

QUESTIONI SUL PIATTO

Quant'è una porzione corretta di frutta, verdura, pesce o pasta? Risposte, consigli e indicazioni degli esperti per mangiare meglio e vivere sani. Perché il rispetto della dieta mediterranea comincia dalle quantità.



■ INCHIESTA

Campanella d'allarme

Quella che suona per l'edilizia scolastica lungo lo Stivale. Di chi è la responsabilità?

■ SALUTE

Ben di pancia

Il nostro benessere passa dall'intestino.

■ GUIDA ALL'ACQUISTO

Asse nella manica

L'asse da stiro, stabile, comoda, regolabile.

■ VICINO A NOI

La pastorale

I formaggi del Caseificio Follonica raccontano la storia di una famiglia.

■ GUSTO DEL VIAGGIO

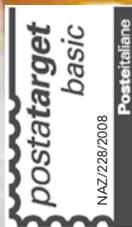
Più unica che rara

Krk, l'isola incastonata tra Italia e Croazia.

■ L'INTERVISTA

Padre coraggio

Marco Giallini si racconta ai lettori di Nuovo Consumo.



Molte volte, durante le recenti Assemblee convocate per l'approvazione del Bilancio, i soci intervenuti hanno sottolineato la profonda connessione tra le azioni di rilancio commerciale della nostra Cooperativa e quelle a tutela del nostro carattere distintivo e peculiare. Io concordo pienamente



con loro perché sono convinto che, se non manteniamo nei fatti questa forte coerenza con i nostri valori fondativi, la nostra reputazione, risorsa fondamentale per la competizione sul mercato, rischia di affievolirsi. Questa coerenza, però, non va solo dichiarata, ma va tradotta in azioni concrete ed efficaci. Da questo punto di vista Coop ha davvero le carte in regola perché, sia a livello nazionale che di singola Cooperativa, le azioni con forte rilevanza sociale sono molte e qualificate. In particolare voglio segnalare l'ultima iniziativa che ha già avuto una vasta risonanza: Alleviamo la salute. Si tratta di affrontare il tema attualissimo della lotta all'antibiotico resistenza attraverso un

radicale cambiamento dei sistemi di gestione degli allevamenti che migliori il benessere animale, riducendo così la necessità di ricorrere alla somministrazione di antibiotici. Per prima Coop si è assunta impegni stringenti e innovativi sui propri prodotti a marchio, già immettendo sul mercato pollame e uova ottenuti da animali allevati senza uso di antibiotici; seguiranno azioni analoghe rivolte agli allevamenti di bovini e suini. I valori in campo sono molteplici e tutti già da tempo perseguiti da Coop: il benessere animale che in questo caso si collega con la tutela della salute umana, ad ulteriore conferma che rispettare gli animali contribuisce a migliorare anche la nostra vita; ma anche l'impegno attraverso le nostre azioni a rendere migliore il mercato nel suo complesso. Siamo convinti che presto il nostro esempio sarà seguito da altri operatori del settore, sia distributivo che produttivo. Un'altra prova del grande valore dei nostri obiettivi. ■

sommario

contatti

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

attualità

- 8 Primo piano
Dario Guidi
- Questioni sul piatto**
- 12 Pianeta terra
Luca Mercalli
- Umano troppo umano**
- 12 Pace verde
- 13 Inchiesta
Rita Nannelli
- Campanella d'allarme**

soci

- 20 Un lungo percorso
- 21 Lo scambio mutualistico 2016
- 24 Iper contemporaneo
- 25 Ben consapevoli
- 25 Ecosistema
- 26 Per voi soci

salute

- 30 **Davvero super?**
Ersilia Troiano
- 31 Cibo & benessere
- 31 Sani & salvi
- 32 **Ben di pancia**
Barbara Bernardini

prodotti

- 34 La merce muta
Giorgio Nebbia
- Gusto liquirizia**
- 34 Micro economia
Pompeo Della Posta
- Ancora di salvataggio**
- 35 **Di Bene.sì in meglio**
Maria Vittoria Ferri
- 36 **Asse nella manica**
Roberto Minniti
- 37 **La pastorale**
Eleonora Cozzella
- 38 A tavola
- 38 A tavola con i bambini
- 41 Centro tavola
Massimo Montanari
- Carne al fuoco**
- 41 Presidi Slow Food

gusto del viaggio

- 43 **Più unica che rara**
Alessandra Bartali
- enenci**
- 44 L'intervista
Padre coraggio
Maria Antonietta Schiavina
- 44 Post moderno
- 45 Scienza infusa
La via della seta
Patrice Poinssotte
- 46 **Il cielo in una stanza**
Barbara Autuori
- 47 Consumi in scena
Basic instinct
Giovanni Manetti



Ambiente familiare

Sono una affezionata lettrice e socia della Coop da tanti anni. Vorrei suggerire un'idea per facilitare persone come me che non vedono scritte piccole o che non hanno tanto tempo: marcare gli imballaggi o gli oggetti con una riga verticale di colore rosso per plastica, giallo per carta, verde per umido, nero per indifferenziata. Vorrei inoltre suggerire di utilizzare i centri di raccolta che ci sono nei comuni anche per la raccolta di plastica e carta premiando i cittadini con incentivi. Spero che le mie idee possono essere utili.
via e-mail

Sono una vostra socia e ultimamente cerco di evitare tutti i supermercati. Il motivo è che si parla tanto di riciclo e di meno imballaggi, ma per ogni prodotto ce n'è uno e quando si torna a casa con la spesa c'è troppa plastica, troppa carta e troppo polistirolo nelle confezioni della carne e dei formaggi. Credo che i supermercati dovrebbero iniziare ad avere una politica forte e incisiva sull'ambiente e anche chi non ricicla comincerebbe a farlo. (...) Una vera sensibilizzazione verso l'ambiente farebbe felice molte persone.
via e-mail

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

La sensibilità dei nostri soci verso l'ambiente, il riciclo, la riduzione o l'eliminazione delle confezioni non necessarie ci fa molto piacere perché Coop è da sempre impegnata a far sì che le sue azioni siano sostenibili. Perciò quello degli imballaggi è un tema di grande interesse e importanza. Il contenitore è, infatti, una parte integrante del prodotto a marchio e deve, come tale, rispettare gli stessi requisiti e gli stessi valori del contenuto.

I *packaging* per Coop devono rispondere alle esigenze di sicurezza, funzionalità ed efficienza della filiera logistica, innovazione, rispetto per l'ambiente, comunicazione. Fondamentale è il rispetto di due direttrici strategiche di prevenzione: la riduzione a monte del consumo di risorse e la riduzione a valle della produzione di rifiuti. Perciò le nostre azioni rispondono alla politica delle 3R (*Riduzione, Riuso, Riciclo*) che in pratica significa: uso di minori quantità di imballaggi; privilegiare materiali da imballaggio riciclabili o compostabili, cioè da imballaggio riciclato al posto dei vergini, qualora possibile; riutilizzare imballaggi reimpiegabili più volte per lo stesso uso (ricariche).

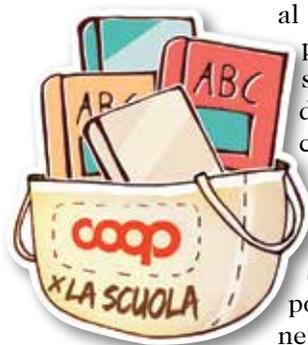
In merito all'etichettatura, accogliendo la richiesta da parte dei consumatori di indicazioni relative alla natura dei materiali utilizzati, per favorire un loro corretto smaltimento, nel 2007 Coop, prima catena distributiva, ha lanciato il progetto *Etichettaggio Informativo dei Prodotti Coop*: in etichetta viene segnalata, cioè, la composizione dei vari materiali di cui è fatto l'imballaggio (carta, plastica ecc.), nonché in quale circuito della raccolta differenziata vadano riposti. Un impegno quello di Coop per l'ambiente non dell'ultima ora e destinato a proseguire e a rafforzarsi. Pertanto valuteremo i suggerimenti dei nostri soci, interessanti e in linea con i valori e la politica ambientale di Coop.



Testo a posto

Sono sempre in tempo per prenotare i libri scolastici in Coop? Come posso fare?

C'è ancora tempo per prenotare i testi scolastici e può farlo nel modo che preferisce, con la possibilità di ritirare i volumi ordinati presso il punto vendita a lei più vicino. Avrà subito uno sconto del 15% sul prezzo di copertina. Ecco le modalità per la prenotazione: *on line* fino al 30 novembre 2017 (dopo essersi preventivamente registrato sul portale di Unicoop Tirreno) con ritiro dei libri entro il 31 dicembre 2017. Per i soci Unicoop Tirreno che effettuano l'ordine *on line* un ulteriore buono sconto pari al 10% dell'importo pagato presso il punto vendita Coop. È inoltre possibile acquistare libri usati al 60% del prezzo di copertina dell'anno corrente. L'assegnazione dei libri usati - scelta da farsi al momento dell'ordine - è strettamente legata alla disponibilità e alla richiesta del mercato. Qualora non fosse possibile assegnare un libro usato ne verrà dato uno nuovo (impossibile indicare in anticipo quali saranno, e se ci saranno, libri usati fra quelli attesi). Quando uno o più libri sono disponibili Unicoop Tirreno provvede ad avvisare il socio via *sms* o *e-mail*. A partire dal 15 di questo mese, i libri dovranno essere ritirati entro 15 giorni dalla notifica all'utente, pena la decadenza del libro ordinato.



Fare filtro

Uso la caraffa Viviverde Coop da tempo. Mi è capitato alcune volte di percepire un retrogusto acidulo dell'acqua filtrata e di trovare corpuscoli neri in sospensione. È pericoloso per la salute?

Il gusto che percepisce può dipendere dall'uso di un filtro nuovo che, per la sua composizione a base di ioni e carboni attivi, potrebbe temporaneamente abbassare il pH dell'acqua. Anche la presenza di corpuscoli scuri può essere causata dal filtro contenente carbone vegetale che può essere rilasciato nell'acqua se la cartuccia filtrante al primo utilizzo non viene preparata come indicato nel manuale delle istruzioni. In entrambi i casi, comunque, non si corre alcun rischio per la salute.



Direttrice responsabile
Rita Nannelli

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Olivia Bongiani
Fabio Canessa
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Eleonora Cozzella
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
Susanna Orlando
Michela Pettorali
Patrice Poinssotte
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Barbara Sordini
Miriam Spalatro
Ersilia Troiano

269
settembre 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: 186.700 copie
Chiuso in tipografia il 21/8/2017



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]

Ecco contraffatto!

Ho fatto un acquisto on line su un sito che pensavo fosse quello originale, ma al momento della consegna ho avuto l'amara sorpresa che le scarpe acquistate erano contraffatte. Che cosa posso fare ora? E per il futuro come si fa a riconoscere un sito web autentico?

Il problema che lei pone riguarda il fenomeno dell'e-commerce limitatamente all'acquisto inconsapevole di beni contraffatti. Lo *shopping on line* è in aumento sia per la facilità di accesso ai beni sia per la convenienza e la varietà di scelta a disposizione del consumatore che in qualsiasi momento può fare acquisti comodamente da casa. Ma attenzione a non farsi attrarre troppo dalla convenienza, perché spesso dietro un prezzo troppo basso si può nascondere un'insidia. Prima di procedere con l'acquisto, verificate se in rete ci sono eventuali commen-

ti di altri utenti anche sull'originalità del sito che avete scelto e, se acquistate da *smartphone* o *tablet*, utilizzate le *app* ufficiali dei negozi

on line. Controllate poi i riferimenti della società e, se ci sono più metodi di pagamento, meglio carta di credito o contrassegno.

Dopo l'acquisto, se siete stati truffati, inoltrate subito reclamo al rivenditore e procedete con la denuncia alla Polizia postale e, in caso di un acquisto contraffatto, procedete con una segnalazione alla Guardia di Finanza competente in materia, oltre che all'*Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato*. E infine raccontate la vostra storia su *blog* e *social network* per evitare che altri vengano truffati.

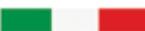
Info

Cittadinanzattiva lo sono originale www.cittadinanzattiva.it/progetti-e-campagne/consumatori/8780-io-sono-originale-2.html

Polizia postale www.commissariatodips.it/
Antitrust www.agcm.it/consumatore.html
Guardia di Finanza www.gdf.gov.it/

Claudia Ciriello

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

IO SONO
® Originale
- - - - -


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

Prima o poi?

È vero che c'è una nuova legge che consente ai lavoratori precoci di andare prima in pensione? Quali requisiti occorre avere?

La legge di bilancio 2017 prevede la possibilità, per i lavoratori che hanno iniziato a lavorare prima dei 19 anni, di andare in pensione anticipata con 41 anni di contribuzione. Il diritto spetta a chi abbia almeno 1 anno di contribuzione prima del compimento del 19° anno di età. Ma non basta. Bisogna anche trovarsi in una delle seguenti condizioni: essere disoccupati; dover assistere un parente di primo grado convivente con handicap grave; avere una riduzione della capacità lavorativa superiore o uguale al 74%; essere addetti a lavori usuranti. O anche

svolgere da almeno 6 anni in via continuativa una tra queste attività: operai dell'industria estrattiva; conduttori di gru o di macchinari mobili per la perforazione nelle costruzioni; conciatori di pelli e di pellicce; macchinisti ferroviari e personale viaggiante; autisti di camion; infermiere ospedaliere con lavoro a turni; assistente di persone in condizioni di non autosufficienza; insegnanti della scuola dell'infanzia e degli asili nido; facchini; personale addetto ai servizi di pulizia; operatori ecologici. La domanda va presentata entro il 1° marzo di ciascun anno. Quest'anno la domanda andava fatta entro il 15 luglio. Comunque le domande presentate in data successiva, non oltre il 30 novembre, potranno essere prese in considerazione dall'*Inps* a patto che ci siano risorse disponibili.

Buon gusto

Il gelato è una merenda salutare per i bambini? Quali gusti sarebbe preferibile scegliere?

Il gelato può essere un ottimo alimento per la merenda dei bambini, ma devono essere rispettate alcune regole. È preferibile quello artigianale perché tra la preparazione e il consumo, in genere, passano poche ore. Per quanto riguarda i gelati industriali è indispensabile osservare con attenzione le etichette. Gli ingredienti utilizzati, come il latte, devono essere rigorosamente freschi (non latte in polvere); inoltre non de-

vono esserci coloranti, conservanti, aromi artificiali e grassi tropicali. È bene poi distinguere i gusti cremosi dai sorbetti a

base di frutta. I primi sono molto più calorici: ad esempio, un gusto al cioccolato contiene circa 230 kcal (ogni 100 g) rispetto alle 130 kcal di un sorbetto di frutta. Dato che un gelato di solito è composto da più gusti è bene che, al massimo, ce ne sia soltanto uno cremoso: in tal caso la scelta è meglio che ricada sul cioccolato fondente. I sorbetti di frutta si possono considerare una fonte di numerose sostanze fitochimiche in grado di avere molti effetti positivi sulla salute. I gelati ai frutti di bosco, per esempio, contengono antocianine che sono potenti antiossidanti, mentre i sorbetti alla pesca, albicocca e melone sono ricchi di carotenoidi, sostanze che potenziano il sistema immunitario e proteggono da alcune forme tumorali. Purtroppo non mi risulta che esistano ancora gusti a base di verdura: un vero peccato!



benestare di Michela Pettorali dottoressa veterinaria
e-mail cvgianicolense@gmail.com

Sostanze velenose

Quali sono i principali fattori di avvelenamento domestico per i nostri amici a quattro zampe?

È frequente che ingeriscano prodotti, abitualmente presenti nelle nostre case, che potrebbero anche risultare letali. Tra questi ci sono farmaci, detersivi e prodotti per l'igiene, diserbanti, derattizzanti, insetticidi, ma anche piante da appartamento e alimenti. I farmaci che

più di frequente vengono ingeriti sono gli antinfiammatori umani

responsabili di ulcere gastrointestinali e insufficienza renale. Tra i prodotti di disinfestazione, molto spesso si riscontrano avvelenamenti da rodenticidi, luma-chicidi, insetticidi,

oltre a prodotti come antigelo, diluenti e detersivi. Perciò si consiglia di non usare disinfestanti tossici e di ricorrere a metodi naturali.

Molte piante comunemente presenti nelle nostre case possono risultare tossiche: tra queste, azalee, rododendri, tulipani, narcisi, ma anche stelle di Natale e oleandro. Infine, tra gli alimenti va ricordato cioccolato, avocado, uva, uvetta e noci di macadamia. Nel caso in cui ci si accorga di una possibile intossicazione è necessario correre tempestivamente dal proprio medico veterinario o in un punto di pronto soccorso veterinario.

Inoltre, se abbiamo dubbi su una pianta o un prodotto presente in casa, è possibile rivolgerci a questo numero: **800525505**, consulenza veterinaria di emergenza, attiva 24 ore su 24, tutto l'anno.



Straccetti con agnello e verdure busta 150 g

Con agnello, patate e piselli, senza conservanti e coloranti, cotti al vapore per preservare tutto il loro sapore. Senza cereali. **Quantità indicative giornaliere:** cane adulto (fino a 5 kg) confezioni al giorno: 1-3; cane adulto (5-10 kg) confezioni al giorno: 3-6.





Questioni sul piatto

■ Dario Guidi

Nel mondo di oggi, in particolare quello occidentale, l'idea di mangiare bene è sempre più inseparabile dall'idea di mangiare sano, di fare cioè scelte alimentari che abbiano nella tutela e nella promozione del nostro benessere una fondamentale motivazione. Di sicuro un fatto positivo, segno che consapevolezza ed educazione alimentare si stanno facendo strada in strati sempre più ampi della popolazione. Del resto di parole, immagini e trasmissioni sul cibo siamo sommersi. Però, in tanto parlare c'è a volte il rischio che qualcuno rimanga disorientato, se non spaventato, da posizioni un po' ideologiche ed eccessive che tendono a far prevalere le paure sui piaceri. Per cui il cibo diventa solo una fonte di rischi e minacce.

Principi alimentari

Può essere allora cosa buona (e utile) ripartire dai fondamentali e proporre ai nostri lettori alcune informazioni solo all'apparenza elementari. Innanzitutto la conferma della dieta mediterranea come base di straordinaria efficacia e utilità, una dieta che, nella sua ricchezza, varietà e articolazione, garantisce anche risultati positivi sul piano della salute e del benessere. «La forza della dieta mediterranea – spiega **Stefania Ruggeri**, nutrizionista del Crea (*Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'e-*

5 le porzioni di frutta e verdura da mangiare ogni giorno, parola di nutrizionisti. Ma quant'è una porzione corretta? E per pasta, carne e pesce? Risposte, consigli e raccomandazioni utili di esperti d'alimentazione per imparare le giuste dosi, mangiare meglio, un po' di tutto, e vivere sani.

conomia agraria) e docente di scienze e tecnologie alimentari della facoltà di medicina dell'Università di Roma "Tor Vergata" – è di essere onnivora e di non escludere alcuna famiglia di alimenti, pur privilegiando frutta, verdura, cereali e avendo un carico proteico da alimenti di origine animale molto basso». Ebbene, e qui cominciamo ad avvicinarci al cuore del problema, uno degli schemi di riferimento, anche se ormai non più tanto apprezzato dagli addetti ai lavori, perché troppo rigido nella sua formulazione, è quello della piramide alimentare. Cioè uno schema che fornisce un numero indicativo di porzioni da mangiare – su base quotidiana e settimanale – per ottenere un corretto bilanciamento nutrizionale che corrisponde in pieno alla filosofia della dieta mediterranea. Così la piramide ha alla



Dalla frutta alla carne, dalle uova ai cereali, dal pesce alle verdure e così via fino al menu completo. Il giusto peso da dare alle porzioni.

Fonte: Sinu

carne, pesce, uova

carne "rossa" 100 g
fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)
1 fetтина, 1 svizzera (hamburger), 4/5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia

2/3 SETTIMANA

carne "bianca" 1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)



carne conservata 50 g
(salumi, affettati)
3/4 fette medie di prosciutto, 5/6 fette medie di salame o di bresaola

2/3 SETTIMANA

pesce, molluschi, crostacei 150 g
freschi/surgelati
1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti



conservati 50 g
1 scatola piccola di tonno sott'olio o sotto salamoia, 1/2 filetto di baccalà



3 SETTIMANA

uova 50 g
1 uovo



2 SETTIMANA

cereali e derivati, tuberi

pane 50 g
1 piccolo panino, 1 piccola rosetta, 1/2 ciabattina/ francesino/ ferrarese, 1 fetta media di pagnotta/filone, 1/5 baquette



2 GIORNO

pasta, riso, mais, farro, orzo ecc. 80 g
circa n. 50 penne/ fusilli, 4 cucchiari di riso/ farro/orzo, 6/8 cucchiari di pasta



8/10 SETTIMANA

prodotti da forno dolci 50/30 g
brioche, croissant, cornetto, biscotti ecc.
1 brioche/croissant/ cornetto, 2/3 biscotti frollini, 4/5 biscotti secchi



1 GIORNO

cereali per la colazione 30 g
6/8 cucchiari di fiocchi di mais, 5/6 cucchiari di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiari di muesli



3/4 SETTIMANA

patate 200 g
2 piccole patate



2 SETTIMANA

verdure e ortaggi

insalata a foglia 80 g
1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)



2/3 GIORNO

verdure e ortaggi crudi o cotti 200 g
2/3 pomodori, 3/4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2/3 zucchine, 7/10 ravanelli; 1/2 piatto di spinaci, bietta, broccoli, melanzane ecc.



legumi

legumi freschi 150 g
mezzo piatto, una scatola piccola



4 SETTIMANA

legumi secchi 50 g
3/4 cucchiari



grassi e condimenti

olio 10 ml
extravergine di oliva e di semi
1 cucchiaio



3 GIORNO

burro 10 g
mezza noce, 1 confezione alberghiera



frutta

frutta fresca 150 g
1 frutto medio, (mela, pera, arancia ecc.)
2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)



3 GIORNO

frutta secca 30 g
in guscio
7/8 noci, 15/20 mandorle/ nocciole, 3 cucchiari rasi di arachidi.



zuccherina 30 g
3 albicocche/fichi secchi/ datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.



latte e derivati

latte 125 ml
1 bicchiere piccolo, 1/2 tazza media



2 GIORNO

yogurt 125 ml
1 vasetto



formaggio fresco 100 g
1 mozzarella piccola



4 SETTIMANA

formaggio stagionato 50 g



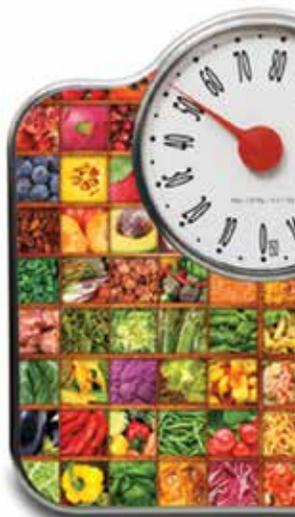
sua base gli alimenti da consumare in ogni pasto principale (frutta, verdura e cereali), poi quelli da consumare quotidianamente (olio, latticini, frutta in guscio) e quelli da consumare solo qualche volta durante la settimana (carne, pesce, legumi, dolci).

Bisogna mangiare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, dicono i nutrizionisti. Ma quant'è una porzione? E lo stesso dicasi per gli altri alimenti: quant'è una porzione di carne, di pasta o di latticini?

Livello d'interesse

Una risposta aggiornata a questa domanda c'è e viene dalla Sinu, la Società italiana di nutrizione umana (www.sinu.it) che, attraverso il lavoro di decine di scienziati ed esperti, ha aggiornato nel 2014 i cosiddetti *Larn*, i Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia. La definizione è un po' pomposa, ma nasconde una serie di informazioni pratiche, puntuali e precise che tutti dovremmo conoscere

e che sono state aggiornate proprio alla luce di come siamo cambiati noi e il nostro modo di alimentarci. Ben sapendo che la prima sfida nel mondo occidentale è combattere il sovrappeso e l'obesità che oggi colpisce centinaia di milioni di persone. Chiarisce il concetto di porzione Ersilia Troiano, presidente dell'Associazione Nazionale Dietisti: «Una porzione non è altro che un'unità di misura, la quantità di cibo che fa da riferimento per corrette scelte alimentari e per diete bilanciate. Il numero di porzioni dei singoli alimenti da consumare durante la giornata o nell'arco della settimana – precisa l'esperta – varia però a seconda del fabbisogno energetico. Non è quindi uguale per tutti». Così, sfogliando le indicazioni che vengono dalla Sinu (vedi tabella dettagliata sopra) si scopre che per l'insalata a foglia la porzione corretta è 80 grammi, per verdure e ortaggi crudi o cotti è 200 grammi, contro i 150 grammi di una porzione di frutta. Per cui se ►



- le porzioni quotidiane di frutta e verdura, per fare un esempio tra i più importanti a tavola, devono essere almeno 5, ora sappiamo come riempire il nostro piatto a seconda che si parli di insalata, di pomodori, di mele o di altro.

Con le dovute differenze

È evidente, infatti, che l'utilità degli schemi generali funziona bene se c'è anche una lettura intelligente e accompagnata da alcune raccomandazioni. Sottolinea Ruggeri: «le calorie necessarie e dunque il numero di porzioni o le quantità da mangiare variano in modo abbastanza significativo se par-

liamo di un bambino o di un anziano, di una donna o di un uomo. Così come vanno tenuti in considerazione il peso, la quantità di movimento che si fa e l'eventuale pratica sportiva». Sempre la *Società italiana di nutrizione umana*, nelle sue puntuali tabelle, spiega che, se il fabbisogno calorico per un uomo – nella fascia di età 30-59, alto 1 metro e 80 e di 73 chili di peso e con un indice di attività fisica (*Laf*) basso – è di 2.480 calorie, per una donna (stessa fascia di età, stessi peso, altezza e livello di attività fisica) il fabbisogno scende a 2.270 calorie. Questo solo per fare un esempio, con differenze che diventano più consistenti se si guarda agli anziani. Perché se il nostro uomo (sempre di 1 metro e 80 per 73 chili) ha più di 75 anni, il suo fabbisogno è di 2mila calorie, mentre per la donna siamo a 1.870. Ne consegue che differenze caloriche così significative incidono anche sul numero di porzioni in più o in meno che sono necessarie. Dunque per stabilire la corretta alimentazione di una persona gli schemi generali e le informazioni sulle corrette porzioni sono utili di sicuro, ma occorre anche bilanciarle tenendo conto di una serie di elementi e fattori che solo quella persona conosce e su cui, in caso di dubbi, è bene consultare medici e nutrizionisti. Guai al fai da te. ■

Alla portata di tutti

Breve vademecum su come rispettare le giuste porzioni.

-  **Usare la bilancia per pesare il cibo**, così da imparare a riconoscere le quantità.
-  **Occhio alle porzioni del ristorante**: talvolta sono troppo abbondanti.
-  **Fare attenzione al senso di sazietà** e alzarsi da tavola non troppo appesantiti.
-  **Preparare uno schema settimanale dei pasti** che garantisca l'alternanza dei vari nutrienti.
-  **Fare una buona colazione** che valga almeno il 20% del fabbisogno calorico della giornata.

A lume di ragione

Una corretta alimentazione passa dalla varietà del cibo e dal peso delle porzioni. Il parere di Stefania Ruggeri, nutrizionista del Crea e docente di scienze e tecnologie alimentari dell'Università di Roma "Tor Vergata".



Stefania Ruggeri.

Come si fa a gestire correttamente il peso delle porzioni della nostra dieta quotidiana?

«Una prima cosa molto semplice è quella di comprare una bilancia per alimenti e imparare a pesare con cura le porzioni, si tratti degli 80 grammi di pasta o di altro. Così impariamo a riconoscere visivamente le quantità corrette e ad evitare errori quando mangiamo fuori, peraltro molto di frequente. Spesso nei ristornati le quantità sono molto superiori a quelle consigliate e quindi, se si eccede, è bene esserne consapevoli per poi recuperare in qualche modo».

C'è dunque un problema di consapevolezza da parte del consumatore nel seguire una corretta alimentazione?

«Ci sono molte diete e modelli alimentari che puntano oggi su una diminuzione delle quantità di cibo che assumiamo. Del resto il problema dell'obesità ha dimensioni molto rilevanti. Per questo credo che, senza atteggiamenti eccessivi o ideologici, diventi sempre più importante la capacità di autogestirsi».

Come?

«Ad esempio, quando mangio al ristorante, devo riuscire a valutare se la porzione di carne è molto abbondante e se magari copre quasi tutta la quantità che la piramide della dieta mediterranea mi suggerisce. Per regolarci bene un'altra cosa che suggerisco è quella di imparare ad ascoltare il proprio corpo, per capire se siamo sazi o se stiamo mangiando solo per stress o per gola. La medicina indiana ayurvedica dice che 1/3 dello stomaco dovrebbe sempre restare vuoto. È

Ben informati

Informazioni chiare e complete sulle etichette. Le scelte di Coop per i suoi prodotti a marchio.

Per seguire una dieta equilibrata, consumare porzioni adeguate e avere un apporto calorico corrispondente ai propri bisogni, occorrono informazioni chiare e complete sulle etichette degli alimenti che mettiamo nel carrello: peso, ingredienti (e loro provenienza), valore calorico complessivo o contenuto nei vari nutrienti. «Da questo punto di vista Coop si è mossa già da diversi anni e sempre con grande anticipo rispetto alle normative via via entrate in vigore (da ultimo il regolamento europeo 1.169, approvato nel 2011, e in via di applicazione per stralci) perché comunicazione, tra cui anche quella contenuta nelle etichette dei prodotti, è sinonimo di trasparenza», afferma **Chiara Faenza**, responsabile sostenibilità e innovazione valori di *Coop Italia*. Un impegno partito negli anni Settanta del secolo scorso, che si è sviluppato in numerose tappe: indicazione degli ingredienti composti che contengono sostanze allergeniche dal 2003, informazioni relative al tipo e allo smaltimento dei *packaging* dal 2007. In più Coop, ben prima che la norma europea lo imponesse, ha esplicitato vo-



lontariamente l'indicazione dell'origine botanica dei grassi/oli utilizzati non limitandosi a indicare genericamente "oli vegetali".

«Ma, pensando a dieta e porzioni, è fondamentale l'introduzione, già dal 2008, sul retro della confezione dei valori nutrizionali per 100 grammi di prodotto – rimarca Faenza – e, dove possibile, anche di quelli relativi alla singola porzione/unità di consumo, indicando in forma estesa e più completa la tabella nutrizionale (con anche i grassi saturi, il colesterolo oggi non più permesso, le fibre alimentari, il sale)». Ricordiamo che Coop ha inserito l'etichetta nutrizionale anche su prodotti, come il tè, che godrebbero di esenzione. Esempi concreti che confermano come Coop mette al centro la trasparenza, la salute dei consumatori e la garanzia di un'informazione veritiera e scientificamente corretta.

Ma c'è di più: la comunicazione volontaria delle origini delle materie prime – cioè da quali paesi provengono – presente nei suoi prodotti a marchio (anche con informazioni disponibili sull'apposito sito internet www.cooporigini.it). Infine

Coop indica sia il nome del produttore che l'indirizzo completo dello stabilimento (non solamente la località reintrodotta dal Governo italiano) per i suoi prodotti a marchio. Un'indicazione che resta, anche se il regolamento europeo non la prevede come informazione obbligatoria. ■

un riferimento culturale lontano da noi, ma è bene sapere che non bisognerebbe mai sentirsi appesantiti quando ci si alza da tavola. Per questo, anche rispetto a schemi formalmente corretti, occorre elasticità nell'applicarli. A titolo d'esempio: in una giornata di grande caldo estivo è meglio evitare un piatto troppo abbondante di pasta e fagioli».

La regola fondamentale resta comunque quella di mangiare un po' di tutto, non rinunciando all'apporto di nessun nutriente. Giusto?

«Certo. La varietà dei cibi è fondamentale. Guai a rinunciare alle fibre, alle fonti proteiche o ad altri nutrienti, ma cercare sempre di assumerli nella quantità corretta. Lo dico soprattutto pensando agli anziani che spesso finiscono con l'abituarsi a pasti sempre uguali e ad avere diete povere che mancano dei dovuti apporti nutrizionali. Si possono trovare soluzioni alternative a latte e fette biscottate – penso in particolare alla

cena – che pur garantendo digeribilità, consentono di non rinunciare a nulla».

Altri consigli per tutelare questa varietà?

«Credo sia molto utile farsi uno schema settimanale che preveda a giorni fissi i diversi tipi di alimenti. Se so che mangio carne il lunedì e il giovedì, prevedrò pesce il martedì e il venerdì. Nel giorno in cui non ci sono né carne né pesce potrò avere dei legumi per garantirmi comunque una fonte proteica».

Quali difetti sono diffusi nelle nostre abitudini alimentari che sarebbe bene contrastare?

«Siamo ancora abituati a mangiare poca verdura, frutta, legumi e cereali integrali. Di frutta e verdura servirebbero almeno 5/6 porzioni al giorno per un insieme di 800 grammi. È importante, inoltre, fare una buona colazione, stando attenti a limitare gli zuccheri semplici e imparando a usare di più pane e prodotti integrali». ■





Umano troppo umano

O rimosso o fonte di frustrazione. Quello ambientale è anche e soprattutto un problema che riguarda le scienze del comportamento.

12

Francò mi scrive su *Facebook*: “Caro Mercalli è vero c’è un’emergenza ambientale legata a variazioni climatiche, riscaldamento e variazione del livello del mare e non c’è bisogno che ogni giorno rompi per ricordarcelo, se ascoltiamo te dobbiamo solo spararci, inutile vivere. Noi non possiamo fare niente, i governi dovrebbero provvedere a prendere radicali decisioni; se non lo fanno è perché in fondo dell’ambiente non frega nulla a nessuno e se non frega nulla a nessuno inutile che rompi. La gente si ricorda di Dio quando sta già annegando”. E poi scrive Ivana: “Buongiorno Luca, ho sentito il tuo accorato appello sul clima. Sono d’accordo con te, ma pare che a nessuno interessi. Io lavoro in un ufficio dove la gente butta le bottiglie di plastica nel cestino dove poi di sera passa l’impresa di pulizie che porta via tutto nell’indifferenziata dentro un sacco nero. Oppure stampano *e-mail* lunghe pagine quando basterebbe solo stampare la pagina che interessa e se interessa. (...). Alcuni giorni cerco di non vedere, ma in certi altri sono veramente dispe-



rata”. Franco è vittima di un processo di rimozione psicologica, di dissonanza cognitiva: rifiuta il problema e soprattutto rifiuta di mettersi in gioco, di ritenersi responsabile della sua parte (sicuramente inquina anche lui, come tutti noi) e di cominciare a fare qualcosa per migliorare se stesso e la società che lo circonda. Attribuisce tutti i doveri ai governi e mette in cortocircuito perfino le scelte democratiche: i potenti non fanno nulla per l’ambiente perché dell’ambiente non interessa nulla alla gente. Quindi, ecco perché in Danimarca, dove la gente è attenta all’ambiente, anche il governo lo è. Veniamo a Ivana che, più saggia e concreta, si impegna, fa la sua piccola parte, ma è frustrata per l’indifferenza di chi la circonda. Quindi il problema del rifiuto di prendersi cura dell’ambiente è soprattutto inerente alle scienze del comportamento umano: psicologia sociale, sociologia, antropologia. Se con il loro aiuto non riusciremo a trovare modo di convincere Franco a essere meno aggressivo e più responsabile e a dare a Ivana la giusta soddisfazione di vedere i suoi gesti premiati dall’approvazione e dall’emulazione altrui, non ci tireremo fuori dalla crisi ambientale. Franco osserva, non senza ragione, che la gente si ricorda di Dio solo quando sta annegando, ma non fa nulla per prevenire il naufragio. Papa Francesco, invece, ci ha provato con la straordinaria enciclica ambientale *Laudato si’* – lettura consigliata a tutti – che mette insieme scienza ed etica individuale. ■

paceverde di Gabriele Salari ufficio stampa Greenpeace

Un mare di plastica

L’Europa è il secondo più grande produttore al mondo di plastica: quasi la metà di quella che produce è destinata al mercato degli imballaggi monouso, con una grande responsabilità rispetto all’inquinamento soprattutto marino. Solo adottando misure ambiziose l’Europa può fare la differenza. Nei mesi scorsi ha toccato l’Italia, da Genova ad Ancona passando per la Toscana e la Campania, il tour europeo della nave *Rainbow Warrior*

di *Greenpeace* con l’obiettivo di raccogliere dati e testimonianze dirette sull’inquinamento da plastica che affligge i nostri mari e informarne l’opinione pubblica.

Il tour di ricerca e sensibilizzazione *Meno plastica, più Mediterraneo* in Italia è stato organizzato con la collaborazione scientifica dell’Istituto di Scienze Marine del Cnr di Genova, la Stazione Zoologica Anton Dohrn di Napoli e l’Università Politecnica delle Marche. «Una fantastica opportunità di ricerca congiunta, per comprendere meglio la diffusione e l’impatto di questo inquinante emergente sul più importante ecosistema del nostro territorio», afferma Marco Faimali, responsabile dell’Istituto

di Genova (*Ismar-Cnr*).

Come diffuso da *Greenpeace* nel report *Un Mediterraneo pieno di plastica*, i materiali di plastica rappresentano tra il 60 e l’80% dei rifiuti marini. Rifiuti o frammenti sono stati trovati anche nei fondali abissali tra 900 e 3mila metri di profondità, nelle specie commerciali come tonno e pesce spada e in aree protette. «Riciclare non basta, dobbiamo risolvere il problema alla fonte», dichiara Serena Maso, responsabile Campagna Mare di *Greenpeace Italia*. «Chiediamo al Governo di garantire la graduale eliminazione della plastica usa e getta, compresi gli imballaggi. L’attuale revisione delle direttive *Ue* sui rifiuti offre davvero l’occasione di fare un passo avanti».





Campanella d'allarme

Tra investimenti che non bastano, ritardi cronici, balletto italoico delle responsabilità tra dirigenti scolastici, enti locali e Governo, l'analisi dello stato di rischio degli edifici scolastici è ancora incompleta, gli interventi procedono a rilento e manca un chiaro ordine di priorità. Così i ragazzi dello Stivale tornano in scuole malconce, non sempre a norma, ma c'è anche chi, nelle zone colpite dal terremoto la scorsa estate, una classe vera e propria non ce l'ha.

Vecchie e malridotte, con solai e controsoffitti che crollano, intonaci che si staccano, costruite in zone sismiche – di cui ci ricordiamo solo dopo crolli come quello della scuola di Amatrice –, senza agibilità statica e igienico-sanitaria, non attrezzate in modo adeguato contro gli incendi. I dati raccolti da *Cittadinanzattiva* – al momento in cui scriviamo – nel *Rapporto su sicurezza, qualità ed accessibilità a scuola* ci consegnano un quadro poco confortante dell'edilizia scolastica lungo tutto lo Stivale: più di 1 scuola su 10 ha lesioni strutturali, in 1 caso su 3 gli enti locali non effettuano gli interventi richiesti, 1 istituto scolastico su 3 si trova in zone ad elevata sismicità e soltanto l'8% è stato progettato secondo la normativa antisismica. Per la scuola suona la campanella... d'allarme.

Banchi di prova

E pensare che fine 2004 era il limite fissato per la messa a norma di tutti gli edifici scolastici. Dando un'occhiata ai dati diffusi dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca si fa presto, invece, a contare le scuole sicure, eccezioni in mezzo a una distesa di edifici sgangherati. In tutta la provincia di Roma, per esempio, su una distesa di oltre 2mila scuole censite, di progettate o adeguate in base alle norme antisismiche ne risultano solo 60.

■ Rita Nannelli

Con una lunga lista di piccoli e grandi problemi che rendono ancora più brutto il voto in pagella della scuola italiana: dalle aule troppo piccole ai bagni senza carta igienica e sapone, per non dire della mancanza dei sussidi per gli studenti con disabilità, barriere architettoniche un po' ovunque in aule, bagni, biblioteche, laboratori, palestre e mense. «C'è in Italia un'inadeguatezza strutturale endemica degli edifici scolastici, vecchi e fatiscenti – commenta **Adriana Bizzarri**, responsabile scuola *Cittadinanzattiva* –. E poi manca la manutenzione ordinaria: i crolli d'intonaco, ad esempio, sono molto diffusi nelle mense, nei laboratori, nelle palestre, nelle aule. È che non fanno notizia (se non locale, per lo più grazie a genitori barricadieri). Due sono i più grossi problemi dell'edilizia scolastica – riassume Bizzarri –: la carenza o mancanza, appunto, di manutenzione ordinaria e straordinaria. Crollano, oltre all'intonaco, solai, soffitti e controsoffitti di edifici il 60 per cento dei quali costruiti tra gli anni Sessanta e Ottanta con tecniche edilizie ormai ►

► vetuste. E la vulnerabilità sismica con i relativi, necessari, interventi di adeguamento, considerando che circa 19mila edifici si trovano in comuni a maggior rischio sismico (aree 1 e 2), quasi la metà delle scuole italiane».

Scuola di pensiero

Ma chi deve garantire un ambiente sicuro, igienico e confortevole? Qui comincia il gioco, tipicamente italiano, dello scarico delle responsabilità. A districare il groviglio ci aiuta **Antonio Petrolino** della direzione nazionale dell'Anp (Associazione nazionale presidi): «La legge 23/96 assegna la responsabilità degli edifici scolastici per materne, elementari e medie ai Comuni, alle Province per le superiori. Ma è una legge che ha oltre 20 anni e la realtà oggi è diversa. A cominciare dalle Province che, in vista di un'abolizione che poi di fatto non c'è stata, sono state svuotate di poteri e quindi di finanziamenti. I continui tagli dei trasferimenti di finanza pubblica verso gli enti locali rendono arduo anche per i Comuni investire in questo settore secondo le effettive esigenze. Tutto dipende dalla sensibilità delle singole amministrazioni che scelgono a che cosa destinare i pochi soldi che hanno in cassa. Quanto ai dirigenti scolastici essi hanno una responsabilità civile – ammette Petrolino –. Sono responsabili per la sicurezza e la salute di tutte

le persone all'interno della scuola, di tutte le attività che vi si svolgono e devono essere dotati del *Documento di Valutazione dei Rischi* e di *Piani di Emergenza*. Ma la responsabilità si esaurisce (almeno in teoria) con la richiesta scritta d'intervento ai proprietari degli stabili, ovverosia Comuni e Province, come dicevo prima». E qui casca l'asino! I soldi non ci sono o non sono sufficienti.

Fino in fondo

Non getta acqua sul fuoco **Giacomo Zolezzi**, responsabile dell'organizzazione nazionale e dell'edilizia scolastica dell'*Unione degli Studenti*: «I fondi investiti dal Governo per la messa in sicurezza delle scuole sono insufficienti, un po' meno di 7 miliardi, mentre, secondo una stima non di adesso della Protezione Civile, solo per rendere sicuri gli edifici servirebbero 14,7 miliardi. O meglio sarebbero serviti, perché nel frattempo lo stato delle scuole è ulteriormente peggiorato – precisa –. Molte scuole non rispettano i criteri antisismici, contengono amianto e mostrano segni di cedimenti strutturali, il 60% è a rischio di crollo. Noi lo denunciavamo da anni, ma il Governo risponde solamente con azioni *spot* e investimenti del tutto insufficienti. In più mettere a norma le scuole non basta, è necessario predisporre ambienti funzionali alla didattica, spazi per le

Note sul registro

Tante le segnalazioni che gli sportelli di Federconsumatori, sparsi in tutto il paese, ricevono su piccoli e grandi problemi degli edifici scolastici. Ce ne parla il presidente nazionale Emilio Viafora.

A giudicare dai risultati dei rapporti sugli edifici la scuola del Belpaese non se la passa bene.

«La situazione che ogni anno le indagini sullo stato di salute dell'edilizia scolastica rivelano è allarmante: i 2/3 delle scuole non possiedono la certificazione di agibilità statica. Per non parlare delle segnalazioni che riceviamo quotidianamente ai nostri sportelli sulla mancanza di accessi per studenti disabili, segni di fatiscenza, carenza di manutenzione strutturale. Tutti elementi che in alcuni casi mettono a rischio, o comunque compromettono, la salute e il diritto allo studio dei ragazzi».

Andiamo dritti al cuore della questione: di chi è la responsabilità?

«Le responsabilità fanno capo al dirigente scolastico e alle amministrazioni comunali e provinciali. È curioso in tal senso che il dirigente scolastico sia assolto da ogni responsabilità qualora abbia fatto la richiesta di adempimento degli interventi all'ente locale competente. Ma, al di là di queste anomalie normative, le motivazioni profonde vanno ricercate, da un lato, nei ritardi e negli ostacoli di carattere burocratico, dall'altro, nella carenza di un serio piano di monitoraggio e prevenzione da parte del Ministero dell'Istruzione e nella carenza di risorse e investimenti».

Ma l'attuale Governo ha aumentato i fondi destinati alla manutenzione e alla ristrutturazione delle scuole.

«Però sono ancora insufficienti. Ci troviamo di fronte a una situazione molto variegata, con forti contrasti: dalle scuole ad altissima efficienza



UNA BRUTTA PAGELLA

35% degli edifici ha il certificato di agibilità statica.

32% è in possesso del certificato di agibilità igienico-sanitaria.

10% ha il certificato di prevenzione incendi.

(Fonte: XIV Rapporto di Cittadinanzattiva su sicurezza, qualità ed accessibilità a scuola)

1 scuola su **3** si trova in una zona ad elevata sismicità. Solo l'**8%** è progettato secondo la normativa antisismica.

1 su **10** presenta lesioni strutturali.

7 scuole su **10** mostrano lesioni sulla facciata esterna.

1 su **3** non ha ricevuto gli interventi strutturali richiesti.

1 su **6** presenta uno stato di manutenzione del tutto inadeguato.

1 aula su **4** ha impianti elettrici a norma e solo il **5%** è in ottimo stato.

112 crolli in **3** anni (2013-16) con **18** feriti;

le regioni più coinvolte:

Lombardia (**16**),
Veneto (**12**),
Sicilia (**11**),
Toscana (**10**).

attività autogestite degli studenti, palestre, laboratori, biblioteche». Pochi soldi per la malconcia scuola italiana, in più non sempre "spediti" all'indirizzo giusto. «I finanziamenti non vengono assegnati secondo le effettive esigenze delle singole scuole – conferma Zollezzi –, ma secondo bandi progettuali e tutto dipende dalle capacità e dalle competenze (non obbligatorie) dei presidi in materia. Per capirsi: la scuola che fa meglio il progetto prende i fondi, e spesso non si tratta di quella messa peggio. La Provincia di Caserta, al dissesto finanziario, non ha neanche i soldi per pagare le bollette, figurarsi per garantire ai ragazzi scuole salubri, sicure, funzionali...».

A detta di molti, però, qualche passo avanti in tema di edilizia scolastica si è fatto in questi ultimi anni. È stato previsto a luglio lo stanziamento di oltre 1 miliardo e 400 mila euro per il 2018-20 per adeguamento sismico e interventi su soffitti e controsoffitti, a cui dovrebbe aggiungersi un altro miliardo – o quasi – di fondi *Bei* (*Banca europea degli investimenti*), dopo che i 7 miliardi del triennio 2015-2017 (di cui, a onor del vero, una parte non è stata ancora spesa e un'altra risale agli anni precedenti) hanno permesso di avviare gli interventi necessari su 7 mila scuole.

«Senza dubbio si sta investendo in edilizia scolastica più che in passato ▶

energetica a quelle con solai non a norma, senza mense, senza sicurezza antisismica. È necessario perciò un monitoraggio anche sulla gestione dei fondi destinati all'edilizia scolastica, i cui vincoli per l'impiego devono essere sottoposti a rigidi controlli».

Per questo non era stata creata l'Anagrafe dell'edilizia scolastica?

«Stando alle ripetute denunce provenienti da associazioni ed enti, quest'Anagrafe è inaffidabile e spesso non aggiornata. Le rilevazioni e i dati in essa riportati, in molti casi, non fanno riferimento a una data precisa. Inoltre provengono da fonti diverse: presidi o uffici tecnici del comune, senza che ci sia la definizione di un ufficio deputato a tali verifiche. Ma la cosa più grave è che mancano le certificazioni: dall'agibilità alla staticità, dalla vulnerabilità al rischio sismico. Mancano, in pratica, tutti gli elementi utili a valutare se un edificio scolastico è davvero sicuro».

Sicura, accessibile, di qualità. Che cosa bisognerebbe fare per accogliere i ragazzi in una scuola così?

«Un monitoraggio rigoroso per capire qual è lo stato dell'edilizia scolastica dal punto di vista della sicurezza, della salubrità degli ambienti – ad esempio, è fondamentale scoprire in quali strutture è ancora presente l'amianto – e dell'efficienza energetica. È questo secondo *Federconsumatori* il presupposto da cui partire per verificare lo stato dell'arte. Apprezziamo i passi avanti compiuti sulla strada della semplificazione delle procedure burocratiche e di quelle per l'assegnazione dei fondi, nonché la tracciabilità dell'uso degli stanziamenti. Ma si tratta solo dei primi passi di un lungo percorso fatto di controlli, verifiche e soprattutto di interventi di prevenzione per garantire la sicurezza degli studenti». ■



► – sottolinea Bizzarri –. Pensiamo anche ai milioni stanziati per le 52 scuole innovative, per le quali sono arrivati 1.200 progetti, ora da selezionare (il tutto, però, con 1 anno di ritardo e con l'incertezza sui tempi di avvio dei lavori). Dunque l'entità complessiva degli stanziamenti da parte del Governo è accettabile, peccato che la situazione sia così disastrosa da metterci di fronte a una vera e propria lotta contro il tempo».

Scelte prioritarie

E se siamo arrivati fin qui, garantire scuole sicure a ragazzi, insegnanti, personale amministrativo, tecnico e ausiliario in Italia non ha forse il diritto di precedenza, come rimarca **Rossella Muro**ni, presidente nazionale di *Legambiente*: «Dai dati emersi durante la nostra campagna *Nontiscordardimé*, a marzo, risulta chiaro che gli interventi di adeguamento sismico ed energetico non sono una priorità, ed è preoccupante che manchi un'analisi della situazione di rischio delle scuole e una regia nazionale sugli interventi». Intanto si potrebbe completare l'*Anagrafe dell'edilizia scolastica* per disporre di un'analisi puntuale del rischio degli edifici «altrimenti continueremo a restare in balia di eventi sismici e atmosferici e ad avere scuole vecchie e poco sicure», avverte Muroni. Ma per inerzia o inadempienza, che in Italia logorano sempre i seppur buoni intenti iniziali, il ritmo a cui si procede è così lento che per curare le scuole situate nelle aree più a rischio del paese ci vorranno oltre 100 anni. «Ma con quali criteri Comuni e Province hanno individuato e possono individuare gli edifici che hanno bisogno di interventi urgenti se non dispongono di una fotografia aggiornata dello stato del patrimonio edilizio scolastico?». Si domandano all'unisono *Legambiente*, *Cittadinanzattiva* e *l'Unione degli Studenti*. La risposta si perde in un gliommero di enti, burocrazia, obblighi, promesse disattese.



Campanella
d'allarme



Su www.cittadinanzattiva.it si può scaricare gratuitamente *A scuola di sicurezza*, una guida semplice per famiglie e studenti con informazioni sulla sicurezza delle scuole e utili consigli per sapere che cosa verificare e a chi rivolgersi in caso di problemi strutturali o scarsa vivibilità delle aule.

Nessun aggiornamento

Ma per capire dove e come intervenire ci sarebbe un'*Anagrafe* creata apposta «Se non fosse che, varata ad agosto 2015, contiene dati ancora non aggiornati – chiarisce Bizzarri –. Fatta eccezione di alcune regioni virtuose, come la Toscana, nella maggior parte dei casi la rilevazione delle scuole è ferma e non è stato ancora inserito un indice fondamentale: quello di vulnerabilità sismica. Il *Miur* aveva promesso l'aggiornamento per metà 2017, ora si parla di fine anno – spiega con una punta di ironia la responsabile scuola di *Cittadinanzattiva* –. L'ente proprietario, ad oggi, non ha contezza dello stato degli edifici perciò come può fare l'elenco degli interventi più urgenti da mandare alle Regioni e queste al *Miur*?». Una fotografia parziale e fuori fuoco del reale che lascia problemi insoluti e domande senza risposta come questa: quanti edifici gli enti locali hanno sottoposto alla verifica di vulnerabilità sismica (obbligatoria per ogni regione dal 2013)? «Un'*Anagrafe* stilata come si deve aiuterebbe parecchio a rispondere e a programmare gli interventi – conclude Bizzarri –. E darebbe informazioni chiare e dovute ai tanti comitati dei genitori che si sono costituiti in tutta Italia, non solo nelle zone del terremoto nel Centro». Si potrebbe cominciare col «ridefinire l'affidamento delle responsabilità – suggerisce Petrolino –, creando un dipartimento per l'edilizia scolastica all'interno del Ministero dei lavori pubblici oppure, ancora meglio, col dare agli enti locali più risorse e controllare che vengano investite effettivamente nell'ambito a cui sono destinate». Intanto nelle Marche, in Umbria, nel Lazio e in Abruzzo, colpiti l'estate scorsa dal terremoto, solo 21 scuole sono già progettate, mentre quelle distrutte sono molte di più. E si continuano a mettere in fila lungo lo Stivale soffitti e controsoffitti crollati: da settembre scorso ad aprile 35 crolli in corridoi, bagni, mense scolastiche, che non hanno fatto nessuna vittima, ma diversi feriti sì (i dati completi nel nuovo *Rapporto di Cittadinanzattiva* di prossima uscita). Insieme a ospedali inospitali, a uffici pubblici che ti chiudono lo sportello in faccia, a disservizi serviti ogni giorno, tra i controsensi nostrani di ordinaria amministrazione c'è anche studiare in una scuola che cade a pezzi. ■

Un lungo percorso

20

La strada che ha portato al Bilancio consuntivo 2016 – discusso e approvato, tra luglio e agosto, dalle Assemblee Separate delle Sezioni soci – e uno sguardo ai primi dati di quest'anno, nel segno del risanamento e della ripresa della Cooperativa.

■ Rita Nannelli

Dietro le cifre apparentemente aride di un bilancio si nascondono obiettivi e azioni. E soprattutto per una Cooperativa stendere un bilancio non è una mera operazione economica. Discusso e approvato nelle Assemblee Separate delle Sezioni soci – che si sono svolte dal 24 luglio al primo agosto – il Bilancio consuntivo 2016 di Unicoop Tirreno racconta di «un anno decisivo per il futuro della Cooperativa – ha sottolineato il presidente **Marco Lami** –. Si è concluso il percorso che ha reso più solido il nostro patrimonio (347,4 milioni di euro il patrimonio netto della Cooperativa, 307,3 milioni di euro il patrimonio netto consolidato, cioè quello di tutte le società del Gruppo, ndr) grazie al sostegno delle altre Cooperative. Un fatto determinante che ci rassicura. Si è insediato inoltre un nuovo gruppo dirigente e si è redatto un Piano industriale triennale che ha come scopo il risanamento e il rilancio di Unicoop Tirreno. Gli effetti positivi previsti si inizieranno a vedere in concreto da quest'anno in poi, ma i primi segnali di ripresa si avvertono già», precisa Lami.

Dati di fatto

Ma ricostruiamo con ordine la strada percorsa da Unicoop Tirreno nel corso del 2016 con uno sguardo ai primi mesi di quest'anno. L'intervento delle altre cooperative di consumo e di *Coopfond*, con la sottoscrizione di strumenti finanziari partecipativi, ha portato al raddoppio del patrimonio e a una notevole riduzione dell'indebitamento. Questo ha permesso di rispettare appieno le nuove regole fissate dalla *Banca d'Italia* sul rapporto tra patrimonio e *Prestito Sociale* e di liberare risorse finanziarie prima

congelate nelle forme di garanzia del Prestito, il che si traduce in sicurezza e tutela per i soci prestatori e i loro risparmi. Inoltre è stato cambiato radicalmente il gruppo manageriale alla guida della Cooperativa, con un nuovo direttore generale, a cui è stato affidato il compito di costruire un Piano industriale di risanamento e rilancio da attuare in 3 anni. Avviata anche una trattativa con le organizzazioni sindacali che si è chiusa a maggio scorso con un accordo per gestire gli esuberanti e ridurre i costi del personale in linea con quanto previsto dal Piano, salvaguardando l'occupazione. «Mesi difficili per Unicoop Tirreno, impegnata in un lavoro serrato e decisivo per il suo futuro, ma l'incremento del patrimonio e l'accordo sindacale rappresentano i primi traguardi per l'attuazione del Piano, insieme alle misure che si stanno applicando per una migliore gestione dei punti vendita e che cominceranno a dare risultati dall'anno in corso», sottolinea il presidente. Seppure in un momento così delicato la Cooperativa ha, infatti, puntato sullo sviluppo, investendo nella rete di vendita con l'apertura del nuovo Centro commerciale di Grosseto e del primo distributore *Enercoop*, le ristrutturazioni di Livorno La Rosa, di Venturina Terme e l'apertura di Seravezza.

Voci di bilancio

Vediamo ora alcuni dati che ci aiutano a cogliere i primi segnali che un cambiamento è in atto, al di là del segno meno. La gestione commerciale registra un tendenziale miglioramento e la perdita si è ridotta del 10% rispetto all'anno precedente, mantenendo la convenienza dell'offerta riservata ai soci: ammonitano, infatti, a oltre 30 milioni di euro i vantaggi esclusivi sulla spesa. Col segno più la gestione finanziaria (seppure in calo rispetto all'anno precedente per crisi bancarie e mercati ballerini) per un risultato della gestione ordinaria del Gruppo Unicoop Tirreno di -12 milioni,



prima delle poste straordinarie. Infatti nel Bilancio 2016 sono stati compresi gli oneri di ristrutturazione previsti nel prossimo triennio, nonché la cessione della quota di partecipazione in *Distribuzione Roma*, oltre a svalutazioni straordinarie di obbligazioni subordinate bancarie e svalutazioni prudenziali di crediti e merci, un fondo gestione rischi molto consistente. Tutto ciò ha portato a una perdita elevata, ma non ripetibile, straordinaria appunto, di 38,7 milioni per il Bilancio consolidato e di 44,7 per quello di Unicoop Tirreno.

Segnali di cambiamento

Quanto al Bilancio dell'anno in corso, sarà ancora di transizione, ma alcuni interventi cominceranno a farsi sentire: la riduzione dei costi del personale, quella delle spese di gestione, gli interventi di miglioramento dell'organizzazione dei punti vendita, quelli di ristrutturazione fatti e programmati per rilanciare importanti negozi del Lazio: l'Iper di Colleferro e di Roma Casilino, nonché la ristrutturazione dell'Iper di Roma Eur che, da questo mese, rappresenta il punto più avanzato di una nuova e moderna concezione di struttura di vendita, e quella del Supermercato di Grosseto via Inghilterra. Tutti interventi volti a rilanciare l'attività commerciale e a migliorare il risultato, seppure in un contesto generale ancora difficile, con accenni di ripresa dell'economia nazionale ancora debolissimi, consumi stagnanti, concorrenza in crescita. Il Bilancio preventivo 2017 prevede il dimezzamento della perdita della gestione caratteristica (che, secondo il Piano, deve tornare a produrre reddito commerciale entro 3 anni), una sostanziale tenuta delle vendite e una consistente riduzione dei costi gestionali. Ebbene, i numeri di Unicoop Tirreno dei primi mesi dell'anno sono in linea con quanto previsto dal Bilancio. «Dopo aver rafforzato il patrimonio, la Cooperativa deve tornare velocemente a fare utili – dichiara Lami guardando a un immediato futuro –. È un dovere etico verso le Coop che ci hanno sostenuto, verso i soci, verso i dipendenti».

Su www.unicooptirreno.it i soci interessati possono leggere la versione completa del *Bilancio consuntivo 2016*.

LO SCAMBIO MUTUALISTICO 2016

Quello che Unicoop Tirreno ha con i suoi soci, fornendo prodotti, beni e servizi, nel segno della convenienza, del risparmio, della qualità, della difesa del loro potere d'acquisto, della promozione culturale, della partecipazione, di iniziative socialmente utili, della solidarietà, della sicurezza, della trasparenza. I veri "valori di scambio" tra Coop e i suoi soci.

Nelle corsie di un supermercato si aggira un consumatore, non uno qualsiasi, ma un **socio Coop**. Il suo carrello è colmo di "merci": iniziative di volontariato, servizi, impegno sociale, libretto di *Prestito Sociale*. Cose concrete, reali come i prodotti veri che Coop distribuisce nei suoi punti vendita, di una qualità che rende Coop un'impresa speciale.

Un patto di fiducia

Valori che si traducono in pratica grazie al patto tra Coop e i suoi soci.

Libertà, democrazia, giustizia sociale, solidarietà. Questi i valori di riferimento di Coop, integrazione della dimensione etico-sociale e imprenditoriale. Espressione di questi valori sono la mutualità interna verso i soci ed esterna verso le comunità locali. "Valori di scambio mutualistico", è il caso di dirlo, che in pratica significano che la Cooperativa cerca di mettere a disposizione dei soci le più ampie opportunità di risparmio sulla spesa, nel rispetto dei principi di sicurezza, trasparenza, qualità. E il socio utilizza le strutture e le offerte della Cooperativa, ne accoglie e sviluppa le proposte, contribuendo ai suoi risultati. **Patto di fiducia ma anche di vantaggio di cui godono i soci.** È a loro che Unicoop Tirreno – attraverso la sua rete di vendita composta da 114 punti vendita tra InCoop, Supermercati e IperCoop, distribuiti in Toscana, Lazio, Umbria e Campania, gestiti direttamente o attraverso società controllate – riserva un trattamento di maggior favore rispetto agli altri clienti. Ma con la scelta di favorire le **produzioni locali**, le tante **iniziative sociali**, per dare risposte ai tanti bisogni, e di **solidarietà**, che favoriscono il rapporto con il volontariato locale, quelle che aiutano la **diffusione** delle conoscenze e della **cultura**, la **mutualità** si allarga alle **comunità** e ai **territori** in cui la Cooperativa è presente.

Ecco a che cosa serve questo resoconto

A dare ragione di ciò che forse è meno visibile, a prima vista, ma che è sostanza di un'impresa cooperativa. Per misurare dalle azioni quotidiane, dalla realizzazione delle attività, dai vantaggi prodotti per soci e consumatori la concretezza dei suoi valori.

Il rapporto è pubblicato anche su www.unicooptirreno.it con approfondimenti e aggiornamenti.

Partecipazione consapevole

Adesione, partecipazione, governo: il ruolo centrale del socio nella vita della Cooperativa.

Il socio è

proprietario della Cooperativa
acquirente principale delle merci
finanziatore tramite il *Prestito Sociale*
cittadino delle comunità in cui Coop è presente

PARTECIPAZIONE

I soci hanno pari diritti e uguali doveri: il rapporto mutualistico si fonda proprio sul principio di uno scambio equo. La Cooperativa ha adottato e adeguato nel tempo un modello di governo e di rappresentanza che consente a tutti i soci di conoscere le scelte e l'andamento della Cooperativa e di partecipare alle sue attività e alla vita stessa. In quanto proprietari hanno il diritto di determinarne le politiche e di concorrere alla formazione delle decisioni degli organismi istituzionali.

Partecipazione al governo

Chi vuole può **candidarsi** per uno dei suoi **organismi di rappresentanza** sul territorio, eletti ogni 3 anni, con votazioni aperte a tutti i soci. Chi vuole può proporsi e candidarsi, secondo le regole definite nello Statuto e nel Regolamento, per il Consiglio d'Amministrazione, l'organismo di indirizzo e di governo della Cooperativa.

Partecipazione sociale

È anche possibile **partecipare alle iniziative** promosse dalle Sezioni soci, proporsi come volontario per le attività sociali e di solidarietà. Tante le iniziative, aperte a tutti, organizzate dalle Sezioni soci sui temi della solidarietà, dell'*Educazione al Consumo Consapevole*, della conoscenza dei prodotti del territorio, della cultura.

Partecipazione proprietaria

Ogni anno vengono organizzati **due cicli di assemblee** soci, uno sugli obiettivi e il Bilancio preventivo, l'altro sui risultati e il Bilancio consuntivo.

Partecipazione ai servizi

Utilizza i punti vendita come gli altri, ma a lui sono riservate opportunità che sono parte integrante dello scambio mutualistico. **Finanziarie** – il *Prestito Sociale* –, **culturali**, di **consumo** quotidiano.

Diritto d'informazione

Come Unicoop Tirreno tiene informati soci e consumatori.

Anche l'**informazione, chiara, trasparente puntuale**, sulle sue attività commerciali, istituzionali, sociali è intesa dalla Cooperativa come un servizio reso al socio e al consumatore. Diversi i canali e gli strumenti, a cominciare dalla rivista **Nuovo Consumo**, il principale prodotto di comunicazione editoriale che la Cooperativa distribuisce ai soci presso le casse dei punti vendita. Informazione sui prodotti, la salute, l'ambiente e su molti altri temi di attualità sviluppati attraverso inchieste e servizi di approfondimento, offrendo spazi informativi sulle attività aziendali. Ampia è, infatti, la parte del giornale dedicata alle principali iniziative che Unicoop Tirreno svolge di carattere commerciale, istituzionale e sociale. In questo modo *Nuovo Consumo* si conferma uno strumento in sintonia con la strategia aziendale: servizi e opportunità, campagne commerciali e solidaristiche, non solo articoli da leggere.

C'è poi il **portale web** in cui vengono pubblicati tutti i documenti istituzionali, nonché tutte le informazioni relative alla rete di vendita, alle offerte commerciali, ai servizi, alle attività sociali. Inoltre spazi di informazione per i soci (**Spazio soci**) in ogni punto vendita della Cooperativa e pagine sui *social network* più importanti. Strumenti di comunicazione gestiti direttamente ma, per attività o appuntamenti particolarmente rilevanti, la Cooperativa ricorre anche mezzi esterni, come **giornali, radio o web** locali.

INFORMAZIONE

LA RAPPRESENTANZA SOCIALE

Soci volontari eletti nelle Sezioni soci	434
Budget attività nelle Sezioni soci (euro)	213.341
di cui: costi per funzionamento Sezioni soci (euro)	18.149
Convocazioni Consulta Presidenze delle Sezioni soci	7
Soci partecipanti alle Consulte Presidenze Sezioni soci	630
Costi Consulte Presidenze Sezioni soci (euro)	3.500
Convocazioni Consulta d'Area	2
Soci partecipanti alle Consulte d'Area	100

LA PARTECIPAZIONE ISTITUZIONALE

Assemblee Autonome	29
Soci partecipanti Assemblee Autonome	6.463
Costi Assemblee Autonome (euro)	59.444
Assemblee Separate di Bilancio	31
Soci partecipanti Assemblee Separate di Bilancio	10.008
Costi Assemblee Separate di Bilancio (euro)	64.036
Assemblee Straordinarie	31
Soci partecipanti Assemblee Straordinarie	7.153
Costi Assemblee Straordinarie (euro)	53.778

POLITICHE SOCIALI E INFORMAZIONE AI SOCI

Dipendenti direzione soci	15
Costi totali direzione soci (euro)	2.832.371
di cui costi rivista <i>Nuovo Consumo</i> (euro)	499.513
Copie rivista <i>Nuovo Consumo</i>	1.905.468

A vostro vantaggio

Dalle promozioni alla raccolta punti, da iniziative e convenzioni ad hoc al Prestito Sociale. I tanti vantaggi di essere socio.

VANTAGGIO

Prezzi bassi quotidiani, promozioni, iniziative speciali. Tanti i **vantaggi** economici riservati ai soci che fanno acquisti in Cooperativa. Sono loro i principali beneficiari dell'insieme delle politiche di convenienza messe in campo. Ci sono anche i prodotti venduti solo ai soci, **sconti** aggiuntivi su prodotti offerti anche agli altri clienti, sconti legati all'utilizzo dei punti, **offerte** nei vari settori merceologici che hanno determinato un consistente risparmio per i soci. Ma, oltre alle offerte gestite direttamente, anche **opportunità di risparmio** per **prodotti** e **servizi** forniti da altri come, ad esempio, quello dei libri scolastici. E, siccome rapporto mutualistico equo significa che **chi più dà** alla Cooperativa **più riceve** in cambio, la raccolta punti sulla spesa premia la **fedeltà d'acquisto**. Ma i **vantaggi non finiscono qui**. Oltre che sulla spesa, la convenienza per i soci si estende anche ad altri settori che la Cooperativa, in accordo con **partner** o società, cerca di rendere vantaggiosi per

VANTAGGI DERIVANTI DALLE PROMOZIONI PER I SOCI

valore sconti applicati

Promozioni freschissimi e gastronomia (euro)	3.307.030
Promozioni grocery (euro)	15.623.360
Promozioni non food (euro)	5.386.342
Totale sconti da promozioni soci (euro)	24.316.732

FRUIZIONE DELLE PROMOZIONI PER I SOCI

settori	promozioni soci che ne hanno beneficiato	risparmio medio (euro)
Freschissimi e gastronomia	296.354	11,16
Grocery	428.466	36,46
No food	182.193	29,56
Generale	456.521	53,27

TOTALE VANTAGGI SULLA SPESA PER I SOCI

Totale sconti da promozioni soci (euro)	24.316.732
Collezionamento (euro)	5.787.000
Totale vantaggi soci (euro)	30.103.732
Sconti da promozioni non esclusive (euro)	50.487.482
Totale risparmio soci (euro)	80.591.214

PRESTITO SOCIALE

Soci prestatori	119.991
Consistenza media (euro)	1.004.913.518
Interessi P. S. (euro)	7.092.894

i soci. Sconti rispetto ai costi normali, grazie a **convenzioni** con strutture e per attività del tempo libero, per le vacanze e il benessere, per viaggi, teatri, cinema, eventi culturali, per le **Librerie.coop**, ma anche per polizze assicurative, cure odontoiatriche, servizi artigianali e molto altro ancora.

Parte integrante dello scambio mutualistico è il servizio di raccolta di prestito da soci. Le somme raccolte col **Prestito Sociale** sono investite con criteri di massima prudenza e la Cooperativa cerca di garantire ai soci, anche per piccoli depositi, una remunerazione adeguata, in coerenza con il principio statutario della tutela del loro risparmio.

Spirito di comunità

I molti modi in cui Coop declina la parola mutualità: assistenza, reciprocità, scambievolezza, solidarietà. Perché mutualità fa rima con comunità.

«La Cooperativa **fa parte della comunità** e dà il suo contributo per migliorarne le condizioni materiali, morali e culturali. Per questo collabora con la scuola, con istituzioni culturali e scientifiche, con mezzi di informazione». Dalla *Carta dei valori delle Cooperative di Consumatori* lo spirito che anima le tante iniziative volte a rafforzare i legami con la comunità per promuovere l'integrazione sociale, aiutare chi ha bisogno, dare una mano allo sviluppo economico di un territorio, sensibilizzare al consumo consapevole. Tra le altre, una citazione particolare meritano i progetti di solidarietà. Tonnellate di **merce donata** con **Buon fine** alle onlus che si occupano di persone bisognose, prodotti vicini alla scadenza o non vendibili, ma ancora buoni, con il coinvolgimento di numerosi punti vendita; **Ausilio per la spesa** per la consegna a domicilio della spesa a persone anziane o in difficoltà, che si regge interamente sul volontariato dei soci. E ancora: le raccolte alimentari come **Pane quotidiano** sempre destinate alle onlus del territorio. In collaborazione con le scuole e con altri enti, Coop propone da anni percorsi di **Educazione al Consumo Consapevole** per costruire con insegnanti, alunni, famiglie, una coscienza collettiva condivisa sulla corretta alimentazione, sui valori della solidarietà, dell'equità, del rispetto dell'ambiente. Progetti consolidati a cui si aggiungono le scelte di sostegno e sponsorizzazione di iniziative sul territorio. Ma la solidarietà passa anche dal carrello della spesa: ogni socio può, infatti, scegliere di donare i punti accumulati ai progetti di solidarietà internazionale proposti dalla Cooperativa.

"BUON FINE"

Punti vendita coinvolti	73
Onlus beneficiarie	68
Pasti donati	600.000
Valore della merce donata (euro)	3.000.000

SOSTEGNO A INIZIATIVE SOCIALI CON LA RACCOLTA PUNTI

Risorse per progetti internazionali (euro)	94.628
--	--------

SOSTEGNO A INIZIATIVE SOCIALI, CULTURALI E AMBIENTALI

indicatori	
Elargizioni (euro)	120.995
Sponsorizzazioni (euro)	115.250
Tot. sostegno a iniziative della comunità (euro)	236.245

EDUCAZIONE AL CONSUMO CONSAPEVOLE

Classi coinvolte	1.604
Studenti coinvolti	34.138
Docenti coinvolti	3.208
Costi sostenuti (euro)	260.500

Iper contemporaneo

Rinnovato, più accogliente e moderno, riapre i battenti l'IperCoop del centro commerciale Euroma2.

24

■ **Barbara Sordini**



«**A**bbiamo sviluppato un concetto per rendere più contemporaneo l'Ipermercato, con uno spazio commerciale adeguato alla grande piazza del centro commerciale *Euroma2*». A parlare è l'architetto **Paolo Lucchetta** dello studio *Retail Design* di Venezia, che ha progettato la ristrutturazione dell'Iper. Le potenzialità ci sono e sono grandi. Il centro commer-

ciale *Euroma2* ha una forte capacità di attrazione tanto da registrare la presenza di 10 milioni di visitatori l'anno. Per questo l'IperCoop, inaugurato nel 2008, si rinnova con una ristrutturazione che non ne modifica la tipologia del negozio né la superficie di vendita, ma ne cambia completamente la concezione. Riapertura in grande stile **giovedì 7 settembre**.

Aperto al nuovo

«Una riqualificazione – continua l'architetto Lucchetta – che punta sui temi che caratterizzano i negozi Coop: la freschezza dei prodotti e la valorizzazione di quelli locali legati al territorio. Abbiamo ricreato un'ambientazione generale più moderna, con adeguate tecniche di illuminazione e degli spazi interni, rendendolo più contemporaneo e più accogliente». Superato dunque il concetto classico di Iper, il negozio rinnovato concentra la propria peculiarità sul *food*, sui mestieri ad esso legati, lasciando al *no food* il compito di valorizzare i prodotti legati alla stagionalità (da sempre punto di forza di questo negozio), la telefonia con un *corner ad hoc* rinnovato nella struttura e nella presentazione. ■

Eur sono io

Luogo: via Cristoforo Colombo/angolo via Oceano Pacifico.

Area vendita: 5.000 mq.

Novità: area dedicata ai prodotti legati alla salute e al benessere, parafarmacia con reparto ottica integrato; corridoio centrale caratterizzato da 4 focalizzazioni (oggetti per la tavola e la cucina, ampio assortimento di *pet food* e *garden*, cantina con vini, anche locali, e birre artigianali, reparto prodotti bio industriali e prodotti freschi dell'ortofrutta anche sfusi, con attigui quelli legati al "progetto territorio"), area *grocery food*, con *corner* dedicato al mondo del caffè e degli infusi, e grande piazza del *no food*.

Mondo freschissimi: nuovo ingresso con affaccio sull'area dedicata all'ortofrutta; angolo del casaro; isola della gastronomia; isola forneria; pescheria rinnovata; banco delle carni a libero servizio più banco servizio per tagli pregiati, polleria e isola del *sushi*.

Bar, gelateria-yogurteria e punto ristoro con piatti freddi serviti.

Facciamo il **punto ristoro**

Ecco il Ricò del centro commerciale di Roma Casilino e di Grosseto Maremà.

Dalla colazione all'apericena, fino alle 21. Gelati, yogurt, centrifughe di frutta, un pranzo *self service*, una pizza, una frittura espressa oppure semplicemente uno spuntino. È il *Ricò*, la nuova area ristoro inaugurata all'interno del centro commerciale di Roma Casilino, la seconda per Unicoop Tirreno dopo il progetto pilota di Grosseto *Maremà*. «Tutti i piatti cucinati dall'area ristoro – racconta **Giuseppe di Giacomo**, assistente responsabile merceologico pane e pasticceria Lazio e Umbria di Unicoop Tirreno

– sono preparati sul posto dal personale esperto e con ingredienti di prima qualità: si va dai primi piatti caldi alla frittura espressa di supplì, arancini, fiori di zucca gamberi e calamari, dalla

cottura alla piastra di vari tipi di carne da scegliere a vista alle insalate preparate da noi, alle pizze alla pala. Il bar propone un'ampia scelta per la colazione con prodotti di provenienza locale – continua di Giacomo –, ma anche centrifughe di frutta e verdura, stuzzicanti apericene (dalle 18) e birra a marchio Coop. E gelati di ottima qualità con produzione interna di yogurt e panna fresca». ■ **S.O.**



Dai messaggi ai video, consigli utili per un uso più ecologico di cellulari e tablet.

25

Due versioni della guida Saperecoop 2017/2018, un unico fine: educare al consumo consapevole. Unicoop Tirreno lo fa da 37 anni.

Le guide, consultabili solo *on line*, quest'anno sono due, ma il fine è lo stesso: mettere a disposizione delle scuole percorsi, laboratori, animazioni, seminari e esperienze partecipative per contribuire alla costruzione di conoscenze e abilità di ragazzi, insegnanti e famiglie. *Saperecoop 2017/2018* raccoglie le proposte di *Educazione al Consumo Consapevole* che per il 37° anno Unicoop Tirreno porta nelle scuole, offrendo in Toscana un ventaglio di proposte per la costruzione di progetti in rete col territorio: animazioni tradizionali nelle classi e nei punti vendita, incontri formativi rivolti alle famiglie e laboratori, tra cui *Cartastorie* e *Kitchen*, formazione per docenti. Una specie di "cassetta degli attrezzi" che contiene strumenti per teste ben consapevoli...

La guida per Lazio, Umbria e Campania punta la sua attenzione sul macro-progetto *100 classi contro lo spreco* con l'intento di sollecitare delle riflessioni sul tema del contrasto allo spreco e di promuovere buone pratiche condizionate di consumo consapevole per una cittadinanza responsabile nei confronti dell'ambiente e della solidarietà sociale. Si offre così alle scuole la possibilità di svolgere un lavoro integrato sul territorio con soci, *onlus* e istituzioni. ■ **B.S.**



Anche nell'uso quotidiano di cellulari e tablet è possibile rispettare l'ambiente. Tutti i dispositivi elettronici consumano energia elettrica che, se risparmiata, ci permette di inquinare meno. Molti accorgimenti per prolungare l'uso della batteria sono ben noti, ma un recente studio dell'Università di Lancaster ha posto l'accento su un aspetto meno conosciuto del risparmio energetico legato all'uso degli *smartphone*, il consumo di "energia digitale" del traffico internet. I comportamenti sotto accusa sono guardare i video e ascoltare canzoni in *streaming* o *chattare* e collegarsi ai *social network*. Guardare un video in *streaming*, secondo i ricercatori inglesi, genera un consumo elettrico di circa 200 wattora per ogni *gigabyte* di dati movimentati. E il dato più allarmante è che il consumo di *gigabyte* e il relativo consumo elettrico crescono sempre di più. In Europa lo stesso studio ha stimato che ciascuno di noi consuma mensilmente in media 1,2 *gigabyte* e che presto l'esigenza *pro capite* di internet passerà a 6,5 *gigabyte*. Come rimediare allora a questa nuova forma di spreco energetico? Ecco qualche consiglio: bloccare il *download* dei video sui *social network* per vederli solo cliccandoci sopra; preferire gli *sms* alla più energivora messaggistica istantanea (*chat*); guardare video e ascoltare musica in gruppo o in famiglia e non ascoltarla in *streaming*, ma archivarla prima nella memoria del telefono. Piccole attenzioni che ci aiutano anche a consumare meno preziosi e ambiti *giga* di traffico internet. ■



Dove, come, quando

- La guida *Saperecoop* è consultabile e scaricabile dal 1° settembre sul sito www.unicooptirreno.it/coop-e-scuola.
- I progetti di *Educazione al Consumo Consapevole* sono sempre gratuiti.
- La data di scadenza per le prenotazioni dei progetti è il 31 ottobre.
- Unicoop Tirreno mette a disposizione delle scuole alcune delle sue competenze interne per favorire l'alternanza scuola/lavoro: le richieste di partecipazione dovranno pervenire entro il 15 novembre.

Eroi non per caso

Le foto sono state raccolte: i partecipanti alla 2ª edizione del concorso sull'agricoltura bioeroica (quest'anno sul tema *Dove c'è passione non c'è fatica*) hanno immortalato con i loro obiettivi quelle persone che continuano un antico mestiere, a coltivare la montagna, riducendo il dissesto e l'abbandono. Il 1° ottobre, ore 11, presso il Palazzo della Cultura di Stazzema (LU) è il momento dei risultati: ai primi 3 classificati, premi of-

ferti da Unicoop Tirreno, da 150 a 50 euro. L'iniziativa è stata organizzata dal gruppo *Gli Uomini della Neve* di Cardoso e l'associazione *Luogo Comune*, con la Sezione soci Carrara e Versilia, il patrocinio del Comune di Stazzema e del Parco Regionale delle Alpi Apuane. Nei prossimi mesi le foto verranno esposte nei negozi Coop di Avenza, Pietrasanta, Viareggio e Barga.



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.**

Si alza il sipario
sulla stagione teatrale
2017/2018. Da Roma a Livorno, da
Grosseto a Napoli, i soci di Unicoop
Tirreno possono usufruire di sconti sul
prezzo d'ingresso e sugli abbonamenti.
Basta scegliere opere e autori
preferiti dai cartelloni di prossima
programmazione.

TEATRI

Goldoni Livorno

via E. Mayer, 57

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

Info www.goldoniteatro.it

Moderno e degli Industri Grosseto

Moderno - via Tripoli, 33

degli Industri - via Mazzini, 101
Per i soci prezzo ridotto per l'acquisto di abbonamenti e biglietti d'ingresso agli spettacoli della stagione teatrale 2017/18. Per ottenere la riduzione sull'acquisto presentare la carta SocioCoop e un documento di riconoscimento.

Info 3341030779

promozione.cultura@comune.grosseto.it

Tognazzi Velletri (RM)

via F. Turati

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

Info 069640642 - 3392742389
info@teatrotognazzi.com

Stabile Napoli

Il Teatro Stabile della Città di Napoli è un'istituzione pubblica di produzione teatrale fondata nel 2002 e dalla stagione 2003/2004 ha sede nel Teatro Mercadante. Successivamente sono stati integrati sulla gestione dello Stabile il Teatro San Ferdinando e il Ridotto del Mercadante. Dal 18 ottobre al 5 novembre la Compagnia del Teatro Stabile di Napoli presenta, presso il Teatro San Ferdinando, Uscita di emergenza di Manlio Santanelli (regia Claudio di Palma). Presso il Teatro Mercadante, dal 25 ottobre al 12 novembre, Sei personaggi in cerca di autore di Luigi Pirandello (regia Luca De Fusco).

Per i soci sconto del 15% su abbonamenti e singoli biglietti.

Info 0815510336

ufficiopromozione@teatrostabilenapoli.it

d'Europa Cesinali (AV)

via Valle, 18

Sabato 14 ottobre (20,30) e domenica 15 ottobre (19,30) la Compagnia Teatro d'Europa presenta Angela Caterina e Luigi Frasca in Rumori fuori scena di M. Frayn (regia Luigi Frasca).

Sconti riservati ai soci sui biglietti della stagione e sull'iscrizione all'Accademia di Teatro.

Info 0825667366 - 3315481067
info@teatrodeuropa.com

Seravezza (LU)

Teatro delle Scuderie Granducali

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

Info 0584756046

segreteria@terremedicee.it

Mostre Palazzo Mediceo

viale L. Amedei, 230

Mostre d'arte moderna e contemporanea e di fotografia all'interno del Palazzo Mediceo che i soci - e un eventuale accompagnatore - potranno visitare con uno sconto di 2 euro sul prezzo del biglietto d'ingresso.

Info 0584756046

www.palazzomediceo.it

Cinema Scuderie Granducali

piazzetta della Costituzione
I film del giovedì (proiezioni pomeridiane e serali) a prezzo ridotto, 5,50 euro, per tutti i soci che presenteranno la loro carta SocioCoop. La riduzione non è valida per i giovedì festivi o prefestivi.

Info 3391861719

www.cinemascuderiegranducaliseravezza.it

TEATRI DI ROMA

de' Servi

via del Mortaro, 22

(ang. via del Tritone)

Nel centro storico, a pochi passi da Fontana di Trevi, il *Teatro de' Servi* è uno dei più accoglienti e funzionali teatri di media capienza di Roma. Dal 26 settembre al 15 ottobre la *Bilancia Produzioni* presenta *Attrazioni cosmiche* di Giovanna Chiarilli (adattamento e regia Marco Cavallaro - con Francesca Nunzi, Marco Cavallaro, Ramona Gargano, Maria Chiara Centorami, Marco Maria Della Vecchia, Marzia Verdecchi).

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

Info promozione@teatroservi.it
www.teatroservi.it

Eliseo

via Nazionale, 183

Nomi del calibro di Edoardo De Filippo, Monica Vitti, Anna Magnani, Vittorio Gassman ne hanno calcato i palcoscenici, scrivendo ad ogni spettacolo un nuovo pezzo di storia del *Teatro Eliseo*. Dal 26 settembre al 15 ottobre, *Finale di partita* di Samuel Beckett (regia Andrea Baracco - con Glauco Mauri e Roberto Sturno); dal 27 settembre al 8 ottobre, presso il *Piccolo Eliseo*, *Purgatorio* di Ariel Dorfman (regia Carmelo Rifici - con Laura Marinoni e Danilo Nigrelli).

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

Info www.teatroeliseo.com

Manzoni

via Monte Zebio, 14/C

(piazza Mazzini)

Il cartellone proposto da Pietro Longhi, da diversi anni direttore artistico del Manzoni, continua a far emozionare il pubblico. Dal 28 settembre al 22 ottobre, Nicola Pistoia e Paolo Triestino (anche in regia) in *La cena dei cretini* di Francis Veber (con Simone Colombari, Ciro Scalerà, Loredana Piedimonte, Silvia

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

Info www.teatromanzoni.info

Olimpico

piazza Gentile da Fabriano, 17
Aprile la stagione 2017/2018 del *Teatro Olimpico* una grande prima nazionale, *Giselle* con le coreografie di Dada Masilo, dal 28 settembre al 1° ottobre, prodotto da *Romaeuropa Festival*. In scena il 15 ottobre *Red Bull Flying Bach*, direzione artistica di Vartan Bassil e Christoph Hagel. Dal 17 al 26 ottobre *Viva Momix Forever*, uno spettacolo in cui immagini oniriche e fantastiche vengono evocate grazie all'interazione di corpi, costumi, attrezzi e giochi di luce. Sconti per i soci prenotando allo 0632659927 - 3339307636 o per e-mail a: ufficiopromozione@teatroolimpico.it.

Info www.teatroolimpico.it

Quirino

via delle Vergini, 7

Nell'incantevole angolo della Roma barocca e neoclassica, in pieno centro storico, è situato il *Teatro Quirino-Vittorio Gassman*. Dal 10 al 22 ottobre *Ciao* di Walter Veltroni (regia Piero Maccarinelli - con Massimo Ghini e Francesco Bonomo). Dal 24 ottobre al 5 novembre, *CTB Centro Teatrale Bresciano, Teatro de Gli Incamminati, Piccolo Teatro* di Milano e *Teatro d'Europa* presentano *Medea* di Euripide (regia Luca Ronconi ripresa da Daniele Salvo - con Franco Branciaroli). Sconto per i soci prenotando allo 0683784802 o tramite e-mail: promozione@teatroquirino.it. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info www.teatroquirino.it

Vittoria

piazza S. Maria Liberatrice, 10

Il *Teatro Vittoria* fin dalla sua nascita non ha mai smesso di far divertire i romani con ospiti in-

ternazionali e produzioni della cooperativa *Attori & Tecnici*. Dal 3 al 15 ottobre *Segreti di famiglia* di Enrico Luttmann; dal 31 ottobre al 5 novembre *La divina commediola* con Giobbe Covatta. Sconti per i soci prenotando allo 3930255428 o via e-mail: teatrovittoriarm2@gmail.com. Ritiro del biglietto presso la biglietteria presentando la carta *SocioCoop*.

Info www.teatrovittoria.it



CINEMA

Multisala Supercinema

Orbetello (GR)

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

Info 0564867176

Cinema Stella

Grosseto

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

Info 056420292

www.cinemastella.com

Cinema Etrusco Multisala

Tarquinia (VT)

Cinema Alfellini

Grottaferrata (RM)

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

Info Cinema Etrusco, via della Caserma, 32 - 0766856432

Cinema Alfellini, viale I Maggio, 82
069411664



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA **SOCIOCOOP**

Davvero **super**?

Fanno bene, ma non miracoli. Vediamo che cosa sono i cosiddetti **superfood** e qual è il vero senso della parola.

■ **Ersilia Troiano**

Bacche di goji, semi di chia, alghe e l'elenco potrebbe continuare. Li chiamano *superfood*: alimenti dalle presunte super-proprietà che garantirebbero lunga vita, salute, energia. È utile chiarire che non esiste una definizione ufficiale di *superfood* e che il termine è più commerciale che scientifico. Non a caso, non viene mai utilizzato dagli esperti di nutrizione...

In altri termini

La *British Dietetic Association*, qualche anno fa, ha promosso una campagna contro l'uso improprio di questo termine, utilizzando immagini di alimenti come bacche di goji, soia, mirtilli e cavolo riccio, con lo *slogan*: "Quale di questi è

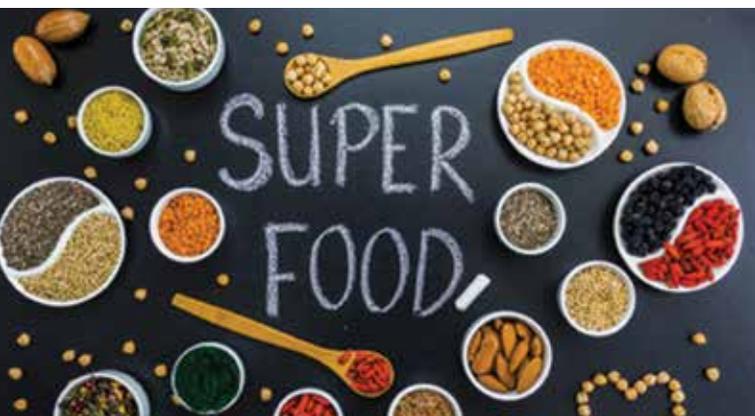
un *superfood*? Nessuno. Sono tutti alimenti buoni, ma *superfood* è un termine commerciale, non scientifico". Un termine molto in voga, però, nel *marketing* pubblicitario, al punto tale che l'Unione Europea ne ha dovuto vietare l'utilizzo sulle etichette dei prodotti, a meno che non vi sia una sufficiente evidenza scientifica a supporto, ovvero una quantità di studi sufficiente a provarne le straordinarie proprietà. Questione di termini, dunque? Sì. Perché in realtà sono tantissimi i composti, le sostanze e le molecole presenti normalmente negli alimenti che possono svolgere un'azione positiva sui processi del nostro organismo coinvolti nelle malattie o nel mantenimento della salute. E proprio per questo definire un alimento piuttosto che un altro *super* contribuisce pericolosamente a una percezione sbagliata del concetto di salute e di alimentazione sana e corretta.

Nel complesso

Meglio parlare di *superfood* o di *diete super* allora? Senza dubbio la seconda opzione. L'alimentazione gioca, infatti, un ruolo fondamentale per la salute e, paradossalmente, concentrare l'attenzione sui singoli alimenti può addirittura far incorrere in errori o scelte alimentari tutt'altro che adeguate. E nessun alimento, neppure se dotato di grandi virtù, può compensare gli effetti di una alimentazione scorretta.

Purtroppo, invece, molti credono che un singolo alimento possa aprire le porte della salute e del benessere – complice la cattiva o parziale informazione che viaggia sul *web* e sui *social network* – e troppo spesso si pensa di poter riparare ai danni di un'alimentazione poco equilibrata o di uno stile di vita poco sano solo consumando questo o quell'alimento.

Rassegniamoci, dunque: è molto più utile curare lo stile di vita nel suo complesso, variare il *menu* e fare una costante attività fisica, piuttosto che puntare tutto su un singolo cibo, sperando che questo faccia miracoli. ■



Questione di quantità

Le bacche di goji tra mito e realtà.

Sistema immunitario, lunga vita, salute cerebrale, e chi più ne ha più ne metta. Le bacche di goji sono pubblicizzate, più che come salutari, come miracolose. Contengono vitamine (C, B2, A), ferro, selenio e altri antiossidanti, in particolare la zeaxantina, che ha effetti positivi sulla degenerazione del tessuto oculare legata all'età. Tuttavia, le evidenze scientifiche sui loro effetti salutistici provengono da studi che ne utilizzano estratti purificati a concentrazioni più alte rispetto a quelle contenute nelle normali quantità di consumo. Bisognerebbe dunque mangiarne a chili per goderne. Forse per la salute – e il portafoglio – è più conveniente mangiare ogni giorno frutta e verdura che le diverse stagioni ci offrono.



Bell'e pronto

Che si tratti di sensibilità ambientale o etica, di motivi salutistici, o più semplicemente di desiderio di variare la propria alimentazione, è ormai innegabile che la tendenza del *vegan food* e la diffusione di alimenti a base di proteine vegetali stiano prendendo sempre più piede. A darne conferma, del resto, è l'ultimo *Rapporto Eurispes* (2017), da cui emerge un aumento del consumo di prodotti sostitutivi di carne, latte e latticini, e l'*Istat* stesso ha inserito i prodotti per vegani e vegetariani all'interno del suo paniere. La linea di alimenti e piatti pronti vegetali *ViviVerde* Coop, sostitutivi della carne, si rivolge appunto a chi vuole inserire nella dieta alimenti a base di proteine vegetali. In particolare, tra i piatti pronti freschi, il *seitan alla piastra* e il *tofu al naturale* rappresentano un'alternativa alle pietanze di carne veloce, da preparare senza rinunciare al gusto. Il *seitan alla piastra* *ViviVerde* Coop (in confezione da 200 g) è una fonte di proteine ricavate dal glutine del grano tenero tipo "0" (e quindi non adatto per chi soffre di celiachia o intolleranza al glutine), realizzato con ingredienti biologici e senza l'utilizzo di aromi. Cotto e insaporito in acqua con salsa di soia, è naturalmente privo di colesterolo e povero di grassi, poco calorico e facilmente digeribile. Come ingrediente, è adatto per la preparazione di secondi piatti, spezzatini, grigliate e *burger*, e può diventare, tritato, un'ottima base per ripieni. Il *tofu al naturale* (in confezione da 250 g) è, invece, ottenuto dalla cagliata del latte di soia e dalla successiva pressatura in forme. La soia è 100% di origine italiana. È un alimento ricco di proteine e a bassissimo contenuto di sodio. Versatile, grazie al suo gusto delicato, si presta a diversi abbinamenti: in cucina può andare ad arricchire insalate o essere utilizzato per la farcitura di panini ma può anche essere frullato per dare consistenza e struttura a impasti, ripieni e creme. Per renderlo più saporito si può marinare con olio e limone o con una salsa orientale. ■

Ricchi di proteine vegetali, poveri di grassi. Come rinunciare alla carne senza perdere il gusto, con i piatti pronti di seitan e tofu.



In odore di

Basta annusare il cibo per ingrassare? Il buon senso suggerisce di no, eppure una nuova ricerca americana dimostra che l'olfatto potrebbe avere un ruolo più importante del previsto nel regolare la produzione di tessuto adiposo. I ricercatori hanno messo a dieta ipo o iper calorica due gruppi di ratti, uno con olfatto normale e l'altro che non riusciva a sentire gli odori. Mangiando le stesse calorie, quelli che potevano annusare il cibo ingrassavano il doppio e dimagrivano la metà. Vedremo dove queste ricerche porteranno.



Un farmaco pericoloso

Un nuovo studio dell'Università di Saint Louis dimostra che i farmaci gastroprotettori non andrebbero usati con leggerezza. Su una popolazione di 75mila persone gli studiosi hanno rilevato che la classe di farmaci denominati "inibitori della pompa protonica", impiegati per l'acidità gastrica, erano associati a un aumentato rischio di morte per varie cause. In particolare nella popolazione che era in cura con questi farmaci per più di 5 anni, per la quale il rischio aumentava del 50%. Negli Stati Uniti, come in Europa, sono milioni le persone che assumono questi farmaci spesso in modo improprio, per contrastare sintomi che potrebbero essere facilmente corretti con un'alimentazione attenta.

Seguire il cammino

Secondo una ricerca pubblicata sulla prestigiosa rivista "Neurology" basterebbe valutare la velocità della camminata nei malati di Alzheimer per capire quanto velocemente la malattia stia progredendo, fin dai primi segni. I ricercatori sostengono quindi che la velocità di camminata dell'anziano andrebbe monitorata, per capire subito se qualcosa non va nell'ippocampo – la regione del cervello collegata all'orientamento spaziale – e provvedere alle opportune indagini.



Ben di pancia

Legato a doppio filo con la psiche, fulcro del nostro benessere: breve viaggio al centro del corpo perché l'intestino fa molto di più che scomporre e assorbire il cibo.

32

Barbara Bernardini
fisiologa

Circa 2.500 anni fa Ippocrate, padre della medicina, disse "tutte le malattie cominciano dall'intestino". Mai affermazione si è rivelata più profetica. Le nostre conoscenze sul sistema digerente hanno permesso oggi di stabilire che il tubo intestinale fa molto di più che scomporre e assorbire il cibo che mangiamo, è il vero centro nevralgico della salute e del benessere, legato a doppio filo con la psiche.

Che emozione!

Avete mai notato cosa succede in una situazione di stress o di emozione? Un esame, un incontro sportivo, uno

spavento, un'arrabbiatura? In genere, il primo segnale col quale il corpo comunica di essere emozionato, nel bene e nel male, è attraverso l'apparato digerente. Uno stomaco "chiuso", un'urgenza colitica, un gonfiore diffuso. Il

cervello è legato all'intestino attraverso il sistema nervoso autonomo: questo nome ricorda che non ne abbiamo un controllo cosciente, ma che lui svolge in autonomia quelle funzioni che ci permettono di vivere, come respirare o far scorrere il cibo attraverso il tubo digerente, ma dice anche che le emozioni, tempeste neurochimiche che si scatenano nel cervello, inevitabilmente arrivano a valle. Ecco spiegata la ragione per cui un numero inusitato di persone ritiene di soffrire di colite, anche se oggi la definizione corretta è *Ibs*, ovvero sindrome dell'intestino irritabile, un'annosa condizione che spesso è sollecitata semplicemente dall'emotività. Se a questo si aggiunge un'alimentazione trascurata, ricca di grassi e povera di fibre, il gioco è fatto: una difficile convivenza con noi stessi.

Lotte intestine

Come dare dunque sollievo alle pance gonfie e doloranti? Innanzitutto considerando di che cosa ha bisogno l'intestino per stare bene. Esso digerisce il cibo attraverso i batteri che lo popolano (il microbioma), la sua superficie di circa 300 metri quadrati ospita qualcosa come 100mila miliardi di microrganismi e produce grossomodo il 60-70% delle cellule immunitarie dell'organismo, rappresentando un'importante linea di demarcazione tra il mondo esterno e quello interno. Come tale, deve quindi possedere delle specifiche difese contro gli aggressori esterni come i batteri e i virus. Tra queste difese la più importante è rappresentata dal *GALT* (acronimo dell'inglese *Gut Associated Lymphoid Tissue*, ovvero tessuto linfoide associato all'intestino) che vede la sua avanguardia nelle placche di Peyer, la centrale operativa della risposta immunitaria intestinale. Nutrire l'intestino con fibre e probiotici è quindi la migliore strada per il benessere della pancia e del sistema immunitario e un'assicurazione contro il gonfiore. ■



Alcune regole per far sorridere l'intestino

- > Non fumare.
- > Non esagerare con cibi grassi, unti, fritti.
- > Gestire lo stress.
- > Assicurare sempre un buon apporto quotidiano di frutta e verdura: almeno 25-30 g di fibre al giorno, prediligendo quelle solubili.
- > Non bere bevande gassate.
- > Consumare alimenti probiotici come lo yogurt.
- > Contenere il peso corporeo.
- > Fare attività fisica.

Info www.gastroenterologiaunibo.it



Il secondo cervello di Michael Gershon
UTET 2013, pp. 424, euro 16,90



Gusto liquirizia

Nelle comunissime pastiglie nere, ma anche per addolcire alimenti o per preparare bevande. I mille impieghi della liquirizia.

34

S spesso non si pensa che dietro quelle gradevoli pastiglie nere di liquirizia ci sia tutta una storia di lavoro e di commerci. La liquirizia, o liquerizia, *Glycyrrhiza glabra*, è una pianta della famiglia delle leguminose, spontanea o coltivata in molti paesi, in Russia, Cina, nell'Asia centrale. In Italia esiste una lunga tradizione di coltivazione e lavorazione della liquirizia in Calabria e Abruzzo.

La pianta è alta fino a circa 1 metro e ha radici lunghe fino a 7 metri. Le radici si commerciano come bacchette lunghe alcune decine di centimetri e con diametro di circa 1, per lo più essiccate. Fin da tempi antichissimi i nomadi masticavano le sue radici per sentire meno la sete; nei paesi arabi una bevanda a base di estratto di liquirizia diluito con acqua viene venduta nei mercati col nome di *sus*.



Per estrazione con acqua dalle radici e successiva concentrazione si ottiene il succo, con una resa di circa 15-20 chili per ogni 100 chili di radice, usato come medicamento, per addolcire gli alimenti come i dolci, sotto forma di pastiglie nere o per preparare bevande. Il pannello risultante dopo l'estrazione può essere usato come ammendante dei terreni.

Il carattere aromatico della liquirizia è dovuto principalmente alla glicirrizina, un acido organico con potere dolcificante da 30 a 50 volte superiore a quello dello zucchero. Il succo di liquirizia contiene da poche unità fino a circa il 15% di glicirrizina, presente come sale di potassio o di calcio.

La produzione mondiale di radici di liquirizia si aggira fra 200 e 250 mila tonnellate all'anno; circa 40 mila t/anno di radici e circa 20 mila t/anno di succo di liquirizia sono oggetto di un importante commercio internazionale.

Circa il 90% della produzione mondiale di liquirizia viene impiegato dall'industria delle sigarette, soprattutto negli Stati Uniti, perché esalta l'aroma del tabacco e agisce come umidificante. ■



Ancora di salvataggio

Con il bail in una banca si salva dall'interno. Ma vale per tutte?

Da qualche tempo una nuova parola inglese, *bail in* ("prelievo forzoso" o "salvataggio interno"), ha fatto la sua comparsa nel linguaggio finanziario. Il *bail in* prevede che il costo per il salvataggio di una banca sia sostenuto in primo luogo dagli azionisti, che per definizione sono consapevoli di detenere "capitale di rischio", poi dagli obbligazionisti senza garanzie e dai depositanti, per la parte di depositi superiori ai 100 mila euro. I depositanti di una qualunque banca, infatti, non corrono alcun rischio per i loro depositi fino a quella cifra. Questa garanzia, del resto, è fondamentale per evitare le corse agli sportelli in caso di timori (fondati o infondati) sulla salute di una banca. Il *bail in* – introdotto in Italia nel 2015 in applicazione di una

precedente direttiva europea – avrebbe dovuto evitare, quindi, che le spese di salvataggio delle banche si trasferissero sul debito pubblico o dessero luogo ad aumenti immediati di imposte a carico dei contribuenti. La consapevolezza della impossibilità di un *bail out* ("salvataggio esterno"), inoltre, avrebbe dovuto garantire una gestione più accorta da parte del *management* delle banche. Lo scorso giugno, però, (a differenza di quanto era stato fatto per *Carife*, *Banca Etruria*, *Banca Marche* e *Carichiati*) il *bail in* non è stato applicato per il salvataggio della *Banca Popolare di Vicenza* e di *Veneto Banca*. Molte sono le ragioni, ma si è anche considerato che gli azionisti avevano già pagato il conto, vedendosi azzerato il valore delle loro azioni e gli obbligazionisti potevano non essere consapevoli dei rischi che correvano. Si è preferito quindi spalmare sulla fiscalità generale un costo che rischiava di colpire solo una parte ristretta e localizzata di risparmiatori. Eh sì, sono stati applicati due pesi e due misure. Ma allora dobbiamo ancora crederci in questo *bail in*? ■



Di Bene.sì in meglio

Nel nome un destino: Bene.sì, la linea di prodotti pensati da Coop per la salute e il benessere. Oggi ancora più varia e di qualità.

35

■ **Maria Vittoria Ferri**

Settembre mese di “buoni propositi”. Per chi li ha sul fronte del benessere e dell'alimentazione, ripromettendosi di seguire una dieta equilibrata e mantenere un corretto stile di vita, Coop propone la linea **Bene.sì**: salutare di nome e di fatto, oggi con diverse novità. Ecco, infatti, 4 diversi tipi di **pasta senza glutine** e 5 di **biscotti frollini** sempre senza glutine (accanto l'elenco completo).

Alta qualità

Per la pasta una nuova confezione con astuccio di cartone, ma anche una migliore qualità, ottenuta aumentando le percentuali di mais e di riso, distinguendo tra mais bianco e mais giallo e garantendo materie prime al 100% italiane. I **test** effettuati hanno mostrato un ottimo apprezzamento da parte dei consumatori sia sul piano del sapore che della tenuta



I nuovi prodotti Bene.sì

Di buona pasta

- > Pasta di mais e riso, penne rigate senza glutine in astuccio da 500 g
- > Pasta di mais e riso, fusilli senza glutine in astuccio da 500 g
- > Pasta di mais e riso, ditali rigati in astuccio da 500 g
- > Pasta di mais e riso, spaghetti senza glutine in astuccio da 500 g

Biscotto a puntino

- > Frollino con gocce di cioccolato senza glutine 250 g
- > Frollino classico senza glutine 250 g
- > Frollino con grano saraceno senza glutine 250 g
- > Frollino cacao e nocciole senza glutine 250 g
- > Frollino cereali e frutta secca senza glutine 250 g (in arrivo)

della cottura. Anche per i frollini miglioramenti organolettici e di forma per avvicinare sempre di più questi biscotti ai frollini tradizionali, tanto che i **test** hanno confermato il giudizio molto positivo di chi li ha provati. È importante ricordare che tutti questi prodotti, oltre a riproporre la dicitura “Prodotto senza glutine formulato per persone intolleranti al glutine” e ad avere il logo della spiga barrata di **Aic** (*Associazione italiana celiachia*), sono dotati di fustella adesiva staccabile per il rimborso destinato alle persone celiache. ■

lo scaffale Coop

Latte Alta Qualità Fior fiore da 500 ml

1 Ora anche nella comoda confezione da mezzo litro il latte **Alta Qualità Fior fiore**, proveniente da piccoli allevamenti nelle montagne del Trentino e sui monti Lessini. In estate le mucche si nutrono nei pascoli d'altura di erbe e fiori e il latte che ne deriva ha un sapore pieno e un profumo intenso. L'integrazione dell'alimentazione è garantita con cereali *no ogm*.



Trancini Coop latte e cacao e cacao e cocco

2 Una merendina dal sapore unico con due novità: la ricetta senz'olio di palma e la nuova confezione. I trancini sono un fuori pasto goloso perché la bontà del latte e del cacao si unisce al gusto del cocco.



Riso ribe ViviVerde

3 È diventato semi integrale, cioè prodotto con una raffinazione più lieve rispetto al precedente riso bianco e i chicchi si presentano alla vista più ruvidi e scuri. Sono anche sodi e snelli e restano compatti e ben divisi dopo la cottura, adatti a tutte le preparazioni. Ovviamente da agricoltura biologica certificata.



Asse nella manica

Regolabile in altezza, in metallo o in legno, dotata di ripiani per la biancheria, stabile. Le caratteristiche dell'asse da stiro perché sia pratica e funzionale.

36

■ **Roberto Minniti**



Non è certo in cima ai nostri sogni, specie dopo un'estate così calda. La stiratura, del resto, è una delle operazioni più detestate tra le tante che dobbiamo svolgere in casa. Dato che non possiamo evitarla, tanto vale renderla il meno faticosa possibile. Come?

All'altezza

Innanzitutto scegliendo un buon ferro da stiro, dotato di tutte quelle funzioni che ci aiutano a risparmiare energia (fisica) e a rendere l'operazione meno faticosa. Ma non basta. Una volta armati di un dispositivo di ultima generazione, se ci accontentiamo di eseguire l'operazione su un tavolo vanifichiamo tutti i *comfort* che il ferro da stiro potrebbe of-

firci. Una buona asse da stiro, concepita per rendere l'operazione più comoda, è uno strumento da non sottovalutare per mantenere la corretta postura durante un lavoro lungo come questo. Per prima cosa, dunque, è bene riflettere sulla posizione migliore per questo lavoro casalingo considerando l'altezza ideale dello strumento che ci servirà da base. È vero che oggi esistono sedie regolabili concepite proprio in abbinamento con le assi, per consentire di lavorare più comodi (hanno seduta molto ristretta, regolabile in altezza e base a dondolo), ma per molti la posizione eretta è irrinunciabile. Prima caratteristica dell'asse da stiro, dunque, è che sia regolabile e arrivi all'altezza dei nostri fianchi: solo così si manterrà la schiena dritta senza piegare troppo il collo.

Non perdere il filo

In casa o all'aperto per asciugare i panni c'è lo stendibiancheria.

Dove stendere? Una delle domande più comuni di chi non ha uno spazio all'aperto per far asciugare la biancheria. Se la risposta è inevitabile, lo stendibiancheria, non altrettanto di quale modello dotarsi. Alcune regole possono aiutare in tutti i casi. La prima è optare per alluminio o plastica (a condizione che sia ben resistente) per evitare che si arrugginiscono. Un segreto per capire a prima vista la praticità dello stendino è controllare la distanza tra i fili che ospiteranno i capi. Da evitare i modelli che hanno file troppo vicine per non trovarsi in difficoltà al momento di sistemare la biancheria, perdendo tempo e sprestando fatica.

E chi non ha molti spazi esterni? Può optare per gli stendini da termosifone o da balcone. Sono costituiti da un piano fisso che si aggancia al radiatore o alla ringhiera del balcone e permette di ospitare i capi bagnati. Esistono anche soluzioni da vasca che si sistemano a V rovesciata sui bordi. Più generoso il sistema "a torre": i ripiani sono diversi e consentono di sfruttare l'altezza risparmiando centimetri vitali nelle stanze o nei bagni. Una particolare evoluzione, molto comoda, degli stendini a torre è quella che ha ripiani indipendenti, ognuno dei quali può essere aperto o chiuso.

In pianta stabile

Quanto alla struttura e al materiale le scelte possibili sono due: in legno o in metallo. Le prime hanno dalla loro la robustezza e la gradevolezza estetica, le seconde anche l'economicità. Quello su cui non dobbiamo transigere è che si tratti sempre di un modello stabile, specie se ha un ripiano dove poggiare comodamente i panni stirati e piegati. Altrettanto importante è che sia dotato di un supporto ignifugo su cui poter poggiare il ferro. Sempre sul fronte della praticità, considerate che esistono assi dotate di piani di appoggio estraibili (a scomparsa, quando sono chiuse) e in alcuni casi perfino griglie che consentono di appendere pantaloni appena stirati o camicie sulla stampella.

Infine, se siete in cerca di un attrezzo che vi faciliti il lavoro, scegliete quelli con piani traspiranti che aiutano a evitare la condensa, specie quando si utilizza il vapore. ■

In promozione a settembre

Asse stiro Atlantic

- 130x44 cm • regolazione d'altezza multiposizione fino a 95 cm • poggiaferro/porta caldaia con portagruccie integrato • telaio monotubo da 35 mm ad alta stabilità • fodera 100% cotone • mollettone 600g/m2 • made in Italy • in omaggio 2° fodera telo stiro di cotone (all'interno dello stesso pack).



Stendibiancheria a torre Alpina 40

- superficie utile per stendere 40 m
- snodo in plastica modulabile • ruote per facilitare il trasporto • ideale per l'uso in doccia porta-gruccie • ribaltabili integrati • made in Italy.



La pastorale

Forse non tutti sanno che anche in Italia ci sono i cowboy. Sono i butteri

maremmani e da secoli caratterizzano questa parte di Toscana, famosa per i bovini, quindi per i mandriani. Ma la Maremma non è solo quella raffigurata nei poetici dipinti di Giovanni Fattori. È anche terra di pastori che qui da sempre accudiscono le pecore.

Ritratto di famiglia

Tra loro si sviluppa la storia di **Francesco Spadi**, originario di Marradi, paesino abbarbicato sull'Appennino tosco-emiliano che ha vissuto, da giovanissimo, l'esperienza della transumanza, quando si camminava giorni e giorni per portare il gregge in pianura alla ricerca dei pascoli migliori.

«L'ultimo viaggio di mio nonno – racconta Francesco – risale al 1954, quan-



Dentro la grotta

La stagionatura nelle grotte di tufo di Acquapendente dà al Pecorino di Grotta della famiglia Spadi gusto e consistenza inconfondibili.

La filiera produttiva del *Pecorino di Grotta* percorre la Maremma tosco-laziale, dove inizia la raccolta del latte e dove le forme maturano, nelle grotte di tufo di Acquapendente (Viterbo).

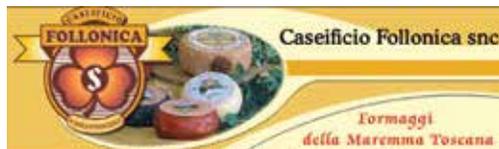
All'arrivo al caseificio Spadi, il latte viene sottoposto a controlli di laboratorio e, se i parametri sono soddisfacenti ai fini della cosiddetta produzione da serbo (cioè di lunga stagionatura), il maestro casaro procede con la ricetta: la scelta di fermenti lattici, il tipo di caglio, le giuste temperature. Il latte è filtrato e pastorizzato in ambienti produttivi tecnologici computerizzati fino alla formatura, poi il formaggio è trasferito nella cella di stufatura per la "giratura" delle forme. Di seguito è trasferito nel locale per la salatura manuale, fino alla cella di stoccaggio dove resta circa 10 giorni. Poi viene spedito in grotta, dove, durante la stagionatura, avviene la pulitura, il ribaltamento e l'oliatura con olio vegetale. L'ambiente gli conferisce un aroma leggermente muschiato e qualità organolettica diversa. Anche la consistenza cambia: la

pasta si sgrana e nello stesso tempo si scioglie in bocca grazie alla mantenuta umidità. Le forme selezionate sono timbrate e confezionate nella carta che non è solo una veste di antica memoria, ma soprattutto è ottima per farle traspirare e rimanere fragranti.



Dalla transumanza alla scelta di fermarsi in Maremma. Storia di una famiglia di pastori divenuta col tempo leader nella produzione del pecorino toscano a marchio Caseificio Follonica.

37



do io avevo 12 anni». In quell'anno la famiglia Spadi inizia a creare qualcosa di nuovo. Si stabiliscono a Roccastrada dove nasce la prima tappa di quello che oggi è il *Caseificio Follonica*, una (allora piccolissima) azienda che non voleva limitarsi ad allevare pecore – ne avevano ben 400 – e vendere il latte, ma produrre il proprio formaggio. Poi a soli 17 anni Francesco mette su famiglia, sposa Livia e il suo istinto imprenditoriale – racconta la figlia Federica che oggi col marito Luca si occupa dell'impresa di famiglia – decide di specializzarsi. Le forme prodotte son gustose e piacciono. Nel 1966 il trasferimento a Follonica dove a poco a poco quella realtà agricolo-pastorale ha preso i connotati di una moderna azienda e si specializza nella produzione di uno dei prodotti tipici della regione: il pecorino.

In forme smaglianti

Il *Caseificio Follonica* oggi ha 17 impiegati e trasforma 950mila litri di latte ovino all'anno. Da qui escono forme di *Pecorino Toscano dop*, semi stagionato e stagionato, di *Rosso degli Etruschi*, trattato in superficie con concentrato di pomodoro, di *Nonno Francesco* profumato di tartufo. Fiore all'occhiello è il *Grotta* stagionato secondo le migliori tradizioni del pecorino di fossa. Quando Federica ne parla, si sente l'entusiasmo nella sua voce: «Siamo fieri delle nostre origini e dei progressi compiuti. In azienda ci occupiamo di tutto, conosciamo ogni fase della lavorazione, dal latte delle pecore e anche delle mucche rigorosamente del nostro territorio, alla produzione delle forme di pecorini e caciotte, alla stagionatura dei prodotti più particolari». ■

Ottimi in abbinamento con la carne e il formaggio, uva, susine e fichi riservano piacevoli sorprese al palato, addolcendo il rientro dalle vacanze.

Risotto fichi e gorgonzola

38



Preparazione

In una casseruola sciogliere 30 g di burro e farvi soffriggere la cipolla tritata. Aggiungere il riso e farlo tostare. Alzare il fuoco, sfumare con il vino, quindi unire 2 mestoli di brodo bollente. Proseguire la cottura aggiungendo poco alla volta il brodo rimasto e mescolare continuamente per evitare che si attacchi sul fondo della pentola. Prima del termine della cottura aggiungere i fichi spellati e tagliarli a pezzetti (tenerne da parte 2 interi per la decorazione). Togliere il riso dal fuoco, mantecarlo con il gorgonzola a pezzetti. Se necessario, aggiustare il gusto di sale. Lasciare riposare il riso 1 minuto per mantecare bene. Servire con i fichi tagliati a spicchi e rosolarli in padella per 1 minuto con il burro rimasto.

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di riso Carnaroli
- ½ cipolla
- 1,5 l di brodo vegetale
- ½ bicchiere di vino bianco
- 12 fichi
- 100 g di gorgonzola dolce Fior fiore
- 60 g di burro
- sale



preparazione 10 minuti
cottura 20 minuti

La dietista

570 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ I fichi sono tra i frutti più zuccherini in assoluto, ma il loro periodo di stagionalità è talmente breve che vale la pena di approfittarne. Senza esagerare, però.



Vino in abbinamento

Alto Adige Gewürztraminer

a tavola con i bambini

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



alimentazionebambini.e-coop.it

Torta di mele

1-3 anni



Ingredienti per 4 porzioni

- 1 kg di mele
- 250 g di farina 00
- 200 g di zucchero
- 1 limone
- 2 uova
- 1 bustina di lievito in polvere
- 1 dl di latte
- sale
- burro e farina per lo stampo

rinata. Cospargere con lo zucchero rimasto e infornare per 1 ora a 180°.

Proprietà nutrizionali e note

Una piccola porzione della classica torta di mele è perfetta sia a colazione con un bicchiere di latte o uno yogurt, a scuola o per la merenda pomeridiana.

Preparazione

Sbucciare le mele e, dopo averle tagliate a spicchi, metterle in una terrina cosparsa di succo di limone affinché non anneriscano. Sbattere i tuorli con 150 grammi di zucchero e aggiungere la farina setacciata con il lievito, il latte e un pizzico di sale. Lavorare il composto fino ad amalgamare e quindi incorporare le mele ben sgocciolate. Trasferire il preparato in una teglia imburata e infornare.

Coscette di faraona con uva bianca e bacon



Ingredienti per 4 persone

- 8 cosce di faraona
- 700 g di uva bianca Regina
- 200 g di bacon
- ½ cipolla bianca
- olio extravergine d'oliva
- sale



preparazione 15 minuti **cottura** 35 minuti

La dietista

750 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆◆

▶ **Piatto ricco di sapori e nutrienti, leggermente appesantito dai grassi del bacon. Da abbinare a un contorno di verdura poco condito.**



Vino in abbinamento
Carmignano

Preparazione

Sciquare bene l'uva, tagliare a metà gli acini e privarli dei semi. Frullarne la metà e filtrate il succo ottenuto. In una casseruola con un filo d'olio fare soffriggere il bacon tagliato a listarelle e la cipolla tritata per 1 minuto, poi unire le coscette di faraona e farle rosolare bene per circa 5 minuti. Aggiungere il succo e i chicchi d'uva e lasciare ridurre per circa 15 minuti a fuoco medio. Salare e mescolare il tutto, poi trasferire la carne e il suo condimento in una pirofila, terminando la cottura in forno a 180°C per 10 minuti.

Crostata di uva

4-10 anni



Ingredienti per tortiera da 28 cm Ø

Per la frolla:

- 300 g di farina 00
- 150 g di burro
- 80 g di zucchero di canna
- 1 uovo intero + 1 turlo
- scorza di limone non trattato
- un cucchiaino di lievito per dolci
- un pizzico di sale

Per la crema:

- 2 uova intere
- 500 ml di latte
- 150 g di zucchero
- 30 g di amido di riso
- scorza di limone non trattato
- 1 pizzico di sale

Guarnizione:

- Chicchi di uva bianca e nera

Preparazione

Su una spianatoia disporre la farina a fontana. Al centro versare lo zucchero, il lievito, il burro a tocchetti e a temperatura ambiente, il lievito, il limone grattugiato, un pizzico di sale e le uova. Impastare e formare una palla omogenea. Avvolgerla nella carta da forno o nella pellicola per alimenti e lasciarla riposare in frigo per 30 minuti circa. Nel frattempo preparare la crema pasticcera. In un pentolino versare le uova, lo zucchero e la farina. Mescolarli con un frustino manuale fino ad ottenere una

crema densa. Lentamente versare il latte a temperatura ambiente e, sempre mescolando con il frustino, accendere il fornello, aggiungere una buccia di limone ben lavata e continuare a girare fino a quando la crema si sarà addensata. Togliere la buccia di limone e farla raffreddare. Tirate fuori dal frigo la pasta frolla. Stenderla con il mattarello e disporla su una teglia rotonda rivestita di carta forno. Ricoprirla con uno strato di carta forno e disporre sopra dei sassolini per pasticceria. Cuocere a 180°C per 25-30 minuti. Quando sarà cotta lasciare raffreddare la base su una grata. Lavare gli acini di uva, tagliarli in due ed eliminare i semi all'interno con la punta di un coltello. Versare le crema pasticcera sul guscio di pasta frolla, livellare la superficie con una spatola e disporre i mezzi chicchi d'uva in modo da formare tanti cerchi concentrici alternando il colore dei chicchi d'uva.

Sformato di parmigiano e composta di susine



Ingredienti per 4 persone

- 90 g di parmigiano dop 30 mesi Fior fiore
- 250 ml di panna fresca liquida
- 1 cucchiaio di fecola di patate
- 2 uova
- burro
- noce moscata
- 1kg di susine
- 300 g di zucchero di canna Solidal
- 250 ml di vino
- 1 arancia non trattata
- sale e pepe



preparazione 25 minuti cottura 52 minuti

Preparazione

Mettere la panna in un pentolino. Fare sciogliere la fecola con 1 cucchiaio d'acqua e aggiungerla alla panna, mescolando con cura. Aggiungere anche un po' di sale, il pepe macinato fresco e una spolverizzata di noce moscata. Porre il pentolino sul fuoco e portare a ebollizione il contenuto. Nel frattempo sbattere con una frusta i tuorli insieme al parmigiano grattugiato. Quando la panna inizia a bollire, toglierla dal fuoco e aggiungerne un po' alle uova sbattute con il parmigiano, mescolando rapidamente. Fare amalgamare e aggiungere la restante panna, mescolando con cura. Infine unire anche gli albumi montati a neve. Versare il composto negli stampini imburrati lasciando 1 cm di spazio dal bordo. Mettere gli stampini in una teglia dai bordi alti adatta alla cottura a bagnomaria: aggiungere l'acqua – facendo attenzione a non bagnare il preparato – e cuocere per 20 minuti in forno caldo a 150°C. Tagliare le susine in piccoli spicchi. Versarli in una pentola con lo zucchero, la scorza d'arancia e il vino. Cuocere finché il composto si addenserà. Sformare gli sformatini e servirli con la composta.



Vino in abbinamento

Colli Piacentini Gutturnio

La dietista

690 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦

➤ Ricetta molto originale e utile per avvicinare i più reticenti al consumo di frutta. Ricordiamo, però, che la frutta è meglio mangiarla fresca e cruda.

Focaccia dolce con more e uva



Ingredienti per 4 persone

- ½ kg di pasta di pane per pizza pronta
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva extravergine
- 2 cucchiai di malto di riso o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio di zucchero di canna integrale Solidal
- 1 grappolo d'uva bianca di media grandezza
- 1 manciata di more



preparazione 15 minuti cottura 30 minuti

Preparazione

Lavorare la pasta di pane con l'olio e il malto e stenderla in una teglia oliata a 1/2 cm di spessore. Disporre sulla superficie della focaccia i chicchi d'uva e le more premendoli sulla pasta. Cospargere di zucchero e fare riposare per 1 ora. Cuocere in forno per 30 minuti circa a 180-200°C, finché la focaccia sarà ben dorata.



Vino in abbinamento

Passito di Pantelleria

La dietista

400 Kcal a porzione

Proteine ♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

➤ Originale e gustosa, questa focaccia, in piccole porzioni, può essere considerata anche una merenda perfetta per i bambini.



Carne al fuoco

La novità della carne sintetica che per entrare nell'uso dovrà confrontarsi con la cultura tradizionale.

La storia dell'alimentazione ha attraversato fasi di cambiamento a volte decisive. La rivoluzione neolitica, con la nascita dell'agricoltura, cambiò il modo di approvvigionarsi e l'idea stessa di "risorsa", non più legata all'arte di raccogliere, bensì di produrre. In età antica e nel Medioevo molte piante orientali furono acclimatate in Occidente, dagli agrumi allo zucchero, dal riso alle melanzane. Dopo il viaggio di Colombo, dall'America giunsero pomodori, mais, patate, peperoni, cacao e altre esotiche novità, mentre gli europei esportavano zucchero, caffè, grano, olivi e tutto un patrimonio zootecnico (buoi, cavalli, maiali, pecore) ignoto agli indigeni del Nuovo Mondo. Ora ci spiegano che nuove risorse arriveranno dall'industria chimica. Estraendo proteine e grassi da prodotti già esistenti, come il grano e le patate, l'olio di cocco e la soia, e aggiungendovi vitamine, emulsionanti e ingredienti di elaborazione sintetica, un'azienda californiana dal nome provocatorio *Impossible food* ("cibo impossibile") ha realizzato in laboratorio una sostanza simile alla carne, assemblata per ora in forma di hamburger, domani chissà. Un vago senso di disorientamento ci pervade, la paura dell'ignoto ci assale. Lo storico non può non chiedersi



quali effetti ne deriverebbero alla nostra cultura alimentare. Essenziale sarà il giudizio del palato: mangiare è pur sempre un affare di gusto e nessuno ci potrà convincere ad adottare un cibo dal sapore estraneo solo perché "corretto" sul piano nutrizionale. Pensiamo ai progetti che mezzo secolo fa promettevano un futuro senza più cibo da preparare, perché una pillola avrebbe pensato a tutto: buono forse per gli astronauti, questo cibo non-cibo un futuro non l'ha avuto. Al netto del giudizio sensoriale, la carne sintetica potrà entrare nell'uso? Con qualche cautela, lo storico risponde di sì, anche perché potrebbe risolvere gli smisurati problemi ambientali posti dall'eccessivo consumo di carne di una popolazione in crescita. Sono comunque prevedibili strategie di adattamento, come quelle che nei secoli hanno accompagnato l'introduzione di nuovi prodotti. Il mais americano entrò nell'uso europeo sotto forma di polenta, cibo tradizionale che prima si faceva con altri cereali; il pomodoro fu accettato solo a patto di trasformarsi in salsa (un genere gastronomico di consolidata tradizione) prima di apparire nudo e crudo in insalata; con la patata si cercò di fare il pane, prima di scoprire usi più convincenti; il peperoncino surrogò le spezie nella cucina contadina; il cacao fu addolcito per rispondere meglio al gusto degli aristocratici. Ogni novità, per affermarsi veramente, ha sempre dovuto confrontarsi con la cultura tradizionale. Lo stesso presumibilmente accadrà alla carne sintetica, se decideremo che ne vale la pena. ■

presidi Slow Food di Francesca Baldereschi

Spirito di patata turchesa

Turca, turchesa o turchesca. Così è definita, fin dal Settecento, la patata coltivata sulla montagna abruzzese, per sottolineare la sua origine straniera. La **patata turchesa** ha una buccia viola intenso, ricca di sostanze antiossidanti. Al suo interno la pasta è di colore bianco candido, ha un basso contenuto d'acqua, consistenza e granulosità medie, caratteristiche che la rendono adatta a diversi usi e cotture. È riconoscibile, oltre che per il colore esterno, anche per la forma irregolare, bitorzoluta, e

numerosi occhi profondamente incavati, segno genetico distintivo delle varietà antiche. Anche i fiori sono particolari, grazie alle sfumature azzurrine dei petali e alla loro lunga persistenza sulla pianta (se la stagione lo consente, può protrarsi fino a novembre). Quest'antica popolazione, un tempo diffusa nelle aree montane abruzzesi, negli ultimi decenni è stata gradualmente sostituita da *cultivar* più produttive, rischiando la completa estinzione. Nel 2001, l'Ente Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti



Patata turchesa

Area di produzione: la montagna appenninica interna compresa nel territorio del Parco Nazionale del Gran Sasso e i Monti della Laga, province di L'Aquila, Teramo, Rieti e Pescara

della Laga ha avviato un importante progetto di recupero e valorizzazione. Oggi l'associazione dei produttori conta oltre 20 iscritti che si sono impegnati non solo nella coltivazione, fatta seguendo i principi di un'agricoltura a basso impatto ambientale, ma anche nella riproduzione dei semi. ■

Più unica che rara

Attaccata alla Croazia e vicinissima all'Italia. Krk, l'isola senza vocali, promuove la sua unicità a suon di musica e cibo.

43



Dall'alto: cala; vista; città vecchia; Baska; Njivice; Malinska.

Difficile da pronunciare, ma a tradurre il suo nome in italiano quest'isola perde gran parte del suo fascino: "Veglia" sa di vecchio, trito, abitudinario, Krk evoca misteri, avventure, scenari esotici. La familiarità del luogo torna però a farsi sentire una volta arrivati: è pur sempre Mediterraneo (la sua isola più settentrionale, per la precisione), pur sempre a un tiro di schioppo da una delle nostre città, anche se Trieste forse è la meno italiana di tutte.

Dal canto loro

Krk è un'isola e volendo ci si arriva naturalmente con una barca propria – tutti i paesi hanno un porticciolo – più difficilmente in traghetto. La maggior parte passa il Canale del Maltempo (e qui è la versione italiana del nome a vincere) attraverso un ponte per approdare su questa lingua di terra che corre giù lungo l'Adriatico parallela alla Dalmazia, incastonata tra Italia e Croazia, ma decisa a difendere con le unghie e con i denti la sua personalità. E lo fa in gran parte con un'arma musicale chiamata *sopila* – una sorta di oboe – che accompagna il canto tradizionale *kanat* avvolgendo l'isola in un'atmosfera quasi onirica da cui neanche i giovani sembrano interessati a fuggire: i 22 gruppi folkloristici esistenti e il festival ad essi dedicato dal 1935 si rinnova periodicamente con successo. Incoraggiati dal clima

■ Alessandra Bartali

settembrino, Krk si gira per intero in bicicletta grazie a un percorso *ad hoc*, fermandosi ad ammirare panorami dai colori accesi e centri storici medievali dai nomi poverissimi di vocali.

D'interesse turistico

Come Vrbnik, affacciato su un dirupo che guarda la Dalmazia, dove per secoli il mestiere prediletto dei giovani era il sacerdote e il compito più laico quello di tenere in vita la lingua glagolitica, pur di non andare a lavorare nelle galere veneziane. Secoli dopo, l'occupazione che va per la maggiore è nel settore turistico. I *dépliant* degli uffici informazioni sottolineano come le spiagge siano spesso e volentieri di ghiaia e non di sabbia, non solo nelle blasonate località di Baska, Njivice e Malinska, ma anche quelle al termine di sentieri relativamente impervi che si spera facciano da deterrente alla maggior parte dei visitatori (nella zona di Stara Baska). La sabbia, però, si trova altrettanto spesso una volta messi i piedi in acqua. E comunque, se proprio si ha bisogno di tenere impegnati i figli con palette e secchielli, esistono baie come *Silo*, nel nordovest. E ancora un *Parco subacqueo dei Pirati* (a Punat) e un acquario (a Baska): se non si vuole più essere costretti a fare i sacerdoti, occorre ingegnarsi per far divertire i bambini. ■

Pasto completo

Nelle cantine per pasta fatta a mano, carne di pecora affumicata, vino bianco e tante altre specialità locali.

Nonostante i 20mila abitanti scarsi, sono molti i ristoranti di Krk dove si possono gustare le prelibatezze locali. Ancora meglio è infilarsi in una *konoba*, una sorta di cantina con panche al posto delle sedie, pavimenti in cemento e reti da pesca alle pareti. Sempre

rifornita di vino nelle botti, sardelle sotto sale, formaggio e prosciutto dalmata (affumicato e poi seccato, rigorosamente "a bora"), nelle *konobe* ormai si trova ogni specialità locale: dalle *šurlice*, pasta fatta a mano usando un ferro da calza, alla *kaštradina*, tradizionale carne affumicata ottenuta dalla coscia di pecora pressata ed essiccata (sempre "a bora"). Quasi tutto viene accompagnato dal bianco autoctono *Vrbnička žlahtina*.

www

krk.hr/it/

croaziainfo.it/Krk.html



Ama la cucina e per niente i social, tra tutti i ruoli preferisce quello di padre. Dietro l'attore di talento chi è l'uomo Marco Giallini.

Padre coraggio



È il più camaleontico fra gli attori del nostro cinema. Classe 1963, romano *doc*, Marco Giallini è uomo di talento ma anche di grande coraggio. Un sentimento a cui ha dovuto fare appello quando, nel 2011, la moglie Loredana se n'è andata all'improvviso a causa di un'emorragia cerebrale. Una moglie, una consigliera, un'amica, con cui Giallini era praticamente cresciuto e la cui perdita lo ha segnato per sempre. «Certi dolori non ci abbandonano più – dice l'attore – anche se poi la vita continua e ti costringe a fare delle scelte».

Marito esemplare, padre affettuoso, bravissimo attore. Chi è esattamente Marco Giallini?

«Una persona buona che ha avuto momenti molto brutti, ma ha saputo superarli grazie anche alle sue origini».

Di cui parla sempre con orgoglio.

«Adesso sì, ma un tempo me ne vergognavo... Mio padre aveva le mani callose, faceva il muratore ed è morto di fatica. E anche io ho fatto l'imbianchino, ho portato il camion delle bibite, sono stato per anni operaio. Credo che questo faccia la differenza: quando si hanno certi trascorsi si impara a dare il giusto peso alle cose».

Cosa dicono i suoi figli del fatto di avere un papà famoso?

«Sanno che il mio è stato un percorso difficile e hanno i piedi ben piantati per terra. Da quando la loro mamma se ne è andata sono molto uniti e mi fanno sentire ogni giorno il loro affetto».

Portare avanti la famiglia da solo è un grande impegno.

«Ho sempre aiutato Loredana nelle faccende di casa: quando Rocco e Diego erano piccoli cambiavo i pannolini e mi occupavo di tutte le loro esigenze; poi preparavo anche da mangiare e pulivo casa».

Non si sentiva sminuito in tutto questo?



«Per niente. A me piace essere uomo e vedere le donne che sono donne, ma da lì a pretendere che facciano tutto da sole ce ne corre».

Gli amici dicono che lei è anche un bravo cuoco. Vero o falso?

«Sono appassionato di cucina e spesso mi diverto a fare la spesa al mercato o nei grandi magazzini. Preparo anche piatti elaborati, ma per essere un bravo *chef* devo fare ancora molta strada».

Frequenta i social?

«No. Non posso parlare con gente che non conosco e men che meno interagire con un computer. Ma non mi piace neppure sapere i fatti degli altri o raccontare agli estranei i miei».

Cosa si aspetta dal futuro Marco Giallini?

«Un po' di serenità, la salute, il lavoro. E naturalmente la gioia di vedere crescere bene i miei due figli».

Maria Antonietta Schiavina

post moderno

cinema

L'aveva già fatto nel 1999 e c'era voluto Martin Scorsese per riportarlo sulla scena con *Gangs of New York*. In quel caso si era messo a fare l'apprendista di un famoso calzolaio di Firenze ma stavolta, in attesa di *Phantom Thread* (in uscita il prossimo 25 dicembre negli Usa), seconda collaborazione con Paul Thomas Anderson dopo *Il petroliere*, la sensazione è che l'addio alla recitazione di Daniel Day Lewis possa essere definitivo.

3 oscar, svariate nomination, per una carriera scandita da pochi ma indimenticabili ruoli, come quello di Nathan nell'*Ultimo dei Mohicani* di Michael Mann, uscito nelle sale statunitensi proprio a settembre di 25 anni fa. • FL



post moderno

internet

Nella galassia di prodotti e servizi offerti da Google, uno dei più interessanti per chi ha passione per rete e visualizzazione dati è *Google Trends* [<https://trends.google.com>], l'area dedicata a esplorare quali sono gli argomenti di cui si parla di più in rete o le chiavi di ricerca più usate o a confrontare la popolarità di cose, temi o persone. Ovviamente Google offre molteplici opzioni per raffinare le ricerche, a cominciare dalla riduzione del campo per paese, categoria o data fino a quelle più avanzate. • LC

post moderno

musica

Sarà in giuria a *X-factor* Levante, dopo aver segnato l'*indie made in Italy* degli ultimi anni, diventandone la regina con il singolo *Alfonso* del 2013. La musica della catanese Claudia Lagona è graffiante e malinconica, erede di una discografia d'altri tempi, lontana dai riflettori e vicina al cantautorato. Con l'album *Abbi cura di te* del 2015 approda al concertone del Primo Maggio, facendosi conoscere dal grande pubblico. I fan più intransigenti storceranno la bocca, ma Levante vuol far ricredere tutti. • JF

Ascoltare per credere *Nel caos di stanze stupefacenti* 2017 su iTunes a 8,99 e su cd a 14,89 euro.



libri

post moderno

In mezzo alla calca / si balla la polca, / la pulce che salta / non turba le danze: / sprofonda nel dolce / tra i culi e le pance". Una vera scoperta è leggere i *Versi del senso perso* (Einaudi), che raccoglie tutte le filastrocche *nonsense* di Toti Scialoja (1914-1998). Scoprirete un genio di culto, originale e spassoso: versi ricchi di ritmo e sorprese, semplici e sofisticati, perfetti per capire come la poesia nasca dalle parole, costruita dal corto circuito dei suoni. Gran giocoliere del linguaggio, Scialoja delizierà i vostri bambini e vi farà familiarizzare con la poesia d'avanguardia, divertendovi nel tripudio dell'assurdo con un bestiario folle che prevede "uno squalo nella vasca: / schizza l'acqua, fa burrasca, / spero bene che non esca", "la zelante zanzara dell'Alsazia / se all'alba s'alza sazia mi ringrazia" e un'ape apatica che "posa una natica / sul fior del cardo / e diventa un dardo". • FC



televisione

post moderno

Intelligentissimo, asociale, abitudinario, arrogante e sarcastico. Sheldon Cooper è uno dei personaggi più amati della serie *The Big Bang Theory*, ideata da Chuck Lorre e prolungata di altre due stagioni. Il successo della *sitcom*, e ancor di più dello stralunato scienziato, porta adesso allo *spin-off* *Young Sheldon* (9 anni e il volto di Iain Armitage), serie Tv prodotta dalla Cbs, in onda a partire dal prossimo novembre, ma presentato in anteprima il 25 di questo mese. In attesa che arrivi anche in Italia: Bazinga a tutti! • FL



BAZINGA!

fake news

post moderno

Sui nostri media schizofrenici è tutto uno strepitare contro bufale e *fake news*. E al tempo stesso tutto un propagarle. Come il caso della "notizia" su Herman Guntherberg, un cittadino argentino di 128 anni (!) dietro cui si celerebbe nientepopodimeno che... Adolf Hitler. Notizia che nasce come pezzo di satira su un sito americano, poi si fa un primo giro sui nostri media come notizia presuntamente vera e poi un secondo come boiata smascherata come falsa. Verificare prima di pubblicare? Per carità, sia mai. • LC

La via della seta

Sfruttando le proprietà della seta, un gruppo d'ingegneri biomedici americani è riuscito a frenare l'azione purulenta del tempo su un frutto scintillante. Coordinati da due italiani, Fiorenzo Omenetto della *Tufts University* di Boston e Benedetto Marelli del *Mit*, gli scienziati hanno trovato, infatti, un'ingegnosa alternativa ecologica ai complessi e costosi metodi di refrigerazione. Quale? Avvolgere la frutta con una soluzione contenente della fibroina, la proteina che rende la seta così resistente. Una nuova tecnica di conservazione alimentare in grado perciò di dare una mano nella lotta contro lo spreco alimentare. Era tempo. Secondo la *Fao*, l'*Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura*,

Dalla seta un nuovo modo di conservare la frutta. Perché arrivi più tardi possibile alla frutta.

circa la metà dei raccolti di frutta e verdura nel mondo viene persa durante il trasporto, la trasformazione e la conservazione. Ma c'è dell'altro perché quest'innovazione potrebbe anche fermare la dannosa proliferazione della plastica. Quello che suggeriscono i ricercatori è tutto sommato abbastanza semplice: basta inzuppare il cibo nello schermo protettivo biocompatibile e poi lasciare stabilizzare i cristalli della pozione a temperatura ambiente. E senza tracce. La miscela, infatti, non rilascia odori tanto la pellicola di seta è fine; 30 millesimi di millimetro (un quarto del diametro di un capello) bastano per proteggere la vivanda e mantenere la sua freschezza per più di una settimana, senza mai dover fare ricorso alla refrigerazione. Una scoperta che i ricercatori hanno testato su alcune fragole fresche immergendole nella soluzione. Dopo 7 giorni fuori dal frigo quelle non trattate erano da buttare via, mentre quelle protette dallo scudo di seta avevano mantenuto il loro bel colore e la consistenza carnosa. Ripetuto sulle banane, il *test* ha avuto lo stesso esito positivo, che gli scienziati spiegano così: isolando la frutta dall'ossigeno e dall'anidride carbonica, la seta ne ha impedito la disidratazione e il deterioramento. Insomma di arrivare alla frutta. È come se, per qualche giorno, il tempo fosse sospeso su un filo... di seta. ■



Simbolo di convivialità e regina delle stanze la cucina, spazio benessere il bagno. Cambiano i costumi e cambia il ruolo di ciascun ambiente, per una casa sempre più a propria immagine e somiglianza.

Il cielo in una stanza

46

■ **Barbara Autuori**

«La bellezza di una casa dipende dall'atmosfera che vi regna, non dalla quantità di soldi che si spendono per ristrutturarla e arreararla». Non ha dubbi l'architetto **Riccardo Salvi**, esperto di progettazione architettonica, architettura d'interni e *industrial design*, quando si tratta di "svelare" il segreto per rendere più bella e accogliente la propria abitazione. Quello con la casa, d'altra parte, è un rapporto che il popolo italico ha sempre più a cuore come dimostrano i dati raccolti dall'ultimo *Osservatorio Compass*, secondo i quali sono in aumento le famiglie che hanno in programma un intervento di ristrutturazione e il rinnovo dell'arredamento interno.

E questa è casa mia

Un legame dalle radici profonde che si è andato modificando di pari passo con i vari cambiamenti nei costumi. «Dagli anni Cinquanta, con l'affermarsi di modelli di società consumistica, si assiste alla diffusione della "cultura della casa" che spinge anche gli architetti più affermati a progettare interni, allestimenti e complementi di arredo», spiega Salvi. Da allora, con



il mutare delle epoche storiche, sono cambiati anche i significati e i modi di vivere gli spazi interni della casa. A farla da padrone oggi c'è senza dubbio la cucina che sembra aver soppiantato la centralità della camera da letto. «I mutamenti sociali hanno influenzato fortemente il concetto di cucina che da locale di servizio è diventato luogo di convivialità», sottolinea Salvi che è autore del testo *Dentro l'edificio. Brevi considerazioni sull'architettura d'interni* (Franco Angeli Editore, 2016 - pp. 180, euro 19,50). Un cambiamento funzionale che ha investito anche il bagno trasformatosi da locale destinato all'igiene a luogo privilegiato per la cura del corpo. «Tutto ciò ha comportato un'espansione della superficie dedicata a questi spazi, nonché l'introduzione di funzionalità complementari che li hanno resi sempre meno separati dagli altri locali dell'abitazione».



Home...land

Una sorta di rivoluzione della cultura domestica che sta rendendo non solo le case luoghi sempre più "ad immagine e somiglianza" di chi le abita, ma che sta trasformando anche gli spazi meno privati in ambienti da vivere. «Si può dire che oggi tutto si "abita": la casa, l'ufficio, i negozi, gli aeroporti, i musei. Una visione che pervade ogni ambiente e dà forme inedite a zone che fino a qualche anno fa si contrapponevano», sottolinea Salvi. E questo processo coinvolge anche tutti i prodotti d'arredamento d'interno sempre più caratterizzato da parametri ben precisi legati soprattutto alla sensibilità personale di chi vive la casa. Tendenze alle quali si è affiancata di recente l'abitudine di *mixare* pezzi d'arredamento *low cost* con oggetti di *design*. «Da attribuire in parte alla crisi economica che colpisce soprattutto i giovani – conclude l'architetto –, è una propensione che va considerata tra le sperimentazioni di nuove forme di arredamento dagli esiti inaspettati». ■

Lato interno

Poche ma chiare: le regole base per rendere una stanza confortevole.

Semplicità: pochi elementi per uno stile semplice rendono più accogliente la casa rispetto a una dimora "incrostata" da un gran numero di complementi, peggio ancora se lambiccati.

Luce: naturale da far entrare il più possibile, artificiale da dosare per rischiare solo alcuni punti focali. Poche tende, comunque molto leggere.

Colori: adatti per spezzare la monotonia della tinta unita, devono essere coordinati tra loro.

Pavimento, pareti, soffitto: tre unità fondamentali che devono essere sempre in rapporto coerente tra di loro.

No alla casualità: mai acquistare un mobile solo perché piace di per sé stesso, ma riflettere su come inciderà sull'insieme.

Sì a materiali autentici: che sia di legno o di plastica, un prodotto non deve mai dissimulare la sua vera natura. La casa è una proiezione dell'io: se è falsa come sarà chi la abita?

arte

post moderno



Un visitatore-protagonista che viva la visita al museo come un'esperienza del tutto personale. Innovativo e senza dubbio fuori dagli schemi l'approccio offerto da James Bradburne, direttore anglo-canadese della *Pinacoteca di Brera* di Milano, che prevede allestimenti nuovi in 38 sale, didascalie a misura di bambino, commenti alle opere firmati da poeti e scrittori. I riallestimenti sono accompagnati da "dialoghi" con quadri "ospiti" della *Pinacoteca* e opere in prestito. Conversazioni preziose per rendere attuale e approfondire il senso delle opere di Brera, come quella *Attorno al Settecento. Pompeo Batoni e Milano* in programma fino al 1° ottobre. Un modo di ascoltare il cuore pulsante del museo e della città meneghina assolutamente inedito. • **BA**

■ <http://pinacotecabrera.org>

mode

post moderno

Ciao, maschio. Nelle passerelle per l'autunno/inverno 2017/18 se ne è visti dei belli, ma la moda li ha conciatu davvero per le feste: maglioni *extralarge*, occhiali spaziali, gonnellini sui pantaloni, colori *transgender*. Comunque l'uomo si farà più animale... imperversano i colori cammello e la fauna da indossare (vi ricordate il maglione con il cervo cornuto dello sfigato



Darcy di *Bridget Jones*?). Così le acconciature continueranno a essere curate ma un po' scimmiesche. Capelli lunghi con code e codini, mentre i giovani e non ancora canuti si sono fatti crescere barbe e barbette davvero attraenti, anche se hanno reso un po' maledetti dei pacifici giovanotti cocchi di mamma. In barba alla moda! • **CM**

Legenda autori

BA Barbara Autuori

JF Jacopo Formaioni

FC Fabio Canessa

FL Francesca Lenzi

LC Luca Carlucci

CM Chiara Moreno

— sulla parola

— crowdfunding

È un mezzo con il quale il promotore di un'iniziativa culturale, sociale o economica richiede al pubblico, tramite un sito o una piattaforma *web*, somme di denaro di varia entità a sostegno del progetto, in cambio di una ricompensa in caso di successo. **JF**

consumi scena di Giovanni Manetti

Basic instinct

La morale della breve storia del Magnum double lampone Algida è: questo gelato aiuta a liberare l'istinto, a essere quello che si è.

D'estate è stata *Algida*, come sempre, in prima linea con uno *spot* giocato su una dimensione utopica, come già per altri *spot* della stessa campagna proposta a partire dall'anno passato: non è il gusto che viene esaltato, ma quello che il gelato fa divenire il soggetto che lo assapora. Infatti lo *slogan* finale è "Libera il tuo istinto. Osa con *Double*". Il gelato dunque come qualcosa che fa essere e non solo avere. Questa è l'idea centrale, ma come viene declinata in una storia, pur brevissima, quale quella di uno *spot* di 30 secondi? Innanzitutto viene proposta un'ambientazione: lo sguardo della macchina da presa plana dall'alto lentamente su un grattacielo illuminato di notte dalle mille luci delle finestre. Poi la seconda inquadratura introduce l'oggetto del desiderio: una confezione di *Magnum double raspberry*. Da essa il soggetto principale della storia, una bella ragazza mora, estrae lentamente il gelato e se lo porta alla bocca, assaporandolo con gli occhi chiusi, scena che dà il segno di un intenso piacere. Infine la macchina da presa si muove ad inquadrare in un campo medio le persone che come lei partecipano al *party* che si tiene sulla terrazza del grattacielo. Ma quasi subito la ragazza mora diviene essa stessa l'oggetto di desiderio da parte di un soggetto maschile presente tra gli invitati. Infatti un giovanotto che sta parlando con una ragazza bionda, quasi magicamente attirato da una forza superiore, la saluta in modo repentino con un gesto (le tocca il braccio) e si dirige verso la mora. Nel breve percorso il ragazzo si passa la mano tra i capelli, come segno della consapevolezza di andare incontro a una scena in cui dovrà essere seduttivo. La mora lo nota e getta verso di lui uno sguardo intenso. Ma a questo punto avviene qualche cosa di utopico e di non naturale: un'aquila nera, dalla testa bianca, plana dall'alto nella direzione del grattacielo e va a posarsi sul braccio della ragazza mora. La breve storia non ci dice come vanno a finire le cose, perché i due soggetti, il ragazzo e la ragazza mora, rimangono a una certa distanza.

Ma forse qualche conclusione possiamo trarla. Il doppio gusto del gelato (cioccolato e lampone) è forse messo in parallelo con le due ragazze, la bionda e la mora? Molto probabile. Il doppio colore dell'aquila, bianco e nero, allude anch'esso al doppio gusto? Anche questo è plausibile. Infine perché è proprio un'aquila che incarna l'istinto della ragazza mora? Il testo autorizza ad azzardare un'ipotesi: l'aquila è un uccello rapace, ma altrettanto rapace è la mora che "rapisce" il giovane alla bionda. Il quale si gode i due "gusti" o i due "amori" a cui allude la canzone di sottofondo, *Give me love* degli *Ex Priest*. ■

