

## RITORNO D'IMMAGINE

*L'Italia tra crescita dei consumi alimentari e disuguaglianze sociali più marcate. Nel Rapporto Coop 2017 il ritratto in chiaroscuro di una ripresa economica ancora tutta da confermare.*

■ INCHIESTA

### Con la minima cura

Sarà vero che l'aspettativa di vita degli italiani è in crescita?

■ SALUTE

### Giù di corde

Come prendersi cura delle corde vocali.

■ GUIDA ALL'ACQUISTO

### Mettetevi comodi

La poltrona relax che fa per voi.

■ VICINO A NOI

### Sotto forma di...

Dal latte fresco delle campagne laziali le mozzarelle di Roberto Battaglia. "Su misura" all'IperCoop dell'Eur.

■ GUSTO DEL VIAGGIO

### Marrakech express

La città a colori, al profumo di spezie.

■ L'INTERVISTA

### Segreti di bellezza

Il dermatologo Antonino Di Pietro consiglia.



**REGALATI LA SPESA** pag. 42  
**ANDANDO IN CROCIERA**



**Il Bilancio di sostenibilità 2016** pag. 21



La città di Livorno, il mese scorso, è stata duramente colpita da eventi meteorologici di forte intensità che hanno provocato gravissimi danni e purtroppo anche alcune vittime.



Eventi di questa portata suscitano sempre un grande turbamento nell'opinione pubblica. Ma per la Cooperativa questa sciagura rappresenta una ferita particolarmente dolorosa: tocca una città che è per noi un vero e proprio simbolo per i fortissimi legami che ha avuto storicamente con il movimento cooperativo, per le decine di migliaia di soci annoverati tra i suoi cittadini e per il peso che la cooperazione, e Unicoop Tirreno in particolare, riveste nell'economia di quel territorio. Il primo pensiero va alle vittime e ai loro familiari e a quanti stanno sopportando le conseguenze dei danni che il maltempo ha determinato. Eventi catastrofici, di cui Livorno purtroppo non è che un esempio, che ripropongono grandi questioni aperte non solo per il nostro paese, ma per l'umanità intera: dall'estrema fragilità del nostro territorio, che enfatizza le conseguenze di questi fenomeni naturali, al riscaldamento globale con i conseguenti disastrosi cambiamenti climatici.

Per la comunità nazionale e internazionale si impongono scelte chiare e decise per orientare lo sviluppo economico nel senso della sostenibilità, assicurando così un futuro al pianeta. La cooperazione e la nostra Cooperativa sono da tempo impegnate per garantire questa prospettiva, dalla realizzazione di strutture a basso impatto ambientale al progetto che riguarda lo sviluppo del commercio equo e solidale, alla lotta agli sprechi. Nel caso specifico di Livorno, Unicoop Tirreno è stata parte di quel vasto schieramento che si è subito mobilitato per aiutare la città colpita. Abbiamo assicurato al Pala-Modi i pasti per i volontari che sono accorsi a sostegno delle vittime dell'alluvione; abbiamo lanciato una raccolta punti tra i soci che la Cooperativa raddoppierà nel valore e il cui ricavato sarà destinato a progetti di supporto e di rilancio; abbiamo messo in campo iniziative di appoggio immediato per i dipendenti colpiti e tra gli stessi dipendenti è stata lanciata una sottoscrizione. Tutti abbiamo visto le tante immagini dei cittadini e dei volontari, tra cui tantissimi ragazze e ragazzi che, sporchi di fango, hanno lavorato fianco a fianco. Siamo orgogliosi di esserci stati e di esserci anche noi. Accanto a loro, con calore e impegno. ■

## sommario

### contatti

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

### attualità

- 8 Primo piano  
Dario Guidi  
**Ritorno d'immagine**
- 12 Pianeta terra  
Luca Mercalli  
**Processi di cambiamento**
- 12 Pace verde
- 13 Inchiesta  
Aldo Bassoni  
**Con la minima cura**

### soci

- 20 **Giusto lui**
- 21 SPECIE LE  
SINTESI  
BILANCIO  
DI  
SOSTENIBILITÀ  
2016
- 24 **Facile a farsi**
- 25 Ecosistema
- 26 **Il nostro cammino**
- 28 Per voi soci

### salute

- 30 **Ora pasta**  
Ersilia Troiano
- 31 **Cibo & benessere**
- 31 **Sani & salvi**
- 32 **Giù di corde**  
Barbara Bernardini

### prodotti

- 34 La merce muta  
Giorgio Nebbia  
**Il primo estratto**
- 34 **Micro economia**  
Pompeo Della Posta  
**Bel lavoro!**
- 35 **Completo intimo**  
Maria Vittoria Ferri
- 36 **Mettetevi comodi**  
Roberto Minniti
- 37 **Sotto forma di...**  
Olivia Bongiamani
- 38 A tavola
- 38 **A tavola con i bambini**
- 41 **Centro tavola**  
Massimo Montanari  
**Cultura del cibo**
- 41 **Presidi Slow Food**

### gusto del viaggio

- 43 **Marrakech express**  
Alessandra Bartali
- enenci**
- 44 **L'intervista**  
**Segreti di bellezza**  
Maria Antonietta Schiavina
- 44 **Post moderno**
- 45 **Scienza infusa**  
**Tutto in un anno**  
Patrice Poinssotte
- 46 **Antimateria prima**  
Patrice Poinssotte
- 47 **Consumi in scena**  
**Sul concetto di ironia**  
Giovanni Manetti



## Cambio **veste**

**Sugli scaffali del supermercato Coop dove faccio la spesa non trovo più i prodotti Coop nella confezione blu che acquistavo regolarmente. Vorrei sapere il perché di questo cambiamento.**

Tutti i prodotti a marchio Coop che si trovavano nella confezione blu hanno gradualmente cambiato veste. In alcuni casi sono entrati a far parte delle nuove linee, in altri casi no, ma hanno comunque nuove confezioni. Pasta, latticini, pane e derivati ecc.: la nuova grafica riunisce i prodotti per categoria merceologica,



è più moderna, invitante e valorizza meglio il singolo prodotto. Un rinnovamento della veste grafica, ma anche un ampliamento dell'offerta, nuove linee, nuovi prodotti e per quelli già presenti formulazioni nuove che ne migliorano la qualità. Quanto al prezzo, nessun aumento per i prodotti che hanno cambiato solo la confezione; è chiaro tuttavia che per quelli in cui ingredienti e ricette sono stati modificati i prezzi seguiranno le normali evoluzioni del mercato, verso l'alto o verso il basso, a prescindere dal rinnovamento operato da Coop. Ciò che non cambia è l'obiettivo della Cooperativa: offrire prodotti di qualità sempre più alta a un costo vantaggioso.

*Rita Nannelli*

## A farla **grassa**

**I grassi vegetali sono più leggeri di quelli animali? È vero che gli esperti di nutrizione li raccomandano?**

Tutti i grassi, sia vegetali che animali, hanno lo stesso valore energetico: 9 kcal per grammo. La differenza sostanziale tra un grasso animale (burro) e un grasso vegetale (olio d'oliva) sta nella composizione chimica (soprattutto nel tipo di acidi grassi), dalla quale dipende l'azione che può avere sul metabolismo. Non è, però, corretto affermare che

l'olio di oliva sia più leggero del burro o di un olio di semi. Le linee guida nutrizionali raccomandano di preferire l'olio extravergine d'oliva a tutti gli altri grassi da condimento per la sua particolare composizione di acidi grassi, soprattutto monoinsaturi, che hanno effetti positivi sui processi alla base di varie patologie cronico-degenerative (in particolare quelle cardio e cerebrovascolari). Per l'effetto negativo che possono avere sugli stessi processi si raccomanda di limitare il consumo di acidi grassi saturi contenuti nei condimenti di origine animale come strutto, burro, lardo, pancetta.

*Ersilia Troiano*



## Sereno **variabile**

**Ho visto che Nuovo Consumo tratta anche argomenti scientifici e d'ambiente. Mi piacerebbe sapere perché gli scienziati sanno che cosa succederà al clima del pianeta tra 100 anni, ma le previsioni del tempo da un giorno all'altro sono talvolta sbagliate.**

Quella che sembra un'incongruenza in realtà non lo è. C'è, infatti, una differenza sostanziale tra meteorologia e climatologia ovvero tra tempo e clima. L'obiettivo della prima è quello di prevedere il tempo a 2 o 3 giorni: per esempio, domani mattina la temperatura a Roma sarà di 15 gradi centigradi. Il fatto che siano previsioni e non "certezze" deriva solo dalla non conoscenza esatta

dello stato dell'atmosfera al momento iniziale della previsione. Ad oggi non è possibile avere una fotografia tridimensionale di temperatura dell'aria, pressione, densità, umidità ecc. alla partenza del modello matematico che simula l'andamento della condizioni meteorologiche. Ciò nonostante la previsione a 24 ore ha un'affidabilità intorno al 90%. Lo scopo della previsione climatologica, invece, è di anticipare le future tendenze climatiche su scale di spazio e di tempo molto più lunghe: per esempio, fra 100 anni la temperatura media del centro-nord dell'Italia sarà di più o meno X gradi. Dunque per tornare alla sua domanda, si tratta di due scienze atmosferiche diverse, ma comunque collegate perché dal clima dipendono direttamente le condizioni del tempo, come purtroppo le cronache recenti dimostrano.

*Patrice Poinsotte*



## Buono per voi

**Ho saputo di un'iniziativa promozionale nei punti vendita di Unicoop Tirreno che riguarda i pannolini della linea Crescendo. È ancora in corso?**

Le confermiamo che l'iniziativa a cui fa riferimento è ancora in corso. Si tratta di una campagna, che si è svolta a settembre in alcuni punti vendita di Unicoop Tirreno di Toscana e Lazio, per promuovere *Crescendo* – la linea di prodotti dedicata ai più piccoli –, in particolare i pannolini, morbidi e ultra assorbenti, ora anche più convenienti. Le cartoline per la raccolta sono state distribuite ai clienti nei negozi; ma chi non fosse riuscito a ritirare la propria può stamparla collegandosi all'*home page* del portale [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it) e cliccando sul *banner* dedicato all'iniziativa. Per inviare la cartolina completa delle 10 prove d'acquisto necessarie (codice *Ean* presente sulla

confezione dei pannolini) c'è tempo fino al 30 novembre. Riceverà a casa un buono spesa di 10 euro da utilizzare in un'unica soluzione per i prodotti della linea *Crescendo*. Il buono ha scadenza 30 giugno 2018 e non è cumulabile con altre iniziative promozionali. Maggiori dettagli sul regolamento si possono trovare su [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it).



## Per sicurezza

**Spesso mi capita di pagare la spesa con la carta di credito. Vorrei sapere se i cassieri sono tenuti a chiedermi sempre un documento d'identità.**

Sì. La procedura aziendale prevede per l'incasso attraverso la carta di credito di identificare il titolare tramite un documento d'identità, di controllare eventuali alterazioni delle caratteristiche grafiche e strutturali (abrasioni, cancellature, scoloritura ecc.), di verificare la data di validità e la presenza della firma del titolare sulla carta stessa. Ci teniamo a precisare che non si tratta di un gesto vessatorio o di sfiducia nei confronti di soci e clienti, ma di una prassi interna proprio per tutelare il cliente, vista la facilità con cui vengono commessi abusi e frodi telematiche.

**Direttrice responsabile**  
Rita Nannelli

**Hanno collaborato a questo numero**

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

**270**  
ottobre 2017

**Progetto grafico e impaginazione**

Marco Formaioni  
per Studiografico M (Piombino.LI)

**Impianti e stampa**

Elcograf

**Direzione e redazione**

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

**Editore**

Unicoop Tirreno soc. coop.

**Pubblicità**

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

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

Tiratura: 186.100 copie  
Chiuso in tipografia il 20/9/2017



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]

# Costo d'iscrizione

**Ho sottoscritto un prestito di 18mila euro per lavori di ristrutturazione della casa, ma dopo una settimana la finanziaria mi ha comunicato che il prestito era stato rifiutato per morosità pregressa e iscrizione a una banca dati di cattivi pagatori. Che cosa posso fare?**

**P**rima di tutto vogliamo rassicurarla: essere iscritto a una Centrale rischi non sempre significa essere un cattivo pagatore,

ma che la persona interessata ha un debito superiore a 30mila euro con un intermediario finanziario che aderisce alla *Centrale rischi*. A volte, però, si può risultare ancora iscritti pur essendo stato sanato il debito perché le segnalazioni rimangono visibili per 36 mesi o, in altri casi, l'iscrizione può essere frutto di un errore. Le consigliamo di verifica-

re presso una delle filiali di *Banca d'Italia* l'eventuale erronea iscrizione alla *Centrale* compilando il modulo apposito e inoltrare una richiesta di cancellazione dati alla *Centrale rischi* di riferimento in modo da poter accedere al finanziamento per la ristrutturazione. Se

non dovesse risolvere potrà attivare una procedura di risoluzione stragiudiziale delle controversie tra consumatori e intermediari bancari/finanziari, alternativa al giudice e all'arbitro bancario finanziario, che le principali associazioni dei consumatori, tra cui anche *Cittadinanzattiva* e *Assofin* (*Associazione Italiana del Credito al Consumo e Immobiliare*), hanno siglato. La procedura può riguardare i finanziamenti al consumo relativi a prestiti personali, prestiti finalizzati (per l'acquisto di auto, elettrodomestici ecc.), carte di credito e prestito/finanziamento con cessione del quinto dello stipendio o di parte della pensione.

## Info

**Banca d'Italia** [www.bancaditalia.it/chi-siamo/organizzazione/filiali/index.html](http://www.bancaditalia.it/chi-siamo/organizzazione/filiali/index.html)

**Conciliazione Assofin** [www.cittadinanzattiva.it/notizie/consumatori/10439-firmato-protocollo-di-conciliazione-assofin-sul-credito-al-consumo.html](http://www.cittadinanzattiva.it/notizie/consumatori/10439-firmato-protocollo-di-conciliazione-assofin-sul-credito-al-consumo.html)

## Claudia Ciriello

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



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

# Minima indispensabile

**Ho sentito in televisione che governo e sindacati stanno discutendo su una pensione minima per i giovani d'oggi, cioè gli anziani di domani. Di che cosa si tratta?**

**È** una sorta di salvagente previdenziale per la cosiddetta "generazione mille euro", quei giovani che cominciano a lavorare oggi e che hanno carriere discontinue e poco pagate. Le regole disegnate dalle varie riforme pensionistiche che si sono succedute negli anni per loro sono particolarmente rigide. E la pensione non è più solo collegata all'età anagrafica, ma anche ai contributi versati nell'arco della vita. Visto che molti giovani, per le regole del mercato del lavoro e la crisi economica, non hanno contratti di lavoro a tempo indeterminato, rischiano di andare in pensione ben oltre i 70 anni

e con assegni molto ridotti. Chi non ha maturato, con 20 anni di contributi, una pensione pari ad almeno 1,5 volte quella minima, ossia 672 euro, per esempio, deve obbligatoriamente continuare a lavorare per altri anni. Nel 2038 chi non ha raggiunto quest'importo minimo sarebbe condannato a restare al lavoro fino a 71 anni e anche più. Quello che si vuole disinnescare è proprio questo meccanismo che svaluta la pensione pubblica e non incoraggia i giovani a versare i contributi. La proposta elaborata dai tecnici del Ministero del lavoro servirebbe a garantire un assegno minimo, non quello sociale, ma un di più che cumula questo assegno con i contributi versati. Non è detto che questa proposta vada in porto con la prossima legge di bilancio; dipenderà da come si conclude il negoziato tra sindacati e governo.

# A onor del vero

**Alcune amiche mangiano alimenti senza glutine pur non essendo celiache. Pensano che il glutine possa causare gonfiore addominale e che il cibo che non lo contiene faciliti il dimagrimento. Qual è la sua opinione in merito?**

Quella di utilizzare alimenti privi di glutine da parte delle persone non celiache è una tendenza che si è diffusa negli ultimi anni. Alla base della convinzione irrazionale che il glutine sia dannoso e possa essere responsabile di "intolleranze alimentari". Solo chi è celiaco deve tassativamente

eliminare il glutine dalla sua alimentazione, in tutti gli altri casi il ricorso ad alimenti *gluten free* non porta a benefici evidenti. È bene ricordare che i prodotti per celiaci (come la pasta) sono leggermente

più calorici dei corrispettivi a base di frumento, perché contengono addensanti di natura grassa che surrogano la funzione aggregatrice del glutine. Inoltre l'indice glicemico di questi alimenti è in genere più alto di quello degli alimenti in cui è presente il glutine. Perciò i prodotti *gluten free* non favoriscono il dimagrimento, ma possono essere utili per chi soffre della sindrome dell'intestino irritabile. Il frumento contiene dei carboidrati indigeribili chiamati fruttani che vengono fermentati dai batteri del colon con produzione di gas che causano la distensione delle pareti intestinali e la sensazione di gonfiore addominale. È doveroso precisare che la colpa è dei fruttani, non del tanto bistrattato glutine.



# Controllo di pulizia

**Ho da poco un cane e un gatto. Vorrei avere alcuni consigli per tenerli sempre puliti.**

È giusto che i nostri amici a quattro zampe,

che molto spesso dormono sui nostri letti, siano sempre puliti. Nello stesso tempo, però, dobbiamo fare attenzione a non esagerare soprattutto con i lavaggi e l'uso di saponi che possono provocare problemi cutanei e secchezza. Il cane può essere lavato una volta al mese con shampoo specifico e non aggressivo, preferibilmente delicato, come quello alle proteine d'avena, e poi spazzolato. Il gatto, animale molto attento alla propria igiene quotidiana,

non ha bisogno di lavaggi; basta spazzolarlo frequentemente, se a pelo lungo, per evitare la formazione di nodi, oppure passare salviette umidificate e non troppo profumate sul

mantello. In linea di massima, però, sia i cani che i gatti, anche a pelo corto, hanno bisogno di essere spazzolati periodicamente per rimuovere il pelo morto, ma anche per rendere il mantello più lucido. Sarebbe buona abitudine controllare orecchie, occhi e bocca: se è stato abituato fin da cucciolo a essere manipolato si tratta di operazioni che richiedono poco tempo, ma che possono prevenire problemi futuri. Per il gatto, soprattutto se vive solo in casa, basta un controllo a settimana; per il cane sono necessari controlli più frequenti. Spesso si dimentica nella pulizia dei cani le zampe: è consigliabile passare un panno morbido e umido ogni volta che rientra dalla passeggiata, perché tra i cuscinetti plantari e attaccati al pelo possono rimanere terra, fango ecc. Infine, per quanto riguarda l'igiene generale è opportuno lavare almeno ogni 15-20 giorni le cuce in tessuto, le coperte e i cappottini.



- **Pâté con pollo, tacchino e verdure 100 g**
- Alimento completo per gatti con carni fresche. **Quantità indicative giornaliera:** gatto adulto (3-5 kg) 2½-4 vaschette. **Consigli per la conservazione:** una volta aperta la confezione, conservare in frigorifero (+5°C) e consumare entro 2 giorni.





attualità

# primopiano 8 Ritorno d'immagine

*Spinta dalle esportazioni e dai consumi alimentari, l'economia italiana prova a rialzare la testa sebbene continuino a pesare, e molto, le disuguaglianze tra generazioni e aree del paese. Nel Rapporto Coop 2017 sull'andamento della società e dei consumi il ritratto a due facce di un'Italia con i segni ancora visibili della lunga crisi, ma in lenta ripresa. Grazie anche all'impegno di Coop a tutela del potere d'acquisto delle famiglie.*



■ Dario Guidi

**P**ur portando ben visibili su di sé le cicatrici della lunga crisi economica di questi anni, l'Italia sta provando a svoltare. Anche le cifre contenute nel *Rapporto Coop 2017* che fotografa l'andamento della società e dei consumi nel nostro paese, confermano che le famiglie, nonostante un salario reale ancora in calo (-0,6% quest'anno), stanno sostenendo i consumi, soprattutto quelli alimentari, al punto che la previsione è di arrivare a un +1,2% complessivo su base annua, mentre nel solo mondo della Grande Distribuzione nel primo semestre si è registrato un +1,7% nelle vendite. Un dato questo che è figlio di una crescita del 2,9% nell'alimentare, contro un calo del 2,7% nella *non food*. Cifre che confermano come, dopo diversi anni che hanno visto il carrello della spesa alleggerirsi progressivamente, ora la tendenza si sta invertendo.

## Fuori dal tunnel

Si cammina ancora su un terreno fragile e non consolidato, ma la tendenza è evidente. E dice che non è solo l'*export* a trainare la nostra economia, ma anche il mercato interno. Certo le disuguaglianze – per livelli di reddito, tra fasce di età e aree del paese – continuano a pesare e si sono anzi accentuate. Del resto siamo un paese con il 28,7% delle famiglie a rischio povertà (cioè 1 abitante su 4) e con paure, dall'immigrazione al terrorismo, che pesano più che negli altri paesi euro-



► ci preoccupa che, in vista del 2018, stiamo registrando aumenti significativi nei prezzi di diverse materie prime: dall'olio d'oliva al caffè, dal latte al burro, a formaggi come *Grana* e *Parmigiano*. E aumenti ci sono anche nella carne suina e nel frumento sia duro che tenero. Poi c'è il petrolio per il quale si prevedono quotazioni in aumento; in alcuni casi queste variazioni superano il 30%, in altri siamo al 10%. È una situazione che terremo d'occhio e che cercheremo di contrastare perché, se l'inflazione da domanda è una cosa positiva, perché significa che i consumi sono in crescita, quella da costi rischia invece di produrre l'effetto opposto e di deprimere il mercato». Per questo tutta la filiera agroalimentare del nostro paese dovrebbe lavorare insieme per impedire che aumenti eccessivi rallentino la ripresa del paese. Sottolinea il presidente di *Coop Italia*: «sul piano del contenimento dei prezzi, Coop è pronta a fare la sua parte. Ma non accetteremo che qualcuno pensi di scaricare sulla distribuzione tutti i problemi, lo dico pensando prima di tutto alle industrie di marca che hanno margini di guadagno più alti».

## Valori aggiunti

Coop, che resta la catena *leader* in Italia col 14,4% delle quote di mercato, nella sua impostazione strategica considera inseparabili gli aspetti di convenienza da quelli della qualità e dell'articolazione dell'offerta. «La *leadership* prima ancora che nei numeri – aggiunge Pedroni – sta nei contenuti e nei valori. Per questo continueremo il nostro percorso di rinnovamento del prodotto a marchio, con circa 200 nuovi prodotti che stanno arrivando nel corso dell'anno e altri 200 che si aggiungeranno nel corso del 2018. In parallelo proseguiremo campagne e progetti come *Buoni e giusti* con l'ulteriore estensione dei controlli sulle filiere di decine di prodotti, per contrastare lo sfruttamento nel mondo agricolo e tutelare i diritti. Poi c'è *Alleviamo la salute* per ridurre e, dove possibile, eliminare l'uso degli antibiotici negli allevamenti: una campagna che ha già ottenuto importanti risultati e che arriverà a coinvolgere 1.600 allevatori e 33 milioni di animali. Senza dimenticare l'eliminazione dell'olio di palma da tutti i prodotti a marchio accolta con grande favore dai consumatori». E l'impegno continua. ■

# A fin di benessere

**Cibo soprattutto, poi sport e trattamenti estetici. Come spendono gli italiani in nome di salute e benessere.**

**C**ibo in primo piano. Nella fotografia di questa Italia in chiaroscuro il *Rapporto Coop 2017* conferma una tendenza di fondo di quest'ultimo decennio: la rinnovata centralità del cibo, che deve essere buono, sano e che svolge nelle nostre vite una funzione sempre più strettamente legata alla ricerca di salute e benessere. Un cibo per il quale gli italiani sono pronti a spendere di più o comunque a rivedere le priorità d'acquisto. «In effetti quello che la nostra indagine conferma – rileva il direttore generale di *Ancc-Coop*, **Albino**

**Russo** – è che il cibo sta sempre più diventando una terapia, nel senso che è strumento grazie al quale tuteliamo direttamente la salute e dal quale dipende la nostra salute. Così, per un numero sempre più grande di persone, sono medici e naturopati che dicono che cosa mettere in tavola». Tante le cifre che lo confermano, a cominciare dal **+16%** nelle vendite dei prodotti biologici nel primo



### VENDITE NELLA GRANDE DISTRIBUZIONE

1° semestre 2017

+1,7%

Vendita totale

+2,9%

Comparto alimentare

di cui

Frutta fresca	+6,5%
Pane e pasticceria	+5,4%
Salumi	+5,1%
Carne	+2,1%
Latticini e formaggi	+2,1%
Verdura	+0,9%

### ANDAMENTO PREZZI DI LARGO CONSUMO

1° semestre 2017



+0,8%



-0,9%

1,7% Differenziale

### IL LIVELLO DEI PREZZI NEGLI ANNI

Andamento del paniere *Istat* alimentari e bevande dal 2001 (valore 100) al 1° settembre 2017

140,1

Valore paniere *Istat*

119,1

Valore Coop

21 punti

Vantaggio convenienza Coop

semestre 2017. Continua poi a crescere (+6,2%) la galassia dei cibi ricchi di particolari sostanze (fibre, vitamine ecc.) e dei cosiddetti *free from*, cioè privi di glutine, di grassi, di lattosio ecc.; la frutta secca, altro filone in voga, segna un +10,4%. Prodotti che, proprio per le loro specifiche caratteristiche, costano più degli altri. Ma il prezzo non arresta la loro corsa, favorita dal fatto che di cibo si parla ovunque. Salute e benessere sì, ma anche moda. Basta pensare al boom dei cosiddetti *superfood* (di cui *Nuovo Consumo* si è occupato nel numero di settembre), cioè alimenti che spesso vengono da mondi e tradizioni gastronomiche lontane (o magari solo dimenticate), ma dotati di caratteristiche salutistiche "speciali", tanto che in molti li considerano un rimpiazzo delle medicine. Così si spiega come l'avocado sia diventato la passione di tanti italiani (+78% di vendite nei primi mesi del 2017); ma subito dietro in graduatoria c'è lo zenzero (+72%), l'olio di lino (+52%), i semi di lino (+44%), i semi di zucca (+43%), la quinoa (+39%) la curcuma (+22%), il goji (+16%) e via a seguire con canapa, stevia, semi di chia, farro (tutti sopra al 10% di crescita). Ci sono poi i *Sirt*, sigla che accomuna prodotti in grado di attivare gli stessi geni sollecitati dal digiuno. Anche qui la crescita è esponenziale: +30% il mirtillo rosso, +23% il grano saraceno, +15% le noci, +13% il sedano e +11% i datteri. La ricerca di salute e benessere dunque viene sviluppata su più fronti. Lo conferma il fatto che un 69% di italiani

è pronto a pagare qualcosa di più per avere un prodotto di qualità. In Germania ci si ferma al 61%, contro il 59% di Spagna e Regno Unito e il 51% della Francia. Qualità fa anche rima con contenuti e livelli di servizio che nel cibo sono inclusi. Infatti, nel primo semestre 2017, tra piatti pronti, spuntini, insalate pronte, piadine e pizze surgelate si segnala un +7,1%, tutte soluzioni rapide e veloci che aiutano i consumatori nella gestione delle faccende quotidiane. I consumi alimentari nel loro insieme, dal minimo toccato nel 2013, sono dunque in costante risalita, sebbene ancora 5 punti sotto al massimo toccato nel 2010, segno evidente che la crisi ha lasciato tracce profonde che solo il tempo potrà cancellare. Nel frattempo i consumatori sono cambiati. Lo conferma indirettamente il fatto che in Italia si faccia più movimento: nel 2016 un 25,1% della popolazione ha fatto sport in modo continuativo (23,1% l'anno prima), più un 9,7% che lo ha fatto in modo saltuario (era il 9,5%). In più cala il numero di chi fuma (dal 23,7% nel 2012 al 19,8% del 2016) e cala il consumo di bevande alcoliche (dall'81% del 2006 al 77,3% del 2016). La voglia di salute e benessere porta anche un numero sempre più alto di persone a rivolgersi a centri estetici (giro d'affari stimato del settore 21 miliardi di euro), così come cresce il numero di chi fa trattamenti di chirurgia plastica o medicina estetica – dal *botox* all'acido ialuronico, dalla liposuzione alla mastoplastica additiva –. Chiudiamo la panoramica citando i 2 milioni di italiani che praticano yoga. Anche questo è un pezzo significativo di quella ricerca di salute e benessere che si incrocia costantemente con ciò che decidiamo di mangiare. ■



Ritorno d'immagine

11



## Che cosa privilegiano gli italiani negli acquisti di cibo

**PRODOTTI  
BIOLOGICI**



**+16%**

biologico

**SERVIZIO**



**+7,1%**

piatti pronti  
spuntini  
piadine  
insalate pronte  
capsule caffè  
pizze surgelate

**FA BENE /  
NATURALE**



**+6,2%**

free from  
rich in  
integrale  
frutta secca  
ecc.

**GRATIFICAZIONE**



**+3,2%**

vini doc  
spumanti  
cioccolato  
gelati  
ecc.



## Processi di cambiamento

**Nei ghiacciai che si ritirano una delle prove tangibili e inquietanti del cambiamento climatico. Anzi di una svolta epocale.**

12

**D**a più di trent'anni a inizio settembre vado a misurare alcuni ghiacciai nel *Parco Nazionale del Gran Paradiso*. Mi capitava spesso alla fine degli anni Ottanta di partire all'alba dai 2.600 metri del colle del Nivolet con la prima brina sui pascoli che era ormai un inconfondibile preludio d'autunno. Sul sentiero verso il ghiacciaio Basei, in attesa che il sole portasse un po' di tepore, pensavo ai fatti di un mondo ancora privo di internet e cellulari nel quale si parlava poco o nulla di cambiamenti climatici causati dall'uomo. Un paio d'ore più tardi, all'arrivo sul caposaldo di misura a quota 2.950 metri, mentre un vento freddo tagliava la faccia, trovavo un ghiacciaio sostanzialmente fermo rispetto all'anno prima, semicoperto dai nevai, ed era già tanto quando arretrava di mezzo metro. L'estate 2017 sulle Alpi è stata la seconda più calda dopo quella rovente del 2003. A inizio settembre salgo sul ghiacciaio in maglietta, la brina dell'alba non c'è più, l'erba è ancora verde. Arrivato al segnale di misura, più volte cambiato in questi anni per inseguire la ritirata del ghiacciaio, lo spettacolo che mi si para di fronte è stupefacente: quei luoghi



solitari e remoti mutano di anno in anno con una rapidità impressionante. Intere bancate di ghiaccio sono scomparse nel giro di un'estate, al loro posto rocce lisce dai ghiacci e cosparse di detriti ciotici vedono il sole per la prima volta dopo 5mila anni. Non è un numero a caso, ma il risultato degli innumerevoli studi che hanno ricostruito il clima del passato attraverso pollini fossili e altri resti trovati nelle torbiere e nei sedimenti lacustri. Il sole picchia, ma faccio comunque fatica a orientarmi. Sono spaesato: acqua che cola da tutte le parti, il ghiaccio che mi va via letteralmente da sotto i piedi, circa 5 centimetri al giorno, e queste rocce così arcaiche sulle quali forse per la prima volta si posa un piede umano. Ho la consapevolezza di essere spettatore di una svolta climatica nella breve storia dell'uomo e in quella immensamente più lunga della Terra. Il riscaldamento globale è una realtà tangibile, che accelera di anno in anno. Pur aspettandomi questi cambiamenti, non avrei mai pensato che potessero diventare così drastici. Eppure non bastano ancora. La sottovalutazione di questi sintomi da parte della società è frustrante, mi inquieta, mi spaventa. Nello stesso tempo, questo momento di catastrofica rivelazione della natura, questo ghiaccio che soffre e si dissolve muto davanti ai miei occhi, per l'inquinamento prodotto dall'umanità, ha qualcosa di solenne, di epocale. Mi rendo conto di vivere in tempi interessanti. Che, però, non è un'espressione ludica, ma un'antica maledizione cinese. ■

paceverde di Gabriele Salari ufficio stampa Greenpeace

## Grandi firme

1.320.000 firme per chiedere all'Unione europea di bandire il glifosato dai nostri campi e quindi dalle nostre tavole. È il risultato dell'*Iniziativa dei cittadini europei (Ice)* lanciata alcuni mesi fa da un gruppo di associazioni, tra cui Greenpeace, che le ha consegnate ai paesi membri per la verifica. 1.080.000 sono state quelle ottenute *on line*, a cui si sono aggiunte le 237mila raccolte materialmente a banchetti sparsi in tutta Europa. «Il nostro paese ha dato un suo importante contributo con oltre 73mila firme in appena 4 mesi di campagna: il governo italiano deve fare ora la

sua parte per vietare il glifosato», dice **Federica Ferrario**, responsabile agricoltura di Greenpeace. L'erbicida più diffuso al mondo è stato giudicato come "probabile cancerogeno" dalla *Iarc*, l'*Agenzia internazionale di ricerca sul cancro* dell'*Organizzazione mondiale della sanità*. A causa del suo utilizzo diffuso, il glifosato viene trovato praticamente ovunque, nei corsi d'acqua in tutta Europa, in alimenti come pane e farina, in bevande come la birra e nelle urine delle persone in Italia e nel resto d'Europa. Ad esempio, in Germania è stato trovato nelle urine del 99,6% delle oltre 2mila persone analizzate. Ma l'intenzione della Commissione europea è quella di

prorogare per un decennio l'utilizzo dell'erbicida, senza restrizioni. In 10 anni si possono fare molti danni alla salute umana e ambientale: nonostante i distinguo sulla sua cancerogenicità – distinguo viziati da troppi sospetti – nessuno degli organismi di valutazione europei ha messo in dubbio la sua dannosità. La Commissione deve adottare ora una risposta formale per illustrare le azioni che intende proporre a seguito dei risultati dell'*Ice* e i paesi membri dovranno decidere se appoggiarla o meno. La richiesta di Greenpeace, insieme a tutta la *Coalizione #StopGlifosato*, al governo italiano è chiara: respingere al mittente questa inaccettabile proposta.

# Con la minima cura

*Aumentano i decessi e traballa l'aspettativa di vita su cui si regge la riforma pensionistica in Italia. Colpa della crisi, che ha prodotto un calo delle cure e dei consumi sanitari, e di una sanità pubblica sempre meno accessibile. Tutto appunto sulla pelle dei cittadini.*

**P**er anni ci siamo cullati nell'illusione che, grazie ai prodigi della medicina, l'aspettativa di vita si avvicinasse progressivamente alla fatidica soglia dei 100 anni. Coltiviamo il sogno di un'esistenza sempre più lunga e in buona salute, se non per noi che abbiamo già oltrepassato abbondantemente il mezzo secolo, almeno per i nostri figli e nipoti. Perfino le ripetute riforme della previdenza, fino all'ultima pesantissima del 2011, giustificavano l'aumento dell'età pensionabile in rapporto al crescere della durata della vita media.

■ Aldo Bassoni

## Nella speranza di...

Sulla base del meccanismo messo in moto dalla riforma, infatti, l'età minima per la pensione di vecchiaia dovrebbe aumentare dai 66 anni e 7 mesi, in vigore per tutte le categorie di lavoratori dal 2018, a 67 anni a partire dal 2019. In seguito la legge Fornero prevede che il requisito venga adeguato alla speranza di vita ogni 2 anni, e quindi si passerebbe a 67 anni e 3 mesi dal 2021. Per i successivi aggiornamenti, a partire dal 2023, si prevede un incremento di 2 mesi ogni volta. Ma c'è un problema: nel 2015 l'aspettativa di vita è calata, poi è tornata un pochino a salire nel 2016, e nel 2017 si teme un nuovo sensibile calo. Dunque, qualcosa si è inceppato nel trionfale incedere dell'uomo verso l'immortalità, alla faccia dell'intramontabile mito del signor Faust. A riportarci con i piedi per terra è Gian Carlo Blangiardo, professore di demografia all'Università degli Studi di Milano Bicocca che, sul finire dell'estate, ha posto all'attenzione dell'opinione pubblica il dato sconcertante dei decessi diffuso dall'Istat: 192mila nel primo trimestre di quest'anno, più ►



► di 700mila entro la fine dell'anno se la tendenza sarà confermata anche nei prossimi mesi. «Con una crescita del 2% persino rispetto al 2015 – avverte Blangiardo –, un anno che si era già distinto per una sorprendente impen-



nata della mortalità». Un dato preoccupante che sureclassa addirittura quello ultranegativo sulla natalità, calata di un altro 2,6% nei primi 3 mesi del 2017 rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente, confermando un saldo anch'esso negativo da troppi anni ormai. Ma questa è un'altra storia. 700mila decessi si sono avuti solo nel 1944, quando c'era la guerra e su più di mezza Italia cadevano bombe e proiettili di cannone. Un dato dunque che non può più essere considerato eccezionale.

## Poveri vecchi

Qualcuno penserà che la mortalità aumenti per il semplice motivo che è strettamente correlata all'allungamento della vita. È vero. La popolazione è più vecchia e, a parità di rischio, una popolazione più vecchia produce inevitabilmente più morti. «Ma questa motivazione può spiegare solo poche migliaia di decessi in più rispetto all'anno precedente», secondo il professor Blangiardo. E, infatti, anche se i dati disponibili non permettono un'analisi precisa delle cause di così tanti decessi, l'invecchiamento della popolazione incide con un

misero 3%, mentre qui si sta parlando di un incremento dei decessi di quasi il 15. E l'altro 12%? «A questo punto è lecito pensare che siamo in presenza di un peggioramento dei livelli di sopravvivenza della popolazione italiana, e soprattutto della sua componente più anziana e fragile», afferma Blangiardo. Che qualcosa non stesse andando secondo le previsioni si era cominciato a sospettarlo fin dal 2015 quando gli esperti furono letteralmente scioccati dalla pubblicazione di un rapporto dell'Istat che registrava un vistoso aumento dei decessi, un "picco" della mortalità, come venne definito sui *media*, che di tanto in tanto può succedere come la celebre eccezione che conferma la regola. Si pensò a un'annata particolarmente sfortunata, come per il vino. E poi l'anno prima c'era stata la solita *querelle* sui vaccini antinfluenzali che per qualcuno sono nocivi per altri salvano vite umane. Risultato: in molti non si vaccinarono e siccome la maggior parte dei decessi avvenne nei mesi invernali, quando l'influenza dilaga, fu facile tirare le conclusioni.

## Stato di crisi

Ma gli analisti più attenti capirono subito che stava accadendo qualcosa di strutturalmente nuovo e preoccupante nel corpo vivo della popolazione italiana. Uno studio della *Fondazione Banco Farmaceutico* dimostrò che almeno 3,9 milioni di persone non potevano più permettersi cure adeguate anche per malattie importanti. In più, tra *ticket*, esami rinviati e chilometriche liste di attesa, le fasce più deboli di popolazione subivano le conseguenze di un *Sistema Sanitario*



Nazionale sempre meno alla portata di tutti. E siccome la situazione economica e lo stato della sanità pubblica non sono affatto migliorati, se ne deduce che il peggioramento della salute degli italiani continua inesorabile e che questo provoca morti come in una guerra e di conseguenza rende pericolosamente traballanti le previsioni sull'aspettativa di vita, quel parametro in base al quale si è voluto disegnare la riforma del sistema previdenziale. «La crisi sociale ed economica ha prodotto una caduta dei consumi sanitari – dice **Rosario Trefiletti**, presidente dell'*Istituto studi sul consumo (Iscm)* –. E non si tratta solo di sprechi. Parliamo di consumi terapeutici e preventivi che toccano soprattutto la popolazione anziana, come *ticket*, liste di attesa, medicinali non più rimpiazzabili da esami privati». E allora ci si ammala di più o ci si cura di meno? «Probabilmente entrambe le cose – risponde Trefiletti – e quindi non c'è da stupirsi se l'aumento dell'aspettativa di vita segna il passo».

Ovviamente non per tutti.

## A miglior vita

I ricchi campano di più e meglio, al Sud si vive meno e peggio, e il più colpito sembra il ceto medio, anzi, l'ex ceto medio (vedi *box* a lato). Ed è per questa ragione sostanzialmente che sulla questione del collegamento automatico fra aspettativa di vita e requisiti pensionistici, il sindacato ci vuole vedere chiaro e il governo dovrà attendere che l'*Istat* renda noti ufficialmente i fattori demografici in base ai quali viene calcolata l'aspettativa di vita. Un valore medio che, ahimè, come ogni media, non tiene conto delle differenze territoriali e sociali che, invece, sono molto sensibili. Che fare di fronte a un tale scenario? Secondo Blangiardo, «affinché un cambiamento sia realisticamente configurabile sarebbe necessaria una strategia condivisa e tempestiva, capace di rimettere al centro la

## Motivi di salute

**Gli italiani e i problemi di salute che aumentano.**

Crea Sanità, il Consorzio per la ricerca applicata in sanità, nel suo ultimo rapporto ha analizzato la popolazione over 75 affetta da patologie croniche. Nell'ultimo decennio è aumentata del 25%, mentre la quota delle persone in cattiva salute è salita del 45,7%. Il dato è confermato anche dal fatto che la percentuale degli italiani con problemi di salute over 75 è tuttora inferiore alla media europea ma, sempre nell'ultimo decennio, si è assistito a un allarmante processo di convergenza verso gli altri paesi. Se analizziamo sempre gli over 75 con problemi di salute, ma per quintile di reddito emerge che il 5° quintile (il più ricco) ha condizioni di salute molto migliori degli altri quintili; il 1° e 2° quintile (i più poveri) hanno "performance" migliori del 3° e 4° quintile. In altre parole la crisi ha colpito maggiormente il ceto medio la cui disaffezione verso il Servizio Sanitario Nazionale ha portato spesso all'uscita dalla sanità pubblica. Per quanto riguarda la famosa aspettativa di vita che la legge Fornero del 2011 vedeva nella sola prospettiva di crescita, secondo il *Rapporto OsservaSalute*, nel 2015 è scesa di 0,2 anni per gli uomini e 0,4 anni per le donne. Nel 2016 è tornata a salire. Non resta che attendere di vedere che cosa sta accadendo quest'anno.



famiglia, sia come protagonista delle scelte legate all'essere genitori sia come rete di supporto ai membri fragili sul piano socioeconomico e sanitario». E poi ci sono le politiche del lavoro «per rimettere in piedi il principale diritto su cui si fonda la nostra Costituzione – dice Trefiletti – con politiche efficaci di redistribuzione dei redditi e di riduzione delle diseguaglianze sociali e territoriali». In ogni caso si tratta di mettere in moto processi profondi e di lunga durata di cui, però, ancora non si vede traccia. Come andrà a finire? È ovvio: chi vivrà vedrà. ■

### L'aspettativa di vita degli italiani negli ultimi 3 anni

	maschi	femmine
2014	80,3	85,0
2015	80,1	84,7
2016	80,6	85,1

# Giusto lui

Il cioccolato Coop, certificato Fairtrade, protagonista delle due settimane dedicate a **Fai la spesa giusta** e al **commercio equo e solidale**.

20

**Barbara Sordini**



**F**ai la spesa giusta, edizione 2017, ha come protagonista il cioccolato. Tornano puntuali a ottobre, dal 14 al 29, le due settimane dedicate al commercio equo e solidale e a tutti i prodotti a marchio Fairtrade, simbolo del rispetto dei diritti dei lavoratori e delle risorse in ogni parte del mondo. Tra le oltre 40 referenze ([www.catalogoprodotti.coop.it](http://www.catalogoprodotti.coop.it)) che si trovano sugli scaffali con il marchio Solidal Coop, quest'anno un'attenzione particolare sarà riservata al cioccolato, quello a marchio Coop, tutto certificato Fairtrade.

Fai la spesa giusta è un'iniziativa condivisa da Coop Italia: Unicoop Tirreno in base alla sensibilità al

tema dimostrata dalle Sezioni soci, la promuove nei punti vendita di Livorno Levante, Cecina, Follonica, Grosseto Maremà, Orbetello, Viterbo. In ogni negozio ci sarà il presidio dei soci per due giorni consecutivi, presidi che saranno estesi anche ai punti vendita di Livorno La Rosa, Donoratico, Grosseto v. Inghilterra, Porto Santo Stefano Cava Legni, Albinia. ■

**Venerdì 6 ottobre** (dalle 15 alle 17) presso la sede Unicoop Tirreno di Vignale, Fairtrade ed Icam (principale azienda italiana di cioccolato licenziataria del marchio Fairtrade) faranno attività di formazione, con assaggio dei prodotti, ai componenti delle 6 Sezioni coinvolte nell'iniziativa.

## Momento di raccolta

**Il 7 ottobre tutti all'opera per compiere un gesto di solidarietà attraverso la raccolta alimentare.**

Una grande iniziativa sociale che vede coinvolte le 7 grandi cooperative di consumo e oltre 150 associazioni di volontariato. Torna **sabato 7 ottobre**, per l'intera giornata, la raccolta alimentare, per la seconda volta (dopo quella del 6 maggio) con il coinvolgimento delle cooperative a carattere nazionale, mentre per Unicoop Tirreno si tratta della ottava edizione. Per mettere in moto la macchina della solidarietà c'è bisogno di

una grande partecipazione: dei soci attivi e dei volontari delle diverse associazioni territoriali, dei dipendenti dei negozi, dei soci e clienti che per un giorno aggiungono quel qualcosa in più alla loro spesa per metterlo a disposizione di chi ne ha bisogno (sono consigliati prodotti a lunga conservazione, come tonno, pelati, pasta, riso, latte, biscotti, zucchero, legumi oppure un prodotto per l'infanzia). Come sempre, soci e volontari, nei pressi dell'ingresso dei Supermercati, distribuiranno le buste per la spesa da donare. Quanto raccolto sarà gestito direttamente dalle associazioni locali e destinato alle mense dei poveri e alle famiglie in difficoltà dei singoli territori.

## Di nuovo via Inghilterra

Completamente rinnovato, con dimensioni ridotte che ne fanno un Supermercato di vicinato, nuova illuminazione, giovedì 21 settembre ha riaperto i battenti il negozio di via Inghilterra, a Grosseto. 550 mq destinati soprattutto a ortofrutta, carni, forneria e gastronomia, per la spesa giornaliera, a prezzi competitivi.



Tutta la comodità della "Coop sotto casa", con prodotti freschi e del territorio, ma anche un adeguato assortimento di quelli confezionati, a partire dai prodotti a marchio. Riapre inoltre lo sportello di *Prestito Sociale*. Importante novità è l'introduzione delle etichette elettroniche, con informazioni sempre aggiornate e ben leggibili sui prodotti presenti in negozio.



**La sostenibilità economica,  
sociale e ambientale:  
il Bilancio 2016 della  
nostra Cooperativa.**

**Che cos'è Il Bilancio di Sostenibilità** È un documento di rendicontazione che “rende conto” appunto della gestione di un'impresa, in questo caso di un'impresa particolare come quella cooperativa, comunicando e condividendo con i propri soci e altri soggetti interessati gli eventi principali di un anno di attività in termini di impatto ambientale, sociale ed economico. Rispetto al Bilancio civilistico, approfondisce alcuni temi e ne aggiunge altri come, ad esempio, salute e sicurezza dei lavoratori, qualità e sicurezza alimentare, fornitori locali, prodotto a marchio, gestione ambientale. Nell'ottica di un continuo miglioramento mette in rapporto azioni adottate e risultati (gestione rifiuti, consumi idrici ed elettrici ecc.); quando possibile propone un confronto triennale/quinquennale per valutare le tendenze al di là dei fattori contingenti; evidenzia inoltre le differenze territoriali, se sono rilevanti.

**Chi se ne occupa** La Direzione soci e comunicazione di Unicoop Tirreno, in collaborazione con l'Istituto di Management della Scuola Superiore di Studi Universitari e di perfezionamento Sant'Anna di Pisa.

**Dove si trova** Nuovo Consumo ospita in queste pagine una sintesi; la versione integrale del Bilancio di Sostenibilità è disponibile sul sito [www.unicooptirreno.it](http://www.unicooptirreno.it).



## chi siamo

**Unicoop Tirreno** è una cooperativa di consumatori, cioè una società autonoma di **proprietà comune dei soci**, persone che si uniscono **volontariamente** per soddisfare esigenze economiche, sociali e culturali. Essa persegue, senza fini di speculazione privata e con carattere di **mutualità**, la funzione sociale riconosciuta alla cooperazione dall'articolo 45 della Costituzione.

Nata nel 1945 a Piombino, sotto il nome di **La Proletaria** con 30 soci e 3 dipendenti, Unicoop Tirreno conta al 31.12.2016 **1.012.235 soci**, **4.065 dipendenti** e una rete di **110 punti vendita** distribuiti nelle città come nei centri di piccole dimensioni di Toscana, Lazio, Campania e Umbria\*.

La missione di Unicoop Tirreno è esplicitata nella Carta dei Valori e si riassume nel **migliorare la situazione economica e sociale dei propri soci** attraverso il principio di mutualità.

\* Se non diversamente specificato i dati sono sempre riferiti al Gruppo Unicoop Tirreno alla data del 31.12.2016.

## sostenibilità economica

### I CONSUMATORI

#### Qualità e sicurezza alimentare

Unicoop Tirreno le garantisce attraverso un sistema di autocontrolli e verifiche commissionate a specialisti. Unicoop Tirreno è inoltre soggetta a visite degli organi di controllo. Nel 2016:

**controlli** sulle produzioni interne ai punti vendita, secondo il **Piano di Autocontrollo** e il **Progetto Qualità Coop**: **1.271** controlli (erano stati 1.345 nel 2015) con **92,7%** di conformità;

**verifiche** commissionate a soggetti esterni sulla conformità dei punti vendita alle normative sulla sicurezza alimentare: **160** controlli (erano stati 163 nel 2015) con **89,7%** di conformità;

**test** di salubrità effettuati nei punti vendita, nei CeDi e presso la mensa aziendale per verificare il livello di igiene delle superfici di lavorazione: **23.415** (contro i 23.463 del 2015) **test** con **86,6%** di conformità;

**visite** ispettive enti di controllo: **421** controlli subiti tra ispezioni e campionamenti, con **16** prescrizioni e **2** sequestri.

Formazione continua per il personale addetto alla qualità. Nel 2016: **5.024** ore di formazione, più **1.143** ore di quella a distanza (258 ore in più rispetto al 2015).





La sostenibilità sociale della Cooperativa viene assicurata attraverso:

la **rappresentatività dei soci** nel modello organizzativo della Cooperativa

la **mutualità** nei confronti dei soci

le **iniziative** attivate, sia specificamente in favore dei soci che verso le comunità locali di riferimento

la **gestione** del personale impiegato

**SOCI Unicoop Tirreno** è un'impresa cooperativa a proprietà diffusa dei soci, che sono **1.012.235**, di cui il **56,9%** donne, suddivisi in **29** sezioni soci e **82** comitati comunali

**SOCI PRESTATORI** **119.991**, con un ammontare complessivo del **Prestito Sociale** di **915.210.321** euro

**CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE** Rappresenta i soci, al **31 dicembre** era composto da **45** membri di cui **19** donne

**MUTUALITÀ PREVALENTE** Il venduto ai soci ammonta a **694** milioni di euro, oltre il **74%** del totale delle vendite al dettaglio

**CONVENZIONI** Permettono ai soci di accedere a prezzi vantaggiosi a corsi, servizi, percorsi di benessere, sport e salute, itinerari turistici e naturalistici, spettacoli teatrali. **50** quelle attivate nel 2016

Oltre che con la sua attività commerciale, la Cooperativa esplica la propria missione aziendale anche attraverso una serie di **iniziative promosse nei territori** di riferimento, gestite direttamente dalla sede centrale o attraverso le Sezioni Soci. Nel corso del 2016 sono state proposte **1.182** iniziative, tra attività ludico-culturali, raccolte fondi, incontri formativi e informativi, visite ai fornitori. Nel 2016 Unicoop Tirreno ha inoltre erogato – sotto forma di **sponsorizzazioni**, liberalità o buoni sconto – **236.245** euro a sostegno di scuole, centri sociali, comitati e associazioni del territorio che hanno uno scopo sociale coerente con i fini perseguiti dalla Cooperativa.

### solidarietà locale Buon Fine

Donazione di merci invendibili per motivi commerciali (ma perfettamente commestibili) ad associazioni del territorio.

*Donate merci da 73 negozi, per un valore di 2,9 milioni di euro, l'equivalente di 590.000 pasti.*

### Il pane quotidiano

Raccolta alimentare organizzata dalle Sezioni Soci in collaborazione con le associazioni del territorio.

*Interessati 97 negozi (+2 rispetto al 2015) per oltre 66 tonnellate di prodotti raccolti. Più di 130 associazioni locali di volontariato coinvolte.*

### Ausilio per la spesa

Consegna gratuita della spesa a domicilio alle persone in difficoltà.

*304 utenti, 14 punti vendita coinvolti, 226 volontari, 7.907 spese consegnate.*

### I principali risultati delle iniziative nel 2016

### solidarietà internazionale

Progetti **Basta un gesto** inseriti nel catalogo punti fedeltà (aprile 2015 - febbraio 2016):

- **coopxtogoxvanda**, in collaborazione con il *Movimento Shalom*, per la realizzazione di un centro culturale con aule di formazione per scuole di mestieri e avviamento al lavoro alla periferia della capitale del Togo Lomé;
- **Cuore di Coop**, sul sostegno a distanza di 171 bambini, in collaborazione con *Ausi*, per consentire loro una scolarizzazione adeguata e in certi casi addirittura il sostentamento primario;
- **Progetto Migranti**, in collaborazione con *Emergency*, per la gestione di un poliambulatorio a Palermo che presta assistenza sanitaria non solo ai migranti ma anche ai cittadini disagiati bisognosi di cure mediche.

Oltre a:

- **Progetto Matteo**, a sostegno di un orfanotrofo in Burkina Faso;
- contributo per **emergenza terremoto in Ecuador** in collaborazione con *Ausi*.

# I lavoratori

**4.065** i dipendenti di Unicoop Tirreno nel 2016, tutti assunti a **tempo indeterminato: 51,4%** full time, **47,45** età media anagrafica, **17,73** età media anzianità aziendale.

**21.743 le ore di formazione** complessivamente erogate, con un investimento che va ben oltre quanto previsto dagli obblighi di legge.

Sul fronte **della salute e della sicurezza dei lavoratori**, Unicoop Tirreno ha avviato un processo di sistematizzazione delle modalità di gestione con procedure formalizzate distribuite ai punti vendita, formazione pianificata al personale e sistemi di misurazione finalizzati a monitorare con continuità le proprie **performance** in campo salute e sicurezza.

Complessivamente nei punti vendita di Unicoop Tirreno sono occorsi 151 infortuni nel 2016 (esclusi quelli di durata inferiore a 3 giorni), 10 meno del 2015.

**4.065**  
dipendenti

**21.743**  
ore di  
formazione

23

BILANCIO DI SOSTENIBILITÀ



## sostenibilità ambientale



La sostenibilità ambientale di Unicoop Tirreno viene assicurata:

- realizzando progetti innovativi di gestione delle risorse naturali e interventi di ristrutturazione sui punti vendita con l'adozione di criteri di compatibilità ambientale;
- attraverso la riduzione degli impatti ambientali nell'ambito della propria gestione ordinaria, monitorando nel tempo le proprie prestazioni;
- con iniziative di sensibilizzazione rivolte alle comunità e ai cittadini per l'adozione di comportamenti più virtuosi.

I principali interventi in favore dell'ambiente del 2016 in Unicoop Tirreno:

- proseguimento del percorso di chiusura dei banchi frigo a negozio per prodotti surgelati, per limitare le dispersioni di calore (dannose alla sicurezza degli alimenti) e ridurre i consumi energetici;
- installazione di corpi illuminanti con tecnologia **led** presso i punti vendita (risparmio dei consumi da illuminazione di oltre il 50% rispetto ai sistemi tradizionali);
- rinnovo e adeguamento dei controllori energetici a negozio per il monitoraggio a distanza dei consumi e di eventuali disfunzioni impiantistiche (nel 2016 i controllori attivi erano 71);
- installazione di sistemi integrati di raffreddamento alimentare con sistemi di condizionamento ambientale dei locali (sia rinfrescamento estivo che riscaldamento invernale attraverso lo sfruttamento del calore di condensazione);
- progressiva sostituzione dei gas ozonolesivi e ad effetto serra con gas considerati più ecologici.

## I PRODOTTI A MARCHIO

Per i **Prodotti a marchio Coop**, che trovano ampio spazio sugli scaffali dei punti di vendita del Gruppo Unicoop Tirreno, il 2016 è stato un anno di cambiamento. Dopo 13 anni l'impostazione del prodotto è mutata, andando incontro alle trasformazioni del mondo dei consumi. Alcuni prodotti sono del tutto nuovi, altri hanno cambiato solo la grafica e l'etichetta, di più immediata comprensione, altri sono stati riformulati con un miglioramento qualitativo. È il caso, per esempio, delle capsule **Tintoretto** della linea **Fior fiore**, ora compostabili. Le linee di specialità alimentari (**Fior fiore**), prodotti biologici ed ecologici (**ViviVerde**), del commercio equosolidale (**Solidal**), salutistici (**Bene-sì**) rimangono, le linee dell'infanzia **Club 4-10** e **Crescendo** saranno unificate, mentre alcuni prodotti che facevano parte del cuore dell'offerta Coop daranno vita

a differenti linee ben caratterizzate. Le prime erano già sugli scaffali nel 2016: **Amici speciali**, con un'offerta completa di referenze per animali domestici, **Casa**, rivisitazione del mondo della detergenza in un'ottica di razionalizzazione e convenienza, e **Origine**, che valorizza l'attività di Coop sui prodotti di filiere certificate a tracciabilità totale, riguardo ai quali le aspettative di sicurezza da parte dei consumatori sono più elevate (uova, latte fresco, olio).

In Unicoop Tirreno, la percentuale del valore dei **Prodotti a marchio Coop** sul valore del venduto lordo al dettaglio nel 2016 è stata pari al **24,78%**, in aumento rispetto all'anno precedente, mentre i prezzi di vendita sono rimasti sostanzialmente invariati (-0,1%).



# Facile a farsi

Si fa on line e si riceve direttamente a casa quando si vuole. Con EasyCoop, il servizio di e-commerce attivo nella Capitale, la spesa è davvero più "semplice". Ma qualità, convenienza e garanzie sono quelle di sempre.

24

Rita Nannelli

Comodo, veloce, sicuro. In tre parole *EasyCoop*, l'e-commerce alimentare di Coop che permette a soci e clienti di Roma (per adesso all'interno del raccordo anulare) di ordinare la spesa *on line* quando vogliono e di riceverla direttamente a casa quando è più comodo. Alzi la mano chi non vorrebbe fare la spesa in modo così *facile*.

## Un'ampia offerta

Seduti davanti al computer o in qualsiasi altro luogo, *smartphone* sotto le dita, basta registrarsi su [www.easycoop.com](http://www.easycoop.com) (per i soci è sufficiente il numero della tessera, per gli altri pochi dati anagrafici) e scegliere che cosa mettere nel carrello. Da frutta e verdura alla carne, dal latte al pesce, dai dolci ai salumi, ma anche prodotti per la casa e la cura della persona: un ampio assortimento che comprende, oltre alle grandi marche, tutti i prodotti a marchio Coop, per un totale di oltre 10mila articoli di consumo quotidiano, inclusi più di 3mila freschi e freschissimi. Tanto che,



a meno di un anno dalla partenza, *EasyCoop* è il marchio di punta del servizio di spesa *on line* e consegna a domicilio della Capitale. In pratica è come avere un IperCoop sempre a portata di *clic*, con gli stessi prezzi bassi e le stesse promozioni, più altri vantaggi pensati *ad hoc* per chi acquista *on line*. Qualità al miglior prezzo per i prodotti, quindi, ma anche flessibilità e rispetto dei tempi per il servizio di consegna: è possibile ricevere la spesa a partire dal giorno successivo a quello d'acquisto, dal lunedì al sabato, dalle 8 alle 22, personalizzando la fascia oraria

## Parole d'ordine... d'acquisto

**Sicurezza, facilità, velocità, freschezza. EasyCoop di nome e di fatto.**

**Sicurezza** Dei **prodotti**, gli stessi che in negozio, selezionati in un magazzino *ad hoc* da personale qualificato. Su *EasyCoop* per ogni articolo si trovano foto, elenco degli ingredienti, provenienza, confezionamento e valori nutrizionali. Al sicuro anche per il **pagamento**: *on line* con carta di credito (l'addebito vero e proprio avviene il giorno della consegna) oppure alla consegna con carta di credito o *bancomat* (non in contanti proprio per motivi di sicurezza). Infine, sicurezza del **cliente**: prima del-

la consegna *EasyCoop* invia un *sms* con la scheda identificativa del fattorino che effettuerà la consegna (foto e dati). Il personale indossa divise *EasyCoop* e un cartellino con nome e matricola. Per informazioni e chiarimenti il centralino gratuito **800990061** è attivo dal lunedì al venerdì, dalle 8.30 alle 22.30, il sabato dalle 8.30 alle 20.30.

**Facilità e velocità** Bastano **pochi clic**: ci si registra su [www.easycoop.com](http://www.easycoop.com), si scelgono i prodotti e si riempie il carrello. E se la prima spesa richiede qualche istante perché *EasyCoop* diventi familiare, per le successive basta un

attimo. I clienti che si registrano possono, infatti, salvare i loro dati così da avere sempre ordini, liste della spesa, indirizzi di consegna, dati di pagamento, **a portata di mano**.

**Freschezza** Frutta, verdura, carne, pesce, salumi, formaggi, surgelati ecc. sempre freschi dall'origine alla consegna, perché **la catena del freddo non viene mai interrotta**. Nel magazzino di *EasyCoop* i prodotti vengono conservati in celle a temperature differenziate per tipologia; per la consegna vengono caricati su furgoni anch'essi refrigerati. Se nella spesa ci sono dei surgelati, una volta arrivati a casa del cliente, prima di tirarli fuori dal furgone, vengono messi in borse termiche.



a seconda della propria disponibilità (il contributo al servizio di consegna parte da 2,90 euro).

## Al completo servizio

Così, anziché andare noi in Coop, è Coop che viene a casa nostra a portare la spesa. «Cambiano i tempi, le scelte di consumo e cambia Coop per essere sempre più a misura di socio e cliente, ogni giorno. Con questa nuova piattaforma di *e-commerce*, infatti, ai valori originari, giusto equilibrio tra prezzo e qualità, filiera controllata, vicinanza al territorio, salubrità, rispetto dell'ambiente, che *EasyCoop* garantisce come ogni negozio della Cooperativa, si aggiunge quello del tempo», spiega **Piero Canova**, direttore generale di Unicoop Tirreno. Sottolineando la volontà di Unicoop Tirreno di semplificare la vita delle persone, ma con le garanzie e la qualità che contraddistinguono da sempre i suoi prodotti: «*EasyCoop* rappresenta così un ulteriore tassello del nostro impegno ad andare incontro e a dare risposte concrete alle moderne esigenze di soci e clienti». Anche con *EasyCoop* «la Coop sei tu». ■



### A vantaggio del socio

I soci che si registrano su *EasyCoop*, inserendo il numero della carta *SocioCoop*, hanno promozioni riservate e possibilità di accumulare i punti della raccolta.

## Via mail dicendo

**I vantaggi della bolletta online, più economica, pratica e rispettosa dell'ambiente.**

25

Via *e-mail* nella propria casella di posta elettronica, piuttosto che tramite posta tradizionale. La bolletta *online* di gas, luce, telefono, acqua fa parte del più ampio processo di sviluppo detto di dematerializzazione dei documenti, tramite il quale quelli cartacei sono sostituiti con i documenti digitali. Un'innovazione tecnologica che sta coinvolgendo tanti ambiti di vita delle moderne società industriali. La nuova bolletta *online* diventa così fruibile con *pc*, *tablet*, cellulari, e capace di offrire tutta una serie di vantaggi. Economici, per la scomparsa delle spese di spedizione; tecnologici, per la maggiore velocità nei tempi di consegna (evitando ritardi e smarrimenti) e la comoda archiviazione sul *pc*; ambientali, primo tra tutti il minore consumo di carta e di materie prime legate al processo di produzione e riciclo della carta stessa. Materie prime come carburante (e relative emissioni di CO<sub>2</sub>), acqua e alberi da abbattere: basti pensare che per produrre 1 grammo di carta occorrono circa 4 litri d'acqua (un singolo foglio di carta pesa circa 5 grammi) e vengono emessi circa 0,70 grammi di anidride carbonica. Senza considerare le emissioni dovute al trasporto, ogni mese, di tutte le bollette cartacee a domicilio. Scegliere la bolletta *online* diventa quindi un semplice gesto di attenzione e di rispetto per l'ambiente. ■



## Bene di vivere

**Vivisart, la campagna che promuove corretti stili di vita tra le famiglie italiane.**

Si chiama *Vivisart* ed è la campagna, per promuovere uno stile di vita salutare tra gli italiani, lanciata dalla neonata alleanza tra *Barilla*, *Coop Italia*, *Danone*, *Fondazione Barilla center for food & nutrition*, *Associazione nazionale cooperative di consumatori-Coop* e *Fondazione Istituto Danone*. *Vivisart* parte da Milano, Genova, Parma e Bari, coinvolgendo 2 milioni e mezzo di cittadini in un percorso che

ha come protagonisti bambini, famiglie, medici, scuole e punti vendita. «Dietro un bambino obeso o sovrappeso ci sono molto spesso genitori con problemi analoghi o comunque non attenti alle regole della corretta alimentazione e dell'attività fisica – spiega **Renata Pascarelli**, responsabile qualità di *Coop Italia* –. Ciò che vogliamo ottenere è un cambiamento delle abitudini alimentari e di movimento degli italiani. Per questo – continua – è nata l'idea di unire le forze e di trovare un metodo innovativo,

**Vivisart**  
NUTRIRSI, MUOVERSI, VIVERE. MEGLIO.

diverso, multidisciplinare. Lo esploreremo in 4 città e, se i risultati saranno positivi, a giugno del prossimo anno il progetto sarà esteso a livello nazionale». ■

# Il nostro cammino

26

**In vista dell'Assemblea delle cooperative di consumatori di dicembre, Stefano Bassi, presidente di Ancc-Coop, fa il punto su cose e progressi fatti, progetti in campo, cambiamenti intervenuti nel mercato e nel paese, a due anni e mezzo dalla sua elezione.**

## ■ Serena Wiedenstritt

**A** dicembre saranno passati 2 anni e mezzo dall'assemblea dell'aprile 2015, che a Firenze elesse Stefano Bassi alla presidenza di Ancc-Coop. Sarà l'occasione per fare il punto su quanto accaduto in questo periodo, le cose fatte, i passi avanti e i cambiamenti intervenuti nel mercato e in Italia. Stefano Bassi anticipa qui alcuni dei temi che saranno toccati dall'Assemblea delle cooperative di consumatori, in programma a dicembre, a Roma.

### In quale contesto avvenne la sua elezione?

«La rappresentanza nel mondo della cooperazione di consumo nel 2015 veniva da un periodo caratterizzato da divisioni. A Firenze trovammo il modo e le energie per ricostruire un patto associativo forte, necessario al momento e che si sarebbe rivelato ancora più necessario, visti gli eventi che hanno toccato in questi anni la cooperazione. Fu l'occasione per individuare obiettivi e percorsi comuni, necessari per far fronte ai cambiamenti del mercato, alla crisi dei consumi e al rilancio del ruolo di Coop».

### Cos'è successo in questi 2 anni?

«Siamo stati sotto attacco su diverse questioni. Ha pesato l'impatto negativo delle vicende giudiziarie che hanno travolto alcune grandi cooperative del paese. Abbiamo assistito anche a tentativi di intaccare la reputazione della cooperazione soprattutto sul *Prestito Sociale*, uno dei temi per noi prioritari e su cui siamo costantemente al lavoro, accogliendo in modo positivo le novità introdotte, all'inizio del 2016, dalla *Banca d'Italia*. La crisi aziendale di Unicoop Tirreno, che stiamo gestendo con il grande impegno – e consistenti investimenti – di tutto il mondo della cooperazione di consumo, e le ristrutturazioni al Sud, necessarie per mantenere l'occupazione, sono altri due temi cruciali. Un altro tema forte è quello del lavoro, del contratto nazionale e degli integrativi aziendali».



Stefano Bassi,  
presidente  
di Ancc-Coop.

**Un periodo complicato che, però, ha visto la Coop sempre propositiva. In che modo?**

«Innanzitutto i bilanci 2016, in termini di riduzione dei margini, portano il segno di azioni concrete a tutela del reddito dei consumatori, essenziali dal punto di vista della missione cooperativa. Abbiamo lavorato su alcune campagne a favore dei consumatori che esprimono i nostri valori e che sottolineano la qualità e la differenza della Coop rispetto ai concorrenti. Campagne rese possibili grazie a una rete di alleanze che abbiamo stretto al nostro interno e con importanti attori esterni, come istituzioni, imprese e università. Fra queste, la campagna *Buoni e giusti* volta a promuovere l'eticità delle filiere ortofrutticole a rischio, attraverso il rispetto da parte di tutti i fornitori Coop di un codice etico che assicura che la produzione sia avvenuta in condizioni di legalità. Sul fronte della salute pubblica siamo impegnati in questi mesi nella campagna *Alleviamo la salute*, per garantire il benessere animale, ridurre e, quando possibile, eliminare l'uso di antibiotici negli allevamenti».

**A livello politico e istituzionale, come valuta il lavoro svolto in questa legislatura?**

«Come associazione di rappresentanza, il lavoro con il governo e le istituzioni è importante. Abbiamo registrato alcuni risultati positivi, ad esempio, con la legge sullo spreco, che offre alle cooperative nuove opportunità per combattere lo spreco alimentare. Siamo rimasti delusi, invece, dalla legge sulla concorrenza: dal nostro punto di vista, il provvedimento vede il mercato ancora troppo poco liberalizzato in alcuni settori chiave per il cittadino, come quello dei farmaci».

**Quali saranno gli scenari futuri?**

«Il mercato sta cambiando, aumenta la competizione sui prezzi. La Grande Distribuzione vede la crescita dei *discount* anche in virtù di una mutata qualità delle loro prestazioni. Assistenti inoltre a dinamiche di aggregazione piuttosto complesse, che nei prossimi mesi e anni sono destinate a cambiare gli scenari. Per questo sappiamo che il primo posto che abbiamo nelle quote di mercato in Italia potrà essere conservato solo se la cooperazione di consumo saprà mantenere la sua identità, attraverso un processo di ristrutturazione e di rinnovamento. Un momento storico che può essere paragonato agli anni Ottanta: una fase che ha visto una crisi tramutarsi in opportunità, che le cooperative di consumatori hanno saputo sfruttare grazie a una profonda innovazione. Quello che ci viene chiesto oggi è di avere una visione imprenditoriale e sociale di lungo termine, un pensiero strategico e di mettere in campo azioni tempestive e coerenti, per produrre ricchezza attraverso la gestione commerciale. Questo è il nostro scopo mutualistico: offrire a soci e consumatori prodotti e servizi di qualità alle migliori condizioni di mercato».

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.**

28

## 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 Gavorrano e Follonica 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

### **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

### **G.R. Toscana Outdoor**

Via del Tino, 301 **Roselle (GR)**  
*Trekking, nordic walking, moun-tain bike, supporto tecnico per outdoor training, progettazione e realizzazio-*



ne 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)**

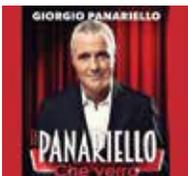
A San Vincenzo, nei locali della Sezione soci Coop, la *Double M Tango*, organizza corsi del ballo più languido e appassionato, il tango. Per i soci Coop è previsto uno sconto di 5 euro sul prezzo mensile.

Inizio dei corsi mercoledì 4 ottobre; non occorre essere in coppia.

**Info** Marta Del Bono  
3381255350  
mdelbono61@gmail.com



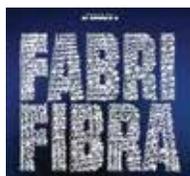
BOX OFFICE  
TOSCANA  
www.boxofficetoscana.it



**Il Panariello che verrà**  
12 ottobre  
Teatro Moderno  
Grosseto



**Vintage People in Chelsea**  
Hotel: **Living a Dream**  
18 ottobre  
Spazio Alfieri  
Firenze



**Fabri Fibra**  
27 ottobre  
Obihall Firenze



**Massimo Ranieri**  
29 ottobre  
Teatro Verdi  
Firenze



**Michele Bravi**  
**Anime di Carta Tour**  
3 novembre  
Obihall 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.

**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**

Sono partiti a settembre i corsi annuali dell'*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

**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



Serate d'autunno, appuntamento con il palcoscenico. Iniziate le stagioni nei maggiori teatri romani, basta scegliere lo spettacolo di proprio gradimento sfogliando tra quelli proposti dai diversi cartelloni. Per i soci Unicoop Tirreno il vantaggio di usufruire degli sconti sul biglietto d'ingresso e sugli abbonamenti.

Ecco dove:

**de' Servi** www.teatroservi.it  
**Eliseo** www.teatroeliseo.com  
**Manzoni** www.teatromanzoni.info  
**Olimpico** www.teatrolimpico.it  
**Quirino** www.teatroquirino.it  
**Vittoria** www.teatrovittoria.it

**agenda del socio****Riotorto (LI)****7 ottobre**

**La visita al fornitore** arriva in laguna. Quella di Orbetello precisamente, dove **sabato 7 ottobre** il Comitato soci di Riotorto incontra i pescatori e il loro allevamento. Partenza ore 7,30 da Piombino: in programma visita della Peschiera di Nassa (Santa Liberata), pranzo presso i pescatori, minicrociera in battello nella laguna (quota extra 5 euro). Quota di partecipazione 25 euro.

Info e prenotazioni: Sezione soci di Riotorto, martedì e sabato (dalle 10 alle 11).

**Castagneto Carducci (LI)****26 ottobre**

Gli appuntamenti del *Settembre Pedagogico*, promosso dalla *Conferenza Zonale Istruzione Educazione Bassa Val di Cecina*, continuano anche in ottobre. Il Comitato soci di Donoratico organizza **giovedì 26 ottobre**, alle 17,30, presso il Teatro Roma a Castagneto Carducci, l'incontro con il prof. Stefano Oliviero, docente all'Università di Firenze sul tema **Il consumo come processo formativo, riflessioni per una pedagogia dei consumi**.

**Livorno****27 ottobre**

Nell'ambito degli appuntamenti pedagogici organizzati del Comune di Livorno, il Comitato soci organizza **venerdì 27 ottobre** (in piazza Guerrazzi presso il Cisternino) la presentazione del libro **La classe, ripensare le crisi ripensando le organizzazioni** di Enrico Parsi. Seguiranno dialoghi con l'autore. Conduce Enrico Mannari, docente presso la *School of Government Luiss*.

**Versilia**

**Corsi di boogie-woogie, rock'n'roll, balli di gruppo** (info 3397517371), ma anche **attività fisica adattata Afa** (info 3402146988) e **corsi tai chi kiaiido** (info 3402486922). Questo e molto altro è quanto il Comitato soci della Versilia organizza nei prossimi mesi presso la palestra Soci Coop di Viareggio (via Santa Maria Goretti). Tenersi in forma e divertirsi, tutto in un corso.

**Ancora una notte a Vignale**

Gli scavi archeologici sono proprio nel campo di fronte la sede di Unicoop Tirreno a Vignale. Tra questi spicca il grande pavimento a mosaico, allestito nel IV secolo da artigiani di grandissima abilità, e chiamato "del Granduca", ritrovato nel 2014 dagli archeologi dell'Università di Siena. Lo scorso 29 settembre la Sezione soci Piombino-Riotorto ha portato il proprio contributo alla cena a tema "antica Roma", della serie *Ancora una notte a Vignale*, che si è tenuta proprio tra gli scavi, partecipando attraverso i soci alla raccolta fondi a favore del grande progetto di archeologia pubblica. Una serata tra passato, presente, futuro, tra grandi storie e buon cibo.

# Ora pasta

**Nelle giuste quantità e con adeguati condimenti, il ruolo della pasta nella dieta mediterranea. Chi lo ha detto che fa ingrassare?**

**Ersilia Troiano**

**D**a regina della dieta mediterranea a cenerentola della tavola. O, meglio, un giorno regina dai vantaggi nutrizionali ineguagliabili e il giorno dopo cenerentola, da bandire a vita se si vuole mantenere la forma fisica. Sgombriamo subito il campo da un equivoco: nessun alimento, da solo, ha il potere magico di far ingrassare o dimagrire; in particolare, la pasta non fa ingrassare.

## Di buona pasta

A questo riguardo un interessante studio condotto da un gruppo di ricercatori italiani lo scorso anno ha dimostrato che il consumo regolare di pasta non



## Varie ed eventuali

**Tante le varietà di pasta, ma la differenza sotto il profilo energetico è minima.**

Di mais, farro, riso, soia, addizionata di minerali, vitamine o verdura, di legumi. Quando si dice pasta, ormai, non ci si riferisce più alla sola pasta di semola di grano duro e sempre più numerose sono le varietà disponibili sugli scaffali del supermercato. Di certo possono essere una buona alternativa quando per motivi di salute, come nel caso della celiachia, non è possibile consumare alcuni cereali, tra cui il grano. Ma anche se si è incuriositi da nuovi sapori. Se, però, consideriamo la pasta di altri cereali o legumi più leggera, dietetica per intenderci, rispetto a quella tradizionale, commettiamo un errore, perché la differenza è minima. Dal punto di vista energetico, infatti, caloria più caloria meno, tutte le varietà sono equivalenti alla cara, vecchia semola di grano duro.

è associato a un peso corporeo più alto. Al contrario, chi consuma pasta in porzioni adeguate ha un peso molto più basso rispetto a chi non ne consuma. Questo probabilmente perché chi mangia penne, spaghetti, farfalle ecc. nella giusta quantità tende ad avere una alimentazione più aderente alla dieta mediterranea, riconosciuta universalmente come salutare. Inoltre la pasta ha un potere saziante decisamente elevato e permette di evitare quantità eccessive di altri alimenti per placare la fame come, ad esempio, pane e prodotti sostitutivi del pane (spesso con aggiunta di grassi) o secondi piatti che, nel caso di formaggi e insaccati, aggiungono un bel carico di grassi a quello delle calorie. Quanto al valore nutrizionale della pasta è tale da rappresentare una preziosa fonte di carboidrati, proteine vegetali e fibra alimentare.

## Quanto pasta

Di sicuro, però, c'è una bella differenza tra un primo piatto elaborato, condito con sughi ricchi di grassi e un semplice piatto di pasta con legumi o verdure. Così come non è la stessa cosa mangiarne quantità eccessive, appesantendo il proprio equilibrio energetico quotidiano, e consumare la porzione raccomandata che varia da circa 100 grammi al giorno per le donne adulte e per uomini e donne dai 60 ai 74 anni a 120 grammi per gli uomini adulti, 160 per i ragazzi adolescenti (120 per le loro coetanee) e 80 grammi oltre i 74 anni, indipendentemente dal sesso. Negli ultimi anni si è diffuso sempre di più il consumo di pasta integrale, che ha generalmente un contenuto di fibre più alto rispetto a quella bianca. Buona scelta anche questa, per una maggiore sazietà e per contribuire a tenere sotto controllo la glicemia. Ma, attenzione, da sola non basta: mai dimenticare verdura e legumi. E, soprattutto, occhio all'etichetta, per verificare in che percentuale sia realmente presente la farina integrale. ■

# Ben preparati

Andare fuori a mangiare una pizza anche se si è intolleranti al glutine? Se fino a qualche tempo fa erano relativamente pochi i locali che offrivano l'opportunità di un pranzo o di una cena *gluten free*, negli ultimi tempi stiamo assistendo a una sempre maggiore diffusione di pizzerie e ristoranti che prestano attenzione, nei propri *menu*, alle esigenze delle persone celiache.

E tra le mura domestiche? Come resistere al sapore di una croccante pizza fatta in casa, da gustare in famiglia o invitando gli amici? O alla tradizione e alla genuinità della pasta

fresca stesa a mano? Per non parlare poi del profumo del pane, delle torte e dei dolci che cuociono in forno, quando si diffonde per tutta la cucina. Si possono preparare con le proprie mani prelibatezze *gluten free* e preservare al tempo stesso certi riti domestici. Ad esempio, con il preparato per pane, pasta, pizza, dolci senza glutine della linea *Bene.sì Coop*. Disponibile nel sacchetto da 500 grammi, contiene amido di mais, latte scremato in polvere, zucchero, fibre di semi di Psyllium e addensanti: gomma di guar e maltodestrine di mais (può contenere tracce di mandorle). È un prodotto specificamente formulato per persone intolleranti al glutine, che si presta alla realizzazione di pane, focacce, biscotti e molto altro ancora. A questo punto non resta altro da fare che munirsi di mattarello, impastatrice e tutto il resto dell'occorrente e sbizzarrirsi con la propria creatività per sfornare pizze, torte e schiacciate, senza dimenticare il gusto delle cose più semplici.

La linea *Bene.sì Coop* propone molte varietà di cibi senza glutine, dalla pasta ai

biscotti, preparati tenendo bene in mente che rinunciare al glutine non significa fare a meno della bontà. Attualmente ci sono 34 prodotti senza glutine, le più recenti sono le nuove paste multicereali biologiche di mais, riso, grano saraceno e quinoa in 3 formati (maniche, caserecce e mezze maniche). ■

**Con i preparati per pane, focacce, pizza, dolci senza glutine della linea Bene.sì non ci sono più rinunce da fare.**



## Potenza matrice

Per la prima volta in Italia è stata creata una rivoluzionaria matrice dermica umana, utilizzata su una donna per la ricostruzione del seno. È qualcosa di più di una pelle, è un tessuto complesso, una matrice derivata dalla pelle del donatore "fatta in casa" presso la Città della Salute di Torino, all'avanguardia nella bioingegneria, dopo anni di ricerca e di sperimentazione. Grazie a questa scoperta, si aprono nuovi orizzonti clinici nella medicina e chirurgia.



## Caro farmaco

Il farmaco Kymriah guarisce dalla leucemia linfoblastica; lo fa davvero ed è una grande notizia. La sperimentazione del farmaco, effettuata su 63 pazienti, ha dimostrato un tasso di efficacia dopo 3 mesi pari all'83%, quindi 8 persone su 10 sono guarite. In realtà si tratta di una terapia genica, la prima nel suo genere disponibile a livello mondiale. Ha, però, una grave controindicazione: il prezzo di mezzo milione di dollari. Il farmaco più caro al mondo, cosa che apre dilemmi scientifici ed etici su cui riflettere.

## Fungo benefico

I funghi sono da sempre un elisir per la medicina, fonte soprattutto di potenti antibiotici. Oggi l'*hispolon*, una sostanza polifenolica presente in diversi tipi di funghi, è considerata dai ricercatori un promettente antitumorale, capace di agire addirittura sulla crescita del glioblastoma,



il più aggressivo tipo di tumore cerebrale per il quale non esiste ancora una cura. La ricerca è stata condotta presso il Laboratorio di Neuropatologia Molecolare dell'Irccs Neuro-med di Pozzilli.

# Giù di corde

Infezioni, temperatura o il loro cattivo uso può portare a persistenti alterazioni della voce, dette disfonie. Le corde vocali, così sottovalutate, eppure così importanti e delicate.

32

**Barbara Bernardini**  
fisiologa

**C**hi non ricorda la straordinaria performance di Pavarotti sul finale di *Turandot*? La romanza *Nessun dorma* è forse l'apoteosi della dimostrazione di potenza, intensità e grazia di suoni che l'essere umano può produrre. E pensare che tale ineguagliata prova musicale è il prodotto dell'uso sapiente di due minuscole linguette localizzate nella laringe, le corde vocali, l'organo forse più sottovalutato del corpo umano eppure così importante. Si comunica con la voce che esprime non solo concetti, ma anche emozioni e il cervello umano è capace di distinguere le sottili differenze nel tono, nel volume nella vibrazione, captando gli stati d'animo come la tristezza, la gioia, la paura.



## Tono su tono

Si tratta di due elementi muscolo-tendinei di colore biancastro rivestiti d'una mucosa che "scivola" sul muscolo grazie ad un cuscinetto di gel definito *spazio di Reinke*. Le vibrazioni della mucosa cordale generano le onde sonore che costituiscono la voce. Questa cambia durante la vita sotto l'influenza degli ormoni sessuali. Per distinguere una donna da un uomo, infatti, oltre che guardare l'aspetto fisico, possiamo utilizzare il tono di voce. Al telefono sappiamo subito se il nostro interlocutore è maschio o femmina, anche senza vederlo. I bambini piccoli, maschi e femmine, hanno invece una voce simile e spesso risulta impossibile distinguere un maschietto da una femmina. Con la pubertà subentra la differenziazione sessuale per cui la laringe, a seconda che prevalgano gli ormoni femminili o maschili, si sviluppa in modo diverso dando un diverso tono alla voce.

## Disturbo vocale

**Le patologie che si manifestano frequentemente con la disfonia**

- > Laringite (virale, batterica o infiammatoria)
- > Disturbi neurologici della voce (disfonia spasmodica)
- > Polipi, noduli o cisti alle corde vocali (lesioni non tumorali)
- > Lesioni precancerose e cancerose
- > Papillomatosi respiratoria ricorrente
- > Patologie tiroidee

**Le indagini e i rimedi più comuni**

L'abbassamento della voce dovuto a malattie da raffreddamento si cura con la terapia della patologia respiratoria e il riposo vocale. La disfonia prolungata va indagata rivolgendosi all'otorino che deciderà come approfondire, se con una fibra ottica attraverso il naso oppure con una vera laringoscopia capace di vedere chiaramente lo stato delle corde. I noduli funzionali, tipici di chi fa un lavoro in cui si parla tanto, come gli insegnanti, si curano con riposo vocale, antinfiammatori e logopedia, mentre le patologie più serie necessitano spesso di intervento chirurgico.

**Info** Dr. Sergio Albanese: [www.sergioalbanese.it](http://www.sergioalbanese.it)

## A mezza voce

Questo piccolo gioiello di fisiologia è, però, estremamente delicato. La temperatura, le infezioni, o anche semplicemente il cattivo uso delle corde vocali possono portare persistenti alterazioni della voce, dette disfonie. La disfonia viene troppo spesso trascurata e considerata un problema che passa da sé. Talvolta lo fa, ma se l'alterazione della voce persiste meglio indagare, potrebbe essere la spia di patologie ben più importanti, come disturbi tiroidei, o cancro della laringe, anche se più spesso la disfonia cronica è causata dalla formazione di escrescenze benigne, dette polipi, che possono essere tranquillamente asportate. Per ottenere una voce limpida e in forma, tuttavia, bisognerà rieducare le corde vocali attraverso la logopedia, una disciplina che insegna al corpo a gestire e a coordinare il flusso d'aria attraverso i muscoli respiratori dell'addome e della laringe. Perché anche la più naturale delle funzioni talvolta non è così scontata. ■



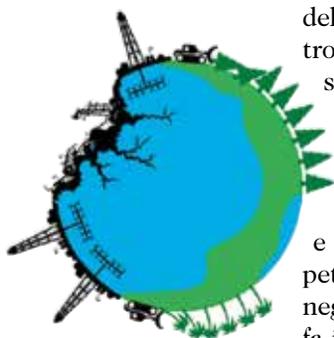
# Il primo estratto

**Nuovi metodi e tecniche per estrarre il petrolio a tutti i costi.**

34

**A**mato e odiato, indispensabile per far camminare le automobili e principale responsabile del riscaldamento planetario e dei mutamenti climatici, il petrolio domina fra le fonti d'energia e fornisce ogni anno (2016) 180 EJ (un miliardo di tonnellate di petrolio "contengono" 42 exajoule d'energia) rispetto ad appena 130 EJ tratti dal carbone e altrettanti dal gas naturale.

Finirà mai il petrolio? Lo spettro dell'esaurimento dei giacimenti di petrolio liquido, facilmente pompabile in superficie, è stato presente nel mondo fino a quando, una quindicina di anni fa, è stato possibile applicare su larga scala la tecnica che permette di trarre petrolio da sabbie e rocce scistose che intrappolano petrolio, presenti in grande quantità negli Stati Uniti e in Canada. Già anni fa in questa rubrica si è ricordato che



il petrolio poteva essere reso fluido e portato in superficie, "frantumando", con una tecnologia chiamata *fracking*, le rocce che lo contengono. Sono state inventate delle trivelle che raggiungono gli strati di sabbie e scisti impregnati di petrolio e li percorrono orizzontalmente iniettando acqua e sabbia. L'estrarre petrolio dalle rocce bituminose era peraltro costoso e i grandi paesi petroliferi per alcuni anni hanno tenuto bassi i prezzi del loro petrolio sperando di scoraggiare l'aggressiva industria statunitense del *fracking*, la cui produzione era riuscita a far diminuire drasticamente le importazioni americane di petrolio (circa il 40% del consumo totale del paese).

In questi ultimissimi anni il prezzo internazionale del petrolio è variato fra 45 e 50 dollari al barile, che corrispondono oggi a poco più di 300 euro alla tonnellata. L'industria americana ha risposto perfezionando la tecnica di perforazione sotterranea e di *fracking* abbassando il prezzo del petrolio. La gara fra giganti continua, senza badare ai mutamenti climatici provocati dall'uso del petrolio e degli altri combustibili fossili. ■



# Bel lavoro!

**La produttività non passa dalla riduzione di salari e diritti dei lavoratori.**

**H**enry Ford, fondatore della famosa casa automobilistica e inventore della catena di montaggio, raccontava che uno dei suoi affari migliori fu la decisione, presa nel 1914, di raddoppiare lo stipendio ai propri lavoratori, portandolo a 5 dollari al giorno. Un utile spunto di riflessione in tempi come questi nei quali si sbandiera la necessità di ridurre salari e diritti per competere con paesi che hanno gli uni e gli altri più bassi dei nostri. Sì, perché il confronto non deve essere fatto con i salari nominali percepiti dai lavoratori di paesi diversi, ma con il salario per unità di prodotto. È semplicissimo: se un lavoratore guadagna il doppio di un altro ma produce 3 volte tanto, quel lavoratore costa meno. Questo lo comprese Ford e i fatti gli dettero ragione: i suoi lavoratori si impegnar-

no così tanto che la loro produttività più che raddoppiò. La produttività dipende, però, anche da altri fattori, oltre che dall'impegno individuale. I lavoratori tedeschi, per esempio, riescono a ottenere salari elevati ed elevati *standard* sindacali grazie alla tecnologia di cui dispongono, resa possibile dagli investimenti nella ricerca, e grazie all'alta qualità del loro lavoro che deriva da una buona educazione scolastica. Negli ultimi anni, invece, in Italia è raddoppiata la percentuale dei sotto-occupati e di coloro che sono costretti a lavori *part-time* (nel 2004 era l'1,1% degli occupati maschi e il 3,5% delle femmine, oggi sono rispettivamente il 2,5% e il 5%), ed è aumentata la disoccupazione, segno delle pressioni al ribasso esercitate dalla globalizzazione che ci vede perdere i vecchi lavori senza riuscire a crearne abbastanza di nuovi. Ma non dovrebbe essere così. La globalizzazione ha un senso solo se, favorendo lo sviluppo economico, migliora le nostre vite, come ci ricorda l'*Organizzazione Internazionale per il Lavoro*. E come gli esempi di più di un paese dimostrano che è possibile. ■



# Completo **intimo**

Assorbenti e salvaslip a marchio Coop, confortevoli, sicuri, convenienti. E ora, con la linea **ViviVerde**, anche più amici dell'ambiente.

35

■ **Maria Vittoria Ferri**

**C**onvenienza e insieme qualità, prestazioni dei materiali, cura dei dettagli e una specifica attenzione all'ambiente. Anche negli **assorbenti** e **salvaslip** c'è tutto il carattere distintivo di Coop.

## Potere assorbente

E, infatti, anche assorbenti e proteggislip sono ora **ViviVerde**, grazie alla conversione della precedente linea Coop, a base di cotone convenzionale, a una nuova linea realizzata pensando al benessere delle donne e dell'ambiente, una protezione naturale perché completamente a base di componenti organici ed ecologici. La materia prima di assorbenti

e salvaslip **ViviVerde** è di origine biologica (sia il cuore assorbente sia la parte filtrante al 100% in puro cotone bio). Il cotone biologico è naturalmente delicato, traspirante, ipoallergenico e garantisce un'efficace protezione e il massimo

**comfort**, minimizzando il rischio di allergie e irritazioni.

Inoltre l'astuccio per i salvaslip è a base di carta prodotta con cellulose provenienti da foreste controllate e certificate, gestite secondo rigorosi criteri economici, sociali e di salvaguardia ambientale. Le bustine e la confezione avvolgi assorbenti e salvaslip, così come altre componenti tecniche, sono in bioplastiche, con materie prime provenienti da fonti rinnovabili.

## Sotto protezione

C'è poi la **linea Coop**: 6 tipi di assorbenti e 5 di salvaslip, revisionati e migliorati, così come è stata aggiornata la confezione, per rendere subito visibili le novità ed evidenziare l'elevato contenuto tecnico dei prodotti.

Tra gli assorbenti esterni, quelli *ultra*, offrono sicurezza e *comfort* e, grazie allo spessore più sottile, hanno una forma più discreta.

In generale la revisione dei prodotti destinati all'assorbenza femminile hanno riguardato la vestibilità, migliorando l'anatomicità del prodotto; la sicurezza, introducendo una componente controlla odore; la femminilità, con lo sviluppo di stampe e profumando delicatamente il prodotto.

Novità anche sugli assorbenti *maxi*: indirizzati principalmente a un consumo tradizionale, hanno adesso anche una versione *giorno*, ripiegata in bustina e dallo spessore più sottile, a garanzia di maggiore agio e praticità. Sia per gli assorbenti *ultra* che *maxi* sono stati confermati i prodotti specifici per la notte, e per un flusso più intenso, che offrono una maggiore sicurezza perché più larghi e più lunghi.

Tra i salvaslip (nel formato steso e ripiegato) sono state introdotte nella nuova gamma le versioni *ultra sottili* per una maggiore vestibilità e discrezione, grazie al nucleo super assorbente. Entro fine anno è prevista l'uscita del salvaslip *maxi long* (da 28 pezzi): ancora più lungo e assorbente dei proteggislip per una protezione massima. ■



lo scaffale Coop

### Taralli Fior fiore Coop in monoporzioni

**1** Un nuovo pratico formato di taralli Fior fiore, magari da mettere nello zaino di scuola: una busta da 420 g che contiene 12 singole porzioni di taralli. Stessa ricetta: lavorati secondo la tradizione pugliese con farina di frumento e olio extravergine d'oliva, i taralli sono uno snack adatto a qualsiasi momento della giornata, a casa o fuori.



### Frollini Bene.sì senza glutine con gocce di cioccolato

**2** Proposti nella confezione da 250 g, questi biscotti sono specificamente formulati per persone intolleranti al glutine, ottimi per la prima colazione, ma anche per una dolce pausa pomeridiana.



### Cioccolato Solidal

**3** Da pochi mesi Coop ha legato l'intera offerta di tavolette di cioccolato - 10 tipi diversi - alla filiera produttiva del commercio equo e solidale e dunque al marchio **Solidal**. Prodotti che, oltre a prendersi cura del destino dei lavoratori e delle comunità locali di tanti paesi del Sud del mondo, sono buoni e di ottima qualità. In questo mese *Fai la spesa giusta per credere*.



# Mettetevi comodi

In pieno relax su una poltrona dotata di dispositivo elettrico che aiuta anche a rialzarsi. Ecco come scegliere quella giusta.

36

■ **Roberto Minniti**

**C**osa c'è di meglio che rilassarsi in poltrona quando si è stanchi? Ma non sempre, e non per tutti, l'operazione che siamo abituati ad associare col riposo è così semplice come dovrebbe. E tantomeno lo è quella – inevitabile – di rimettersi in piedi quando lo si desidera.

## Critica di scelta

Le soluzioni in questi casi non mancano e la tecnologia può aiutare, e molto, chi ha difficoltà di questo tipo. Una delle più pratiche è ricorrere a poltrone elettriche in grado di inclinare in due sensi lo schienale ed eventualmente il poggiatesta. L'utilità è facile da intuire: il movimento della poltrona rende più agevole e sicuro alzarsi in piedi. Ma non è semplice scegliere tra i molti modelli presenti sul mercato.

La prima, importante, differenza è tra apparecchi con uno o due motori. I primi consentono solo di regolare il movimento contemporaneo dello schienale e della pancia; due motori, invece, rendono possibile comandare le due funzioni diversamente. E questo potrà senza dubbio rendere più comodo il nostro riposo.

Nella scelta deve essere presa in considerazione la praticità, anche di trasporto, specie se la poltrona dovrà essere spostata in zone differenti della casa. Occhio dunque alle dimensioni, controllando, per esempio, che consentano di passare per le porte: molto comode le opzioni che hanno ruote o pratici carrelli per lo spostamento.

## Con le dovute garanzie

Come in tutti gli acquisti di questo tipo è bene scegliere il rivestimento non solo per la gradevolezza estetica ma anche per la resistenza (anche dei colori) e la facilità di essere pulito. Un punto a favore è la sfoderabilità che consente il lavaggio magari in lavatrice. Altra con-



siderazione è che la casa costruttrice assicuri un adeguato periodo di garanzia, tanto alle componenti elettriche che al resto, e una durata sufficiente della reperibilità dei pezzi di ricambio. Sul primo fattore si può preferire chi offre condizioni di garanzia migliorative e più lunghe dei 2 anni previsti dal *Codice del Consumo* (e dunque ha più certezze sulla qualità di ciò che produce). Sulla reperibilità delle parti di ricambio – in questo caso tanto dei tessuti che delle componenti elettriche – non resta che scegliere marche serie e rivenditori conosciuti che non facciano scherzi al momento del bisogno. La sicurezza della poltrona su cui ci accingiamo a passare tante ore dovrebbe essere affidata a controlli seri, meglio se certificati da un ente come *l'Istituto del marchio di qualità (Imq)*.

## Solo un optional

Una volta scelte le caratteristiche fondamentali e stabilito quanto si è disposti a spendere, si possono considerare gli *optional* di questi modelli. Alcune poltrone hanno anche la funzione massaggio sfruttando il meccanismo di *air bag* o di piccole sfere rotanti. Nel primo caso i motori presenti nel cuore delle poltrone permettono di sollecitare i muscoli di chi ci si siede sopra; nel secondo caso delle piccole sfere rotanti fanno pressione, "pizzicano" la pelle e vibrano. Quelle di migliore tecnologia usano movimenti circolari, invece che andare semplicemente su e giù come accadeva nella prima generazione di poltrone rilassanti. Inutile dire che il prezzo sale proporzionalmente agli *optional*. Meglio ricordare che su questi dispositivi si può contare sul 19% di *bonus* fiscale. Con o senza il massaggio. ■



In promozione a ottobre

### Poltrona relax Tecnoespansi

- doppio motore
- alza-gambe e alza-persona
- carrello per lo spostamento (optional)
- cuscino sfoderabile per sostegno collo (optional)
- tessuto sfoderabile, colore beige o bordeaux
- bonus fiscale all'acquisto del 19% - Iva al 4% per tutti gli aventi diritto
- garanzia di 2 anni
- assistenza a domicilio
- vendita su prenotazione
- consegna a domicilio gratuita entro 100 km dal punto vendita di acquisto entro 5 settimane (Isola d'Elba compresa, altre isole escluse)
- assistenza post vendita su tutto il territorio nazionale.

# Sotto forma di...

■ **Olivia Bongiani**

**C**è chi “la fa semplice”, abbinandola a pomodoro e origano nella tradizionale caprese, da gustare come antipasto o come secondo leggero. Altri, invece la preferiscono frita o in carrozza. La mozzarella si presta a tante diverse ricette e piatti caldi e freddi, dai più semplici e pratici ai più elaborati.



## Bianche latte

Forse non tutti sanno, però, da dove nasce il termine “mozzarella”. Si ritiene che la parola (il nome antico è mozza) derivi dalla mozzatura, ovvero quell'operazione, che avviene durante la lavorazione, che consente di separare i singoli pezzi dall'impasto ta-

**Il latte arriva ogni mattina dalle campagne laziali e Roberto Battaglia lo trasforma in ciliegine, trecce e mozzarelle di diverso formato, sempre belle fresche.**

gliando (mozzando) la pasta filata. Questo alimento dal colore candido si identifica per tradizione con la Campania e con la vocazione casearia di quelle terre, ma viene prodotto ormai storicamente un po' in tutte le regioni del Sud e del Centro Italia. Ed è proprio in Campania che comincia a produrre la sua mozzarella l'imprenditore casertano **Roberto Battaglia**, per portare poi i segreti della lavorazione artigianale anche nel Lazio. È Battaglia, infatti, a guidare con la sua esperienza il mini-caseificio che dallo scorso 7 settembre ha aperto i battenti nel rinnovato Ipermercato del centro commerciale *Euroma2*.

## Notizie fresche

«Nel laboratorio si produce sia mozzarella di latte di bufala sia di latte vacchino», inizia a spiegare Battaglia. In questo incontro tra Lazio e Campania, il latte dell'azienda agricola arriva infatti freschissimo tutte le mattine nella Capitale, raccolto nelle campagne laziali e pronto per essere trasformato in diverse prelibatezze: ciliegine, trecce e mozzarelle di vari tagli e formati.

«Andiamo a caricare la mattina il latte fresco dell'azienda agricola, di altissima qualità, e lo trasformiamo all'interno dell'IperCoop dell'Eur – prosegue Battaglia –. Il progetto è quello di poter rifornire in prospettiva altri punti vendita di Unicoop Tirreno, soprattutto a Roma e nelle vicinanze, con prodotti provenienti da questo laboratorio o da un altro sempre nella Capitale, in modo tale da garantire sempre la qualità del prodotto». Per un latticino come la mozzarella, che è facilmente deperibile e va consumata il prima possibile, la freschezza e quindi il legame con il territorio rappresentano davvero un imprescindibile valore aggiunto per il prodotto. Un altro modo, insomma, per dire *Vicino a noi*. ■

## In diretta

**La produzione delle mozzarelle dal vivo, al banco del mini-caseificio all'interno dell'IperCoop dell'Eur. A misura di cliente.**

Un laboratorio in piccolo, proprio dentro all'IperCoop, all'interno del centro commerciale *Euroma2*, un vero e proprio caseificio dove la lavorazione della mozzarella avviene “a vista”, in tempo reale, di fronte a soci e clienti, che possono richiederla su misura. «Il mini-caseificio è molto attrezzato – sottolinea Roberto Battaglia –. Per quanto riguarda la mozzarella di latte di bufala, siamo in grado di produrre tutte le tipologie, a partire dalla ciliegina per arrivare alle pezzature più comuni (100 g, 200 g, mezzo kg), fino a prodotti che rispondono a richieste specifiche, ad esempio mozzarelle di 2, 3 o 4 chili». Essendo la mozzarella lavorata sul momento, è infatti possibile realizzarla nelle taglie e nei formati più adatti a soddisfare tutti i palati. «Molte persone, soprattutto a Roma, quando organizzano delle feste chiedono di farsi preparare mozzarelle e trecce di grandi pezzature, da un chilo in poi», racconta Battaglia. La produzione avviene in diretta, così le persone possono assistere alla lavorazione della mozzarella, ordinare il prodotto che desiderano e vederlo realizzato sotto i loro occhi.



La cucina dell'autunno è a base di zucca, in specialità classiche e piatti innovativi.

Una buona zucca ha polpa dolce, soda e poco fibrosa. Tra le varietà più note e consumate in cucina la *Berrettina piacentina*, la zucca tradizionale reggiana e mantovana – detta “cappello del prete” per la sua forma caratteristica che ricorda un cappello –, la *Marina di Chioggia* e la *Lunga di Napoli*.

## Risotto alla zucca e chiodini



### Ingredienti per 4 persone

- 280 g di riso Carnaroli o Arborio
- 400 g di funghi chiodini
- 250 g di polpa di zucca
- 100 g di scamorza affumicata
- 100 ml di vino bianco secco
- 1 litro di brodo di verdura
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di timo
- olio d'oliva extravergine
- sale e pepe



### preparazione cottura

10 minuti 30 minuti

### La dietista

470 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

### Preparazione

Per il risotto tritare la cipolla e farla stufare in una casseruola con un filo d'olio e qualche cucchiaio d'acqua per evitare che si annerisca. Versare il riso, tostarlo per qualche minuto mescolando di tanto in tanto e sfumare con il vino bianco. Aggiungere la zucca tagliata a dadini, versare il brodo bollente poco alla volta e portare a cottura. Pulire i funghi e saltarli in padella con l'aglio, un filo d'olio, il timo, sale e pepe per 5 minuti. Quando il riso sarà pronto mantecarlo con la scamorza tagliata a dadini e servirlo con i funghi.

➤ Cosa pretendere di più da un piatto? *Equilibrio nutrizionale, gusto, originalità. Ottima idea anche per i più piccoli.*



Vino in abbinamento  
Alto Adige Schiava

## a tavola con i bambini



[alimentazionebambini.e-coop.it](http://alimentazionebambini.e-coop.it)

### Mele al forno

1-3 anni



### Ingredienti per 4 porzioni

- mele renette
- marmellata della qualità preferita
- burro qb
- qualche biscotto secco
- qualche cucchiaio di zucchero
- ribes per la decorazione

ciolo di burro e infornare per circa 35 minuti. Durante la cottura irrorare per 2 o 3 volte le mele con il liquido che si forma sul fondo. Togliere dal forno e guarnire con il ribes.

### Preparazione

Riscaldare il forno a 180°. Lavare le mele e farle asciugare; con un coltellino appuntito togliere il torsolo e fare un'incisione a corona sulla parte superiore. Adagiarle in una teglia imburata. Versare in una ciotola della marmellata e biscotti sbriciolati sufficienti a riempire il vuoto al centro delle mele e spolverare con lo zucchero. Su ogni mela porre un ric-



# Burger vegan con zucca e carote



## Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione di burger di soia ViviVerde
- 2 patate
- 2 fette di zucca
- 1 cipolla grande
- 250 g di carote a rondelle
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaio abbondante d'aceto
- ½ cucchiaio di succo di zenzero
- 1 cucchiaino di harissa (salsa a base di peperoncino piccante)
- 1 rametto di rosmarino
- 4 foglie di salvia
- olio d'oliva extravergine
- sale marino integrale



## preparazione cottura

15 minuti 40 minuti

## La dietista

**350 Kcal a porzione**

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

## Preparazione

Rosolare in padella i *burger* con salvia e rosmarino e tenerli da parte. Nella stessa padella mettere ancora un po' d'olio e unire la cipolla affettata, la zucca a pezzi di 2 cm e le patate a tocchetti. Fare cuocere a fuoco vivace, mescolando continuamente per 6 minuti, salare, aggiungere un po' d'acqua, abbassare il fuoco, coprire e portare a cottura. Affettare le carote e saltarle in padella con olio, aglio, *harissa* e cumino, finché saranno tenere. Versare l'aceto, farlo sfumare alzando il fuoco e regolare di sale. Trasferire le carote in una ciotola, condire con il succo di zenzero e frullare. Servire gli *hamburger* con la zucca e la crema di carote.

Se non amate il gusto piccante del condimento a base di *harissa*, cumino e zenzero, potete insaporire le carote con l'aggiunta di qualche fogliolina di timo.

➤ Ricetta tutta vegetale, ricca di sapori particolari per la presenza delle spezie. Validata alternativa ai classici burger, non solo per vegetariani e vegani.



**Vino in abbinamento**  
Collio Malvasia

## Tortino di uova gustoso

4-10 anni



## Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 4 uova
- 1 cipollotto bianco
- 6 pomodorini ciliegini
- 40 g di prosciutto crudo a dadini
- qualche foglia di basilico
- olio extravergine d'oliva qb

## Preparazione

Tagliare finemente il cipollotto e i pomodorini, farli cuocere in una padella con un filo d'olio e 2 cucchiaini d'acqua. Una volta cotti e raffreddati, porre il tutto in una ciotola insieme alle uova, al basilico e al prosciutto sgrassato e tagliato a dadini. Mescolare e

porre il composto negli stampini da forno (circa 6) precedentemente imburrati. Mettere in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.

## Proprietà nutrizionali e note

La cottura, oltre a migliorare a volte le caratteristiche organolettiche e sensoriali degli alimenti, è uno dei processi fondamentali per "sterilizzare" le pietanze. Per questo motivo è importante che durante la cottura anche nel cuore dell'alimento si raggiunga una temperatura che uccida tutti i potenziali patogeni. Per le uova intere sarebbe auspicabile una temperatura di circa 63°, mantenuta per almeno 15 minuti.

## Sformato di zucca con salsiccia

40



### Ingredienti per 4 persone

- 500 g di polpa di zucca
- 250 g di salsiccia
- 1 radicchio rosso
- 3 uova
- 30 g di parmigiano reggiano Dop 30 mesi Fior fiore
- 100 ml di panna fresca
- 50 ml di vino rosso
- 2 cucchiai d'olio d'oliva extravergine
- 30 g di burro
- pangrattato
- noce moscata
- sale



preparazione 15 minuti cottura 45 minuti

### Preparazione

Tagliare a dadini la zucca e cuocerla a fuoco dolce coperta con 1/2 bicchiere d'acqua finché risulterà morbida e asciutta (unire acqua, se occorre, a mano a mano che viene assorbita). Frullare la zucca per ottenere una crema, unire le uova, la panna, il parmigiano grattugiato, sale e noce moscata. Frullare qualche secondo per amalgamare il tutto. Tagliare il radicchio a listarelle e spadellarlo con l'olio e un pizzico di sale. Unire la salsiccia sbriciolata, bagnare con il vino rosso e cuocere per 5 minuti. Mescolare il radicchio alla crema di zucca e versare il tutto in una pirofila da forno imburrata e cosparsa di pangrattato. Cuocere in forno a 180°C per 25-30 minuti.



**Vino in abbinamento**  
Morellino di Scansano

**La dietista**  
**450 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦

➤ *All'apparenza troppo ricco di grassi, in realtà, se accompagnato da verdure e frutta, può rappresentare un pasto completo senza appesantire più di tanto la giornata.*

## Ciambella di zucca con glassa alle noci



### Ingredienti per 4 persone

- 300 g di polpa di zucca
- 250 g di farina bianca "00"
- 200 g di zucchero
- 125 g di noci
- 75 ml di latte
- ½ bustina di vanillina
- 100 ml d'olio di semi
- 1 cucchiaino di cannella
- ½ bustina di lievito per dolci
- 50 g di pepite di cioccolato
- sale

### per la glassa

- 100 g di zucchero a velo
- 2 cucchiai d'acqua
- **utensili:** frullatore, grattugia, stampo per ciambelle



preparazione 25 minuti cottura 40 minuti

### Preparazione

Versare il latte in un frullatore insieme allo zucchero, all'olio, alla vanillina e alla cannella e frullare il tutto. Grattugiare la zucca e unirla al composto. In un'altra ciotola mescolare la farina setacciata, il lievito, le pepite di cioccolato, 75 g di noci tritate e un pizzico di sale. Unire i due composti mescolando bene e versare il tutto in uno stampo per ciambelle. Cuocere in forno a 180°C per 40 minuti. Prima di togliere la ciambella dallo stampo, lasciarla riposare per 10 minuti. Preparare la glassa all'acqua mescolando lo zucchero a velo con l'acqua scaldata in un pentolino: deve risultare vischiosa, quindi se è troppo liquida, aggiungere altro zucchero a velo; viceversa, se è troppo densa, aggiungere qualche goccia d'acqua. Versarla sopra la torta e cospargere il tutto con le noci rimaste tritate.



**Vino in abbinamento**  
Recioto di Soave

**La dietista**  
**410 Kcal a porzione**

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦♦

➤ *Gustosa e ricca di ingredienti, molti dei quali la caricano un po' di grassi e carboidrati. Basta non concedersi il bis.*



# Cultura del cibo

**2018: anno del cibo italiano, per parlarne, promuoverlo, proteggerlo come patrimonio di saperi, di usi e costumi.**

**A** settembre ho partecipato a una tavola rotonda con i ministri della Repubblica Dario Franceschini e Maurizio Martina e il fondatore di *Slow Food* Carlo Petrini. Tema: l'anno del cibo italiano, che i due ministri lanceranno nel 2018. Svolgimento: parlare di cibo – e promuoverlo e proteggerlo – in una prospettiva che non sia quella degli spadellatori televisivi, concentrati sulla ricetta e sulla composizione del piatto. La prospettiva vuole essere quella di pensare il cibo in modo più ampio, come un processo che inizia dalla terra e dalle sue risorse, prende corpo nei saperi e nelle pratiche che generazioni di donne e di uomini hanno trasmesso e infine si condivide attorno alla tavola. In una parola cultura, quella che ci consente di trasformare un covone di cereali in un cesto di pane o in una montagna di polenta, in una pizza croccante o in un groviglio di spaghetti pronti da condire. Quante scelte, quante conoscenze, quante



esperienze dietro questi gesti. Quanta curiosità, quanto lavoro, quanta intelligenza nella selezione dei prodotti, nel decidere quale può servire e a che cosa. “Politiche agricole, alimentari e forestali” sono all’attenzione di Martina, mentre Franceschini si occupa di “beni e attività culturali e di turismo”. Un turismo che è attratto anche dal patrimonio alimentare e gastronomico, che vive nei paesaggi del nostro paese, costruiti anche e soprattutto per rispondere al bisogno di cibo: il grano, la carne, il formaggio, l’olio, il vino, tutto ciò non nasce in un paesaggio, ma lo produce, gli dà forma e senso. Lo scempio a cui quei paesaggi sono talora sottoposti è un’offesa all’ambiente, ma prima ancora agli uomini e alla loro storia, alla cultura che nei secoli ha saputo trasformare il bisogno in piacere, la necessità in gusto. Parlare di cibo italiano e farne l’icona dell’anno che verrà, avrà un senso se sapremo allargare l’orizzonte e guardare al cibo in tutta la lunghezza del suo percorso. Sostenere l’agricoltura locale; impegnarci a conoscere (da “co-produttori”, ama ripetere Petrini) da dove vengono le cose che mangiamo, chi le ha prodotte, come, dove; maturare nuove forme di rispetto per la cultura contadina, troppo a lungo snobbata o denigrata. I poteri forti – le lobbies produttive e distributive – guarderanno altrove, ma l’idea di un’azione politica congiunta, su cui convergono i ministri dell’agricoltura e della cultura, è comunque una buona notizia. ■

presidi **Slow Food** di Francesca Baldereschi

## Nel proprio guscio

Per centinaia di anni gli alberi di **noci bleggiane** hanno caratterizzato il paesaggio delle Giudicarie Esteriori, zona sud occidentale del Trentino. Fino alla seconda metà degli anni Sessanta il loro frutto era molto rinomato in ambito dolciario: non si distingueva, infatti, solo per le sue piccole dimensioni e per il suo sapore dolce, speziato e molto aromatico, ma anche per la forma ovale, arrotondata alla base, e per il guscio sottile percorso da solcature piuttosto marcate, con rilievi accentuati lungo la

linea di sutura. Usata per svariate preparazioni, come pane, torte e biscotti, e per i caratteristici olio e nocino, la **noce bleggiana** è caratterizzata da una marcata oleosità e dal gheriglio di colore chiaro, facilmente estraibile dal guscio. Un censimento di circa 20 anni fa testimonia la presenza sul territorio di 10mila piante, ma questo numero, negli ultimi anni, è diminuito progressivamente per via del taglio di numerosi alberi e per il mancato reimpianto di **bleggiana**, dovuto anche all’ingresso tar-



### Noce bleggiana

Area di produzione: comuni del Bleggio, Banale e Lomaso, nelle Giudicarie Esteriori, provincia di Trento

divo in produzione. Il Presidio ha l’obiettivo di promuovere la mappatura e il recupero degli alberi di **noce bleggiana** diffusi nella zona e spesso abbandonati e valorizzare la coltivazione e il consumo della varietà **bleggiana**. Dallo scorso anno l’associazione *Confraternita della noce del Bleggio* ha rimesso a dimora circa 800 piante. ■

# Marrakech express

Dall'architettura alle bancarelle, dallo spettacolo di varia umanità ai bagni rigeneranti. Alla scoperta di Marrakech, la città rossa, anzi multicolore.

43



**L**a chiamano la città rossa, visti i chilometri quadrati di pietra arenaria impiegata in città. Quando, però, si arriva in *Jamaa el Fna*, la sterminata piazza intorno a cui si sviluppa la medina, il rosso si perde nei mille colori dell'anima di Marrakech, che converge in questo grande fazzoletto di terra.

## Colori assortiti



I colori che colpiscono, più di quelli dell'architettura, emergono da una bizzarra babele umana fatta di venditori

d'acqua, "cavadenti" e incantatori di serpenti che, al calar del sole, lasciano il posto a musicanti e cantastorie, come le bancarelle lo lasciano alle panche e ai banchetti per la cena all'aria aperta. *L'Unesco* ha deciso di proteggere non tanto la piazza in sé, ma l'attività umana che vi si svolge, dichiarandola patrimonio orale e immateriale dell'umanità, il che fa capire quanto *Jamaa el Fna* non sia il classico luogo a marchio *Unesco* appannaggio dei turisti. La calamita della piazza è sul versante nord, da dove si sviluppa il *suk* verso cui noi occidentali siamo immancabilmente attratti: mentre si contratta coi venditori sorseggiando il tè alla menta da loro offerto, già si pensa a come imbarcare in stiva quel tappeto berbero, quella pentola in rame o quella borsa in pelle cucita a mano. Ma i locali sostengono che qui è bene farsi un'idea del comprabile per poi, però, fare acquisti nella zona industriale.



Nelle foto dall'alto: la piazza *Jamaa el Fna*; un particolare della *Madrasa di Ben Youssef*; a lato: spezie ed erbe in un bazar e il *tajin*, piatto tipico.

■ **Alessandra Bartali**

## Dentro l'acqua

Di banchetto in banchetto si arriva alla *Madrasa di Ben Youssef*, la più grande scuola coranica del Marocco. L'edificio è visitabile ed è bellissimo, con il suo cortile centrale su cui si aprono le vecchie cellette degli studenti, la sala della preghiera ricca di stucchi e intagli e il grande bacino per le abluzioni. La funzione purificatrice dell'acqua è un tratto distintivo del paese e vale per l'anima, ma anche per il corpo, soprattutto se unita a generose dosi di sapone nero marocchino, ingrediente imprescindibile di ogni *hammam* che si rispetti. Vietato tornare a casa senza averne visitato uno; la scelta dipende da quanto siamo disponibili a rinunciare alla comodità a cui le *Spa* nostrane ci hanno abituati, in favore di un'esperienza più autoctona. Se nella famosa diatriba tra turisti e viaggiatori voi vi schierate tra i secondi, preparatevi ad essere separati dall'altro sesso e adagiati a terra senza tante moine, e abbandonatevi alle mani rudi di massaggiatrici corpulente, con la comunicazione affidata unicamente al corpo, perché la mente non decifra alcun suono linguisticamente noto. All'uscita, belli puliti e di nuovo per mano alla vostra dolce metà, vi sembrerà che le strade di Marrakech siano casa vostra. ■



## Davvero speciale

**La cucina marocchina al profumo di spezie.**

Al solo pensare al Marocco sembra di sentire nel naso un intrigante profumo di spezie. Seduti davanti a un *tajin* – nome sia del piatto in cui vengono cotti gli ingredienti che della pietanza stessa – distinguerle è difficile: spesso si tratta di preparazioni di *ras el hanout*, una miscela che include cenere di frutti di bosco, peperoncino, pepe del monaco e curcuma. La variante cittadina del *tajin* è la *tanjia*, un piatto locale preparato con carne e

spezie, cotto a fuoco lento in un forno tradizionale a cenere calda. Si narra che lo cucinino solo gli uomini: la leggenda racconta che la prima *tanjia* sia stata la risposta di un uomo alla moglie che lo accusava di non sapersi districare in cucina.

**WWW**

marrakech.travel/it  
visitmorocco.com/it/marrakech

Antonino Di Pietro, il dermatologo più famoso della Tv, offre qualche consiglio per una pelle giovane e sana, al naturale.

# Segreti di bellezza

**M**edico chirurgo, specialista in dermatologia, noto al pubblico della Tv, **Antonino Di Pietro** si occupa, oltre che delle malattie più importanti della pelle, dei processi legati all'invecchiamento cutaneo. È fondatore e presidente dell'*Isplad*, la *Società Internazionale di Dermatologia Plastica-Estetica ed Oncologica* ([www.isplad.org](http://www.isplad.org)) e ha fondato il sito [www.botulinfree.com](http://www.botulinfree.com) per una maggiore informazione sull'uso del botulino, raccogliendo l'adesione di molti medici.



*Internazionale di Dermatologia Plastica-Estetica ed Oncologica* ([www.isplad.org](http://www.isplad.org)) e ha fondato il sito [www.botulinfree.com](http://www.botulinfree.com) per una maggiore informazione sull'uso del botulino, raccogliendo l'adesione di molti medici.

**Professor Di Pietro quali sono le regole da seguire per mantenere un viso giovane?**

«Bisogna aiutare la pelle a vivere e le cellule a rigenerarsi senza paralizzare i muscoli come accade con il botulino. La cute, infatti, va stimolata e rigenerata, per una bellezza autentica, naturale, non per un viso paralizzato in alcune sue parti, compromettendo espressioni e mimica. Con il botulino non si riesce più a sorridere o a essere tristi in maniera naturale. E il suo uso per l'estetica e per sembrare più giovani è la strada più sbagliata».

**Ma cosa si deve fare quando gli anni cominciano a infierire sul viso per migliorare il proprio aspetto?**

«Prima di tutto occorre uno stile di vita salutare, che comprenda il movimento (nello specifico, la ginnastica facciale) e un'alimentazione equilibrata che fornisca i micronutrienti utili alla pelle per auto rigenerarsi in modo naturale. Poi, quando è necessario, ci si può rivolgere a un dermatologo il cui intento non è di creare miglioramenti estetici che ne trasformino o inibiscano le funzionalità, ma di contribuire a migliorare le funzioni biologiche cutanee».



**Fino a poco tempo fa l'unico modo per cancellare i segni del tempo dal viso era il lifting.**

«Negli ultimi anni, invece, si sono messi a punto metodi e terapie, grazie ai quali si può migliorare un viso o un corpo senza ricorrere al bisturi. Ma bisogna trovare quelli che più rispettano le esigenze di ogni singola persona».

**La salute della pelle si mantiene anche a tavola?**

«Direi proprio di sì. Le sostanze antiossidanti combattono l'azione dei radicali liberi, i principali responsabili di un invecchiamento cutaneo precoce. E uno tra i più potenti antiossidanti è la vitamina "E" che si trova negli oli di semi, nell'olio di germe di grano, nella frutta secca, nei cereali integrali, nelle uova, nel burro, nei legumi, nei broccoli, nella verdura a foglia verde, nell'avocado. Prodotti facilmente reperibili che non devono mai mancare sulla nostra tavola». ■

**Maria Antonietta Schiavina**



post moderno

cinema

**L**ultimo festival di Venezia verrà ricordato soprattutto per Robert Redford e Jane Fonda, che hanno ricevuto il Leone d'oro alla carriera. Si dice sia rischioso conoscere una persona famosa. Il pericolo è la delusione di vedere reale qualcuno legato alla sfera fantastica. Redford e Fonda, però, non sono scesi sulla terra; al contrario, tra abbracci e ricordi, confessioni e lacrime, sono rimasti lassù, su quello schermo nero che, improvvisamente, si illumina di due stelle leggendarie che si ritrovano (forse) per l'ultima volta. Così i quasi 50 anni trascorsi da *A piedi nudi nel parco* a *Our souls at night* non sono altro che un battito di ciglia. Quello tra un'inquadratura e l'altra. • **FL**



post moderno

internet

**Q**uando si sceglie un'automobile, uno dei parametri più importanti è senza dubbio la sicurezza. Per orientarsi nella scelta o per verificare la qualità del mezzo che si possiede, fondamentale è il sito di Euro NCAP [[www.euroncap.com/it](http://www.euroncap.com/it)], il programma di valutazione della sicurezza delle auto sostenuto dall'Unione europea a cui aderiscono i principali produttori di autoveicoli. I voti sono espressi in stelle, da 1 a 5, e si valuta la sicurezza di passeggeri adulti, passeggeri bambini e pedoni. • **LC**

post moderno

musica

**U**n nuovo album, stavolta di inediti. La notizia esplosa nell'estate, è poi stata confermata a settembre. I *Rolling Stones* di fermarsi proprio non ne vogliono sapere. Dopo 12 anni da *A bigger bang* e il ritorno alle origini *blues* dello scorso anno, con le cover di *Blue & Lonesome*, la *band* è tornata in studio a scrivere e suonare musica. Secondo indiscrezioni sono due i progetti in cantiere: una raccolta *live* dei loro successi, in uscita prima di Natale, seguita poi dall'*album* di inediti, circondato dal più totale riserbo. *Rock never dies!* • **JF**



libri

post moderno

Se volete scoprire uno scrittore straordinario e misconosciuto, leggetevi il praghese Leo Perutz (1882-1957). Impossibile da classificare, fu definito un incrocio tra Franz Kafka e Agatha Christie, in grado di abolire il confine tra letteratura di autore e di genere. L'occasione è la fresca traduzione presso Adelphi di uno dei suoi capolavori: *La neve di San Pietro*, un romanzo appassionante, pieno di azione e di mistero, teso come un *thriller* e originale come un classico. Grazie a un *plot* avvincente, nel quale il dottor Amberg, medico di un villaggio della Westfalia, racconta in prima persona la sua incredibile storia, nella quale sogno e realtà si fondono in modo magistrale, mandando a braccetto meccanismi narrativi alla 007 e oniriche inquietudini metafisiche. Frase chiave: "Ciò che possediamo



in sogno non ci può essere tolto da nessun mondo di nemici". • FC

televisione

post moderno

Torna su Rai2 *L'ispettore Coliandro*, personaggio nato dalla penna di Carlo Lucarelli, portato in televisione dai Manetti Bros quelli di *Piano 17* (parafrasi felicemente cialtrona dell'*Ascensore per il patibolo* di Malle) e, in ultima battuta, di *Ammore e malavita*. Arrivato alla sesta edizione, l'antieroe interpretato da Giampaolo Morelli è la versione su piccolo schermo che omaggia il cinema di genere grazie a una coppia di registi che – incredibile ma vero – sono riusciti a farsi amare, e soprattutto mandare in onda, anche da mamma Rai, tutta tradizione e riverenza. • FL



fake news

post moderno

Le cronache recenti hanno registrato un curioso caso di bufala sciovinistico-commerciale. Uno dei soliti giornalacci scandalistici inglesi ha, infatti, intervistato un oscuro dentista che ha messo in guardia le donne albioniche dal bere *Prosecco* causa, a suo dire, di denti cariati e marciume delle gengive. Poteva finire lì, se la fola non fosse stata ripresa da ben più autorevoli testate come il *Guardian* e il *Times*. Il resto del copione è prevedibile: strepito su internet, risposte piccate dall'Italia, battute e controbattute, caciare varie, sipario. • LC

# Tutto in un anno

**13,8** miliardi di anni, una lunga storia quella dell'universo tanto da farci perdere la cognizione del tempo. Proviamo a ritrovarla, la cognizione del tempo, con uno speciale calendario – escogitato, diversi anni or sono, dall'astrofisico americano Carl Sagan – che condensa in un anno solare tutta la storia del mondo. Quello che subito si vede è che l'universo non perde tempo: già nella notte tra il 2 e il 3 gennaio scintillano le prime stelle, ma bisogna aspettare la fine dell'estate, il 2 settembre, perché si formi il nostro sistema solare con la Terra, sulla quale una settimana dopo sorge la vita. A metà mese compaiono gli animali, ma è solo insieme ai regali di Natale che arrivano i dinosauri;

**La lunga storia dell'universo condensata in un anno solare. Che ne è della vita umana?**

le feste di capodanno iniziano poi con un enorme botto, quello di un asteroide che urta la Terra e provoca la prima estinzione di massa. A brindare, però, non c'è nessuno perché l'uomo non è ancora apparso sul grande teatro cosmico. Entra in scena qualche ora prima del brindisi, poco dopo le 14 di San Silvestro, in tempo per i preparativi. 12 a mezzanotte e la festa inizia davvero quando l'*homo sapiens*, cioè l'uomo moderno, sale finalmente sul palco. Alle 23:59:48s inizia a scrivere e appena 2 secondi dopo costruisce le piramidi di Giza. Rimanono ora 10 secondi per raccontare quello che l'uomo chiama "storia": al primo tic nasce il giudaismo, Atene e Roma sono fondate nel secondo successivo; tac e Alessandro Magno conquista il mondo. 5 secondi al brindisi:

appare il cristianesimo, 4 Maometto nasce, vive e muore, 3 Carlomagno è consacrato imperatore e iniziano le crociate, 2 Costantinopoli cade e Cristoforo Colombo sbarca in America, 1 due guerre mondiali, un uomo sulla Luna e la specie umana è tecnologicamente abbastanza avanzata per modificare il clima del suo pianeta e avere, appunto, un'idea precisa della storia del cosmo. Sapete che cosa succede a una singola vita umana in questa versione ristretta della storia? Succede che la sua durata a scala cosmica è di 1/6 di secondo... Forse sarebbe tempo, come suggerisce il filosofo ed etologo Roberto Marchesini nel suo libro *Emancipazione dell'animalità* (Ed. Mimesis, fresco di stampa) di superare la "proiezione antropocentrica" sul mondo, proprio per capirci qualcosa. ■

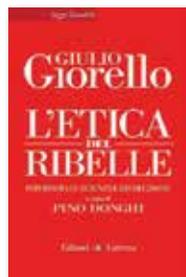


**Come le teorie più astratte si rivelano utili dal punto di vista pratico. L'esempio dell'antimateria che, a dispetto del nome, non ha niente di distruttivo per noi. Anzi.**

# Antimateria prima

■ **Patrice Poinssotte**

“Esplorare le ipotesi più bizzarre, persino implausibili dal punto di vista del senso comune e delle loro applicazioni immediate (...) ha pagato” scrive il filosofo della scienza **Giulio Giorello** nel suo ultimo libro *Letica del ribelle* (Laterza, 2017 - pp. 155, euro 13). “Le teorie più astratte – continua – (...) si sono rivelate le più ricche anche sotto il profilo della ricerca applicata”, consentendo alla fisica medica, cioè alla disciplina scientifica in cui concetti e metodi della fisica vengono applicati alla medicina, di fare passi da gigante nei campi della diagnosi, della prevenzione e della terapia. Volete un esempio pratico di quanto la fisica ci riguardi da vicino?



## In pratica

La *Pet* – *positron emission tomography*, ovvero tomografia a emissione di positroni –, una tecnica medica diagnostica affidabile come poche, usata in oncologia clinica e nelle ricerche cardiologiche e neurologiche, è appunto il ri-

sultato del lungo impegno dei migliori fisici delle particelle sia sul fronte teorico che su quello sperimentale. Cominciò il fisico britannico Paul Dirac partorendo nel 1928, grazie al suo “matematismo”, una delle equazioni più famose della fisica moderna, che unifica nientemeno che l’elettromagnetismo di Maxwell, la relatività ristretta di Einstein e l’atomo d’idrogeno di Bohr. E da un caos senza relazioni di fatti emerge una teoria solida, potente e soprattutto bella, “troppo bella per essere falsa”, diceva lo stesso Dirac. Incisa nel pavimento dell’abbazia di Westminster a Londra, teorizza l’esistenza di una nuova particella, l’anti-elettrone, vale a dire l’antimateria, che Carl David Anderson trovò empiricamente, 4 anni più tardi, nei raggi cosmici.

## Oltre i limiti

Da allora l’elettrone positivo o positrone, come dicono i fisici, inserendosi ai confini dell’intelligenza, non solo scombusciosa il buon senso e sposta il limite della conoscenza e del progresso, ma dà consistenza all’antimateria. E i medici lavorano con la *Pet*... Ma curarsi con questo potente distruttore di materia non è forse una contraddizione in termini? «Niente affatto», risponde **Enrico Prati**, fisico presso il Politecnico di Milano, che invita a porsi questa domanda: «se fossimo costituiti per il 100% di antimateria non penseremmo che il ruolo di distruttore è proprio della materia? La materia è a sua volta un’anti-antimateria! In realtà, queste due manifestazioni delle particelle elementari tendono allo stesso modo a ricombinarsi tra di loro in una reciproca annichilazione, ma se impiegata in modo intelligente perfino l’antimateria è utile nel nostro mondo. Ci aiuta a comprendere la natura ultima della realtà – conclude Prati – e i suoi limiti di impiego sono determinati solo dai limiti della nostra immaginazione». ■

## Un mondo a particelle

**Che cos’è l’antimateria in breve.**

A che cosa si riferiscono i fisici quando chiacchierano di antimateria? A qualcosa d’immateriale che esiste solo nelle loro menti o a qualcosa di più concreto? L’abbiamo imparato a scuola. La materia che ci circonda è costituita da molecole e atomi formati da elettroni e nuclei atomici composti loro stessi da protoni e neutroni elettricamente carichi: gli elettroni, per esempio, hanno una carica negativa mentre quella dei protoni è positiva. E quello che la fisica quantistica ci insegna è che tra queste particelle elementari di materia c’è una simmetria, vale a dire che per ciascuna di esse esiste un’anima gemella dotata, però, di una carica di segno opposto. Insomma un’antiparticella. E quando s’incontrano scocca la scintilla: scompaiono per annichilazione con l’apparizione di fotoni, cioè di luce.



**N**on solo Biennale. In occasione del 750° anniversario dalla nascita di Giotto, Venezia dedica all'artista toscano la mostra multimediale *Magister Giotto*. Un colloquio tra arte e tecnologia che regala ai visitatori un'esperienza sorprendente: guidati dal racconto di Luca Zingaretti su sottofondo musicale creato *ad hoc* dal jazzista Paolo Fresu, le più belle opere di Giotto prendono vita e si svelano nei loro significati più nascosti. Il tutto nelle splendide sale della Scuola Grande della Misericordia, una *location* che da sola vale la visita. Fino al 5 novembre. • **BA**  
 ■ [www.giotto-venezia.magister.art](http://www.giotto-venezia.magister.art)

**I**l magico potere del riordino. Il bestseller della signorina giapponese Marie Kondo insegna a mettere ordine nelle nostre case, nei nostri guardaroba e, infine, nelle nostre vite. Ci invita a buttare, buttarre, buttare, ma non fa i conti con i capi italiani, sempre di eterno ritorno.



Rosso, verde, blu il velluto Anni Ottanta sarà il *must* dell'autunno inverno. E, se riuscite ad entrare nelle giacche e nei *tailleur* pantalone della vostra

gioventù, il gioco è fatto. Gonne a pieghe in tessuto scozzese, *tartan*, tutte ne abbiamo avuta una da ragazzina, ripescatele! Completati di pelle nera Anni Settanta: da ripristinare, magari rifinendoli con i *cuissardes*, stivali *fantasy* a metà coscia. Ma attente a non sembrare Streghe di Biancaneve piuttosto che Gatte con gli stivali. • **CM**

#### Legenda autori

**BA** Barbara Autuori

**JF** Jacopo Formaioni

**FC** Fabio Canessa

**FL** Francesca Lenzi

**LC** Luca Carlucci

**CM** Chiara Moreno

## — sulla parola

### — cool

— Dall'inglese "fresco", indica qualcosa di moda, bello, nuovo, che riesce a fare tendenza e a piacere. — Diffuso soprattutto tra i più giovani, nell'accezione *essere cool* è in voga ormai dagli Anni Novanta, ma certo ancora non sembra passare di moda. **JF**



# Sul concetto di ironia

**I meccanismi su cui si basa il comico riuniti nello spot Buondi Motta. Se questa non è ironia...**

**E** curioso che certi *spot*, più che promuovere commercialmente un prodotto, raggiungono lo scopo di presentare una visione del mondo in controtendenza rispetto agli assetti di opinione consolidati. Inutile dire che possono essere considerati gli *spot* più intelligenti e che normalmente fanno ricorso alle armi dell'ironia e del comico. A questa categoria sono sicuramente ascrivibili i due *spot* dell'attuale campagna *Buondi Motta* (prodotti dall'agenzia *Saatchi & Saatchi*) che si segnalano per una particolare causticità. Pur nella loro brevità (30 secondi), si possono rintracciare in essi quasi tutti i meccanismi su cui il comico si basa. Il primo di questi è il contrasto parodico (Tynjanov, Bachtin). Si sa che la parodia parte dalla rappresentazione di una certa realtà e ne stravolge le linee. E nello *spot* in questione la realtà normalizzata, oggetto di parodia, è quella dell'abituale promozione dei prodotti da colazione, tipicamente rappresentata da *spot* come quelli del *Mulino bianco*: una realtà zuccherosa e un po' stucchevole, profumata e tinta di rosa. Negli *spot Buondi* l'unico odore che si sente è quello dello zolfo. Qual è la storia? Lo *spot* inizia mostrando un ambiente di perfetta serenità familiare (come nel mondo incantato del *Mulino bianco*, appunto): un bel giardino, una bambina bionda, una mamma perfetta padrona di casa, intenta a sistemare con cura dei fiori in un vaso su una tavola imbandita nel mezzo del giardino. Ma è quando le due si mettono a parlare che inizia la parodia. La bambina, arrivando saltellante, si rivolge alla mamma in un lessico e una sintassi da libro stampato: «Mamma, mamma, voglio una colazione leggera, ma decisamente invitante, che possa coniugare la mia voglia di leggerezza e golosità». Ecco anche il secondo meccanismo del comico: la rigidità meccanica, di cui aveva parlato Bergson, nel suo classico libro sul riso. Nessuno parla così, tantomeno una bambina di 10-12 anni, se non ripetendo in modo meccanico qualche cosa di imparaticcio, una sorta di "frase fatta", tipica di uno *slogan* e non di un modo di esprimersi sciolto. Ma la mamma non è da meno, quando dice in maniera (esageratamente) sofisticata e sussiegosa: «Non esiste una colazione così, cara». E aggiunge: «Possa un asteroide colpirmi se esiste!». Espressione apocalittica e impettita, detta con i coturni. Quel che fa più divertire

è che arriva un asteroide (in realtà un meteorite) dal cielo e seppellisce la madre sotto la sua mole. La stessa sorte toccherà poi al padre nello *spot* successivo. Ed ecco allora il terzo e il quarto meccanismo del comico: l'inaspettato che arriva all'improvviso (Kant) e l'esagerazione (Aristotele). Ma l'apoteosi della dissacrazione è sicuramente prodotta dalla frase che compare nel cartello fisso finale sotto lo *slogan*: «Nessuna mamma è stata maltrattata durante le riprese». Non si sente qui l'eco di Magritte, che sotto il dipinto di una pipa scrive "Questa non è una pipa"? ■

