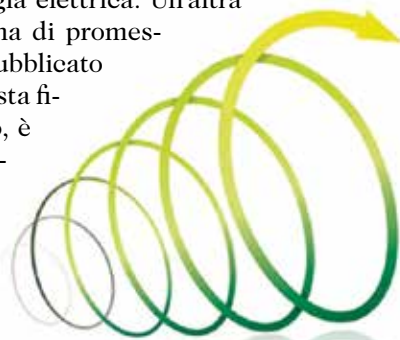
Nel confezionamento di una *fake news* efficace uno degli ingredienti base è il tempismo. Prendiamo il caso del recente massacro di Las Vegas: subito a ridosso della strage, sono bastate un paio di pagine Facebook ben piazzate, e qualche rilancio da parte di siti complottistici filo-trumpiani molto frequentati, per far sì che per 24 ore chiunque nel mondo digitasse "assassino Las Vegas" su un motore di ricerca si ritrovasse additato come colpevole un certo attivista anti Trump perfettamente innocente. Poi Google e Facebook hanno provato a metterci una toppa, ma il danno era fatto. • LC

Filo da torcere

Qualcosa potrebbe rivoluzionare a breve il nostro modo di produrre l'elettricità. È *Twistron*, uno speciale filato *high tech* – prodotto di un consorzio di cervelli americani e coreani – capace di generare nientepopodimeno che corrente elettrica. Tutto ciò in totale autonomia, o quasi, basta solo stirare o attorcigliare questo materiale a base di nanotubi di carbonio 10mila volte più piccoli di un capello. Escogitato dai ricercatori dell'Università del Texas (Usa) e dell'Università Hanyang in Corea del Sud, *Twistron* si è dimostrato all'altezza delle aspettative: in recenti sperimentazioni si è visto, infatti,

Basta stirarlo o attorcigliarlo per produrre corrente elettrica. Un filo leggerissimo di nome Twistron.

che basta tirare questi fili, meno pesanti di una mosca, 30 volte al secondo per generare 250 watt e alimentare una lampadina a led. Ma per produrre la corrente devono prima essere rivestiti con un materiale conduttore di ioni; basta una semplice miscela di sale e acqua per caricarlo, senza nessuna fonte d'energia esterna. Sono poi deformazioni, allungamenti e torsione del materiale a fare il resto, cioè a distribuire le cariche e generare una differenza di voltaggio tale da fare fluire una corrente. Un'innovazione tecnologica che potrebbe cambiarci la vita e aprire un'altra frontiera nel campo delle energie rinnovabili: se è vero, come hanno precisato gli scienziati, che *Twistron* non è ancora pronto per progetti su larga scala, ha comunque già ora tutti i requisiti per l'alimentazione di oggetti connessi o piccoli accessori per i quali cambiare la batteria non è proprio semplice. Dei test complementari hanno anche confermato la possibilità d'integrarli nei vestiti e qui potrebbero alimentare un apparecchio respiratorio autonomo: sarebbero i movimenti e il respiro della persona a permettere l'autoproduzione di energia elettrica. Un'altra applicazione sembra piena di promesse: secondo uno studio pubblicato nella rivista *Science*, questa fibra, immersa nell'oceano, è in grado di produrre elettricità grazie al movimento delle onde. Non resta che seguire il filo del discorso. ■



Aumentano varietà e proposte, cambiano modalità d'ascolto grazie all'accesso più facile. La radio è sempre più popolare anche tra i giovani, ma libertà e sperimentazione musicale ci perdono un po'.

Indice d'ascolto

■ **Barbara Autuori**

Oltre un secolo di vita ma ancora viva, vegeta e ascoltatissima. «Lo stato di salute della radio è ottimo e anzi in continuo miglioramento se si guarda agli ascolti che aumentano», conferma **Dario Salvatori**, giornalista, critico musicale, conduttore radiofonico nato e cresciuto con la radio targata *Rai* a partire dagli anni Settanta. «Certo – prosegue – sono cambiate le modalità d'ascolto che prediligono oggi principalmente l'auto invece della casa, ma la possibilità di accedere alle stazioni radio da una molteplicità di dispositivi elettronici ha reso ancora più popolare e diffuso questo magnifico strumento».

Sull'onda dell'entusiasmo

Computer, *iPad*, cellulari, televisioni: la radio del terzo millennio ne ha fatta di strada da quel lontano 1895 quando sulle colline intorno Bologna l'appena ventunenne Guglielmo Marconi ottenne i primi risultati per le applicazioni delle onde elettromagnetiche che segneranno la nascita della radiodiffusione. E in questo lungo percorso ha assunto tante vesti diverse, spogliandosi di

alcune caratteristiche e indossandone di nuove ma sempre trovando un popolo di ascoltatori entusiasti e appassionati. «Se guardiamo alla musica – continua Salvatori che è responsabile del patrimonio artistico sonoro della *Rai* –, rispetto a qualche decennio fa, la radio era in grado di creare veri e propri successi mentre oggi non esiste più il *dj* che sceglie cosa mandare in onda perché chi va in voce difficilmente coincide con chi sceglie la musica». Un'evoluzione che secondo l'esperto limita un po' la libertà e la sperimentazione in ambito musicale, ma che certamente oggi consente agli ascoltatori di accedere ad un'offerta molto più ampia. «Non solo è possibile trovare radio super specializzate per gli appassionati dei generi più di nicchia, ma gli stessi grandi *network* generalisti hanno diversificato molto la loro proposta radiofonica».

In diretta

Efficace, diretta, veloce: la radio 2.0 resta così uno strumento attualissimo in particolare per i più giovani che ne amano la fruizione *sprint*. Apprezzate e sempre molto seguite anche le radio di parola che fidelizzano ascoltatori che diventano a loro volta veri protagonisti della trasmissione. «Da *Radio 24* a *Radio radicale* sono numerose le emittenti con un taglio politico-sociale davvero interessanti», sottolinea Salvatori che confessa di non amare invece le stazioni sportive, seppur seguitissime, con trasmissioni fatte spesso di congetture e telefonate inutili. Reduce dal fortunato *Un disco per l'esteta*, divagazione balnear-musicale sui temi dei tormentoni estivi, è attualmente in onda su *Radio2* con *Hit Story* (sabato e domenica alle 14,30) in tandem con Tiberio Timperi, con il quale conduce gli ascoltatori attraverso suoni, fatti e storie delle classifiche del passato. «A proposito di passato – conclude – mi piacerebbe tanto sentire di nuovo in onda Renzo Arbore, grande vecchio della radio ma che avrebbe di certo ancora molto da insegnarci». ■



Vicini di radio

Dal quartiere al web: alza la tua Radio San Lorenzo per favore.

Radio di prossimità, vicina alla gente del quartiere ma accessibile via *web* a chiunque voglia seguirla da lontano. È *Radio San Lorenzo*, www.radiosanlorenzo.it, canale di informazione dell'Ex Dogana a Roma in diretta *web*. Un'emittente che durante l'*Estate romana* ha cercato di descrivere la trasformazione del quartiere con dirette itineranti dai luoghi simbolo di San Lorenzo. Incontri e letture di brani e poesie per spiegare la crescita di un nuovo contesto urbano, ma anche un interessante calendario di artisti italiani e internazionali emergenti da ascoltare in *podcast*. Esperimento da non sottovalutare.

arte

post moderno

Il 24 novembre del 1864 ad Albi, in Francia, nasceva il pittore bohémien Henri de Toulouse-Lautrec a cui Milano dedica la mostra monografica *Il mondo fuggevole*. Aristocratico ma testimone della Parigi dei bassifondi e delle case chiuse, l'artista maledetto si

rivela attraverso 250 opere tra cui dipinti, litografie, acqueforti, oltre alla serie completa di tutti i 22 manifesti realizzati dal pittore: un progetto espositivo che ne evidenzia l'evoluzione stilistica dalla pittura alla grafica – evidente la sua conoscenza delle stampe giapponesi – passando per la sua passione verso la fotografia. Fasi di maturazione dell'arte di Toulouse-Lautrec che, con una sintesi estrema di forma, colore e movimento, ha concepito un realismo provocatorio di straordinaria modernità. A Palazzo Reale fino al 18 febbraio. • **BA**

www.palazzorealemilano.it

mode

post moderno

Perché non ci sono state grandi artiste?", scritta apparsa su *T-shirt* femministe di marca nelle ultime passerelle. Si legge sempre di meno, in compenso su **maglie e magliette** imperversano **slogan** e **segni grafici** di ogni genere, sentiti ormai come oggetti di culto se non di cultura. E poi **facce, ritratti, immagini** di vip e personaggi dei fumetti per generazioni vecchie e nuove in cerca di identità. *Lucca Comics docet*. In grande spolvero autunnale anche la cura delle **sopraciglia**. Nel tempo: a rischio di estinzione poi *nature* poi ancora curatissime e appena accennate, ricostruite... infine in questo scorcio d'anno – dopo una fugace ma oscura apparizione nell'ultima primavera: esili studentesse con sopraciglione alla Frida Kahlo – **coloratissime** e ben in evidenza. Non solo per *Halloween*. • **CM**

Legenda autori

BA Barbara Autuori

JF Jacopo Formaioni

FC Fabio Canessa

FL Francesca Lenzi

LC Luca Carlucci

CM Chiara Moreno

sulla parola

concept

Dall'inglese "concetto", è un termine ampio che in sostanza indica l'idea di un prodotto, specialmente informativo, comunicativo o artistico. È l'abbozzo in fase progettuale che diventerà poi il messaggio da mandare al pubblico. **JF**

consumi scena di Giovanni Manetti

Faccia a faccia

L'attuale campagna televisiva di poltronsofà mette in scena l'antico faccia a faccia. La più semplice ed efficace forma di comunicazione.

«**B**eato chi so' fa il sofà» proclamava gioiosamente Sabrina Ferilli, nel suo dialetto romanesco, come *slogan* conclusivo per gli *spot* di una campagna di qualche anno fa di *poltronsofà*. La scelta della campagna attuale è diversa. Nessun *testimonial* famoso e – come nel caso della Ferilli – attraente. Una linea più francescana ha fatto ripiegare sulla scelta di attori anonimi che impersonano gli artigiani stessi che lavorano nell'azienda. Ho detto "artigiani". Ma la scelta di questo termine, sottolineato da uno *slogan* connesso ("*poltronsofà* - artigiani della qualità") è un elemento centrale della strategia persuasiva. Come ogni azienda moderna, quella in oggetto si servirà sicuramente di strumenti meccanici, anche ad un certo livello tecnologico, e non soltanto della mano d'opera di persone specializzate. Ma il primo caso viene considerato nell'opinione comune come un fattore devalorizzante, mentre il secondo, con tutto il carico connotativo legato al vagheggiamento del buon tempo antico "quando le cose si facevano a mano", viene considerato come un valore forte. Tuttavia la strategia manipolativa non si ferma qui. Poiché, effettivamente, quando gli oggetti li costruiva l'artigiano era possibile per l'acquirente o il committente istaurare con questo un dialogo reale, lo *spot* escogita un espediente per abbattere la classica quarta parete presente in tutti i mezzi di comunicazione di massa e in televisione in particolare. Così vengono presentati degli attori, nella veste di artigiani dell'azienda, che fingono di avvicinarsi all'obbiettivo della macchina da presa e di muoversi come se sbirciassero al di là di una finestra trasparente. «Ehi tu, il divano lo tieni coperto anche quando hai ospiti?», chiede allo spettatore uno di loro, battendo il dito sul vetro dell'obbiettivo, e aprendo con quest'ultimo un dialogo diretto. «Mica ti vergogni! Alza un po'!», aggiunge un secondo attore che impersona l'altro artigiano. Qui si deve immaginare che, in questo fantasmatico dialogo, lo spettatore tolga il telo di copertura del suo divano e assista mortificato alla reazione dei due attori-artigiani, che è quella di fare una smorfia di

disgusto. Ma è pronta l'assoluzione per il peccato e la conseguente soluzione: «Tranquillo, è capitato a tutti. Ma per me fai prima a prenderne uno nuovo!». Il concetto fondamentale su cui si basano tutti gli *spot* dell'attuale campagna è molto semplice: la migliore forma di comunicazione, la più efficace anche persuasivamente, è quella faccia a faccia; quella più antica, che definiremmo "di Adamo ed Eva". Naturalmente impossibile da realizzarsi in televisione, lo *spot* la ricrea "simulacralmente". Strategia tutt'altro che banale! ■

