



PRINCIPIO DI INTOLLERANZA

Aumentano le intolleranze alimentari, ma grazie a una giusta diagnosi e a una dieta adeguata convivere si può.

Frodi barbare

■ Gli "affari sporchi" delle truffe alimentari

Obiettivo centrato

■ Quello italiano di ridurre le emissioni di gas serra

Dente per dente

■ Il bruxismo del sonno e della veglia

Autolavaggio

■ Guida all'acquisto delle lavatrici

Il mio canto libero

■ Intervista alla cantante Marina Rei



Collezione d'acciaio

in cucina

DAL 21 FEBBRAIO
RICEVI 1 BOLLINO C

INIZIATIVA VALIDA NEI PUNTI V

Ottima qualità e design a prezzi accessibili per i professionisti, per gli appassionati di cucina e per le famiglie!

Le pentole della collezione Moon sono in acciaio inossidabile (18/10), igieniche e facili da pulire! Adatte per tutti i fornelli, anche quelli a induzione.

- Fondo a 3 strati.
- Bordo speciale: versi senza sgocciolare.
- Coperchio in acciaio inossidabile 18/10.
- Manici solidi e resistenti.
- Lo scola pasta, diventa vaporiera per le casseruole da 24 cm.

Casseruola 2 manici 24 cm + coperchio 65 bollini + 19,90 €	Casseruola 1 manico 16 cm + coperchio 55 bollini + 9,90 €	Casseruola 2 manici 20 cm + coperchio 65 bollini + 14,90 €	Scola pasta/Vaporiera 20/24 cm in vendita a 39,90 € -30% € 27,93 € 17,93 + 500 punti per i soci	Padella 24 cm 55 bollini + 9,90 €	Tegame 28 cm + coperchio 75 bollini + 24,90 €
---	--	---	--	--	---



B
Le collezioni
BergHOFF sono
disponibili nei
migliori negozi lista
nozze e articoli
regalo in Italia.

Mestolo

in vendita a ~~17,70 €~~ **-30%** € 12,40

per i soci € 6,40 + 300 punti

BergHOFF®
MOON



CERCA I PRODOTTI SPEEDY NEI NOSTRI PUNTI VENDITA E ACCELERA LA RACCOLTA.

I Prodotti Speedy ti permettono di accelerare la raccolta dei bollini. Acquistando i prodotti segnalati a scaffale con il simbolo "prodotto speedy" riceverai ulteriori bollini. Questo ti consentirà di completare più velocemente la tua scheda e quindi di ricevere più velocemente il tuo premio.

Un premio anche per loro...

Unicoop Tirreno sostiene insieme al Movimento Shalom in Togo la costruzione di una Scuola di formazione alla cooperazione che dovrà divenire punto di riferimento per tutta l'Africa Occidentale. Anche l'iniziativa "Collezione d'acciaio in cucina" sarà occasione per contribuire a questo sostegno, infatti per ogni premio ritirato Unicoop Tirreno devolverà un contributo.

Regolamento

Dal 21 febbraio al 9 luglio 2013, facendo la spesa nei punti vendita Unicoop Tirreno e Ipercoop Tirreno aderenti all'operazione a premi "Collezione d'acciaio in cucina", riceverai **1 bollino ogni 15 € di spesa** (per spesa si intende il totale dello scontrino, al netto di sconti promozionali e sconto fidelty) effettuata in un unico scontrino. Attacca i bollini sulla scheda, raggiunto il punteggio corrispondente al premio desiderato, ritiralo negli Ipermercati, Supermercati, negozi InCoop di Unicoop Tirreno e di Ipercoop Tirreno consegnando la presente scheda compilata, entro e **non oltre il 23 luglio 2013**.

Ogni scheda vale per il ritiro di un unico premio.

I prodotti esclusi dalla presente promozione sono: ricariche telefoniche satellitari, digitale terrestre, corner ottico, corner salute, edicola, libri, alimenti per lattanti, pagamento delle bollette e commissioni. Sono inoltre escluse tutte le categorie merceologiche che la vigente normativa prevede non possano essere oggetto di operazioni a premi.

Regolamento completo disponibile sul punto vendita e sul sito www.unicooptirreno-e-coop.it



Collezione d'acciaio in cucina

AL 9 LUGLIO 2013
OGNI 15 € DI SPESA

VENDITA DI UNICOOP TIRRENO

I coltelli BERGHOFF sono realizzati con lame in acciaio inossidabile, forgiati e affilati a mano, come nella migliore delle tradizioni artigianali, per una maggiore durata. L'impugnatura è sicura e comoda grazie al manico ergonomico con contrappeso in metallo.

Coltello Spelucchino 8,5 cm
15 bollini + 1,90 €

Piccolo e leggero con lama tagliente. Ideale per sbucciare frutta e verdura.



Coltello Cucina 12,5 cm
15 bollini + 1,90 €

Coltello multifuso, versatile, di medie dimensioni, è l'ideale per sbucciare e fare altri piccoli lavori.



Coltello per il pane 20 cm
15 bollini + 2,90 €

Ideale per tagliare i cibi croccanti all'esterno e morbidi all'interno.



Coltello per affettati 20 cm
15 bollini + 2,90 €

La lama lunga e affilata è perfetta per affettare sottili pezzi di carne.



Coltello Chef 20 cm
15 bollini + 3,90 €

Il coltello più utilizzato in cucina!
La punta ricurva verso l'alto consente di far oscillare la lama per tritare facilmente su un tagliere.



Coltello Santoku 18 cm
15 bollini + 3,90 €

Coltello dalla lama larga in stile asiatico, che ben si adatta ai 3 tipi di alimenti: carne, pesce e verdure.



Trincia-pollo 20 cm
15 bollini + 3,90 €

Progettato specificamente per tagliare il pollo e altri alimenti duri.



**Il posto migliore
per sistemare i coltelli!**



in vendita a
14,90 € **-30%** € 10,50
€ 5,50 + 250 punti per i soci

*Il ceppo di legno è sicuro e
igienico, aiuta a preservare la
lama dei coltelli.*

L'opzione con i punti è valida solo per i soci Unicoop Tirreno.

Concorso

"A lezione dagli Chef!"



BOSCOLO ETOILE
ACADEMY

Scegli BergHOFF e partecipa al concorso.

n palio 5 week end per due persone, per vivere una magnifica esperienza culinaria presso la Boscolo Etoile Academy.

Il weekend comprende n.1 notte in Accademia in camera doppia con prima colazione, un corso per 2 persone della durata di una giornata, un pranzo di degustazione per 2 persone, materiale didattico, attestato di fine corso, una cena per 2 persone con lo Chef nel nuovo teatro dell'eccellenza.

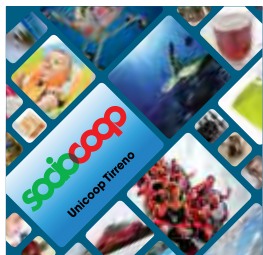
Consulta il volantino presso il punto vendita per maggiori informazioni.



Montepremi complessivo del concorso pari a 2.000.00€

coop

Unicoop Tirreno



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2013-2014
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



PRIMAVERA CON CALEFFI DA APRILE A GIUGNO



Le collezioni Caleffi si contraddistinguono per il design raffinato e la preziosità dei tessuti che consentono alla Società di posizionarsi nella fascia medio-alta del mercato dell' Home Fashion.

Spugna Bambù: è una fibra incredibilmente morbida da assomigliare alla seta al tatto, fresca come il cotone e naturalmente resistente ai lavaggi. Favorisce la traspirazione ed è allo stesso tempo una fibra molto assorbente: assorbe il 60% in più dell'acqua ed asciuga il 20% più rapidamente. E' una fibra naturale, anti-statica e antibatterica, ideale per pelli delicate e tendenti a reazioni allergiche. Varianti colore: avorio con bordo ecrù/ecrù con bordo avorio.

Premi validi solo nei mesi indicati e disponibili fino ad esaurimento scorte.

DALL'11 APRILE AL 30 GIUGNO

Set 2 asciugamani con frange
50 x 100 cm



prezzo per i soci
9,90 € oppure

100 punti
+ 7,90 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA CALEFFI 19,00 €



Set ospite con frange
40 x 60 cm



prezzo per i soci
6,90 € oppure

100 punti
+ 4,90 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA CALEFFI 12,00 €



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2013-2014
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



DALL'1 MAGGIO AL 30 GIUGNO



Accappatoio con cappuccio
variante avorio taglia unica s-m
variante ecrù taglia unica l-xl

prezzo per i soci
29,90 € oppure

500 punti
+ 19,90 €



PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA CALEFFI 69,00 €

DALL'1 AL 30 GIUGNO



Telo bagno con frange
100 x 150 cm

prezzo per i soci
11,90 € oppure

150 punti
+ 8,90 €



PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA CALEFFI 24,00 €



COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

Innovazione e Qualità

“Centro Civico”
Livorno

**Edilizia
Civile**



**Restauro e
Ristrutturazione**



**Realizzazioni
Commerciali**



**Turistico
Ricettivo**



**Infrastrutture e
Urbanizzazioni**



**Edilizia
Industriale**



Saper interpretare il territorio

“Tenuta di Poggio all’Agnello”
Populonia - Livorno



Attestazione
SOA



Qualità
ISO 9001:2008



Sicurezza
OHSAS 18001:2007



Ambiente
ISO 14001:2004



Responsabilità Sociale
SA 8000:2008

C.L.C. Soc. Coop.

VIA BOCCHERINI, 11 - 57124 LIVORNO

Tel. 0586-868711 Fax 0586-867376 www.clc-coop.com - e-mail: info@clc-coop.com



Senso di liberazione

25 aprile 1945 - 25 aprile 2013: oggi, come allora, c'è una ricostruzione da fare, c'è bisogno di buona politica.

Il 25 aprile 1945 finiva la seconda di due guerre che hanno lacerato l'Europa, causato milioni di morti, raso al suolo intere città e insanguinato il mondo con il più terribile dei crimini: lo sterminio scientificamente pianificato di ebrei, rom, gay, disabili e oppositori politici. In Italia questa data segna anche l'inizio di un nuovo corso democratico che ha portato al voto le donne per la prima volta, alla nascita della Repubblica e alla Costituzione più bella del mondo. C'è nel nostro Paese un filo rosso che lega l'oggi a quei giorni di riscatto nazionale dall'abisso di vergogna in cui il fascismo aveva precipitato l'Italia. Allora, una classe politica nuova e capace, forgiatasi negli anni della clandestinità e della resistenza, ebbe la forza di pacificare e ricostruire l'Italia. Una ricostruzione non priva di contrapposizioni sociali e politiche anche drammatiche, che tuttavia ci ha permesso di entrare nella modernità, partecipare alla costruzione dell'Europa, allargare l'area del benessere. È la storia che, qualcuno un po' sommariamente, e con un certo disprezzo, racchiude nella visione ingiustamente caricaturale della Prima Repubblica, quella lunga vicenda nazionale caratterizzata dalla centralità politica della *Democrazia cristiana* e dalla presenza all'opposizione del più grande *Partito comunista* occidentale, in un clima intossicato dai veleni della guerra fredda e da inossidabili contrapposizioni ideologiche. Era il Novecento. Il famoso "secolo breve" che si esaurisce con la caduta del muro di Berlino da cui la storia, anziché finire, prende un altro corso: il sistema politico italiano si sfalda, alcuni partiti scompaiono travolti

dagli scandali, nascono nuovi partiti e, tra una caduta e l'altra, un solo uomo, il più ricco, il più potente, il proprietario di un impero mediatico (forse anche il più inquisito) domina la scena nazionale. Per vent'anni la ricorrenza del 25 aprile è stata al centro di polemiche e contestazioni in nome di un generico rispetto per tutti i combattenti dove si mescolano in una indistinta marmellata di buoni sentimenti le ragioni di chi ha combattuto per la libertà e i torti di chi la libertà voleva sopprimerla. Le macerie sociali, culturali, economiche e morali che ci consegna quest'ultimo ventennio assomigliano un po' a quelle di 68 anni fa. Con in più il peso delle rovine sociali provocate dal fallimento di un'economia liberista senza regole e senza controlli che ha portato il mondo sull'orlo della bancarotta. Einstein aveva detto che la terza guerra mondiale non sarebbe stata nucleare, ma digitale e finanziaria. Aveva ragione. La "guerra" della finanza e le politiche d'austerità hanno accresciuto le diseguaglianze sociali, portato la disoccupazione a livelli mai visti e alimentato la perdita di fiducia nel futuro. Anche oggi come allora c'è un Paese da ricostruire. Anche oggi c'è fame di protagonismo. Anche oggi c'è bisogno di buona politica e di speranza. ■



«Sento, ma non capisco le parole»

Chi ha problemi di udito spesso sente, ma non distingue le parole, che gli arrivano poco chiare, come fossero sfocate

audiovox 2
APPARECCHI ACUSTICI



La riduzione di udito si avverte quando si arriva a sentire che la voce va e viene, una sensazione fastidiosa, una sorta di intermittenza, **come se le parole fossero "sfocate"**. La conseguente difficoltà a seguire il filo del discorso crea un disagio che arriva a provocare

isolamento, irritazione e, talvolta, imbarazzo. Oggi questo può essere affrontato meglio con la **nuova tecnologia Speech Guard**, un sofisticato sistema che, progettato per rimettere elettronicamente a fuoco la voce, è particolarmente utile nel **far capire meglio le parole**,

rompendo così l'isolamento tipico di chi ha una difficoltà di udito. Grazie alle piccolissime dimensioni del chip **Speech Guard**, montato negli apparecchi acustici **Oticon**, questi risultano così piccoli che **scompaiono quando indossati**.

Collegabili senza fili a televisione e telefono

Ma non basta, i nuovi apparecchi acustici con tecnologia **Speech Guard** sono in grado di **collegarsi senza fili a televisori, telefoni fissi, cellulari**, portando i loro suoni nitidi e chiari direttamente al timpano. Gli apparecchi divengono degli autentici auricolari, **"invisibili" e personalizzati**.

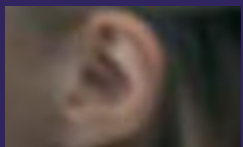
Spesso la soluzione è più semplice di quello che sembra Come funziona lo Speech Guard

Come non distinguere alcune lettere compromette la visione chiara, così la perdita di alcune parole compromette la capacità di seguire il filo del discorso. Chi ha una riduzione dell'udito, ha difficoltà a **distinguere soprattutto le**

parole che contengono alcune consonanti, come la s, la t, la d, la v. Compito della nuova tecnologia **Speech Guard** (letteralmente "guardia della voce") è **proteggere le parole dal rumore** e schiarirle. Il risultato desiderato

è un udito più a fuoco, con parole che guadagnano chiarezza, agevolando così la comprensione del discorso.

Ecco come funziona il chip **Speech Guard**



Udito sfuocato senza Speech Guard



Udito a fuoco con Speech Guard

Speech Guard, il chip che **"rimette a fuoco la voce"**.



Venga a scoprire come **un calo di udito rimane un segreto**

Il nostro impegno per Lei:

AiutarLa ad udire i suoni e le voci che ama

La nostra garanzia per Lei: **45 giorni di prova con formula**

"SODDISFATTI O RIMBORSATI"

Il chip dello Speech Guard



Cecina (Livorno)

Via G. Amendola, 9/A Tel. 0586 / 686247

Da Lunedì a Giovedì ore 9.00/12.30 - 15.30/18.00

Portoferraio (Isola d'Elba)

Via G. Carducci, 138 Tel. 0565 / 918929

Il Venerdì ore 8.00/13.00 pomeriggio su appuntamento

audiovox 2
APPARECCHI ACUSTICI

info@audiovox2.191.it



nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Cristina Vaiani

Hanno collaborato a questo numero

Silvia Agostini
Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Benedetta D'Alessandro
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Maria Carla Giugliano
Dario Guidi
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Simona Marchini
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Susanna Orlando
Enrico Parsi
Patrice Poinsette
Paola Ramagli
Beatrice Ramazzotti
Maria Antonietta Schiavina
Anna Somenzi
Barbara Sordini
Miriam Spalatro
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

225
aprile 2013

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Coptip (Modena)

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237
frazione Riotorto
57025 Piombino (LI)
tel. 0565/24720
fax 0565/24210
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

Vignale Comunicazioni srl
cell. 3387382948
fax 0565/252531
sergio.iacullo@unicooptirreno.coop.it

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

Registrazione del Tribunale
di Livorno n. 695 del 24/07/2001
Iscrizione ROC 1557 del 4/09/2001

Tiratura prevista: 257.273 copie
Chiuso in tipografia il 19/3/2013



sommario

7 Il punto
Aldo Bassoni
Senso di liberazione

contatti

10 Fermo posta
11 Coop risponde
12 Chi protegge il cittadino
12 Previdenza
13 Benestare

firme

14 Salvatore Calleri
Giochi pericolosi
15 Maria Carla Giugliano
Bassa moda
16 Tito Cortese
Complesso di colpa
17 Giorgio Nebbia
Un fisico energico
18 Mario Tozzi
All'opera!
19 Massimo Montanari
Pane e pomodoro
67 Simona Marchini
L'italiano
76 Giovanni Manetti
Mi piaci così

attualità

20 La notizia
Dario Guidi
Frodi barbare
22 Primo piano
Rita Nannelli
Principio di intolleranza
43 Inchiesta
Aldo Bassoni
Miriam Spalatro
Obiettivo centrato

soci

28 Primo piano
29 In catalogo
30 Presi a modello
34 Specchiolla delle mie brame
36 La spesa in sede
40 Servizi ai soci
77 Convenienza

salute

48 Meglio un uovo oggi...
Ersilia Troiano
49 Faccende domestiche
50 Dente per dente
Barbara Bernardini
51 Sani & salvi

prodotti

52 Siamo al ViviVerde
Anna Somenzi
54 Autolavaggio
Roberto Minniti
57 Eco sistema
58 Bere in bianco
Silvia Inghirami
60 Più unica che rara
Eleonora Cozzella
61 Bianconera
Francesca Baldereschi
62 Menu ai cereali
Paola Ramagli

enenci

68 Educazione sessuale
Barbara Autuori
69 Tempi moderni
70 Ci vuole un gran fisico
Benedetta D'Alessandro
71 Scienza infusa
72 La via italiana
Enrico Parsi
73 Le vite degli altri
74 Il mio canto libero
Maria Antonietta Schiavina
75 Triplavù

Font utilizzate

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

fermo **posta** nuovoconsumo - SS 1 Aurelia Km 237 - Frazione Riororto, 57025 Piombino (LI)
e-mail: novoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Un prosciutto coi fiocchi

Leggendo l'articolo "Attenti a quei due" (Nuovo Consumo 223, gennaio-febbraio, p. 58) ho notato numerosi errori: sono sbagliati i pesi riferiti ai prosciutti; si cita il "rivoltino", termine forse locale, ma scorretto del fiocco; si parla di prosciutto di montagna, che in Italia in pratica non esiste (jambon de bosses). Infine si fa riferimento a una conoscenza degli addetti che vi farei verificare, in quanto non la riscontro quasi per niente. via e-mail

Sicuramente il termine "rivoltino" è dialettale e sarebbe stato più opportuno usare la parola "fiocco" come lei suggerisce, ma così si è espressa l'addetta alle vendite e nessuno dei presenti ha chiesto il significato. Nel mio ruolo di "cronista" ho riportato fedelmente domande e risposte e così anche per l'espressione "prosciutto di montagna" ho citato la frase di un consumatore, che probabilmente voleva riferirsi al prosciutto della Tuscia (che ha questa dizione) o di Norcia, abbastanza diffusi a Roma. Il peso dei prosciutti è stato, infine, fornito dalla signora Sabatini e io non avevo certo motivo di dubitarne né tanto meno modo di verificarlo. La ringrazio delle sue osservazioni che ci aiutano a essere sempre più precisi nel nostro lavoro.

Silvia Inghirami

faccia a faccia

Attenti a quei due

58

■ Silvia Inghirami

Due grandi cosce di prosciutto sul tavolo addobbato: ai lati dell'albero di Natale un Toscano pepato e un Parma con la corona del marchio del consorzio. Due vassoi con gli affettati e due cestini di pane, circondati dalle bevande: tutto è pronto per l'"esame" a confronto delle due prelibatezze nostrane. L'appuntamento è nella biblioteca (monchi internet point) del Supermercato Laurentino di Roma: la cultura letteraria si fonde con la tradizione culinaria, segno concreto in fondo della storia italiana, fatta di sapori e sapori di venti regioni. La giuria è "popolare" ma non per questo inesperta: i soci che assaggeranno i due prosciutti sono consumatori informati e consapevoli e lo dimostrano con le domande che pongono a Stefania Sabatini, addetta alle vendite del reparto gastronomia, che illustra i due prodotti. Ad entrare "in lizza" sono un prosciutto di Parma della ditta Magagnoli (tra le prelibatezze del punto vendita insieme a Casa Modena e Grandi Salumi Italiani) e un Toscano Dop del salumificio Pisacetti di San Gimignano: l'uno pesa circa 25 chilogrammi e ha una stagionatura di 18 mesi, l'altro un peso di circa 22 e 14 mesi di stagionatura.

«Il prosciutto di Parma è un "classico", ma il Toscano sta prendendo sempre più piede», esordisce Sabatini. «Piace perché è saporito senza essere salato e per la preparazione del grasso. Nel Parma a volte disturba il grasso centrale. Sull'andamento delle vendite - aggiunge - hanno influito anche notizie di cronaca: la scoperta di prosciutti di Parma contraffatti ha intorpidito e frenato nell'ultimo periodo una parte della clientela.

Fino all'osso

I due prosciutti che fanno bella mostra sulla tovaglia rossa hanno l'osso e Sabatini spiega perché: «Secondo noi sono preferibili, perché più buoni. Alcuni scelgono di dissosare e legare il prosciutto, noi invece cominciamo ad affettare il "rivoltino" finché non arriviamo all'osso e poi procediamo con l'altra parte. Il prosciutto "rivoltino", cioè la parte laterale iniziale è - secondo Sabatini - la più buona, molto magra e saporita. «Ma non si può stabilire una regola: alcuni preferiscono la fetta tonda centrale o il "jambon-cic", cioè la parte finale, ottima anche per cucinarlo.

A questo punto, l'acquaolina in bocca è salita a tutti i presenti e non si può continuare a parlare senza dare il via agli assaggi, ad accompagnare le fette del Parma pane casareccio e Prosciutto, con il Toscano è offerto pane scappato e Prosciutto di San Gimignano.

Mentre ci si avvicina al tavolo, i soci danno sdogli alle loro curiosità: è vero che la consistenza e il gusto del prosciutto dipendono anche dalla coscia di provenienza, a seconda di dove il maiale si appoggia nel sonno? «Non credo», risponde l'esperta - almeno non per il prosciutto, forse per la carne. Qual è la differenza tra il Toscano e il prosciutto di montagna? «Quello di montagna è più saporito, è un altro prodotto, difficile compararli. Come va tagliato? «È solo questione di gusto. Come va conservato il prosciutto affettato? «La cosa migliore è acquistarlo nella quantità che si intende consumare. Sciogliendo il sottosale, modifica il sapore. Eventualmente in una scatola adatta per salumi. Bisogna tenere conto che nel giro di due giorni le fette tirano fuori il sale». Le vendite hanno andamenti diversi a seconda della stagione? «No, è sempre una scelta personale. Piuttosto può essere una questione d'età: ho spesso clienti anziani con problemi di pressione



Raccolta punti e ricarica CoopVoce

Nell'articolo "A gran CoopVoce", pubblicato sull'ultimo numero di *Nuovo Consumo*, si fa erroneamente riferimento alla possibilità di trasferire automaticamente i punti spesa nella ricarica telefonica. Precisiamo che questa modalità di ricarica automatica non è attiva in Unicoop Tirreno. Ce ne scusiamo con i soci che hanno chiesto spiegazioni presso i punti vendita e il *Filo diretto*.

In Unicoop Tirreno è attiva, invece, la *Ricaricard Premiata* con la quale i soci possono acquistare 5 o 10 euro di traffico telefonico *CoopVoce* utilizzando rispettivamente 350 e 650 punti spesa. Cogliamo l'occasione per riassumere tutte le altre modalità attraverso le quali è possibile ricaricare il proprio telefono *CoopVoce*.

Ricarica presso il punto vendita. È possibile acquistare una ricarica *CoopVoce* da 5, 10, 20 e 50 euro di traffico voce/dati. La cassiera consegnerà al cliente uno scontrino a parte all'interno del quale è riportato il *pin* da digitare una volta chiamato il numero gratuito 4243688 (attendere sempre l'sms di avvenuta ricarica prima di gettare lo scontrino).

Ricarica on line. I titolari di una carta di credito *CartaSi*, *Visa*, *Visa Electron*, *Mastercard* o *Maestro* possono ricaricare *on line* con un semplice click dalla sezione dedicata del portale di riferimento.

Ricarica sul sito web CoopVoce. Per accedere al servizio di ricarica *on line* è necessario registrarsi sul sito www.coopvoce.it.

Ricarica presso gli sportelli bancomat abilitati. È possibile ricaricare la *sim CoopVoce* presso tutti gli sportelli *bancomat* delle banche abilitate: *Unicredit Banca*, *Ugf Banca*, *Gruppo Mps*, *Cassa Centrale Banca*, *Banca Toscana* e *Ing Direct* (home banking).

Ricarica presso le ricevitorie. Recandosi presso una ricevitoria *Sisal* e *Lottomatica* è sufficiente comunicare il numero di telefono *CoopVoce* e il taglio che si desidera ricaricare.

coop risponde

Silvia Agostini Responsabile Filo Diretto di Unicoop Tirreno Numero verde 800861081

Profilo Coop

Mi piacerebbe trovare la Coop su Facebook. Avete previsto di inserire un vostro profilo?

Una pagina di Unicoop Tirreno su *Facebook* è stata inserita a luglio 2012. Mostriamo la Cooperativa in maniera originale e alternativa ed è facile trovare ogni giorno iniziative e suggerimenti di vario tipo. Se vuole comunicare con noi può farlo utilizzando la pagina istituzionale di Unicoop Tirreno www.facebook.com/UnicoopTirrenoFanPage.

Saremo felici di poter rispondere lì a qualsiasi suo dubbio e condivideremo con lei e con tutti gli altri che vorranno seguirci tutte le informazioni e le novità riguardo la nostra Cooperativa.



Qui vicino

Al banco gastronomia, forneria, nel reparto ortofrutta e pescheria ho visto alcuni prodotti con un cartellino che riportava la scritta Vicino a noi. Mi potete spiegare meglio quest'iniziativa?

Vicino a noi è la campagna di Unicoop Tirreno volta a valorizzare e dare visibilità ai fornitori e produttori locali con cui la Cooperativa stipula direttamente accordi commerciali.

Imprese a conduzione familiare, aziende agricole, forni, cantine, allevamenti per i quali diventare fornitori Coop significa crescere, stabilizzarsi, apprendere le regole del marketing e soprattutto non abbassare mai la guardia in materia di qualità e sicurezza alimentare. Insomma con i prodotti *Vicino a noi* contribuiamo a far crescere i fornitori locali. I prodotti sono riconoscibili, proprio come lei ha osservato, da cartellini di colore blu che riportano il logo *Vicino a noi*.

Servizio Pit (lun., mer. e ven.: 9,30-13,30), fax 0636718333. Info salute: 0636718444; e-mail: pit.salute@cittadinanzattiva.it; servizi: 0636718555; e-mail: pit.servizi@cittadinanzattiva.it; giustizia: 0636718484; e-mail: pit.giustizia@cittadinanzattiva.it.

12

Un pieno di energia

Ho stipulato un nuovo contratto per la fornitura di energia elettrica, ma a distanza di quasi un anno non riesco a risolvere il problema dei consumi stimati presenti in fattura. Come posso tutelarmi? via e-mail

Le consigliamo di inoltrare al più presto un reclamo/diffida all'azienda che eroga il servizio elettrico, lamentando l'anomalia riscontrata. In caso di mancato riscontro al reclamo, entro 40 giorni dalla notifica dello stesso, potrà definire bonariamente la controversia con il fornitore d'energia, attivando una procedura di conciliazione paritetica. Tale procedura è totalmente gratuita per il consumatore e prevede di risolvere il proble-

ma insorto con la società d'energia, in tempi brevi. Di norma, infatti, il termine di risoluzione varia dai 40 ai 120 giorni al massimo. Per attivarla è necessario rivolgersi a una delle Associazioni dei consumatori firmatarie del protocollo di conciliazione, tra cui *CittadinanzAttiva*, che rappresenterà così i suoi interessi in sede di contenzioso. Con tale forma di tutela il consumatore può ottenere rimborsi, rateizzazioni, indennizzi ecc., ma non un risarcimento del danno che potrà sempre avanzare in sede legale, se non sarà soddisfatto dalla fase conciliativa. Facciamo poi presente che a partire da aprile è possibile attivare il servizio conciliazione anche tramite l'*Aeeg*, l'*Autorità per l'energia elettrica e il gas*, che così ha voluto fornire agli utenti finali un ulteriore canale di tutela. Anche in questo caso la procedura è gratuita e la tempistica breve con l'unico obiettivo di risolvere la problematica segnalata dal consumatore, ristabilire la situazione *ex ante* e la fiducia nei confronti del gestore che eroga il servizio elettrico.

Info

www.autorita.energia.it
www.cittadinanzattiva.it/progetti-e-campagne/consumatori/energia/3525-collana-di-guide-utili-su-energia-elettrica-e-gas.html

Claudia Ciriello

consulente *Pit* - Area consumatori e servizi di pubblica utilità di *CittadinanzAttiva*



previdenza

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

Corsia preferenziale

È possibile andare in pensione prima dei 66 anni? In quale caso?

Una scoriaioa ci sarebbe, ma solo a precise condizioni. Alcuni lavoratori dipendenti, infatti, possono andare in pensione a 64 anni (con un anticipo di due anni) avvalendosi delle disposizioni eccezionali contenute nella riforma Fornero. La cosiddetta "corsia preferenziale" è riservata ai lavoratori dipendenti

del settore privato e negata a quelli del pubblico impiego e ai lavoratori autonomi e parasubordinati.

Attenzione però: se una persona, nel corso della vita, cumula contributi da lavoro autonomo e dipendente ha diritto alla scoriaioa se, alla data del 28 dicembre 2011, svolgeva lavoro subordinato, e ciò anche se per legge la pensione è a carico di una gestione autonoma (esempio: artigiano).

Ovviamente non basta la natura dell'attività e il settore di appartenenza: sono

Vale la cena

Vorrei sapere se, a parità di calorie giornaliere, si può mangiare la pasta a cena.

È permesso, com'è permesso mangiare qua-

lunque altro cibo, ma è importante considerare anche il dispendio energetico di una persona: se è alto, non ci sono problemi. Se, invece, si sta cercando di perdere peso, forse non è la strategia più indicata. Un formidabile alleato per dimagrire è l'ormone della crescita, o somatotropina, che tra le sue numerosissime funzioni ha anche quella lipolitica, di "bruciare" i grassi.

Il picco della secrezione di quest'ormone si ha nel primo periodo del sonno, quando si raggiunge lo stadio più profondo, ma il suo rilascio è ostacolato da una glicemia elevata. Inoltre la liberazione d'insulina, che è stimolata da un'alta assunzione di carboidrati, oltre a bloccare il dimagrimento poiché inibisce il rilascio di acidi grassi dalle cellule adipose, favorisce l'entrata del glucosio negli adipociti e la sua conversione in grasso.

Un buona cena potrebbe essere costituita da un secondo piatto proteico, come del pesce oppure della carne, possibilmente magra, accompagnata da tante verdure e poco pane, ad esempio 50 o 60 grammi.

Il pane possiamo anche sostituirlo con delle patate bollite (160 g) o meglio

ancora con dei legumi come, ad esempio, ceci, lenticchie o fagioli borlotti (circa 150 g scolati). I legumi, a parità di calorie, sono molto più sazianti e, essendo a più basso indice glicemico rispetto al pane, fanno produrre meno insulina al nostro pancreas.

Sotto tiroide

Il sovrappeso può essere dovuto a una ridotta funzionalità della tiroide?

Quello del sovrappeso legato all'ipotiroidismo è un "falso mito" duro a morire. Prima di tutto si calcola che su 100 persone in sovrappeso, soltanto 3 o 4 abbiano un problema tiroideo classificabile come ipotiroidismo con una ridotta produzione degli ormoni T3 e T4 (che effettivamente influenzano anche il metabolismo). Quando queste persone si sottopongono al trattamento farmacologico, ripristinando i normali valori degli ormoni tiroidei, la perdita di chili che ne consegue è in genere ridottissima e non supera i 4 o 5 chili, in gran parte rappresentati da fluidi e non da massa grassa. Il sovrappeso, per la quasi totalità delle persone, può essere spiegato come l'accumularsi, nel corso dei mesi e degli anni, di piccoli errori calorici quotidiani: in pratica si mangia un po' di più rispetto a quanto si brucia.



* Biologo nutrizionista



necessarie anche specifiche condizioni verificatesi entro il 2012. Sono 2 i pacchetti agevolativi. A. Uomini e donne a queste condizioni: 1. almeno 35 anni di contributi; 2. raggiungimento delle vecchie quote per la pensione d'anzianità, ad esempio quota 96 nel biennio 2011-12 con età minima di 60 anni; quota 97 nel 2013 con un minimo di 61 anni di età. B. Le donne hanno un'ulteriore possibilità. Condizioni: 1. almeno 60 anni d'età; 2. almeno 20 anni di contributi. All'età di 64 anni si applicano gli au-

menti derivanti dall'invecchiamento della popolazione. Perciò l'asticella anagrafica si presenterà spostata in avanti di almeno 6 mesi.

A questo punto si pone l'altro problema: se la persona – da sempre lavoratore dipendente – non risulta occupata alla data del 28 dicembre si applica il "percorso veloce"? Occorre distinguere: se l'interessato ha perso il posto di lavoro, l'agevolazione non viene riconosciuta. Se, invece, è in cassa integrazione ordinaria è riconosciuta la corsia preferenziale.

ora legale di Salvatore Calleri



Giochi pericolosi

Quando la recensione a un gioco fa cattiva informazione sulla criminalità.

È duro combattere contro la mafia e in difesa della legalità quotidianamente, duro ma necessario. Più volte mi domando chi me lo fa fare a girare in lungo e in largo l'Italia e l'Europa con pochi fondi, ma i miei valori resistono. È troppo importante incontrare i cittadini e gli studenti per informarli e renderli consapevoli di cosa è la mafia. La tecnologia, di cui sono appassionato, mi aiuta molto. Innamorato di tecnologia e quindi informato con costanza dalle mie riviste preferite tra le quali spicca "Cellulare magazine". Rivista che leggo da anni e che purtroppo nel numero di marzo mi ha dato un grande dolore: la recensione a pagina 62 del gioco *Grand theft auto*. Dal titolo



a caratteri cubitali "Una divertente vita da criminale" e dal sottotitolo che si conclude con un "siete pronti a diventare un gangster da fare invidia a Don Vito Corleone?" si inizia a capire dove si va a finire. Continuo

la lettura. Sotto il titolo della giocabilità si dice "vi troverete a vestire i panni di un malvivente con il compito di esplorare... e mettere in atto ogni sorta di azione criminale: furti di auto, moto e furgoni, pestaggi, uccisioni e ogni genere di malefatte". Ma non finisce qui perché la "perla" è il commento finale che dice: "un titolo che merita tutta la vostra attenzione perché vi permette di vivere in un mondo realistico e violento". Il voto finale è di 9/10. Siamo praticamente di fronte a una apologia della mafia e della criminalità organizzata. Il mafioso appare come il ganzo, che conduce la bella vita commettendo crimini in un mondo realistico. Tra l'altro quanto scritto non corrisponde alla realtà. Il mafioso nella realtà lo arrestano in covi scomodi che sembrano delle tane. Il mafioso evita quasi sempre il conflitto a fuoco con le forze dell'ordine. Il mafioso non è di tendenza come può sembrare leggendo la recensione: è l'esatto contrario. Spero che il mio dispiacere nel leggere tale recensione serva a qualcosa. ■

Bassa moda

Ogni giorno un pezzo di Amazzonia viene distrutto per far spazio agli allevamenti bovini e produrre pelle che spesso finisce nelle nostre scarpe, borse e cinture. In Indonesia l'habitat delle ultime tigri di Sumatra viene convertito in *packaging* a basso costo per la carta, le scatole e i sacchetti dei nostri acquisti. In Cina, Messico e altre regioni del Sud del mondo, l'uso di sostanze chimiche tossiche nei cicli produttivi dell'industria tessile compromette gravemente le risorse idriche globali. E se le case d'alta moda fossero coinvolte in tutto questo disastro? Per scoprirlo Greenpeace ha lanciato la campagna *The Fashion Duel*, rivolgendo ai quindici marchi dell'alta moda più conosciuti al mondo un questionario di venticinque domande su

tre importanti segmenti delle loro fiere: la pelle, la carta per il *packaging* e le loro produzioni tessili. In base alla completezza delle risposte e al livello di impegno preso per il raggiungimento degli obiettivi *Deforestazione Zero* e *Scarichi Zero*, l'organizzazione ambientalista ha elaborato una classifica. Finora solo *Valentino* si è impegnato nell'unica vera tendenza che rispetta il Pianeta: una moda non contaminata da deforestazione e sostanze tossiche. Altri come *Ferragamo* o *Louis Vuitton* si sono impegnati solo parzialmente. Cosa aspettano *Prada*, *D&G*, *Trussardi* e *Chanel*? Queste aziende hanno ottenuto zero in condotta perché, nonostante le ripetute richieste, si sono rifiutate di fornire le informazioni necessarie a una valutazione. Testimonial d'eccezione della campagna *The Fashion Duel* è Valeria Golino, protagonista di un video virale, girato da Anna Negri, che manda un messaggio chiaro e diretto ai peggiori in classifica: i vostri prodotti di lusso non devono costare nulla al nostro Pianeta! Insieme a *Greenpeace*, migliaia di utenti – attraverso il sito web www.thefashionduel.com – stanno chiedendo alle aziende una moda più pulita. La pressione dei consumatori costringerà tutti i marchi ad accettare la sfida. ■



Maria Carla Giugliano
ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

Verde Mongolia

Sarà la Mongolia a ospitare, il prossimo 5 giugno, la Giornata mondiale dell'ambiente 2013, organizzata dalle Nazioni Unite, dedicata quest'anno al rapporto tra ambiente e sprechi alimentari. Una scelta fatta dall'Onu per premiare gli sforzi della Mongolia verso lo sviluppo di un'economia verde, attenta all'ambiente e alle risorse idriche. Nonostante non sia una nazione fortemente industrializzata come la vicina Cina, la Mongolia si trova comunque a dover affrontare gli effetti del cambiamento climatico e a riconvertire uno dei suoi principali settori economici, l'industria estrattiva e mineraria.

Un lungo viaggio

Percorrono fino a 2mila chilometri di distanza, a partire dalla loro base, le isole Bahamas. Gli squali pinna bianca si scopre oggi che sono dei grandi viaggiatori e si spostano nei mari internazionali alla ricerca di cibo. La notizia arriva da una nuova ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica "Plos One", realizzata dal biologo marino della Stony Brook University di New York Demian Chapman che ha monitorato via satellite una popolazione di decine di esemplari. Mentre tre degli squali "sotto osservazione" sono rimasti nell'area vicino alle Bahamas, altri cinque hanno viaggiato molto al di fuori della giurisdizione dell'arcipelago, arrivando fino alle Bermuda. Perciò per la conservazione della specie occorre uno "sforzo globale" maggiore.



Complesso di colpa

Una più diffusa e consapevole assunzione di responsabilità collettiva contro il radicato costume nazionale di imputare sempre agli altri la colpa del male comune.

16

Almeno un elemento di chiarezza sembra poter emergere dalla confusione in cui affonda questo Paese: l'impossibilità, d'ora in poi, di scaricare soltanto sugli altri le responsabilità del male comune. Non che non si continuerà comunque a farlo, secondo il radicato costume nazionale: ma sarà davvero difficile crederci, anche per gli stessi che ci vorranno riprovare. Difficile credere, intendo, che di ciò che potrà succedere da adesso in avanti sugli scenari pubblici italiani si possa attribuire domani la colpa genericamente "alla politica", come si è usato fare fin qui. Un'attribuzione di colpa che per il passato si legittimava anche con la presunzione, in sé piuttosto arditata, che il Paese fosse migliore della politica che riusciva a esprimere.

Ma rivoltata ormai come un calzino, se non del tutto spazzata via, la cosiddetta vecchia politica, sarà venuta meno anche la possibilità di prendersela con quella, nel deprecato caso non arrivino in tempo utile gli auspicati cambiamenti. E il buon popolo italiano dovrà allora cominciare a fare qualche conto con se stesso, conti da fare, ahì ahì, ciascuno in prima persona, tutti, uomini e donne, esclusi solo i bambini. Perché la protesta, contro la politica o contro la "casta", cioè contro qualcosa che non abbia a che fare direttamente e personalmente con ciascuno di noi, non basterà più.

Quali sono gli auspicati cambiamenti che il recente voto popolare sembra aver voluto iscrivere nell'agenda di questo Paese? Riguardano un po' tutto: la sfera politico-istituzionale, quella economico-produttiva, quella etico-sociale. Per la prima, l'istanza di cambiamento si muove lungo l'asse democrazia diretta/democrazia rappresentativa, ed è da vedere se un nuovo equilibrio si potrà realizzare in un più ponderato rapporto tra esercizio della delega e partecipazione. Per la seconda, tra rincorsa di modelli rivelatisi fallimentari e un nuovo obiettivo ideologico di pura decrescita, ci dovrebbe essere spazio sufficiente per affrontare seriamente la via dello sviluppo sostenibile. Nell'una e nell'altra sfera le soluzioni per uscire dall'impasse non appaiono in definitiva impossibili. Ben più arduo da conseguire il cambiamento che riguarda la sfera etico-sociale, peraltro indispensabile per dare concretezza di prospettive ai risultati che si possano ottenere negli ambiti politico-istituzionale ed economico-produttivo. Qui si tratta di rinnovare la validità del patto che ci lega come comunità nazionale (e più largamente come comunità dei popoli d'Europa) in termini di più diffusa e consapevole assunzione di responsabilità collettiva: il che significa, in parole povere, alzare il tasso di solidarietà – tra le persone, tra i gruppi sociali, tra i territori, tra le generazioni – fino a smantellare l'architettura di sperequazioni che ci sta portando in malora. Quanti italiani saranno disposti a fare la propria parte in questa direzione? ■

beni di consumo di Rita Nannelli

Gli spreconi

Ne buttano via più i carnivori dei vegetariani. Lo spreco di cibo in Italia sembra coinvolgere – secondo uno studio condotto presso l'Osservatorio nazionale promosso dall'Università di Bologna da Andrea Segré, direttore del dipartimento di Scienze e tecnologie agroalimentari – soprattutto i consumatori di snack, carne rossa e pollame, soprattutto al Sud. Getta direttamente alimenti dal frigo al cassonetto, almeno una volta a settimana, il

60 per cento degli intervistati; il 14 per cento ha dichiarato di farlo con una frequenza di 1-2 volte ogni 7 giorni, con un ritmo maggiore il 2 per cento, nessuno spreco nel 23 per cento dei casi. Tradotto in moneta sonante: ogni anno in Italia viene sprecato cibo per 15 miliardi di euro. Inoltre il 40 per cento dei prodotti alimentari gettati via è scaduto. E questo pesa non poco nelle tasche delle famiglie italiane: il 64 per cento spreca ogni settimana da zero a 5 euro pro capite, il 22,52 per cento perde tra i 6 e i 20 euro e il 3 per cento anche di più.



Un fisico energico

L'energia umana dispersa in palestra, in discoteca, per strada, si potrebbe trasformare in elettricità.

17

Qualsiasi animale, compresi gli esseri umani, è una macchina che trasforma la materia del cibo e genera energia. Oggi il contributo "economico" dell'energia muscolare umana è relativamente secondario: eppure ogni volta che alziamo un piede o un braccio o che teniamo in mano il giornale o la penna, quando teniamo stretto il volante dell'automobile, o camminiamo, lo facciamo a spese di una frazione dell'energia meccanica del nostro corpo. La quantità di energia meccanica del lavoro muscolare umano è grande e si può stimare, con grossolana approssimazione, per ogni persona, di circa 1.000 chilowattore all'anno, più o meno un terzo dell'energia elettrica che la stessa persona utilizza nella vita quotidiana. La maggior parte di tale energia serve per muoversi e compiere vari gesti quotidiani ma è sostanzialmente "perduta", dal punto di vista economico. Ecco che comincia a circolare qualche

idea di utilizzare l'energia umana per produrre elettricità: pensate alla prospettiva di recuperare come elettricità una parte dell'energia dissipata

nelle palestre per dimagrire! In alcune prigioni americane è stata offerta ai detenuti la possibilità di occupare qualche ora del giorno pedalando su una

bicicletta fissa, con le ruote collegate a una dinamo, in cambio di qualche piccolo vantaggio come compenso per l'elettricità prodotta. La pressione dei passi su un pavimento o su una strada può essere recuperata sotto forma di elettricità sfruttando l'effetto piezoelettrico. A Parigi nel 1880 il fisico Pierre Curie (marito di Marie Curie), scopritrice degli elementi radioattivi radio, radon e polonio) osservò che in alcuni materiali, sottoposti a pressione, si formava una corrente elettrica proporzionale alla pressione; i primi materiali in cui è stata osservata questa proprietà furono il quarzo, il tartrato di sodio e potassio e pochi altri; poi sono stati scoperti nuovi materiali dotati di proprietà piezoelettriche, come il fluoruro di polivinilidene, il titanato zirconato di piombo, il nitrato di alluminio e altri. A partire dagli Anni Novanta tali materiali sono stati sperimentati per trasformare la pressione del piede umano in elettricità; l'esercito americano ha studiato delle scarpe con i sensori piezoelettrici inseriti nelle solesole o nei tacchi; il sindaco di una città francese ha costruito alcune strade pedonali con questi sensori piezoelettrici incorporati nel pavimento; una discoteca produce elettricità con i sensori piezoelettrici inseriti nel pavimento. La grandissima energia umana dissipata aspetta soltanto nuove invenzioni e nuovi materiali, merci finora mute che non aspettano altro per contribuire, almeno un poco, al crescente fabbisogno energetico della nostra società. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Carta canta

Una strisciata e l'acquisto è fatto. La prima carta di credito era di metallo e fu emessa nel 1914 dalla Western Union; ma per la prima vera carta di credito bisogna aspettare fino al 1950, quando la Diners Club Inc. ne emise il primo esemplare destinato alle élites finanziarie. Solo con gli

Anni Ottanta le carte di credito cominciano a diventare un fenomeno di massa. Oggi in Italia ne sono in circolazione oltre 70 milioni, più di 1,5 a testa, mentre in Giappone c'è una vera e propria mania, con una media di 12 carte pro capite. E i Paesi emergenti, come Cina e Brasile, non sono da meno, con 3-4 esemplari a testa. La diffusione della carta continua in modo costante con un aumento del 16 per cento dal 2011 ad oggi. Tempi contati per i contanti?





All'opera!

18

Nel Paese più abitato e più costruito d'Europa, l'unica ricetta proposta dai politici – quasi tutti – per superare la crisi è costruire ancora. E fare grandi opere.

Quando la crisi economica morde ci rimettono quasi sempre ambiente e cultura, e questo è ciò che sta avvenendo regolarmente in Italia, sia a livello locale che nazionale. Tralasciando per il momento gli aspetti culturali, peraltro spesso legati intimamente a quelli naturalistici, focalizziamo l'attenzione su quanto viene proposto quasi da tutte le parti per uscire dalla crisi economica. Far ripartire l'edilizia e, prima o poi, anche le grandi opere di cui, si sa, abbiamo un grandissimo bisogno. Neanche fossimo appena usciti da una guerra mondiale;

neanche fossimo ancora al tempo dei romani, quando la costruzione di un ponte era un fatto da segnare con la pietra bianca sul calendario. No, nell'Italia del Terzo Millennio si ripropongono le solite ricette stantie per uscire dalla crisi: costruire, costruire e ancora costruire. E ci sono regioni intere, come il Lazio, in cui i costruttori determinano anche le scelte politiche e città, come Roma, in cui non

si diventa sindaci senza avere l'appoggio della potentissima lobby dei costruttori edili, magnificamente rappresentata da quell'Aldo Fabrizi che in *C'eravamo tanto amati* faceva scendere con la gru una porchetta intera per festeggiare un'altra selva di palazzi anonimi e orrendi. Non ci basta evidentemente essere il paese più abitato e più costruito d'Europa, quello in cui solo il 39 per cento delle coste è

ancora libero dalle costruzioni; quello in cui, ogni secondo che passa, circa 6 mq di territorio vengono ricoperti dal cemento e dall'asfalto; quello che perde in questa maniera circa 200mila ettari all'anno (in Gran Bretagna sono circa 10mila, quanti da noi la sola Sicilia). Non ci basta la considerazione matura che le infrastrutture lo sviluppo lo devono assecondare, non guidare. Né che le grandi opere dovrebbero almeno, prima, essere terminate o ammodernate: l'autostrada Salerno-Reggio Calabria sarà risistemata in altri dieci anni, se va bene. No, noi in Italia vogliamo ancora nuove costruzioni e grandi opere, come se fossimo un paese in via di sviluppo, e non un paese moderno. Tutto questo ha un costo ambientale pesantissimo, anche in termini di incremento del rischio naturale: i morti per alluvioni della Liguria del 2011 sono dovuti a questa insana bulimia costruttiva che ha ignorato i vecchi alvei fluviali. Ristrutturare e risistemare in modo ecologicamente sostenibile, questi dovrebbero essere i cardini della nuova edilizia, altro che nuove costruzioni. Ma forse qualcosa sta cambiando: si può discutere a lungo sulla politica ambientale del Movimento 5 stelle, ma è certo che uno dei punti cardine del loro programma è la fine del consumo di territorio. E, a livello locale, sono già in grado di imporre questo comandamento anche alle regioni più tradizionalmente orientate all'edilizia. Forse stiamo per assistere alla fine del sacco d'Italia, ma che tristezza che si è dovuto aspettare finora. ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Rinnovo locali

La Danimarca, da sempre attenta allo sviluppo sostenibile come tutti i paesi scandinavi, ha stabilito il divieto di installare nelle case dei sistemi di riscaldamento a combustibili fossili, come caldaie a gas o a olio combustibile. Dal 2016 inoltre questi impianti dovranno sparire anche dagli edifici esistenti, qualora possano essere ser-

viti da sistemi più sostenibili, come le reti di teleriscaldamento. Una riconversione ecologica, votata dal Parlamento danese quasi all'unanimità, per la quale verranno stanziati fino al 2015 42 milioni di corone danesi, cioè circa 5,6 milioni di euro. Le autorità di Copenhagen, però, guardano lontano, al 2050, quando le energie rinnovabili arriveranno a soddisfare l'intero fabbisogno energetico nazionale, dal riscaldamento ai trasporti, all'elettricità.



Pane e pomodoro

Esempio di vivanda semplice che racchiude il piacere di un gesto da ripetere fino a diventare desiderio ricorrente, tradizione, identità culinaria, arte e poesia.

19

Una fetta di pane abbrustolito. Un piccolo pomodoro fresco. Tagliato in due, il pomodoro si sfrega sul pane e gli dà un colorino rosso pallido. Volendo, si può aggiungere una sfregatina di aglio. Volendo, una spruzzata d'olio. Ma i due elementi base restano il pane e il pomodoro. Due prodotti semplici, addirittura banali. Tuttavia capaci, messi insieme, di costruire un cibo dal forte valore identitario.

Chi va a Barcellona o in qualsiasi altra città o cittadina catalana, sa che il

“pa amb tomate” (pane con pomodoro) è un oggetto-culto che dà inizio a qualsiasi pasto, che accompagna qualsiasi pasto. Quasi un feticcio gastronomico. La Catalogna non è l'unico posto al mondo in cui l'abbinamento funziona: le nostre bruschette non sono poi molto diverse e molti amici del Sud Italia contesterebbero violentemente la sicurezza con cui qualsiasi catalano pretende l'esclusiva di questo semplicissimo pane con pomodoro. Ma la questione non è sapere chi ha inventato la vivanda, chi per primo ha pensato che sfregare un pomodoro su una fetta di pane tostato potesse soddisfare il gusto in modo così piacevole, così appagante da spingere alla ripetizione del gesto, da farlo diventare un'abitudine, un desiderio

ricorrente. Quando il gusto diventa memoria, una tradizione è nata. A crearla basta poco, e ovviamente non è casuale che ad avere successo siano le cose semplici, perché costano poco, perché non creano complicazioni e si replicano facilmente, perché il piacere della semplicità si condivide senza sforzo, e va di pari passo con la semplicità del piacere.

La vivanda semplice può assumere declinazioni diverse, che attraverso piccole differenze delimitano le appartenenze collettive. Un pane al pomodoro condito con un pizzico di origano sarà subito il segnale di una vivanda italiana del Sud, ma certe regioni preferiranno il basilico. Allo stesso modo, il “tocco di zenzero” aggiunto a ogni vivanda dal protagonista dell'omonimo film di Tassos Boulmetis contrassegnava la sua destinazione alla tavola della comunità greca di Istanbul. Gestii semplici, sempre. La complessità non si addice alle identità culinarie: le ardite sperimentazioni concettuali e tecnologiche dei cuochi di grido, di grande interesse intellettuale e scientifico, sono espressioni artistiche dal sapore inevitabilmente individuale. La quotidianità del mangiare si muove in spazi diversi, appunto quelli della semplicità, della ripetibilità, della condivisione collettiva. Ma se arte è esprimere e comunicare un'idea non banale, aggiungere valore e sentimento alla banalità di una fetta di pane condita col pomodoro è anch'essa una forma, forse estrema, d'arte e di poesia. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Fritto misto

Il più grande evento italiano dedicato alla frittura è ad Ascoli Piceno, terra d'origine della famosa oliva ascolana, riconosciuta nel 2005 con marchio Dop. Dal 24 aprile al 1 maggio, 7 giorni di full immersion nella storica e suggestiva location di piazza Arringo per una manifestazione che unisce cultura e tradizioni a laboratori, corsi, con-

vegna e gustose “Lezioni da Bere”, per scoprire tutte le curiosità sugli abbinamenti con i migliori vini marchigiani. Durante la visita all'antica città delle cento torri fondata dai Piceni, da non perdere l'autentico salotto di piazza del Popolo, il Duomo di Sant'Emidio e il Battistero San Giovanni situati nella più antica piazza dell'Arengo, lo storico Teatro Ventidio Basso, e i numerosi musei e pinacoteche fruibili con sconti per le mostre in esposizione in città.



Frodi **barbare**

Dalla scarsa trasparenza e mancate informazioni alle contraffazioni e frodi vere e proprie in campo alimentare e non solo, con un enorme giro di "affari sporchi".

■ **Dario Guidi**

Chissà se, quando leggerete quest'articolo, si starà ancora parlando della carne di cavallo finita "a sua insaputa" dentro a tortellini, lasagne e polpette o se, tra insalate con tracce di veleno topicida (spedite dall'Italia in Germania), uova biologiche false (caso scoppiato in Germania), a occupare le pagine dei giornali ci sarà qualcos'altro. Quel che certo è che la scala di tipologie in questo campo è ampia e va dalla semplice omissione d'informazioni e scarsa trasparenza verso il consumatore (senza per questo aver magari infranto alcuna legge) a contraffazioni, truffe e frodi vere e proprie.



I signori della truffa

Siano alimenti, capi d'abbigliamento o altri prodotti, la cosa non cambia di molto. Il confine è a volte molto più sottile di quanto sembri. Nel caso della carne di

cavallo usata al posto della più costosa carne bovina, al momento in cui scriviamo sono coinvolti 20 Paesi, con circa 200 diversi prodotti sequestrati. Una frode bella e buona, anche se al momento pare senza rischi evidenti per la salute. Resta il fatto che, ripercorrendo all'indietro la catena degli eventi, l'idea che ci sia chi prende i cavalli da corsa (magari nutriti con anabolizzanti per farli andare più forte) e poi li manda al macello mescolandoli agli altri, destinati all'alimentazione umana, rimanda a organizzazioni criminali e clandestine che approfittano di ogni spazio per fare affari a scapito dei produttori onesti, dei diritti dei consumatori, della qualità dei prodotti e in molti casi creando anche problemi di salute pubblica.

Sì, perché nel tornare a parlare di questi temi è bene ribadire un punto fondamentale: truffe e contraffazioni nel campo del commercio producono un fatturato (solo in Italia) vicino ai 10 miliardi di euro, sottraendo ingenti entrate al fisco e producendo un danno occupazionale (per le aziende sane) che alcune ricerche hanno quantificato in 130mila posti di lavoro. E di tutti questi soldi una gran parte finisce nei forzieri di organizzazioni criminali come le "nostrane" mafia, camorra e 'ndrangheta, collegate con la mafia cinese o di altri Paesi proprio in questo settore.

Legami dimostrati da indagini condotte in più d'una città. Ad ogni nuovo scandalo, dunque, per colpa di chi bara c'è un calo di consumi che penalizza l'intero comparto e le aziende sane, si parli di mozzarelle o polli non cambia. Focalizzandosi sul dato dei prodotti alimentari, nel 2011 in Italia sono stati sequestrati 24 milioni di chilogrammi di merci contraffatte e sofisticate, per un valore di 840 milioni di euro. Dentro ci troviamo mozzarelle prodotte con latte vaccino, olio deodorato e colorato, pesce congelato e spacciato per fresco, conserve con pomodori provenienti dall'estero e spacciate per italiane, vino privo di ogni certificazione. Ma ci sono anche *tir* sbarcati ad Ancona carichi di tonnellate di pasta prodotta all'estero, con la scritta *made in Italy* sulle confezioni.

Sotto controllo

Secondo la fotografia contenuta nel rapporto *Italia a tavola*, che *Legambiente* e *Movimento difesa del cittadino* producono ogni anno, il nostro è un Paese nel quale comunque la capacità di contrastare questi fenomeni è buona. La rete di strumenti che va dai nuclei specializzati dei Carabinieri all'Agenzia delle dogane, dalla Guardia di Finanza all'Ispettorato del Ministero della Salute ad altre sigle ancora, funziona egregiamente. Siamo quelli che fanno più segnalazioni all'apposito sistema d'allerta presente a livello europeo. E più denunce vuol dire proprio più controlli.

«I dati del nostro rapporto – spiega **Vittorio Cogliati Dezza**, presidente nazionale di *Legambiente* – evidenziano il grande lavoro svolto dalle forze dell'ordine e dagli enti preposti per scoprire le frodi e i rischi che minacciano le nostre tavole, la salute e tutto il sistema di produzione agroalimentare di qualità che ci rende famosi nel mondo. Eppure una maggiore sicurezza potrebbe essere ottenuta attraverso l'applicazione di norme più severe sull'etichettatura e sulla tracciabilità dei prodotti alimentari e soprattutto inserendo tempi certi per i procedimenti giudiziari che riguardano le frodi alimentari. Effettuare le analisi in tempi rapidi, infatti, permetterebbe di controllare efficacemente la filiera e di risalire alla fase del danno prima che i prodotti adulterati vengano diffusi».

Un consiglio ai consumatori: affidarsi a catene e marchi conosciuti imparando a leggere le etichette e ricordando che inseguire i prezzi bassi non deve andare a discapito di qualità e sicurezza. ■

Metodo Coop

Prevenzione, controlli, risposte rapide ai problemi. Come Coop garantisce la sicurezza alimentare.

C'è il ragù con tracce di carne equina da restituire al mittente. C'è la partita di cozze segnalata dagli organismi pubblici di controllo da bloccare. C'è la mozzarella da ritirare per motivi di precauzione. Il pronto intervento Coop per la gestione delle crisi funziona 24 ore su 24, domeniche e festività comprese. Tutte le operazioni vengono eseguite con tempestività e scrupolo. In cima all'albero dei soccorsi è **Renata Pascarelli**, tecnologa alimentare dallo spiccato senso pratico. La incontriamo tra un tentativo e l'altro di organizzare il ritiro dei ragù. «I responsabili qualità in questi casi sono bersagliati e le aziende vanno speso nel panico» fa notare. Ma perché si arriva a tanto? **Maurizio Zucchi**, capo della direzione qualità di *Coop Italia*, una risposta ce l'ha: «La situazione economica può spingere delle aziende a pensare di risolvere in maniera sbrigativa le difficoltà. Ed è chiaro che non si tratta di episodi sporadici: sappiamo che esiste un'economia sommersa basata sulla frode. Inoltre la globalizzazione degli approvvigionamenti unita a metodologie d'indagine sempre più sofisticate portano a sempre nuove scoperte di contaminanti inattesi o del tutto sconosciuti». È per il continuo affinamento delle tecniche di ricerca che scoppiano scandali veri ma anche "mediatici". Le nuove sfide sono la tracciabilità delle materie prime e dei semilavorati, i materiali per gli imballi e le nuove micotossine. In testa all'elenco dei prodotti sotto la lente d'ingrandimento, l'olio extravergine d'oliva, il vino, i formaggi, le conserve di pomodoro ecc. In *Coop Italia* esiste un laboratorio molto avanzato nel campo della prevenzione e della ricerca di vecchi e nuovi contaminanti. In particolare è impegnato da anni nell'applicare tecniche in grado di "leggere il dna" di ogni prodotto e di stabilire quindi se l'ingrediente corrisponde a quello dichiarato o vi è sotto una sofisticazione. Questa competenza è stata utile nello scandalo delle carni di cavallo presenti nei prodotti dichiarati a base di bovino. All'esperienza di biologi e chimici è affidato, inoltre, il compito di stanare le sostanze pericolose. Il

laboratorio rafforza ora il suo impegno contro le frodi, affiancando alla ricerca del dna una tecnica molto innovativa che permette di fare l'impronta digitale (*fingerprinting*) dei prodotti alimentari e non. Con questo strumento, al momento in dotazione a due centri di ricerca universitari, è possibile attribuire una sorta di "carta di identità" al prodotto. In questo modo si arriva a distinguere un alimento conforme da uno adulterato. In Coop la battaglia riguarda il duplice fronte dei controlli, ma soprattutto della prevenzione. «È dal 1980 – ricorda Zucchi – che è stato introdotto un "metodo Coop" basato sulla prevenzione e sul controllo della filiera e non soltanto del prodotto; sulla selezione dei fornitori e sulla definizione di capitolati specifici; e non da ultimo sulla stretta collaborazione con i migliori istituti di ricerca specializzati universitari». L'etichettatura volontaria, la tracciabilità delle carni e le scelte basate sul principio di precauzione pongono Coop all'avanguardia nell'offrire garanzie di sicurezza a chi vuole fare la spesa con tranquillità.





Principio di intolleranza

Che cosa sono, come accorgersene, come convivere. Le intolleranze alimentari per le quali una diagnosi precoce e una dieta adeguata permettono una vita normale, grazie anche alla crescita dell'assortimento di prodotti ad hoc nei supermercati, alle norme di tutela in vigore. Ma procedure lente e farraginose, differenze di trattamento e di costi tra le diverse regioni sono le dolenti note, davvero intollerabili...

Un morso di pane o un piatto di pasta per chi non tollera il glutine, un bicchiere di latte per chi non digerisce il lattosio. Sono solo due esempi di quelle reazioni dell'organismo al cibo che "proprio non ci va giù" colpevoli di pancia gonfia, dolori addominali, diarrea. Ma come accorgersi della malattia e vivere una vita da "intollerante" perfettamente normale? Perché, in effetti, in materia di intolleranze alimentari un po' di confusione c'è, alimentata dalla moda del momento, dalle diagnosi fai da te, ma anche da professionisti poco competenti, se non truffaldini, che propinano test senza alcuna validità scientifica, sulla base dei quali poi le persone seguono diete inappropriate e poco utili.

Reazione a catena

«Bisogna innanzitutto distinguere tra intolleranze e allergie: le prime sono reazioni avverse agli alimenti, che non mettono in gioco meccanismi immunologici. Con il termine allergia alimentare si definiscono le reazioni causate dagli alimenti che coinvolgono, invece, meccanismi di questo tipo – spiega **Riccardo Troncone**, professore ordinario di Pediatria alla Facoltà di Medicina dell'Università di Napoli "Federico II" e direttore scientifico del *Laboratorio europeo per lo studio delle malattie indotte da alimenti (Eifid)* –. Lo sviluppo di quest'ultime è causato cioè da un'alterata risposta immunitaria con produzione di anticorpi (chiamati IgE) che reagiscono verso le proteine alimentari, scambiate per "nemiche". Sono facili da riconoscere: gonfiore delle labbra o del palato, prurito fino al quadro più drammatico dello shock anafilattico. Sono abbastanza diffuse e riguardano pesce, crostacei, latte, uova, arachidi. L'intolleranza alimentare – come dicevo – coinvolge il metabolismo, ma non il sistema immunitario. Un tipico esempio è quella al lattosio: le persone che ne sono affette hanno una carenza di lattasi, l'enzima digestivo che scompone lo zucchero del latte». Sintomi come dolori addominali e produzione di gas sono dovuti proprio alla fermentazione del lattosio – presente nel latte, ma anche in molti formaggi freschi e in alcuni stagionati, in cereali, alcuni tipi di pane e prodotti da forno, salumi – non digerito da parte della flora batterica naturalmente presente nel nostro intestino. È questa l'intolleranza più diffusa in Italia, che colpisce il 60-70 per cento della popolazione, ma non sempre è una vera patologia. Riprende Troncone: «Ci sono casi in cui se una persona beve piccole quantità di latte

l'intolleranza non viene neanche percepita. In ogni caso esiste il latte "delattosato", nel quale il lattosio è già diviso nei due zuccheri che lo costituiscono, non creando alcun fastidio a chi è intollerante». La sua assenza è chiaramente indicata in etichetta con la dicitura "senza lattosio"; altrimenti occhio anche a ingredienti come caseina, latte, lattealbumina, polvere e siero di latte.

Test a test

Ma esistono test scientificamente attendibili per la diagnosi delle intolleranze alimentari? Sulla base dei risultati dei cosiddetti test "alternativi" – kinesiologia applicata, test di citotossicità, mineralogramma, iridologia e simili – è giusto eliminare dalla propria dieta alimenti spesso di largo consumo come cereali, formaggi, frutta o verdura? «Questi test non hanno basi scientificamente attendibili – risponde il professore –. In generale per le intolleranze non esistono test che permettono una diagnosi assoluta, ma che danno alcune indicazioni sì. Anche per le allergie esistono test che si basano sul dosaggio degli anticorpi IgE sia nel sangue che cutanei, ma anch'essi devono essere interpretati bene». Nel senso che la vera diagnosi si fa da un punto di vista clinico: si verifica se togliendo un certo alimento l'allergia passa e se ricompare introducendolo di nuovo nella dieta. Appurata la "tolleranza zero", si può vivere comunque una vita perfettamente normale, secondo gli esperti. La ricetta giusta è una diagnosi precoce e un'alimentazione adeguata, eliminando gli alimenti che non si tollerano. Ad esempio, non si vive di solo glutine, per fortuna. Anche se la proteina, per tanti pericolosa, è contenuta in diversi cereali – dal frumento all'orzo, al farro – e quindi presente negli alimenti più comuni, pane, pasta, pizza e "nascosta" in altri insospettabili, come salse, salumi, latticini e prodotti confezionati.

Cambio pasto

La celiachia colpisce l'1 per cento della popolazione, si può manifestare in tutte le età o non rendersi mai manifesta. Per quest'intolleranza esiste un test scientificamente attendibile, che può essere fatto anche in assenza di sintomi. E se celiachia è, vanno radiati in blocco dalla tavo-

Tipi intolleranti

Paese che vai, allergie e intolleranze che trovi. Latte vaccino, pesce, frutta secca e uova gli alimenti più spesso causa d'allergia in Italia; in aumento anche kiwi e sesamo. Tra le intolleranze, molto diffuse quella al *lattosio*, lo zucchero del latte, e al *glutine* – proteina contenuta in frumento, orzo, segale, farro, kamut, sorgo, spelta, triticale – meglio nota come celiachia. Particolarmente gravi le intolleranze ereditarie: *fruttosio* (lo zucchero della frutta) e *favismo*. Meno conosciute quelle ad additivi come *solfiti* e *glutammato*, così come le reazioni ad *istamina* e *tiramina* (contenute in alcuni tipi di pesce e formaggi), caffeina, alcol. Difficile stabilirne la reale diffusione: secondo alcune statistiche la percentuale di persone intolleranti è pari a circa il **7,5 per cento** dei bambini e il **2 per cento** degli adulti, mentre le allergie interesserebbero circa lo **0,5-1 per cento** della popolazione; per la celiachia la percentuale si aggira intorno all'**1 per cento**.



la certi alimenti e sostituiti con cibi analoghi, ma privi di glutine (l'elenco completo dei prodotti e farmaci senza glutine nel prontuario *Aic - Associazione italiana celiachia* consultabile sul sito www.celiachia.it). E anche nella Grande Distribuzione alimentare, a cominciare da Coop (vedi articolo a p. 27), cresce l'assortimento dei prodotti ad hoc, oltre alla competenza del mondo della ristorazione e alla consapevolezza nelle istituzioni. In alcune regioni d'Italia, come, ad esempio, in Campania, è in vigore una legge regionale che obbliga la Pubblica Amministrazione, le università, le scuole e gli ospedali a fornire pasti differenziati per chi è affetto da alcune allergie o intolleranze. La Regione Toscana, tra le altre, ha emanato lo scorso anno le proprie linee di indirizzo per tutta la ristorazione assistenziale prevedendo la tutela delle diete differenziate.

Ma tutto comincia con l'etichetta che c'è su un prodotto a tutela della salute del consumatore. A partire da una direttiva dell'Unione Europea del 2003 (recepita in Italia con un decreto legislativo nel 2006), che rendeva obbligatoria l'indicazione dei più comuni allergeni in etichetta, si è arrivati al Regolamento Ue1169/2011 che prescrive – a partire da fine 2014 – tale indicazione in grassetto o in colore differente, per renderla ancora più visibile.

Ma quanto mi costi?

Una recente indagine di *Adiconsum* su *Intolleranze e allergie alimentari* ci dice, però, "quanto costano e quanto ci complicano la vita". Per i celiaci la farmacia offre in media 74 diverse referenze (di cui meno della metà ruotano settimanalmente), a fronte di un assortimento costituito mediamente da 13 prodotti nella Grande Distribuzione; dolci, pane e sostituti i prodotti di punta della farmacia, pasta e surgelati quelli dei supermercati. Commenta **Pietro Giordano**, segretario generale di *Adiconsum*: «Nonostante i limiti dell'assortimento, i prezzi della Grande Distribuzione sono notevolmente più bassi che in farmacia, mediamente del 40 per cento. E bisogna apprezzare il fatto che alcune catene, come Coop (prima, nel 2005, ndr), hanno avviato la produzione e distribuzione di prodotti senza glutine a marchio, e in alcune regioni, come Toscana, Emilia-Romagna e Liguria, anche convenzioni con le *Asl* per il rimborso dei buoni rilasciati ai celiaci. Il problema è che – continua Giordano – i prodotti dietetici acquistabili con i buoni sono solo una parte dei prodotti che la moderna industria alimentare è riuscita ad offrire». E *CittadinanzAttiva* tra le tante segnalazioni ne riceve numerose che riguardano le difficoltà dei pazienti che soffrono di intolleranze alimentari. «Nella maggioranza dei casi queste persone non hanno bisogno di una particolare terapia medica o farmacologia, ma devono seguire uno specifico regime alimentare ed evitare l'assunzione di alcuni cibi. Tutto ciò non è senza complicazioni e ostacoli. In particolare ci contatta- ▶

Sana **alimentazione**

Nonostante allergie e intolleranze, un'alimentazione varia e bilanciata è possibile. Consigli utili per orientarsi nelle scelte quotidiane.

■ **Ersilia Troiano**

Armati di consapevolezza, senso critico e, perché no?, un pizzico di fantasia, si può seguire un'alimentazione varia e bilanciata anche se si è costretti a eliminare alcuni alimenti a causa di un'allergia o un'intolleranza. I prodotti dietetici – senza latte, senza glutine, senza uova, per esempio – possono rappresentare un valido aiuto, anche se bisogna imparare a conoscerli, ad utilizzarli e a non abusarne, soprattutto quando abbiamo a disposizione alimenti “tradizionali” in alternativa.

Sulle tracce di...

Un esempio per tutti il glutine, contenuto nel frumento (e quindi in pane e pasta), ma non nel riso, nelle patate o nel mais, che possono dunque alternarsi con la pasta dietetica nel garantire un adeguato apporto giornaliero di carboidrati e, soprattutto, la varietà. In caso d'intolleranza al lattosio, è possibile non eliminare il latte, scegliendo la varietà “delattosata”. Per evitare le sostanze vietate, infatti, il rischio che si corre è quello di impoverire troppo e rendere monotona l'alimentazione. Per orientarsi nelle scelte quotidiane e tra gli scaffali del supermercato, occhio all'etichetta. Per legge e ormai da alcuni anni è, infatti, obbligatorio per i produttori non solo indicare la presenza dei più comuni allergeni (glutine, crostacei, uova, arachidi, soia, latte, frutta a guscio, se-

dano, pesce, senape, semi di sesamo, anidride solforosa), ma segnalare con la dicitura “può contenere tracce di” anche la sola possibilità che questi siano presenti per motivi accidentali: per esempio, le arachidi in uno stabilimento dove si produce cioccolato.

In perfetto equilibrio

L'etichetta ci aiuta anche a confrontare tra loro i vari prodotti dietetici dal punto di vista dell'equilibrio nutrizionale. Le tecnologie di produzione hanno fatto negli ultimi anni passi da gigante e i prodotti dietetici oggi disponibili in commercio vantano un profilo nutrizionale del tutto paragonabile a quello dei loro “simili” tradizionali. Può capitare, però, che per sostituire l'ingrediente mancante (ad esempio il latte o le uova) siano utilizzati zuccheri semplici o grassi che ne peggiorano la composizione nutrizionale. Un'attenzione particolare ai bambini, dunque, anche e soprattutto per il maggior consumo di merendine, snack e biscotti. Anche mangiare fuori casa richiede un po' d'accortezza, ma non è più un problema per chi è affetto da intolleranze. A scuola, al lavoro, in ospedale, al ristorante sono ampiamente disponibili pasti cosiddetti “differenziati” che soddisfano le esigenze di tutti. Menu che mettono insieme gusto, varietà e sicurezza. ■

I prodotti dietetici senza latte, senza glutine, senza uova, possono rappresentare un valido aiuto, anche se bisogna imparare a conoscerli e a non abusarne.





- no persone affette da celiachia, per lo più per segnalare problemi a reperire e in alcuni casi a sostenere i costi dei prodotti senza glutine», afferma **Vale-ria Fava**, consulente *Pit Unico - area Salute di CittadinanzAttiva*.

Intollerabile

E, infatti, secondo un'indagine dell'*Associazione italiana celiachia*, la spesa per gli acquisti di questi prodotti speciali viene fatta per lo più in farmacia, dove si spendono circa 140 milioni di euro l'anno, poco meno di 15 milioni nei negozi specializzati e 45 milioni di euro nella Grande Distribuzione. E ben 50 milioni di euro restano scoperti dai rimborsi previsti dal *Servizio Sanitario Nazionale*: un quinto della spesa totale resta dunque a carico dei pazienti. Per tutte le altre intolleranze alimentari non è tanto la carenza di norme o diritti, ben sanciti dalla legge, quanto la burocrazia. Ad essere faticose per i cittadini sono le procedure, le attese per le autorizzazioni;

Con piacere

Spesso si pensa ai celiaci come a persone condannate a un'alimentazione priva d'ogni piacere. Ma non è affatto così, come conferma *Ricette senza glutine*, un'agile guida edita dalla casa editrice dell'Università "La Sapienza" di Roma. Curato dalla professoressa Margherita Buonamico, responsabile presso "La Sapienza" dell'*Unità operativa per la celiachia e le malattie da malassorbimento*, il volumetto propone – dalla pizza agli gnocchi, dal pane alle torte salate – molte gustose ricette, per il piacere di stare a tavola, anche se si è celiaci.

Info: www.editricesapienza.it/node/7263



lamentano la mancanza di flessibilità e d'adattamento delle prassi alle loro esigenze, la necessità di acquistare prodotti prima di partire per una vacanza, le difformità di trattamento dei cittadini di regioni diverse», sottolinea Fava.

Ma la presenza della Grande Distribuzione e dei negozi specializzati produrrà, a detta delle associazioni dei consumatori, effetti benefici almeno per la concorrenza e l'abbattimento dei prezzi, un'offerta più varia, una sempre maggiore attenzione ai bisogni dei consumatori "intolleranti". Che, però, prima degli acquisti, è bene che si facciano fare una diagnosi corretta dal gastroenterologo. ■

www.

- > apaitalia.it/Associazione Italiana Pazienti Allergici
- > salute.gov.it/ Ministero della Salute
- > <http://alimentazionebambini.e-coop.it/Alimentazione Bambini>
- > ok-salute.it

Ben assortita

Ampia scelta e risparmio in Coop per chi è affetto da intolleranze alimentari.

■ Rita Nannelli

L'impegno di Coop per chi soffre di intolleranze alimentari non è un'iniziativa dell'ultima ora. A cominciare dalla celiachia o intolleranza al glutine. Da tempo, infatti, è presente sugli scaffali della Cooperativa un vasto assortimento di prodotti senza glutine a prezzi più bassi anche del 30-35 per cento rispetto ad altri canali distributivi: dalla farina alla pasta, dai sostitutivi del pane agli alimenti congelati come pizza e panini. «E da diversi anni nel prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia – sottolinea **Vittorio Ramazza**, responsabile Sviluppo e Innovazione di *Coop Italia* – sono presenti molti prodotti alimentari a marchio Coop idonei anche per le persone intolleranti al glutine, ben 278 nel prontuario 2011». Lanciata nel 2005, la linea di prodotti dietetici a marchio Coop dedicata ai consumatori intolleranti a fine 2011 conta 22 referenze: “senza glutine” pasta mais e riso (3 referenze), frollini (3 referenze: classico, al cioccolato e al cocco), preparato per prodotti da forno, preparato per muffin e torte, pizza margherita, base per pizza, panini, plum cake, plum cake al cacao, crackers, minigrissini, torta, panini, pane a fette e pangrattato. «Si tratta di prodotti ad hoc per i celiaci, ma con le caratteristiche fondamentali di ogni prodotto a marchio Coop – continua Ramazza –: sicurezza

garantita dai controlli di autorevoli enti esterni e dalla stessa Cooperativa, assenza di *ogm*, bontà (confermata dai test sottoposti a 1.800 consumatori), convenienza rispetto ai prezzi piuttosto alti del mercato».

Ma nell'assortimento Coop anche prodotti per chi è intollerante al lattosio, lo zucchero del latte. La linea *Bene.sì* Coop è costituita da latte, latticini e bevande con caratteristiche nutrizionali specifiche, in grado di svolgere una particolare funzione benefica per l'organismo o di rispondere a esigenze alimentari specifiche. Sana alimentazione e gusto, come per tutti i prodotti *Bene.sì*, fatti apposta per ridurre l'apporto giornaliero di calorie, grassi, zuccheri e sodio rispetto ai prodotti convenzionali. Destinati a intolleranze specifiche o a un'alimentazione vegetariana troviamo nella linea *Bene-sì 2* lattini delattosati, 3 gelati (fra cui i mini-stecchi base soia), 4 bevande vegetali (soia, riso, soia e calcio, riso e calcio). «Particolarmente brillante è negli ultimi tempi l'andamento delle bevande vegetali – rilevano da *Coop Italia* – a base di soia e riso, alternativa al latte vaccino. 4 referenze, tutte biologiche e disponibili sia nella versione *nature* che in quella arricchita di calcio e, solo per il riso, anche di vitamina D2. Si tratta di prodotti nati soprattutto per soddisfare le esigenze di chi segue regimi dietetici particolari (vegetariani e vegani, ma anche intolleranti a lattosio e proteine del latte o affetti da ipercolesterolemia), ma oggi acquistati anche da chi desidera “alleggerire” la dieta quotidiana sostituendo proteine di origine animale con quelle di origine vegetale». Dulcis in fundo, ci sono anche 2 tipi di gelato da asporto a base di semi di lupino (1 vaschetta asporto ai gusti di fragola e banana, 1 vaschetta gelato asporto ai gusti di cacao e nocciola) e 1 confezione *multipack* di ministecchi vaniglia e cacao ricoperti di cioccolato fondente. Precisano da *Coop Italia*: «In queste settimane stiamo lavorando ad alcune variazioni delle etichette che, però, non interesseranno l'indicazione relativa all'utilizzo di questi prodotti da parte dei vegetariani». ■

27



Senz'altro

Senza additivi, conservanti, glutine, zuccheri e carboidrati. Per questo si chiama *Il Senza*, il formaggio fresco da tavola naturale prodotto dell'*Azienda Agricola Bertinelli* di Medesano (PR), produttrice di *Parmigiano Reggiano*, e per questo Unicoop Tirreno l'ha scelto per alcune attività promozionali. *Il Senza* è particolarmente indicato nella dieta di chi è intollerante al lattosio; inoltre contiene oltre 0,3g/100g di acido alfa linolenico, gli omega 3, proteine, calcio e fosforo, ideale per bambini, anziani, donne in menopausa, sportivi. Viene prodotto esclusivamente con il latte delle mucche che pascolano sui colli del parmense e seguendo la stessa filiera del *Parmigiano Reggiano*.

Promozione Unicoop Tirreno
negli Iper dal 23 maggio al 5 giugno
nei Super dal 18 aprile al 1° maggio



Primo piano

**Le priorità del Piano
d'attività delle
Politiche Sociali
per l'anno in corso.**

■ **Barbara
Sordini**

Favorire una maggiore partecipazione dei soci, aumentare la visibilità delle attività sociali, raggiungere una presenza sempre più incisiva nei territori dove la Cooperativa è presente, ottenere una maggiore integrazione all'interno dell'azienda tra socialità e altri ambiti d'attività. Sono i quattro temi principali del Piano delle attività 2013 delle Politiche Sociali di Unicoop Tirreno, che verranno sviluppati proseguendo esperienze già avviate e individuando nuovi percorsi. Una delle priorità è favorire la partecipazione, a partire dall'incremento della partecipazione dei soci alle Assemblee e dall'avvio delle procedure per il rinnovo dei Comitati Direttivi delle Sezioni soci. Tra le nuove strade da sperimentare *on line*, la votazione sullo *Scelto dai soci*, test sul prodotto a marchio, sondaggi su tematiche di interesse per la Cooperativa. Per favorire il radicamento sociale, oltre a rafforzare le relazioni con le associazioni di volontariato, si punta a favorire e rendere più evidente la presenza dei soci nei punti vendita con la creazione di uno "Spazio soci", dedicato alle iniziative sociali e alle opportunità di servizio per i soci che offrirà, laddove le dimensioni lo consentiranno, la possibilità di sostare, fare incontri, utilizzare il *wi-fi free*...

«Nei prossimi 2-3 anni la Cooperativa ha davanti un'importante sfida rivolta al miglioramento dei risultati economici di bilancio e al consolidamento della vicinanza con i territori in cui è

presente». Così **Massimo Favilli**, direttore delle Politiche Sociali di Unicoop Tirreno, presenta i temi principali del Piano delle attività rivolte ai soci, in sintonia con il quadro aziendale: «Le Politiche Sociali possono giocare un importante ruolo di supporto rispetto al programma strategico della Direzione Centrale utilizzando rapporti consolidati negli anni per intervenire in modo più efficace nei territori in stretto rapporto con i soci».

Altre tematiche centrali del Piano delle attività sono l'incremento dell'integrazione aziendale, con la prosecuzione del percorso di coinvolgimento e condivisione con le altre Direzioni, e la promozione e il coordinamento delle attività sociali. Queste ultime comprendono le attività promosse da *Ancc* e riguardanti la tutela ambientale e la campagna nazionale contro lo spreco (in vista del 2014, proclamato *Anno Europeo contro lo spreco alimentare*), e le attività consolidate della Cooperativa, da quelle istituzionali a quelle legate all'*Educazione al Consumo Consapevole*, ai servizi e convenzioni, all'ambiente, alle attività consumeristiche, alla solidarietà, alla Responsabilità sociale d'impresa, alla legalità, alle attività della *Fondazione Memorie Cooperative*. La comunicazione sociale e istituzionale, *web* e la rivista *Nuovo Consumo* avranno un ruolo centrale nella promozione dell'immagine di Unicoop Tirreno e dei suoi punti vendita come luoghi di scambio e di relazione tra soci, consumatori e Cooperativa. ■



Massimo Favilli

In catalogo

Il nuovo catalogo soci di Unicoop
Tirreno tra novità e riconferme.
Dal 1 aprile in tutti i punti vendita.

■ Cristina Vaiani

Torna il 1 aprile in tutti i punti vendita della Cooperativa *Solo per te*, il catalogo soci di Unicoop Tirreno per raccogliere e spendere i punti della spesa entro la fine di febbraio 2014. Ancora una volta è la carta *SocioCoop* al centro dell'immagine di copertina e dell'intero catalogo; tutt'intorno gli innumerevoli vantaggi che spettano di diritto a chi ne è titolare, che può utilizzare i punti della spesa per avere sconti sui viaggi, sull'assicurazione e i servizi per l'auto, sull'ingresso ai parchi archeologici e divertimento, sul noleggio di attrezzature da sci, sull'acquisto di articoli per l'infanzia e per la casa, o semplicemente per offrirli in beneficenza ai progetti di solidarietà *Basta un gesto* di Unicoop Tirreno.

A orientare il socio tra le opportunità di accumulo e spesa dei punti tornano gli elementi grafici delle monete "accumula" e "spendi" ricorrenti in ogni pagina del catalogo.

Punti luce

Tra le novità dell'edizione 2013-2014 alcune occasioni per accumulare i punti e accelerare la raccolta, come la possibilità offerta a chi sceglie il pacchetto *Fixa* di *Eni* per la fornitura di gas e luce di assicurarsi 2.000 punti Coop, che scendono a 1.000 se la sottoscrizione della fornitura riguarda il solo gas o la sola luce. Ma i punti Coop si possono accumulare e spendere anche acquistando nei negozi *Euronics*. È, infatti, possibile convertire i punti *IoMeritoClub*, la card di *Euronics*, in punti Coop e viceversa.

Utili alla raccolta sono poi gli acceleratori *on line*, che da 12 dello scorso catalogo diventano 24, scelti da Coop tra i migliori sul mercato. Come *Groupon*, che pratica sconti sulle migliori cose da vedere, comprare e mangiare in più di 500 città in tutto il mondo, *Monclick*, il più grande magazzino di elettronica e informatica in Italia pronta consegna, *Spartoo*, numero uno delle calzature su internet, *Marionnaud*, la maggiore catena di profumerie in Europa. E ce ne sono tanti altri su

logosoci.unicooptirreno.coop.com.

Chi, invece, aspira a vacanze e svaghi, può "investire" i punti Coop in buoni validi per il ritiro di un ingresso (normale, ridotto o famiglia) con visita guidata al Parco Archeologico di Baratti e Populonia o per l'ac-

quisto di un biglietto *Italo*, il treno più moderno d'Europa concepito da *Ntv* (*Nuovo Trasporto Viaggiatori*), primo operatore privato nell'alta velocità.

Giochi... di prestigio

Nell'ultima parte del catalogo, infine, agli articoli per l'infanzia, già presenti nella precedente edizione, si aggiungono quelli per la casa. Riconfermata la valigia cavalcabile *Trunki*, cambiano gli articoli per la prima infanzia a marchio *Brevi*: la palestrina 3D con arco gioco, l'altalena *Miou*, il seggiolone *B Fun*, funzionali, ergonomici, sicuri. Tre le nuove proposte di *Selegiochi*: il carretto primi passi, la ferrovia con il porto, la casetta di bambole, coloratissimi giocattoli a carattere educativo in legno e materiali ecologici. Riconfermate le serigrafie su tela naturale dell'illustratore trentino Fabio Vettori.

Tra gli articoli per la casa, invece, figurano i bicchieri bibita, la brocca, il mug in doppio vetro borosilicato *Wd Lifestyle* per mantenere la temperatura, fredda o calda, più a lungo e il ceppo in porcellana con 4 coltelli, sempre *Lifestyle*, dalla lama in ceramica più resistente. Altra novità il marchio *Peugeot* con il *design* e la praticità dei suoi macina sale e pepe elettrici e del macina noce moscata a manovella, in acciaio inox. Due articoli inoltre della *Elho*: il porta vaso *Brussels Herbs* per mantenere fresche le erbe aromatiche e il contenitore per la raccolta di acqua piovana *Pure Rain Drop* 75 litri, provvisto di rubinetto e annaffiatoio, da fissare al pluviale, in cui l'acqua rientra automaticamente una volta pieno. Infine la borsa portabottiglie *Zebag* per conservare le bottiglie e proteggerle dalla luce, trasformabile all'occorrenza in espositore verticale o orizzontale da appendere alla parete. ■



Presi a modello

30

Da Civitavecchia a Viterbo, passando per Aprilia. Sono sempre di più i punti vendita Unicoop Tirreno che si rinnovano e abbassano i prezzi. È il progetto Nuovo Modello Vendita che, negozio dopo negozio, conferma la Cooperativa leader di mercato.

Beatrice Ramazzotti

Trecento euro. È la cifra che una famiglia media potrebbe risparmiare in un anno scegliendo Unicoop Tirreno come riferimento per la spesa alimentare. Un concetto chiaro che non intende banalizzare il lavoro che sta dietro le quinte di un'operazione iniziata nel 2010, con l'intervento sul supermercato di Civitavecchia, e che proseguirà nei mesi a venire. Parliamo del *Nuovo Modello Vendita*, un progetto che coinvolge tutti i settori della Cooperativa e che consiste nel ristrutturare i negozi sia a livello di offerta commerciale, sia dal punto di vista strutturale e funzionale. Supermercati che si rifanno il *look*, rinnovano reparti e banchi, modificano i percorsi di spesa, migliorano la comunicazione e accrescono le occasioni di risparmio e l'offerta di prodotti.



Il negozio di Velletri recentemente ristrutturato

Mi conviene

«Questo lavoro parte con un obiettivo unico, ossia rendere evidente la nostra convenienza, ma richiede una taratura specifica per ogni punto vendita, secondo la concorrenza e le peculiarità territoriali – spiega **Cristiano Carpi**, responsabile Analisi, Pianificazione e Supporto Attività Caratteristica di Unicoop Tirreno –. La missione di questo lavoro è far risparmiare i soci e i clienti che scelgono Unicoop Tirreno e allo stesso tempo rimodernare i punti vendita con qualche anno sulle spalle, rendendo il momento della spesa il più piacevole possibile». Il progetto pilota è partito a Civitavecchia nel settembre 2010 e ha poi interessato i negozi di Aprilia (Iper e Super), Genzano, Pomezia, Terracina, Viareggio, Viterbo

(Iper e Super), Velletri, Cerveteri. Il 18 aprile sarà la volta di Tarquinia per poi valutare ulteriori estensioni sulla rete vendita. In ogni territorio i soci sono stati informati attraverso una lettera e la convocazione di assemblee pubbliche per spiegare loro nel dettaglio il progetto. In alcuni dei punti vendita interessati da ristrutturazione è stato creato uno spazio per le attività dei comitati soci e sono state promosse campagne per incentivare l'adesione sociale.

In ribasso

«Oltre a un ribasso dei prezzi in media di 5 punti percentuale rispetto alla concorrenza di riferimento – prosegue **Carpi** – arricchiamo anche l'assortimento, inserendo nuove opportunità di convenienza come, per fare degli esempi, tagli di carne a prezzi ribassati in media del 30 per cento, o frutta e verdura con prezzo inferiore a 1 euro al chilo, indicate dal cartello "Tutto a...". I prodotti Coop che consentono un risparmio tra il 20 e il 30 per cento in media rispetto alle grandi marche vengono evidenziati in area vendita creando spazi dedicati. Infine puntiamo un faro sui prodotti *Vicino a noi*, quelli che la Cooperativa acquista direttamente dai fornitori locali, sostenendo in modo concreto l'economia dei territori». Il progetto *Nuovo Modello Vendita* va di pari passo con un percorso di recupero dell'efficienza nell'organizzazione del lavoro all'interno dei punti vendita, volto a razionalizzarne il costo mantenendo il livello di servizio per la clientela. I primi risultati mostrano per la maggioranza dei negozi un miglioramento delle vendite rispetto al periodo precedente al "rilancio": ad esempio Civitavecchia passa da un andamento delle vendite di -6% (rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente) a un +17%; Viareggio da +3% a +20%; Genzano da -10% a +2%. L'andamento positivo è confermato e in miglioramento anche all'inizio del 2013. ■

Capo gruppo

Un nuovo percorso formativo per allievi responsabili di negozio riporta in primo piano il ruolo di regia del punto vendita.

Avviata dalla Direzione del Personale di Unicoop Tirreno, l'iniziativa rappresenta una rinnovata modalità di lavoro per investire sulle risorse interne e pensare al futuro nella convinzione che le figure di regia dei punti vendita siano davvero pedine fondamentali dell'offerta commerciale. La prima edizione è giunta all'in-

dividuazione di cinque potenziali risorse provenienti dai negozi del territorio laziale: **Barbara Cicerchia** (super Guidonia), **Nadia Giuliani** (super via Lau-

rentina Roma), **Massimo Scarcelli** (Iper Euroma2), **Antonio Casini** (Iper Aprilia) e **Diego Anicini** (Iper Casilino).

Per arrivare a definire i componenti di questo gruppo la Direzione del Personale ha inizialmente preso in considerazione 24 dipendenti del Lazio che

avevano ottenuto le migliori valutazioni delle prestazioni sottoponendo poi il gruppo ad alcune prove relative alla valutazione del potenziale.

I cinque nuovi aspiranti responsabili di negozio hanno scelto di mettersi in gioco, di assumersi responsabilità e di aprirsi al cambiamento con entusiasmo in un contesto che crea confronto, scambio di esperienze e padronanza del mestiere. Per i cinque allievi si apre la prima fase del percorso che durerà fino a giugno: ognuno di loro farà "esperienza sul campo" affiancando un capo negozio tutor: per meglio acquisire le competenze di mestiere su aspetti merceologici, commerciali, offerta e servizio ecc., gli allievi opereranno seguendo i capo reparto, cercando di conoscere a fondo i vari processi di lavoro. Il metodo formativo prevederà importanti momenti di *feedback* utili a migliorare il percorso stesso. L'iniziativa proseguirà attraverso importanti esperienze formative al di fuori di Unicoop Tirreno e si concluderà a inizio 2014. ■ S.O.



Grandi firme

Il 19 febbraio scorso nell'ufficio di Presidenza di Vignale è stato firmato il contratto per l'inizio delle opere di urbanizzazione al Commendone, Grosseto, dove sorgerà il centro commerciale e relativo Superstore. Sarà l'Ati - Consorzio Stabile Toscana e G. Toniolo - a realizzare le infrastrutture connesse alla costruzione del centro, dopo essere risultato vincitore del bando di gara europeo da 13,7 milioni di euro a cui hanno partecipato diciotto imprese provenienti da tutta Italia.

Il Consorzio realizzerà importanti opere urbane: la bretella di colle-

gamento sulla variante Aurelia, che darà a Grosseto un nuovo svincolo tra l'uscita Nord e quella di Roselle-Centro, in corrispondenza della Cittadella; la viabilità di margine inferiore e superiore che consentirà un accesso diretto e fluido verso il nuovo Centro Commerciale sia dalla bretella che dalla città; verde, viabilità e parcheggi pubblici. **B.R.**



Nella foto (da sinistra): Ing. Roberto Brammerini, presidente Consorzio Ati; Marco Lami, presidente Unicoop Tirreno; il notaio Roberto Baldassarri

Piombino (LI)

dal 6 aprile

Prosegue il ciclo di incontri *La panierina, ovvero la dieta involontaria* promossi dalla Sezione soci di Piombino in collaborazione con l'Unitre presso la palestra del Centro soci in corso Italia. Prossime date: 6 aprile ore 16; 4 maggio ore 16; 7 maggio ore 15.30.

Civitavecchia (RM)

dal 6 aprile

Sono ripresi i pomeriggi *Bimbi in Coop* presso lo Spazio soci del Supermercato di Civitavecchia, in collaborazione con *Arci Comitato territoriale*. Le attività di gioco e didattica hanno luogo ogni primo sabato del mese. Prossime date: 6 aprile, 4 maggio, 1 giugno, 7 settembre, 5 ottobre, 30 ottobre, 7 dicembre, dalle 16 alle 18. L'iniziativa sarà sospesa nei mesi di luglio e agosto.

Massa Marittima (GR)

10 aprile

Il 10 aprile alle ore 10 presso la scuola primaria IC "Don Breschi" a Massa Marittima il Comitato soci Colline Metallifere organizza un incontro formativo per docenti sul tema *Anche le storie fanno bene alla salute* a cura di Linda Griva, formatrice e consulente di Unicoop Tirreno.

Venturina e San Vincenzo (LI)

17 aprile

La Sezione soci di Venturina-San Vincenzo organizza per il 17 aprile una visita guidata all'azienda agricola anonese *Podere dei fiori* di Paganico. Partenza alle ore 8,15 dal Supermercato di San Vincenzo e alle 8,30 dal Supermercato di Venturina. Pranzo presso l'azienda e visita nel pomeriggio all'Abbazia di San Galgano. Quota di partecipazione 15 euro. Informazioni e iscrizioni: per San Vincenzo cell. 3332040269, per Venturina cell. 3484702674.

Roma

20 aprile

Il Comitato soci di Roma via Bettini (Sezione Roma Nord) organizza per il 20 aprile un viaggio sulle terre di Don Peppe Diana, con partenza alle 7,30 dal parcheggio del supermercato di via Bettini. Il programma prevede la visita di tre luoghi simbolo: il caseificio *Le Terre di Don Diana* di Castelvoturno (CE) dove si produce la *Mozzarella della legalità*, l'*Università della Legalità*, insediata all'interno di un bene confiscato e la casa appartenuta a un collaboratore di giustizia, entrambe a Casal di Principe (CE). Quota di iscrizione 20 euro, compreso il pranzo. Iscrizione entro il 13 aprile presso lo sportello *Prestito Sociale* del Supermercato di via Bettini.

lo concilio

Lavorare e fare la spesa. Alla fine di aprile la pagina Facebook di Unicoop Tirreno lancerà un nuovo concorso invitando i fan a mandare un'immagine che renda l'idea della conciliazione tra questi due compiti quotidiani: il lavoro e il momento della spesa. Sarà un'iniziativa rivolta soprattutto alle donne, ma il concorso è aperto a tutti, per partecipare basta essere fan della pagina. Le foto vincitrici saranno tre e il risultato sarà dato dal numero di "Mi piace" ricevuti da ciascuna foto, oltre al giudizio di una giuria formata da dipendenti Coop di vari settori. La fan page della Cooperativa cresce di giorno in giorno e viene utilizzata per trasmettere in modo ludico, adatto al social network, campagne commerciali, promozioni, informazioni sui prodotti e dare visibilità alle attività dei punti vendita, oltre a rispondere alle richieste di informazioni provenienti da soci, clienti e dipendenti che scelgono questo mezzo per entrare in contatto diretto con la Cooperativa.



Reparto casa

Bere, mangiare, cucinare: ovvero un nuovo modo di presentare i casalinghi all'interno del punto vendita. Al Supermercato di Civitavecchia un nuovo modello espositivo per i casalinghi, un'esposizione vivace e accattivante, che attira l'attenzione grazie al mix di colori, design e comunicazione. Un reparto dedicato al nido domestico dove moka, padelle, tostapane (sia a marchio Coop che non) fanno bella mostra di sé e il prodotto *made in Italy* viene messo in risalto. «Si tratta di una sorta di *shop in shop* in cui le merceologie superano il limite della fredda classificazione *marketing* e vengono esposte secondo il bisogno e le funzioni dei clienti, anche in aggregati merceologici diversi», spiega **Evelina Virzi**, responsabile commerciale No Food di Unicoop Tirreno. Al momento il progetto espositivo *Bere, Mangiare, Cucinare* è stato realizzato come pilota al Supermercato di Civitavecchia, per valutarne l'eventuale estensione in altri punti vendita. **B.R.**



Coop in RadioBici

Coop partecipa all'edizione 2013 di RadioBici per raccontare agli italiani storie ambientalmente compatibili.

È partita da Milano il 7 marzo scorso l'edizione 2013 di *RadioBici*, il tour a pedali che farà il giro della penisola per testimoniare gli impegni di Coop in difesa dell'ambiente. Di territorio in territorio, saliranno sul tandem vari testimonial Coop che racconteranno le storie ambientalmente compatibili della più grande catena della distribuzione italiana, da oltre 30 anni impegnata sul fronte della sostenibilità, con iniziative di sensibilizzazione sui comportamenti ambientalmente corretti. E non solo. Dalle campagne contro la deforestazione o per un uso corretto e consapevole dell'acqua alla progettazione "intelligente" delle strutture di vendita così da ottimizzare e ridurre i consumi energetici fino alla promozione di prodotti a marchio come i biologici ed ecologici della linea *ViviVerde* che, dalle tecniche di produzione in campo alla trasformazione industriale, dal *packaging* ai trasporti, rispettano l'ambiente, oltre a tutelare la salute.

Coop sostiene il progetto *RadioBici* anche attraverso *CoopVoce*, il servizio di telefonia mobile di Coop nato per difendere il potere di acquisto dei consumatori anche nell'ambito delle telecomunicazioni. ■



Venerdì 12 aprile alle ore 17 presso la *Biblioteca Liber* del Supermercato di via Laurentina a Roma avrà luogo la presentazione del libro di Riccardo Iacona, "Se questi sono gli uomini" (Chiarelettere 2012, pp. 258) sul femminicidio in Italia. L'autore del libro sarà intervistato da **Aldo**

Bassoni, direttore della rivista *Nuovo Consumo* che, nel numero di marzo, ha dedicato la copertina a questo argomento.



Buona maestra Tv

Due memorie a confronto, la memoria televisiva e quella cooperativa.

33

Non sono tempi facili per chi vuol riproporre all'attenzione del dibattito pubblico l'importanza della memoria storica e dunque dei patrimoni documentari da custodire. Anche per questo abbiamo accolto positivamente l'invito delle Sezioni soci romane a partecipare a un incontro con l'Università "Roma Tre" e le *Teche Rai*, mettendo a confronto due esperienze diverse come quelle della memoria televisiva e della memoria cooperativa. Enrico Menduni, docente di storia della comunicazione, e in particolare della televisione (dove è stato anche membro del CdA), ha introdotto l'incontro raccontando come la Tv abbia contribuito a costruire l'identità e la memoria condivisa degli italiani, ma anche il rischio che corriamo di "morire di fame o d'indigestione" per eccesso di informazioni. Inoltre, nonostante il buon lavoro svolto dalle *Teche Rai*, ha manifestato la preoccupazione relativa alla perdita di molte immagini di momenti significativi del passato.

La proiezione di due video, il primo "1954-2004. Cinquant'anni di televisione", di G. Governi e B. Scaramucci, una carrellata di temi e contenuti del piccolo schermo, il secondo "Unicoop Tirreno 1945-2012", una storia per immagini dalla nascita a Piombino sino a oggi, ha permesso di riflettere su aspetti specifici di queste diverse esperienze. Fiore Di Rienzo, giornalista di *Rai Tre* (*Chi l'ha visto?*), ha ricordato come il piccolo schermo sia entrato nelle case dei più sperduti paesini portando la conoscenza della lingua italiana ("Non è mai troppo tardi"), la prosa e il teatro in un'Italia sostanzialmente analfabeta: perché l'idea che la Tv facesse cultura era sentita, e lo è ancora, nonostante il ruolo dell'audience, dell'auditel e degli introiti pubblicitari che orientano e abbassano il livello dei programmi attuali.

Elio Matarazzo, anch'egli docente di linguaggi televisivi e multimediali nella Università "Roma Tre", ha raccontato come i pilastri della programmazione televisiva siano sempre stati tre: informare, divertire, divulgare. Solo le radio e le Tv locali hanno poi contribuito a spezzare e diversificare il modello culturale unico della Tv di Stato. Per quanto mi riguarda ho sottolineato l'importanza di luoghi organizzati della memoria, come il nostro Archivio Storico, sperimentando anche soluzioni innovative sul piano comunicativo. Aveva ragione Carlo Levi "il futuro ha un cuore antico", ma il cuore va fatto pulsare e le sue pulsazioni devono essere trasmesse a generazioni diverse. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*



Specchiolla delle mie brame

Viaggio lungo le coste ondulate dell'Alto Salento, tra ulivi, querce e trulli, mare da una parte, chiese nascoste dalla macchia, antichi borghi, insediamenti rupestri e reperti archeologici dall'altra. Da Specchiolla a San Vito dei Normanni, a Ostuni, una bellezza tira l'altra.

■ **Alessandra Bartali**

Se il vecchio detto latino *nomen omen* ha un qualche fondamento, una vacanza a Specchiolla parte con i migliori auspici. A dire il vero la cittadina, il cui nome significa "specchio del cielo", in passato è stata testimone di tremendi naufragi di navi indirizzate alla vicina Brindisi, e non portò fortuna nemmeno al signorotto a cui apparteneva in epoca feudale, che la perse al gioco con l'odiato cugino principe di Carovigno.

On the road

Ma adesso la vita di chi la abita (o la visita) subisce molte meno scosse e

scorre placida tra le coste sabbiose che si alternano alle basse scogliere del territorio comunale e dell'intero litorale di Carovigno, lungo 14 chilometri. È la costa dell'Alto Salento, dove culminano le dolci ondulazioni delle Murge meridionali, da cui le cime di ulivi e querce spuntano insieme ai conici dei trulli. Tra le abitazioni tipiche e la macchia mediterranea nell'Alto Salento si nascondono una miriade di chiese (oltre 50 nei soli centri urbani), molte delle quali ricche di affreschi e tele, antiche statue lignee, in car-

tapesta, in pietra o anche d'argento, con stili architettonici che vanno dal romanico al barocco. Dall'una all'altra si snoda un territorio rurale la cui bellezza è stata a lungo messa in secondo piano dal rinomato mare pugliese,

ma che da qualche anno il *Gal Alto Salento* tenta di portare in auge, proponendosi ai visitatori con un nome (Gruppo di azione locale) ben più agguerrito dei normali consorzi di promozione turistica. L'intento è quello di decongestionare le aree costiere a favore di quelle più interne integrando l'agricoltura, la gestione ambientale e il turismo. Si scoprono così percorsi enogastronomici piacevoli tanto quanto i pomeriggi passati sulla battigia del mare pugliese: la Strada dell'Olio attraversa l'Alto Salento con otto segmenti, mentre l'Appia dei Vini si snoda attraverso le robuste coltivazioni a frutto nero che danno vita a *Negroamaro*, *Primitivo* e *Malkvasia*. In un contesto simile non poteva mancare la condotta *Slow Food* Alto Salento, che promuove dolci prelibati come il biscotto ceglieise (a base di mandorle) e le cartiddate (friselle tipiche del Natale). Il consiglio a chi visita quest'angolo di Puglia, dunque, è di rinunciare a una vacanza stanziale e seguire il consiglio cantato da Daniele Silvestri in "Me fece mele a chepa", al volante tra Otranto e Lecce, Brindisi e Ostuni.

Barbiere di San Vito

Tra le località più interessanti c'è senza dubbio **San Vito dei Normanni**, dove tutto rimanda ad età lontane: i reperti archeologici datati fino al 1800 a.C., il borgo medievale e i numerosi insediamenti rupestri lasciati dai monaci bizantini in fuga dall'Oriente, tra cui la spettacolare Grotta di San Biagio. Anche la musica affonda nella tradizione, come dimostra il circolo mandolinistico situato nel centro del paese, che insegna ancora la tecnica



GIUSEPPE ZETA

Info www.mon-dovivo.it; Numero verde turismo di Unicoop Tirreno: **800778114**.



di Frasso (sec. XIV-XV), il secondo con un centro storico reso allegro da tardive espressioni di architettura in stile liberty. Le masserie più belle, tuttavia, si trovano nel territorio di **Ostuni** alcune delle quali raccontano le strutture sociali e produttive della zona attraverso i dettagli architettonici. Tuttavia l'architettura più caratteristica della cittadina

tutta sanvitese di suonare la pizzica "alla barbiere". Eppure qui la vita non si è fermata al XIX secolo, ma è andata avanti attraverso la guerra (nel 1943 il paese ospitò re Vittorio Emanuele III in fuga dai partigiani) e oltre, con la *San Vito Air Station* assurta a punto strategico americano nell'ambito della Guerra Fredda. Da quando, caduto il Muro di Berlino, gli americani hanno lasciato San Vito, gli stranieri qui sono quasi esclusivamente turisti, a parte qualche extracomunitario sbarcato nella vicina **Brindisi** e in cerca di fortuna nella zona, prima di proseguire verso Nord. Film più o meno recenti (da *Aprile* di Nanni Moretti a *La nave dolce* di Daniele Vicari) raccontano i vari esodi verso il grande porto pugliese intrapresi da numerosi cittadini albanesi, soprattutto negli Anni Novanta. Oltre che sbarco ideale, Brindisi infatti ha attirato a lungo lavoratori anche dai paesi balcanici, grazie all'industria meccanica e petrolchimica e al traffico di droga e sigarette provenienti dall'altra sponda del Mediterraneo. Anche questa, d'altronde, è una conseguenza della sua posizione di porta sull'Oriente, che per la città ha avuto un grande significato anche in termini culturali.

Bianca

Oltre ai numerosi ritrovamenti archeologici (anche subacquei), è la costa l'attrazione principale della città – soprattutto la parte a nord – dove si rincorrono grandi dune intervallate da numerose torri di avvistamento. Le masserie fortificate, invece, si trovano nell'entroterra brindisino, in direzione dei paesi di **Carovigno** e **San Michele Salentino**, entrambi centri di produzione di olio d'oliva, il primo dominato dal poderoso Castello Dentice

si trova nel centro storico ed è determinata dalla calce bianca con cui moltissime case sono dipinte. Fenomeno a dire il vero in diminuzione, tanto che il sindaco qualche anno fa ha emanato un'ordinanza per riportare in auge questa antica tradizione, dettata originariamente dalla facile reperibilità di questa materia prima, che oltretutto rendeva le viuzze del borgo più luminose grazie alla luce diretta e riflessa e nel XVII secolo riduceva il contagio di peste. Adesso, anche se la peste è debellata, la luminosità è ancora un valore, come lo è l'appellativo di "città bianca", con cui i turisti di mezzo mondo sono abituati a identificare Ostuni. ■

Sopra, particolare di San Vito dei Normanni; sotto, i vicoli bianchi di Ostuni.



Spesa in sede

Telecom fa la spesa on line in Coop, che consegna direttamente in ufficio.

36

■ Barbara Sordini

Adesso la spesa Coop arriva direttamente in ufficio a bordo di un furgone. Si tratta di un mezzo con vano carico compartimentato, diviso in due ambienti refrigerati, che consegna presso la sede di lavoro le spese effettuate *on line*. I primi a usufruire di questo servizio legato a *La spesa che non pesa* di Unicoop Tirreno sono i dipendenti *Telecom Italia* della sede di via de' Francisci a Roma e, dopo un periodo di sperimentazione, si aggiungeranno le altre sedi aziendali di via di Torre Rossa, via Val Cannuta e Parco dei Medici per un potenziale bacino di circa 10mila utenze.

La tua spesa in sede è il nome che è stato scelto da *Telecom* per questo nuovissimo servizio che Unicoop Tirreno sta proponendo ad aziende del territorio capitolino.

Fare la spesa *on line* è facilissimo anche per i dipendenti *Telecom*: basta andare sul sito *e-coop* di Unicoop Tirreno all'indirizzo www.laspesachenonpesa.it e inserire il nome utente e la *password* prescelti (si può accedere sia dall'ufficio che da qualsiasi altro computer), visitare il supermercato virtuale scegliendo la propria spesa tra una varietà di oltre 6mila prodotti, pagare con la propria carta e ritirare quanto acquistato all'uscita dal posto di lavoro in un orario abbastanza elastico. I giorni scelti per la sede di via de' Francisci sono il mar-

tedì e il giovedì e le consegne vengono effettuate nel pomeriggio in un'area messa a disposizione da *Telecom*. Il furgone rimane in sosta per 3 ore per rispettare l'elasticità dell'orario di uscita di quanti più dipendenti.

Allo stesso prezzo

«Per questo servizio la preparazione delle spese – spiega **Mauro Pallone**, responsabile e-commerce di Unicoop Tirreno – viene effettuato presso l'Iper di Roma Eur e gestito dal personale del punto vendita grazie alla fattiva collaborazione di tutti i gruppi di reparto del negozio. I prodotti sono venduti allo stesso prezzo a scaffale dell'Iper anche se all'importo, che dovrà essere minimo di 40 euro, sarà aggiunto il contributo di 5 euro per un ordinativo di spesa da 40 a 59,99 euro, di 3 euro per un ordinativo tra i 60 e i 79,99 euro di spesa, mentre nulla è dovuto per gli ordinativi superiori a 80 euro. Pensiamo di ricevere ordini per almeno dieci spese a giornata, con l'obiettivo di seguire il *trend* che ha caratterizzato negli ultimi mesi il servizio e-commerce tradizionale operativo nella città di Roma. Su quest'attività prepariamo circa 100 spese al giorno, il nostro limite massimo è di poco superiore, con uno scontrino medio in continua crescita che negli ultimi mesi ha superato i 115 euro». La scelta di *Telecom* come partner per l'avvio di questo servizio ha una ragione particolare: presso le loro sedi a breve verrà installato un tabellone sul quale saranno presenti le immagini di alcuni prodotti che i dipendenti potranno acquistare utilizzando la nuova tecnologia *Nfc* (*Near Field Communication*). Questa funzionalità è stata già realizzata in altri paesi, ma si tratta di una delle prime sperimentazioni fatte in Italia: ogni prodotto rappresentato sul tabellone sarà associato a un *tag* che, "letto" dal cellulare *Nfc* che i dipendenti *Telecom* hanno in dotazione, convertirà in acquisto la scelta effettuata, integrando la spesa o generandone una nuova. ■



Caro diario

Diario di una mamma imperfetta, la web serie che debutterà in primavera su *Corriere.it* (il sito del *Corriere delle Sera*) ha scelto il supermercato di Largo Agosta a Roma per girare alcune scene. La *fiction* per il web andrà in onda con puntate di sette minuti tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, sul *Corriere.it*. Prodotto dalla *Indigo Film*, in collaborazione con *Rai Cinema*, è diretto dal regista napoletano Ivan Cotroneo (*Tutti pazzi per amore*, *La Kryptonite nella borsa*) e narra in prima persona e in modo ironico il quotidiano di una donna contemporanea divisa tra lavoro e famiglia. **B.R.**

ANTEPRIMA ESTATE 2013

VILLAGGIO TORRE GUACETO RESORT**** PUGLIA - SPECCHIOLLA - CAROVIGNO

Dal 23 al 30 GIUGNO e dal 30 GIUGNO al 7 LUGLIO

PREZZO SPECIALE SOCI COOP - Euro 350 a persona in doppia

NUOVA GESTIONE

3° letto chd 3/16 anni (non compiuti) GRATIS - 4° letto chd 3/16 anni Euro 20 al giorno

3° e 4° letto adulti Euro 29 al giorno

TESSERA CLUB INCLUSA

La quota è da intendersi a persona e comprende: soggiorno di 7 notti in camera doppia, pensione completa, bevande ai pasti, servizio spiaggia.

La quota non comprende: trasporto dalla città di origine, quota iscrizione comprensiva di assicurazione Euro 30 per adulto; Euro 20 per chd; tutto quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende"

PREZZO SPECIALE FAMIGLIA - Euro 930 a famiglia 2 adulti e 2 chd under 16

DISPONIBILITÀ LIMITATA DI POSTI, PRENOTAZIONI ENTRO IL 30 APRILE 2013



UN MARE DI MINICROCIERE PER I SOCI COOP a persona incluso pasto a bordo e bevande

5/5, 2/6, 16/6, 23/6, 21/7, TUTTE LE DOMENICA D'AGOSTO GIGLIO E GIANNUTRI Euro 37

1/5, 26/5, 30/6 ELBA CON SOSTA A PORTOAZZURRO Euro 37

14/7 GIGLIO CON PERIPLO DELL'ISOLA Euro 37

9/6, 7/7 CAPRAIA Euro 57

18/5, 28/7 ELBA CON PORTOAZZURRO E PORTOFERRAIO Euro 50

Partenza da Castiglione della Pescaia. Le partenze da Talamone, Porto Santo Stefano e Piombino saranno confermate con un numero minimo di 50 soci richiedenti

**OFFERTE PROMOZIONALI
PER LA CATENA
BLU SERENA**

Vedi i dettagli su www.mondovivo.it - numero verde 800 778114



in collaborazione con



Convenzioni Vacanze ragazzi 2013

EXPLORA IL MUSEO DEI BAMBINI

Roma - Via Flaminia, 82

Tel. 06.3613776 - www.mdbri.it

Una città a misura di bambino, progettata secondo il principio dell'apprendimento sul campo, con attività ed allestimenti che stimolano la naturale curiosità dei bambini.

Sconto 10% sul biglietto di ingresso al museo.

Sconto 10% sul biglietto formula settimanale dei campus invernale, primaverile, estivo.

Sconto 10% al Punto di ristoro interno e allo Shop su giochi, educational e libri.

Lo sconto è esteso ad un accompagnatore.

CAMPI ESTIVI LEGAMBIENTE

Legambiente Liguria Onlus - Genova - via Caffa, 3/5 sc b

Tel. 010.319168 - www.legambienteliguria.org

Ogni anno campi estivi per under 18, un'esperienza diversa per stare insieme, divertirsi a contatto con l'ambiente che ci circonda, imparando a conoscerlo e rispettarlo.

Sconto 8% su tutte le quote di partecipazione.

• **Campo Cervo** dal 7 al 16 luglio, per ragazzi 7-10 anni.

Le attività: Sea watching nel mare limpido con fondali ricchi di alghe e pesci, laboratori ambientali sul territorio, caccia al tesoro nel borgo storico, costruzione di un erbario e tante altre attività.

Le escursioni: visite guidate e trekking nell'entroterra, escursione guidata al Parco Comunale del Ciapà, visita al Castello di Clavesana, escursioni alle torri e alle mura del borgo storico.

Quota di partecipazione **euro 414** anziché 450.

• **Campo Isola Palmaria** dal 1 al 7 luglio, per ragazzi 6-9 anni; dal 7 al 16 luglio per ragazzi 11-14 anni; dal 20 al 29 luglio per ragazzi 7-10 anni.

Le attività: Sea watching, laboratori ambientali sul territorio e costruzione di un erbario. I ragazzi potranno imparare, grazie ai biologi del Parco e dell'associazione, a riconoscere le varie specie di piante e animali dell'isola dove è facile incontrare fagiani o coniglietti allo stato selvatico. L'isola è anche punto di avvistamento di delfini e balenottere che regalano ai visitatori un spettacolo unico.

Le escursioni: visita guidata a Portovenere e al suo Castello, percorsi guidati su tutti i sentieri della Palmaria.

Quota di partecipazione: per ragazzi in età 7-10 anni e 11-14 anni **euro 414** anziché 450; per ragazzi in età 6-9 anni **euro 294** anziché 320.

• **Campo Vernazza** dal 13 al 22 luglio, per ragazzi 11-14 anni; dal 22 al 31 luglio per ragazzi 15-17 anni.

Le attività: durante il soggiorno, i ragazzi parteciperanno a laboratori ambientali, attività di sea watching, osservazione della flora e della fauna oltre a visite guidate e trekking sui sentieri. Tantissimi giochi e attività alla scoperta delle Cinque Terre e della favolosa Area Marina Protetta che vanta una ricchezza e varietà straordinaria di specie animali e vegetali come gorgonie, posidonia e corallo nero.

Per i più grandi sono programmate anche attività di volontariato in accordo con il Comune (es.: ripristino sentieri, cartelli informativi, ecc.).

Quota di partecipazione: per ragazzi in età 11-14 anni **euro 414** anziché 450; per ragazzi in età 15-17 anni **euro 322** anziché 350.



CENTRI ROUSSEAU

Milano - Via S. Vincenzo, 15

Tel. 02.89400425 - www.centrirousseau.org

Dal 10 giugno al 26 agosto 2013

• Vacanze in pinetina sulla costa toscana, per famiglie con bimbi 1-12 anni.

• Campeggi al mare: in Toscana (Donoratico) per ragazzi 6-11-14 anni; in Sardegna (Santa Teresa di Gallura) per ragazzi 12-14 anni.

• Avventure nei boschi in Emilia Romagna, per ragazzi 6-11 anni.

• Vacanze itineranti in Spagna e Croazia, per adolescenti 15-17 anni.

Attività tesa a creare esperienze di relazione e di vita associata tra ragazzi, in un contesto divertente di laboratori (manuali, teatrali, ecc.).

Sconto medio 10% su tutte le attività.

Per prenotare rivolgersi direttamente alla struttura.

SUMMER SPORT

Torino - Via Maria Vittoria, 4

Tel. 011.19505116 - Cell. 335.8047091

www.summersport.it

Vacanze estive all'insegna dello sport, per ragazzi e ragazze dagli 8 ai 18 anni a:

• **Sauze D'Oulx** (TO) - Grand Hotel La Torre ****

dal 23 giugno al 3 agosto 2013 con 7 tipologie di sport: calcio, tennis, volley, equitazione, danza, basket o multisport.

• **Roccaraso** (AQ) - Grande Albergo ***

dal 30 giugno al 13 luglio 2013 con 4 tipologie di sport: calcio, tennis, volley o multisport.

Programma settimanale: **euro 540** anziché 620.

Programma bisettimanale: **euro 919** anziché 1.050.

GIRA L'ESTATE CON GIRATLANTIDE

Cervia (RA) - Via Bollana, 10

Tel. 0544.965801 - www.giratlantide.net

Proposte di 7/15 giorni di vacanza in Italia: al mare, in montagna o al lago, personalizzate per fasce d'età (dai bambini agli adolescenti) con programmi per una vacanza attiva e ricca di vita in comune che include sport, escursionismo e natura.

Sconto 8% sulle proposte di vacanza del catalogo "Gira L'estate 2013".

Sconto 10% per iscrizione di 2 o più fratelli.



IL MASTIO - SUMMER CAMP

Villaggio per ragazzi da 8 a 14 anni
Ufficio: Bresso (MI) - Via A. Strada, 33
Tel. 02.6100066

Villaggio: Diacceto (FI) - Tel. 055.8326738
www.mastio.it

Un angolo di bosco, tra le dolci colline toscane, a due passi da Firenze! Una vacanza per ragazzi intelligente che coniuga il divertimento con apprendimento della lingua inglese con animatori e insegnanti madrelingua.

Dal 16 giugno all'10 agosto quattro periodi di vacanze di due settimane (dalla domenica pomeriggio al sabato mattina).

I percorsi:

- **"Avventura"** per ragazzi dagli 8 ai 13 anni.

All'insegna della natura, del gioco e della scoperta:
euro 880 anziché 1.030.

- **"English"** tre periodi diversi secondo la fascia di età.

Il gioco e la vita in comune come stimolo ad ampliare la capacità linguistica. Un animatore-Insegnante madrelingua, lezione quotidiana di 75 minuti in aula: **euro 940** anziché 1.100.

- **"Special English"** per ragazzi dagli 11 ai 14 anni.

Due animatori-insegnanti madrelingua, lezione quotidiana di 2 ore in aula: **euro 990** anziché 1.160.

Ulteriore **sconto di 70 euro** su tutti i programmi, dal secondo fratello.

Per prenotare rivolgersi direttamente alla struttura.

LE ORME

Grosseto - Via F. Ferrucci, 6
Tel. 0564.416276 - www.leorme.com

Dal 23 al 29 giugno e dal 7 al 13 luglio 2013, una settimana di vacanza da domenica a sabato (7 giorni/6 notti) per ragazzi dai 9 ai 16 anni, all'insegna dell'avventura e della conoscenza, presso l'agriturismo S. Caterina, sulle rive del fiume Ombrone, nella Maremma grossetana.

Quota di partecipazione **420 euro** anziché 495, iscrizione e assicurazione RCT obbligatoria 25 euro.

Sconto di 50 euro per la famiglia che iscrive più di un figlio. Ulteriore **sconto di 25 euro** a persona, per partecipazione a entrambe le settimane di vacanza (cumulabile con lo sconto fratelli).

SCHOOL AND VACATION

Milano - Via Fratelli Ruffini, 1

Tel. 02.4335331 - numero verde 800 719 171

Corsi di studio all'estero per tutte le lingue straniere e per tutti i livelli di età.

Sconto 15% sull'acquisto di un viaggio studio in diverse località, con partenze di gruppo e individuali.

Per regolamento e informazioni consultare il sito www.schoolandvacation.it/coop

CAMPI AVVENTURA - VACANZE NATURA

Panda Avventure - 00185 Roma - Via dei Reti, 28a

Tel. 06 44362315 - 0644291587 - Fax 0644262246

Attività turistiche ed educative realizzate da operatori di turismo responsabile e sostenibile associati ad AITR.

Un'immersione totale nella natura per scoprirla, apprezzarla e viverla assieme a tanti compagni.

I ragazzi sono guidati da animatori preparati che sono prima amici e poi educatori, ma soprattutto appassionati di natura e sensibili ai problemi ambientali.

Le diverse proposte sostengono nel loro specifico progetti di tutela dei diritti dei minori in collaborazione con l'associazione "Save the Children Italia".

Sconto 10% della "quota" vacanza esposta al pubblico (sconto non cumulabile con altre promozioni).

Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione online:

www.campiaventura.it/socicoop

Indicare sempre il nome e il riferimento della carta socio Coop.

Su richiesta dei Soci Coop può essere inviata la scheda di prenotazione cartacea, da rispedire a mezzo fax, posta.

Agriturismo di Libera Terra

www.liberaterra.it

È l'attività di turismo responsabile di Libera nata con lo scopo di valorizzare i beni confiscati alla mafia e gestiti dalle cooperative sociali del progetto Libera Terra. Un'attività turistica che permette di soddisfare ed arricchire viaggiatori di ogni età, un'opportunità per vivere una vacanza ricca di emozione, piacere e relax, alla scoperta di un patrimonio prezioso di saperi e tradizioni.

Sconto 8% su tutti i servizi dell'agriturismo.

Esclusi i giorni festivi.

Lo sconto è esteso agli accompagnatori.

PORTELLA DELLA GINESTRA

Cooperativa Placido Rizzotto

Libera Terra Palermo

SP 34 km 5 - 0 Piana degli Albanesi

Tel. 091.8574810 - www.liberaterra.it

TERRE DI CORLEONE

Cooperativa Pio La Torre - Libera Terra

contrada Drago - SS 118 km 25+100 - Corleone (PA)

cell. +39.333.7993291

email: terredicorleone@liberaterramediterraneo.it



I TEATRI

Cral Eni Livorno

> 18 aprile

CONdivertimentoCERTO Duo Baldo - Brad Repp, violino, Aldo Gentileschi, pianoforte e attore.

Info 0586401308 - prevendita e prenotazioni 0586893247 - www.cralenilivorno.it

Concordi Campiglia Marittima (LI)

> dal 11 al 13 aprile

Le Squat di J.M. Chevret, traduzione, adattamento e regia Maurizio Canovaro.

Info 0565837028

Ambra Jovinelli Roma

> dal 4 al 14 aprile

Ricorda con rabbia, di J. Osborne, con Stefania Rocca, Daniele Russo, regia Luciano Melchionna.

Info www.ambrajovinelli.org

Sconti: Ufficio promozione 0688816460, promozione@ambrajovinelli.org

Marionette degli Accettella

Teatro Mongiovino Roma

> 6-7 aprile

Fiabe ritrovate (4-8 anni)

> 12-14 aprile

Il tenace soldatino di piombo (da 4 anni)

> 20-21 aprile

Jack e il fagiolo magico (3-7 anni)

> 4-5 maggio

La bambina senza nome (3-7 anni)

Info 0687189984

Quirino Vittorio Gassman Roma

> dal 2 al 14 aprile

La coscienza di Zeno di T. Kezich dal romanzo di Italo Svevo, con Giuseppe Pambieri, regia Maurizio Scaparro.

> dal 16 al 28 aprile

La governante di Vitaliano Brancati, con Pippo Pattavina, Giovanna Di Rauso, regia Maurizio Scaparro.

> dal 2 maggio

Il fu Mattia Pascal dal romanzo di L. Pirandello, di e con Tato Russo.

Info e prenotazioni per i soci Coop 066783042 int. 2; 066794585, 800013616, www.teatroquirino.it

Sala Umberto Roma

> dal 2 aprile

Sparla con me, di e con Dario Vergassola.

> dal 9 aprile

Finché morte non li separi di e con Carlo Buccirosso.

> dal 2 maggio

È andata così di G. Ciarrapico, con Francesco Pannofino, Emanuela Rossi, regia Cludio Boccaccini.

Info e prenotazioni Ufficio Promozione 0697274066, promozioni@salaumberto.com

Pubblichiamo gli spettacoli dei teatri che prevedono sconti sui biglietti per i soci Coop grazie alle convenzioni stipulate da Unicoop Tirreno. La riduzione è valida per il socio titolare della carta e un accompagnatore.



Alessandro Gassman



Giuseppe Pambieri



Vittoria Roma

> dal 4 al 14 aprile (fuori abbonamento)
Il piccolo principe di A. de Saint-Exupéry, regia Italo Dall'Orto.

> dal 16 al 28 aprile

Il varietà delle meraviglie night show.

Info Ufficio Promozione 065781960 int. 3 promozione@teatrovittoria.it www.teatrovittoria.it

Bellini Napoli

> dal 5 al 7 aprile

Fratto_x, scritto da A. Rezza, con Antonio Rezza e Ivan Bellavista, con la partecipazione di Timoty Granger.

> dal 5 al 14 aprile (Piccolo Bellini)

Munno e terzo munno, di L. Credendino, regia Giovanni Meola.

> dal 9 al 14 aprile

Riccardo III, di W. Shakespeare, con Alessandro Gassman, traduzione e adattamento Vitaliano Trevisan.

> dal 18 aprile

Dignità autonome di prostituzione, di Luciano Melchionna.

Info Katia Prota 0815491266, botteghino 0815499688, botteghino@teatrobellini.it, www.teatrobellini.it - le tariffe per i soci Coop sono segnalate alla voce "Ridotto valido per Cral, giovani e anziani".

Galleria Toledo Napoli

> dal 2 al 7 aprile

Rosso caffeina di e con Alessia Sini-scalchi, Ivana Messina.

> dal 9 al 14 aprile

Muri con Giulia Lazzarini, testo e regia Renato Sarti.

> dal 16 al 21 aprile

Re sacerdote e profeta di e con Maurizio Igor Meta, regia Cinzia Sità.

> dal 22 al 24 aprile

Il baciamento di M. Santanelli, con Alessandro D'Elia, regia Laura Angiulli.

> dal 25 al 28 aprile

Lenòr di E. Piccolo, N. Antonino, C. Bruni, con Nunzia Antonino, regia Carlo Bruni.

> dal 3 al 5 maggio

Skylab la gravità dei corpi, compagnia lautatidanza.

Info Ufficio Promozione Stefania Russo 081425037; www.galleriatoledo.org, promozione@galleriatoledo.org

Le Nuvole (Edenlandia - NA)

> 7 e 12 aprile

Macbeth (da 8 anni, in inglese)

> 14 aprile

Bù! (3-6 anni)

> 21 aprile

Fratellini (5-9 anni)

> 28 aprile e 5 maggio

La grande magia (da 8 anni)

Info 0812395653, info@lenuvole.com www.lenuvole.com

San Carlo Napoli

> 8 aprile

Laura De Fusco pianoforte, Gabriele Pieranunzi violino. Musiche di R. Schumann, S. Prokof'ev.

> 10 aprile (Teatro di Corte di Palazzo Reale)

Peter Pan coreografie e ideazione Anna Razzi (direttore della Scuola di Ballo del Teatro di San Carlo), Orchestra del Teatro di San Carlo.

> dal 19 al 28 aprile

Der Fliegende Holländer - L'olandese Volante musica e libretto di Richard Wagner, direttore Stefan Anton Reck, regia, scene e costumi Jannis Kokkos, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo, maestro del coro Salvatore Caputo.

> dal 27 al 29 aprile

Radovan Vlatkovic corno solista, Martina Filjak pianoforte, Ensemble Strumentale del Teatro di San Carlo. Musiche di F. Strauss, R. Strauss.

> 3-4 maggio

Pinchas Zukerman direttore e solista, Amanda Forsyth, violoncello, Orchestra Teatro San Carlo. Musiche di A. Vivaldi, W. A. Mozart, F. Schubert.

Info ufficio promozione del Teatro 0817972468, promozionepubblico@teatrosancarlo.it, www.teatrosancarlo.it

Passione educativa Benevento

> 20-21 aprile

Il giovane padre Pio, regia Claudio Insegno.

Info soc. coop. onlus via Port'Arsa 67, 3401948715, cooperativa@passioneeducativa.com

I CINEMA

4 Mori Livorno

Piazza Tacca, 1

Sconto per i soci Coop 5 euro (anziché 7).

Info 0586896440

Cosmopoli Portoferraio (LI)

Salita Napoleone, Centro congressuale de Laugier. Sconto per il socio e un accompagnatore: 6 euro (anziché 7).

Info 3479071843

Metropolis Marciana Marina (LI)

Viale Giuseppe Vadi, 7

Tariffa intera 8 euro (10 euro i film in 3D); sconto per il socio e un suo accompagnatore 6 (8 euro i film in 3D).

Info 3479071843

www.cinemametropolis.it

Multisala Supercinema Orbetello

Corso Italia, 131

Soci Unicoop Tirreno: 5 euro (anziché 7), proiezioni in 3D: 7 euro (anziché 9).

Info 0564867176.



Sergei Prokof'ev



PORTA
SEMPRE
CON TE
LA CARTA
SOCIO
COOP

I MUSEI

Museo di Storia Naturale del Mediterraneo

Via Roma, 234 - Livorno

Wild & the City - Vita selvaggia in città

Dal 6 aprile al 14 giugno mostra sugli animali selvatici e sul fenomeno dell'inurbamento che li avvicina sempre più all'ambiente urbano, cui spesso finiscono per stabilirvisi in maniera permanente, adattandovisi e modificando il proprio comportamento. Nel periodo della mostra sono previsti laboratori e attività in compagnia dello staff scientifico del museo: costruzione di nidi e mangiatoie per uccelli, bird watching urbano, cattura, inanellamento e successiva liberazione di uccelli nell'orto botanico del museo.

Biglietto 5 euro (soci 3), attività e laboratori 8 euro (soci 6).

Museo e mostra aperti tutti i giorni escluso lun.; mer. e ven. 9-13; mar., gio., sab. 9-13 / 15-19; dom. 15-19.

Info 0586266711-47

musmed@provincia.livorno.it

www.provincia.livorno.it/attivita/museo/home.htm

LA CULTURA

Università Popolare

Via Quattro Novembre, 157 - Roma

Presentando la carta SocioCoop al momento dell'iscrizione i soci di Unicoop Tirreno e loro familiari hanno diritto allo sconto del 10% su tutti i corsi organizzati da Upter presso le proprie sedi di Roma, del Lazio e Toscana nell'anno accademico 2012-2013 compresi i corsi estivi. Per gli indirizzi e i programmi dei corsi dei comuni della provincia di Roma, di Rieti e di Siena www.upter.it.

Info info@upter.it, 066920431; per ulteriori informazioni i soci possono contattare Cristina Pani 0669204362, cristina.pani@upter.it

Palazzo Branciforte

Via Bara all'Olivella - Palermo

Storico edificio nel cuore di Palermo, prestigioso polo culturale fra arte, storia, tradizione, gastronomia e lettura.

Biglietto di ingresso per i soci Coop 5 euro (anziché 7).

Aperto fino al 31 ottobre, da martedì a domenica 9.30-19.30

Info 0918887767, info@palazzobranciforte.it, prenotazioni 199757511, www.civita.it e www.palazzobranciforte.it

LE TERME

Terme Etrusche del Calidario

Via del Bottaccio, 40 - Venturina (LI)

Sconti per i soci Coop: 15% sull'ingresso all'Antica Sorgente Naturale, 10% sul pernottamento in residence; 10% sui trattamenti estetici. Lo sconto, esteso al nucleo familiare fino a max 4 persone, si applica tutto l'anno.

Info 0565.851504, www.calidario.it

Terme di Petriolo

Località Petriolo Monticiano (SI)
Sconti per i soci Coop: 20% su tutti i trattamenti da listino, compreso l'ingresso giornaliero. Lo sconto è esteso a tutto il nucleo familiare del socio titolare della carta e si applica tutto l'anno.

Info 0577757104, info@termepetriolo.it, www.termepetriolo.it

Grotta Giusti Resort Golf & SpA

Monsummano Terme, Pistoia

Bagni di Pisa Palace & SpA

San Giuliano Terme, Pisa

Convenzione valida per il socio Coop + 1 accompagnatore fino al 31 dicembre 2013 escluso i periodi 29 marzo-3 aprile, 24-28 aprile, 1 maggio, 11-18 agosto, 7-8 e 26-31 dicembre.

> **Hotel** sconto del 30% sulla tariffa ufficiale pubblicata (da dom. a gio.); sconto del 20% sulla tariffa ufficiale pubblicata (ven. e sab.); sconto del 20% sul **Lunch** (bevande escluse) al ristorante gourmet; up grade gratuito in camera di categoria superiore, su disponibilità; welcome drink.

> **Centro Termale** sconto del 10% sugli abbonamenti; Mid-week (lun-ven) sconto del 15% su piscina e grotta termale; sconto del 10% sui trattamenti singoli del centro termale; Weekend (sab-dom) sconto del 10% su piscina, grotta termale e trattamenti singoli del centro termale.

> Sconto del 10% sui voucher regalo (hotel & spa).

Info 057290771, www.grottagiustispa.com

Info 05088501, www.bagnidipisa.com

Antiche Terme di San Teodoro

C. da Bagni 20 Villamaina, Avellino
Aperto dal 1 aprile al 31 ottobre. Sconti del 20% su soggiorno, ingresso piscina termale esterna, area relax, sauna, bagno turco, vasca idromassaggio, secondo ciclo di cure convenzionate Asl. Lo sconto, esteso al nucleo familiare fino a max 4 persone, si applica senza esclusioni di giorni o periodi.

Info 0825442313-14, www.termedivilamaina.it, termesanteodoro@libero.it

LE OASI

Riserva Padule Orti-Bottagone

L'Oasi si trova nel Comune di Piombino (LI), ingresso SP 40 "Base Geodetica", km 6,700, loc. Torre del Sale ed è aperta dal 1 settembre al 31 maggio,



Supermercati con servizio Box Office presso i quali i soci possono acquistare i biglietti con lo sconto riservato: Livorno via Settembrini, Livorno Chiosco del C.C. Fonti del Corallo, Viareggio, Avenza, Rosignano, Cecina, Follonica.

Box office

Spettacoli in vendita presso le biglietterie del servizio **Box Office:**

Falcone e Borsellino
il 7 aprile

al Teatro Verdi di Pisa

Gaber se fosse Gaber
il 12 aprile

al Teatro Puccini di Firenze

R III Riccardo Terzo
il 12 aprile

al Teatro Bellini di Napoli

Anna Oxa History in concert
il 15 aprile

al Teatro Bellini di Napoli

visitabile il sabato e la domenica alle 10 e alle 14,30, senza prenotazione. Biglietti ridotti per i soci Coop: adulti 3 euro (anziché 5); bambini sotto i 14 anni 2 euro (anziché 3); visita guidata 3 euro a persona. Centro visite, sentiero natura, 2 capanni di osservazione e 2 torrette, stazione di inasellamento degli uccelli. Censite 230 specie di uccelli.

Info 3457576224, ortibottagone@wwf.it, www.wwf.it/orti

I CORSI

Centro studi L'Arca

Piazza della Libertà, 6 - Cecina

Fino a giugno sono disponibili per i soci Unicoop Tirreno tariffe ridotte per doposcuola per gli alunni delle scuole elementari e medie inferiori; ripetizioni scolastiche per studenti delle medie superiori; preparazione universitaria. Costo orario a studente: Elementari 18 euro (anziché 20); Medie inferiori 20 (anziché 25); Medie Superiori 25 (anziché 30); Università 30 (anziché 35). Inoltre si possono seguire corsi di lingue e informatica al costo, rispettivamente, di 240 euro+iva per 46 ore e 120+iva per 30 ore (2 incontri settimanali di 2 ore ciascuno).

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

Alma Mater

Centro di orientamento scolastico Polo Didattico "L.B. Alberti"

Via A. Pertini, 25 - Piombino (LI)

Il centro propone a prezzi scontati per i soci Coop corsi di lingua per livello, informatica, comunicazione digitale.

Info 056539156, posta@almamaterpiombino.it, www.almamaterpiombino.it

Scuola di cinema, televisione, fotografia

Pigrecoemme

piazza Portanova 11 - Napoli

La scuola, patrocinata dalla Regione Campania e dalla *Film Commission* della Regione Campania, offre ai soci Coop a prezzi convenzionati corsi di cinema, televisione e fotografia.

Info 0815635188 - info@pigrecoemme.com, www.pigrecoemme.com

Corsi di ginnastica

A cura dell'ASD Dinamica

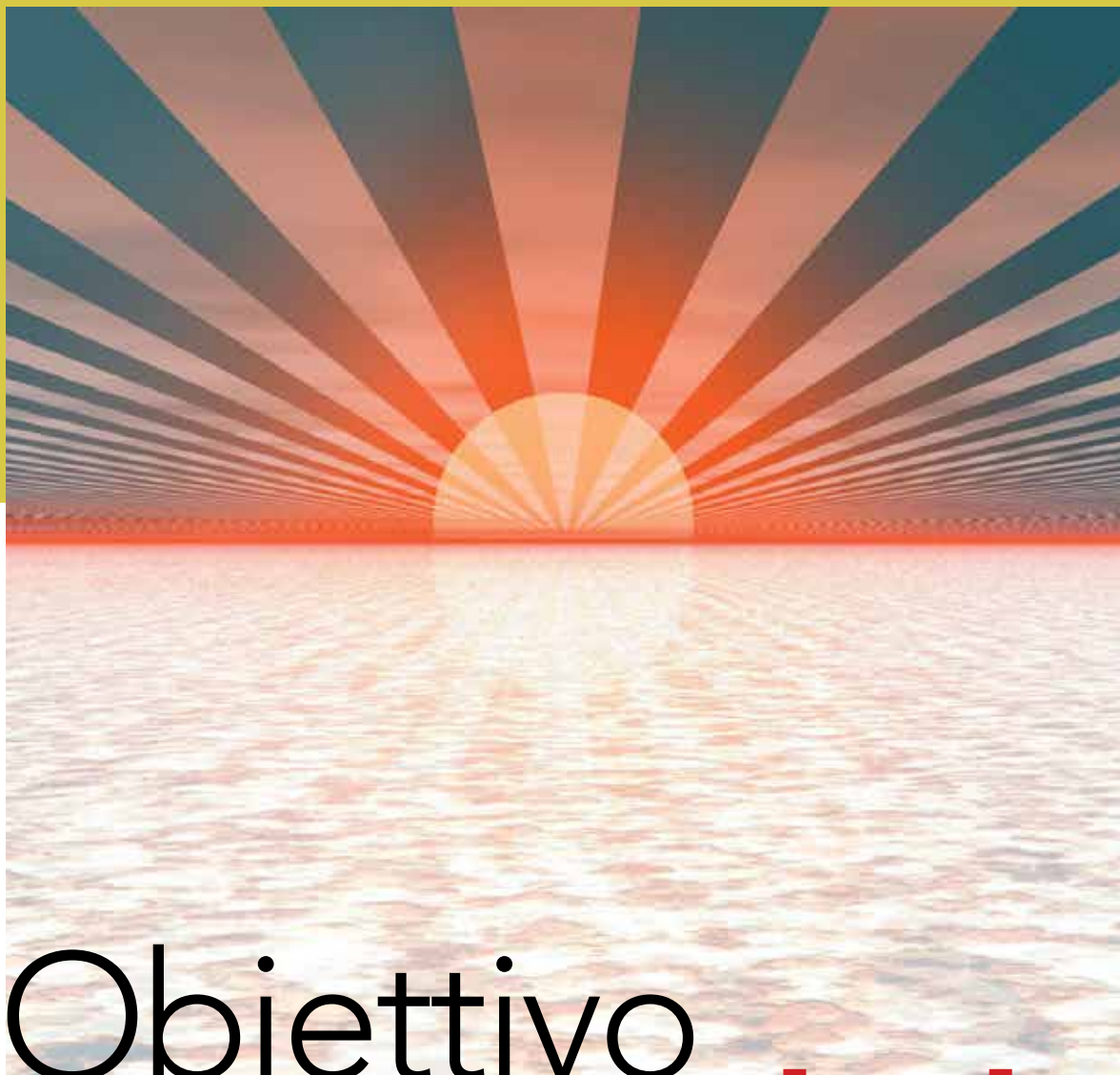
Prezzo comprensivo di sconto (40%) e di tessera *Uisp* obbligatoria: 200 euro. I corsi si tengono presso il Centro Sociale Auser di Massa M.ma lun. e mer. ore 17.30-19.30. Promozione valida fino al 12 giugno in esclusiva per i soci Unicoop Tirreno e i loro familiari.

Info 3395472923

Convenzioni Vacanze ragazzi 2013



Per le convenzioni **vacanze ragazzi 2013** consultare le pagine 38 e 39



Obiettivo centrato

L'Italia centra gli obiettivi del Protocollo di Kyoto sulla riduzione delle emissioni di gas serra, responsabili dei cambiamenti climatici. Un ottimo risultato al quale ha contribuito anche Coop con le sue politiche di sostenibilità ambientale. Ronchi: «ci aspetta adesso un periodo molto più impegnativo».

■ Aldo Bassoni e Miriam Spalatro

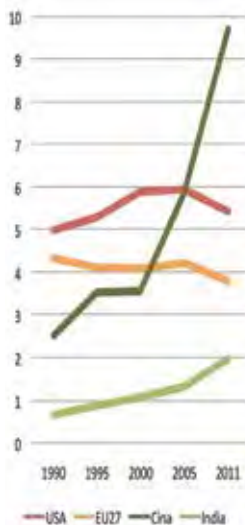
A quanto pare l'Italia ha centrato l'obiettivo del *Protocollo di Kyoto* al 2012. Secondo le anticipazioni diffuse dalla *Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile*, infatti, le emissioni dirette di gas serra sono ben al di sotto del target in 4 dei 5 anni del periodo di verifica 2008-2012. Una buona notizia sulla quale ha indubbiamente influito anche la crisi economica in atto, ma molto meno di quanto si possa pensare dato che, numeri alla mano, mentre nel periodo in esame il *Pil* è calato complessivamente del 6 per cento, le emissioni di gas serra sono diminuite di oltre il 16. Dunque, per l'ambiente e la sua tutela il 2012 ha rappresentato una tappa molto importante. Sì, perché il noto trattato internazionale riguardante il riscaldamento globale, il *Protocollo di Kyoto*, è scaduto proprio nel 2012. Stipulato nel 1997 da più di 180 Paesi ed entrato in vigore nel 2005, il *Protocollo di Kyoto* prevede l'obbligo di riduzione delle emissioni di gas a effetto serra (in particolare l'anidride carbonica) ritenute responsabili dei cambiamenti climatici. Ratificando il trattato, ogni paese industrializzato aderente si è impegnato a compiere tutti gli sforzi possibili per portare, entro il 2012, le proprie emissioni entro limiti definiti. Limiti capaci di garantire una riduzione dei gas climalteranti in atmosfera di almeno il 5 per cento, nel periodo d'impegno 2008-2012, rispetto a quelle registrate nell'anno base 1990.

A livello internazionale si attende ora la pubblicazione dei report ufficiali sui risultati ottenuti dagli stati aderenti, in merito al raggiungimento o meno degli obiettivi fissati. Risultati che, in linea con le tempistiche di elaborazione dei dati da parte degli enti preposti, non saranno disponibili prima della primavera del 2014. Tuttavia, la *Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile* (ente di studio e ricerca del settore della *green economy* diretto da **Edo Ronchi** che nel 1998, in veste di ministro per l'Ambiente, negoziò e siglò per l'Italia il *Protocollo di Kyoto*) ha anticipato la notizia che "l'Italia ha centrato l'obiettivo del *Protocollo*", pubblicando un proprio dossier.

Protocollo d'intesa

Questa notizia, che apparentemente sembra staccata dalla vita di ogni comune cittadino, porta con sé, invece, delle importanti implicazioni pratiche. Lo stesso Ronchi spiega che «aver centrato l'obiettivo del Protocollo significa riconoscere che sono in atto nell'economia e nei consumi delle tendenze sostanziali, riconducibili essenzialmente all'espansione della *green economy*». Si pensi al miglioramento del mix di fonti energetiche, divenute più sicure e pulite; ai miglioramenti nell'efficienza energetica, grazie all'uso più razionale e con meno sprechi dell'energia; ai passi avanti nell'utilizzo delle energie rinnovabili, più che raddoppiate negli ultimi anni.

Andamento delle emissioni di anidride carbonica di Usa, Europa, Cina e India - GtCO₂



Fonte: Jrc/Pbl

Inoltre il rischio di non centrare l'obiettivo del *Protocollo* avrebbe significato per l'Italia, come per gli altri paesi firmatari, la possibilità di esporsi al pagamento di pesanti sanzioni internazionali. Rischio sul quale rimane, però, un grande margine d'incertezza, poiché l'uscita dal *Protocollo* degli Stati Uniti, avvenuta nel 2001 ad opera di Bush che lo riteneva dannoso per la propria politica industriale, ha indebolito il sistema del trattato mettendo in discussione di conseguenza anche l'applicazione delle sanzioni. «Una cosa però è certa – rileva Ronchi –, gli obiettivi di riduzione delle emissioni del Protocollo se non raggiunti si sarebbero trasferiti su quelli assunti dall'Italia in ambito europeo». L'Italia, infatti, è legata in Europa all'impegno post-Kyoto del "Pacchetto Clima Energia 20-20-20", così definito perché prevede al 2020, da parte dei paesi del Vecchio Continente, la riduzione delle emissioni di gas a effetto serra del 20 per cento l'aumento dell'efficienza energetica di un altro 20 per cento e l'incremento dell'uso di energie rinnovabili sempre del 20 per cento. Obiettivi – questi ultimi – soggetti invece a sanzioni sicure perché regolati da direttive comunitarie. Quindi il percorso nazionale verso la riduzione dei gas a effetto serra non si arresta affatto al 2012. L'Italia, come evidenzia Ronchi, è impegnata anche in Europa a ridurre le sue emissioni al 2020, con un obiettivo fissato questa volta prendendo come base le emissioni del 2005, e non del 1990 come al tempo della stipula del *Protocollo di Kyoto*. Dato significativo quest'ultimo poiché, essendo il 2005 antecedente alla crisi economica e produttiva in atto, implica un impegno non eccessivamente sfidante, visto che le emissioni sono andate riducendosi anche a causa della recessione. «Così anche lo step europeo del 2020 – osserva Ronchi – sembra oggi tranquillamente raggiungibile».

Economia verde

Allora, chi ha più a cuore le sorti della *green economy* e crede nel suo ruolo decisivo di contribuire a sviluppare un'economia sostenibile, guarda a nuovi e rinnovati impegni che l'Italia potrebbe assumere in seno all'Europa su traguardi temporali più lunghi. Traguardi che per ora sono solo ipotizzati, ma che nell'*Energy Roadmap* al 2050 (tracciato per la strategia energetica con il quale l'Europa



afferma il suo ruolo trainante a livello internazionale in tema di economia ambientale) la *Commissione Europea* già individua in una riduzione delle emissioni di CO₂ del 25 per cento al 2020, del 40 al 2030, del 60 al 2040 e dell'80 per cento al 2050, rispetto ai livelli del 1990. Mirando ad una vera e propria decarbonizzazione della produzione di energia. Anche Coop ha dato il suo contributo al raggiungimento di questo importante obiettivo. «La vera innovazione attuata da Coop è stata quella di far entrare la sostenibilità ambientale nella strategia aziendale – dice **Maurizio Zucchi**, direttore Qualità di *Coop Italia*, commentando i dati diffusi dalla *Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile* –. Una scommessa che si basa sulla convinzione che si possa essere sostenibili e competitivi perché, in fin dei conti, si tratta di adottare politiche d'impresa economicamente vantaggiose, oltre che etiche, per la riduzione dei costi e la qualità della spesa. Il ruolo e il peso che la “sostenibilità” avrà o dovrà avere nel prossimo futuro sarà, infatti, sempre più importante, anche in relazione agli scenari nazionali e internazionali che pongono la questione ambientale con urgenza al centro del tema dello sviluppo economico. Insomma, l'uso efficiente delle risorse ambientali è la vera sfida per un benessere diffuso, duraturo e soprattutto sostenibile». Coop si è mossa anche lungo il percorso della produzione di energie alternative, in particolare fotovoltaiche, e del risparmio energetico (vedi box a p. 46).

Calo dei consumi

Ma quale ruolo attivo possono avere i consumatori per compiere questo processo sempre più virtuoso di riduzione delle emissioni? «I comportamenti che possono attuare i consumatori sono davvero molto influenti – spiega Ronchi –. Vanno dal risparmio energetico in casa, che significa maggiore attenzione ai consumi di elettricità e gas, al riciclo. Riciclare, infatti, vuol dire non solo consumare meno nella gestione rifiuti ma anche utilizzare meno energia nei processi produttivi. Importante è anche la mobilità sostenibile – aggiunge Ronchi –, come l'uso del trasporto pubblico e della bicicletta e il sempre maggiore ricorso alle fonti di energia rinnovabile, meglio se integrate negli edifici». Come è facile capire, si tratta di comportamenti necessari che tutti i

consumatori potranno mettere in atto e che incideranno sulle future decisioni internazionali. «È chiaro che in questo momento bisogna ancor più tenere insieme convenienza per il consumatore e rispetto per l'ambiente, ma spesso vi sono azioni che fanno bene all'ambiente e fanno ridurre anche i costi a tutti – afferma Zucchi –. Per esempio, alcuni hanno anticipato l'orientamento inserito nella legislazione come l'eliminazione delle lampade ad incandescenza e le borse riutilizzabili per il trasporto della spesa, altri ne hanno preso l'essenza come il progetto *Coop for Kyoto* (ne parliamo a p. 46) di adesione volontaria dei nostri fornitori nazionali a marchio agli obiettivi di riduzione delle emissioni di gas serra, nonché l'adozione di azioni mirate alla riduzione dei consumi energetici». Il cammino da fare per liberare il Pianeta dall'incubo del *default* ambientale ed energetico tuttavia è ancora molto lungo.

«A mio parere col *Protocollo di Kyoto* abbiamo passeggiato – afferma Ronchi –, ci aspetta adesso un periodo molto più impegnativo». Avanti tutta, allora. Con la speranza che i cambiamenti necessari per rilanciare l'economia siano favorevoli allo sviluppo della *green economy* e alla spinta in avanti delle tante questioni aperte sul fronte della sostenibilità ambientale. ■

Emissione di gas a effetto serra in Italia, andamento storico e percorso Roadmap 2030 MtCO₂e



Elaborazione:
Fondazione per lo sviluppo sostenibile
su dati *Ispira, Mise, Eea e Commissione Europea*



Emissione **ridotta**

Dai fornitori alle foreste, dall'acqua ai rifiuti. Tutte le iniziative di Coop per il risparmio energetico e la riduzione delle emissioni di gas serra.

46

Aldo Bassoni

Le azioni messe in campo dalla più grande catena alimentare italiana per ridurre l'impatto ambientale sono state molteplici e vengono da lontano. Ma è negli ultimi anni che si sono concretizzate quelle più significative dal punto di vista del risparmio energetico, dell'uti-

Alla luce dei fatti

Nei punti vendita Coop – che hanno un impatto non trascurabile sull'ambiente dal momento che consumano energia e generano rifiuti – sono stati adottati sistemi di regolazione automatica delle condizioni dell'aria (riscaldamento e refrigeramento), installati ventilatori ad alto rendimento e coibentate le tubature; molte delle caldaie a gas metano presenti nei punti vendita Coop sono a condensazione, così da raggiungere rendimenti superiori. Inoltre, ove possibile, gli IperCoop sono stati collegati alle reti cittadine di teleriscaldamento. Negli ultimi anni Coop si è impegnata nello sviluppo di nuove tecnologie per ridurre le emissioni di sostanze che distruggono l'ozono, mantenendo massimi i livelli di funzionalità, di sicurezza e di rendimento energetico degli impianti frigoriferari: al 31 dicembre 2012 erano stati effettuati interventi di copertura dei banchi surgelati in oltre 400 punti di vendita e di chiusura dei murali a temperatura normale di 40 punti vendita.

Sui consumi d'energia per l'illuminazione fin dal 1997 sono state introdotte soluzioni tecniche quali i sistemi d'illuminazione che regolano l'emissione di luce artificiale in funzione della luce naturale. Solo nel 2012 Coop ha installato lampade a led in 78 punti vendita arrivando così a coprire l'illuminazione interna di 167 Super e Iper, 8 parcheggi e 157 insegne esterne. Il risparmio energetico stimato è di oltre 3.648.500 kWh annui, e quello di CO₂ supera le 1.580 tonnellate.

I nuovi punti vendita si aggiungeranno ai circa 240 già dotati di certificazione *Greenlight* (il programma della *Comunità Europea* che prevede l'installazione di lampade ad alta efficienza e sistemi di telecontrollo per accensione e spegnimento automatico). Alla fine del 2012 Coop aveva 125 impianti fotovoltaici funzionanti, della potenza complessiva di 28.910 kWp, capaci da soli di produrre in un giorno d'inverno il quantitativo di energia elettrica necessario per illuminare tutta la rete vendita Coop per un'ora. **A.B.**

lizzo di fonti alternative e della riduzione della emissione di gas serra nell'atmosfera. Il contributo più consistente è venuto dall'iniziativa *Coop for Kyoto*, lanciata nel 2006 con l'obiettivo di coinvolgere – prima azienda al mondo – i fornitori nazionali di Prodotti a marchio Coop nel comune obiettivo di riduzione delle emissioni di gas serra sanciti dal *Protocollo di Kyoto*. Nel solo 2011, con un'adesione volontaria di 131 fornitori a marchio e ben 170 stabilimenti, e solo considerando le azioni di riduzione portate avanti dalle 15 aziende più virtuose è stata evitata l'emissione di oltre 20 mila tonnellate di CO₂. Ma anche la razionalizzazione degli imballaggi secondo l'approccio 3R (risparmio, riciclo, riutilizzo) attraverso la riduzione del peso dei contenitori, l'eliminazione dei sovra imballi, l'utilizzo di materiali riciclati o facilmente riciclabili e l'incentivazione dell'uso delle ricariche, ha determinato una novevole riduzione delle emissioni di gas serra (oltre 13mila tonnellate nel triennio 2009-2011).

Il richiamo della foresta

Nel 2010, con lo slogan "Scegli l'acqua del rubinetto, una volta verificata la sua qualità, oppure un'acqua minerale o proveniente da fonti vicine", un'altra campagna, tuttora in corso (*Acqua di casa mia*), ha evidenziato gli impatti sull'ambiente conseguenti al consumo dell'acqua e permesso ai consumatori di fare scelte più consapevoli. Infatti, per l'imbottigliamento e il trasporto su gomma di 100





litri d'acqua, si producono emissioni pari almeno a 10 chilogrammi di CO₂ per 100 chilometri. Per ogni 100 litri d'acqua di rubinetto, invece, vengono emessi appena 0,04 chilogrammi di CO₂. Infine, nell'estate del 2011, dichiarato dall'Onu *Anno Internazionale delle foreste*, Coop ha lanciato una campagna per sensibilizzare i consumatori sull'importanza della tutela del patrimonio forestale. Con il messaggio "Nella partita contro la deforestazione facciamo il tifo per gli alberi" Coop ha proposto una serie di iniziative concrete per contrastare la deforestazione e favorire l'aumento delle produzioni ecosostenibili: il divieto di commercializzare legni provenienti da foreste primarie, da alberi a rischio di estinzione o da aziende accusate di deforestazione illegale, un assortimento di mobili da interno ed esterno, di accessori da cucina fabbricati solo da legname certificato *Fsc (Forest Stewardship Council)* o *Tft (Tropical Forest Trust)*, ma anche l'utilizzo esclusivo di carta riciclata o *Fsc* negli uffici delle sedi Coop e l'implementazione fino al 51 per cento entro il 2014 dell'intera carta presente sugli scaffali da cellulosa sostenibile.

Di sana pianta

Il tutto, con un punto di partenza coerente: un assortimento Coop e il materiale cartaceo per le comunicazioni (cataloghi, locandine, volantini) già orientato alla sostenibilità, con cellulosa proveniente al cento per cento solo da materia prima riciclata o certificata *Fsc*. La scelta di cellulosa riciclata nella carta per la casa a marchio Coop e nelle comunicazioni (tra cui ovviamente ci fa piacere annoverare anche questa rivista) in un solo anno ha permesso di salvare piante per un'estensione equivalente a 530 campi da calcio. La campagna ha visto una "fase 2" di rilancio nel corso del 2012 nella quale Coop ha promosso la piantumazione di 10mila piante su nove oasi italiane, con un investimento che si protrarrà per cinque anni per la loro cura e gestione assieme a due importanti associazioni impegnate nella tutela dell'ambiente, *Wwf Oasi* e *Lipu*. «Considerando che le piante assorbono CO₂ nel corso

Coop a risparmio energetico

I due impianti fotovoltaici di Unicoop Tirreno installati sul tetto dei magazzini della sede centrale – il primo entrato in funzione nel 2007 il secondo nel 2011 – hanno risparmiato l'immissione in atmosfera di quasi **3mila tonnellate di CO₂**. Il totale della produzione di energia elettrica nel periodo 2007-2012 è stato pari ad oltre **5,2 milioni di Kwh**. La resa in termini economici è di circa **3 milioni di euro** provenienti dagli incentivi e di **700mila euro** di energia non acquistata dalla rete perché autoprodotta. Ancora più importante il dato degli 81 negozi campione nei quali dal 2006 al 2012 i consumi energetici sono stati **ridotti del 10 per cento** e hanno evitato quasi **20mila tonnellate di CO₂**. Infine, è iniziata a gennaio dello scorso anno l'operazione di copertura dei banchi frigo surgelati che, negozio dopo negozio, interesserà ottanta punti vendita della Cooperativa tra Iper, Super e Minimercati. Prima dell'estate scorsa la stragrande maggioranza dei banchi surgelati sono stati coperti con sportelli scorrevoli trasparenti che consentono al cliente di scegliere il prodotto e di prenderlo dopo aver aperto lo sportello. «Questo semplice gesto porta ad un'ulteriore importante riduzione dei consumi energetici e delle emissioni di CO₂ – osserva **Fabrizio Bertelli**, energy manager di Unicoop Tirreno –. Le coperture inoltre migliorano la conservazione dei prodotti surgelati nonché il microclima nell'area circostante i frigoriferi e, di conseguenza, il benessere di clienti e dipendenti».



della loro vita – spiega **Maurizio Zucchi**, direttore Qualità di *Coop Italia* – a partire dai dati stimati dall'Istituto di biometeorologia del *Cnr* sull'assorbimento di CO₂ delle diverse specie e in rapporto alla loro velocità di crescita, abbiamo stimato che le "nostre" 10mila piante nei 50 anni medi della loro vita assorbiranno più di 30mila tonnellate di CO₂». ■

L'impianto fotovoltaico nella Sede di Unicoop Tirreno a Vignale (LI)

Meglio un uovo oggi...

Pochi grassi, tanti sali minerali, proteine e vitamine. Le uova, nutrienti, gustose ed economiche, vanno bene per tutti, a parte per chi soffre di calcoli biliari.

■ Ersilia Troiano

Di quaglia, anatra, struzzo, ma le più consumate continuano ad essere quelle di gallina. Le uova sono gustose, nutrienti ed economiche, ancora oggi, però, oggetto di diffidenza e pregiudizi, in realtà smentiti da tempo. Controindicate solo per chi soffre di calcoli biliari perché provocano la contrazione della colecisti (che può favorire le coliche), non è vero, ad esempio, che fanno male al fegato. Al contrario, contengono proteine (cosiddette solforate) che svolgono effetto protettivo. Per quanto riguarda il colesterolo, non tutti sanno che, grazie al miglioramento dell'alimentazione animale, oggi le uova ne contengono almeno il 10 per cento in meno rispetto al passato. Inoltre i grassi delle uova, quasi totalmente "monoinsaturi" (come quelli dell'olio d'oliva, per intenderci), ne contrastano l'aumento nel sangue, a differenza di quelli saturi, contenuti in carni grasse, formaggi, salumi.



Cotte a puntino

Pochi grassi, tanti sali minerali – potassio, fosforo, zolfo, magnesio, ferro – e vitamine, (A, alcune vitamine del gruppo B e la D), fanno dell'uovo un prezioso alimento. Le sue proteine, inoltre, hanno il valore biologico (indice di qualità ed equilibrio tra gli aminoacidi essenziali) più alto in assoluto tra gli alimenti. Con la cottura vanno incontro a processi che le rendono più digeribili, perciò è preferibile evitare il consumo di uova crude, soprattutto nei bambini. Altro motivo per il quale le uova andrebbero consumate ben cotte è il rischio di un'infezione da salmonella, completamente distrutta da una cottura adeguata. Altro luogo comune, proprio a proposito di cottura, è la cosiddetta "pesantezza" delle uova che, invece, sono tra gli alimenti più digeribili. Ovviamente, cambia molto se cucinate alla coque, sode, strapazzate, anziché fritte o con aggiunta di molti grassi, formaggi o pancetta.

Notizie fresche

Le attuali linee guida raccomandano il consumo fino a quattro uova a settimana, divise in almeno due pasti, tenendo presente l'eventuale utilizzo anche come ingrediente per ricette più elaborate: ad

esempio, primi piatti, polpette, dolci. Ma le uova non sono tutte uguali. Due le categorie di qualità: *A extra (freschissime)* devono indicare la data di deposizione e il termine di nove giorni da tale data; *A (fresche)*, imballate entro dieci giorni dalla deposizione. Fresche o freschissime, la scadenza dell'uovo è fissata, per legge, a 28 giorni dopo la deposizione. E devono essere ritirate dal commercio 7 giorni prima della loro scadenza. In base alla "taglia" poi si trovano le uova XL, grandissime, L, grandi, M, medie, e S, piccole. Importante obbligo stabilito da una legge del 2009 è quello di indicare sull'imballaggio il sistema d'allevamento: all'aperto, a terra, in gabbie, da agricoltura biologica. Ancora, su ogni singolo uovo deve essere stampigliato un codice composto di lettere e numeri che fornisce informazioni come tipo d'allevamento, paese, comune e provincia di produzione, codice dello stabilimento dov'è stata allevata la gallina che lo ha depresso. Stesse regole per le uova vendute sfuse, che devono recare tali indicazioni, in modo chiaro e ben visibile su un apposito cartello.

Stato di conservazione

Al supermercato o nei negozi le uova sono generalmente esposte a temperatura ambiente, dove dopo 3 o 4 giorni al massimo sono state completamente rinnovate o acquistate. Non è facile accertarsi da quanti giorni le uova siano sullo scaffale, ma la data di confezionamento e, ad esempio, l'affluenza del punto vendita ci possono essere d'aiuto. A casa le uova vanno riposte in frigorifero, meglio se nella confezione originale. I contenitori in carta riciclata, ecologici tra l'altro, sono i più adatti al trasporto, perché sopportano meglio, rispetto a quelli di plastica, eventuali piccoli urti occasionali. Inoltre agiscono come regolatori d'umidità, assorbendola dall'interno ed eliminandola all'esterno, e favorendo la creazione di un ambiente asciutto, nel quale i batteri non possono svilupparsi. Andrebbero conservate sul ripiano più alto (e non nell'apposito scomparto presente nella porta, troppo esposta a sbalzi di temperatura), con la parte tondeggianti rivolta in su e la punta in basso. Non vanno mai congelate perché, aumentando di volume, il guscio tenderebbe a spaccarsi. Mai lavare le uova, a meno che non sia strettamente necessario. In tal caso va utilizzato un panno umido, subito prima del loro utilizzo. ■

Tutti in lista

Quella della spesa, da compilare prima degli acquisti per evitare spreco di cibo e di denaro.

Consumatori più responsabili e attenti alla spesa e a non sprecare, ma anche sensibili ai valori ambientali e sociali che stanno dietro ai prodotti. Se vi piace vedere il bicchiere mezzo pieno, questo è un esempio di come la crisi può avere qualche effetto positivo. A cominciare dall'abitudine sempre più diffusa di compilare la lista della spesa. E voi che consumatori siete? Quelli che si attengono diligentemente alla lista oppure quelli che escono dal supermercato con le borse piene di tutt'altro rispetto a ciò che avevano scritto? O addirittura quelli che la nota per gli acquisti neanche la preparano? La lista della spesa è un ottimo strumento per programmare gli acquisti e un aspetto importante, troppo spesso sottovalutato, è quello di dedicare la giusta attenzione alle proprie scelte alimentari sin dal supermercato. Anche perché una corretta alimentazione inizia da una spesa corretta e le scelte di consumo meritano il giusto tempo. A proposito di tempo, quando compilare la lista della spesa? Se lo facciamo all'ultimo momento prima di uscire di casa, è probabile che dimenticheremo qualcosa. Se, invece, prendiamo l'abitudine di tenere a portata di penna la nostra lista, vi potremo appuntare via via i prodotti che mancano o che abbiamo intenzione di acquistare. In tal modo difficilmente rischieremo di tornare a casa avendo dimenticato qualcosa. Ma programmare gli acquisti non significa monotonia a tavola. Per frutta, verdura, carne e pesce, ad esempio, guardiamo cosa ci propongono i banchi, per assicurarci la giusta varietà nell'alimentazione soprattutto in base alla stagionalità di questi alimenti, ma anche per salvaguardare il *budget* che abbiamo previsto. E, proprio per risparmiare, confrontiamo tra loro i tanti prodotti presenti sugli scaffali guardando soprattutto al rapporto qualità prezzo: per esempio, impariamo a guardare il costo al litro o al kg, la provenienza, gli ingredienti, il produttore, liberandoci dalla convinzione che un prodotto che ha un prezzo più basso sia necessariamente peggiore in qualità. Buone notizie, infine, per i più tecnologici, che non rinunciano a *smartphone* e *tablet* neanche al supermercato, con numerose *App* da scaricare anche per compilare la lista della spesa. ■

Dente per dente

50

■ **Barbara Bernardini**

Se una notte il vostro partner vi sveglia all'improvviso denunciando un "rumore molesto" non pensate subito a un ladro che si sta intrufolando in casa. Il rumore che tormenta il malcapitato coniuge proviene dalla camera da letto ed è un insopportabile cigolio, uno sfregamento che fa venire i brividi, un po' come sentire qualcuno che graffia le unghie sulla lavagna. È il rumore dei denti – i vostri – che inconsapevolmente si sfregano gli uni contro gli altri.

A veglia

Forse non lo sapete, ma state "bruxando", una parola che descrive l'azione in-

volontaria di digrignare o serrare i denti, un atteggiamento inconscio del quale spesso chi ne soffre neanche si accorge, per poi scoprirlo alla prima visita dentistica che riscontra un'eccessiva usura dei denti. «Esistono diverse forme di bruxismo – spiega **Guido Macaluso**, ordinario di malattie odontostomatologiche presso l'Università di Parma –: esiste il bruxismo del sonno e quello della veglia. Le due forme non hanno molto in comune, il bruxismo del sonno è più di frequente caratterizzato dal digrignamento dei denti, quello della veglia dal serramento dei denti». A differenza di quanto si credeva, il bruxismo della veglia è più diffuso e colpisce circa il 20 per cento della popolazione senza distinzione di sesso, mentre quello del sonno colpisce "appena" l'8 per cento. Il professor Macaluso è stato recentemente insignito del prestigioso *Premio Venezia* proprio per i suoi studi sul bruxismo, che hanno permesso di identificare il meccanismo che provoca la forma notturna. «Il bruxismo del sonno è legato ad un particolare stato fisiologico del cervello che tutti noi presentiamo ciclicamente quando dormiamo – chiarisce Macaluso –. In altre parole, le condizioni dei denti, la loro forma e il loro allineamento non hanno a che fare con la genesi del bruxismo, ma è piuttosto una malattia del sonno, un disturbo del movimento che solo al di sopra di una certa soglia comporta conseguenze significative, per lo più a livello dei denti che si usurano... e del sonno del partner, per via del rumore prodotto».

Lontano dallo stress

Ma sebbene il meccanismo sia stato svelato, le cause rimangono per lo più oscure. Si sa che alcuni farmaci, specialmente quelli attivi sul sistema nervoso, possono favorirne l'insorgenza, così come il fumo, le droghe stimolanti e l'alcol, ma queste forme sono definite "secondarie". Le forme "essenziali", invece, restano un mistero. «Sicuramente è presente una



Interdentale

Consigli utili anti bruxismo.

A chi rivolgersi Il medico di riferimento è sempre l'odontoiatra che può essere affiancato da figure professionali diverse come lo specialista in medicina del sonno.

I rimedi Non sempre occorre intervenire, ma se il medico lo ritiene opportuno l'unico strumento davvero efficace è il *bite*: una mascherina sagomata di materiale sintetico da indossare la notte che impedisce il contatto tra i denti e ne previene l'usura. Le **cure dentali** possono essere utili solo quando il bruxismo è determinato da difetti nella forma e nell'allineamento dei denti, mentre esistono approcci alternativi adatti solo a casi specifici, come l'uso di **farmaci miorilassanti** a basso dosaggio che favoriscono il rilassamento muscolare, mentre quando è associato a disturbi del sonno la loro cura può determinare un miglioramento anche della tendenza a bruxare.

Info

Guido M. Macaluso, Centro di Odontoiatria
Università degli Studi di Parma
via Gramsci 14, 43126 Parma
tel. 0521986722
<http://bruxismo.myblog.it>
www.bruxismo.eu

certa componente ereditaria – spiega ancora Macaluso –: circa un bruxista su 3/4 presenta un parente di primo grado che soffre di bruxismo». Ma come in tutti i disturbi di cui non si trova una vera ragione, il dito punta subito verso il grande male dei giorni nostri: lo stress. «È vero che le persone che serrano i denti durante il giorno lamentano un generico “livello di stress” – commenta Macaluso –, ma il bruxismo diurno è in relazione anche con il livello di concentrazione. Molte persone serrano i denti quando sono davanti a un computer o quando guidano un'auto». Lo stesso vale per il bruxismo notturno, del quale si è sempre pensato che appartenesse a individui stressati o iperattivi per scoprire alla fine che non c'è tra le due condizioni una correlazione significativa. «Il bruxista è di per sé un buon dormitore – sottolinea Macaluso –, ma chi bruxa presenta in genere altre malattie del sonno, è spesso anche un russatore e magari una persona che soffre di apnee notturne. In questi casi, allora, la qualità del sonno può essere compromessa, con importanti conseguenze sulla salute generale della persona» conclude il professore.

Il grande sonno

E si scopre così che anche chi ha dolore, in qualsiasi parte del corpo, e quindi anche a livello della faccia e della bocca, ha il sonno alterato. «Se prendiamo un gruppo di persone che soffrono di dolore a livello temporomandibolare (cioè dei muscoli e delle articolazioni della bocca) e andiamo a vedere cosa succede di notte, di quali malattie del sonno soffrono, vediamo che il 36 per cento soffre di insonnia, il 28 di apnee ostruttive del sonno mentre “solo” il 17 per cento soffre di bruxismo del sonno – commenta Macaluso –. Da notare che se ci si limita a chiedere a questi pazienti se soffrono di bruxismo, senza poi verificare se ciò sia vero, oltre il 70 per cento afferma di bruxare, con una discrepanza evidente». Dal punto di vista pratico, ne consegue che ogni volta che il dentista individua in un paziente il bruxismo del sonno, deve anche cercare di capire se esistono altre malattie del sonno; nel caso è opportuno inviare il paziente per la diagnosi a un centro di medicina del sonno. Infatti oggi in Italia le malattie del sonno sono tra le malattie più sotto-diagnosticate e tra quelle che influenzano di più la vita quotidiana delle persone. ■

Prendere corpo

51

Alla Cornell University, negli Stati Uniti, un gruppo di scienziati usa la tecnologia delle stampanti per fabbricare organi. Le stampanti in questione sono quelle 3d, speciali macchine capaci di creare un modello tridimensionale di qualsiasi oggetto partendo da un disegno a due dimensioni. I ricercatori hanno avuto l'idea di stampare organi in materiale biocompatibile, sul quale poi vengono fatte crescere le cellule. L'orecchio è il primo candidato, ma presto si potrà produrre anche vescica, cartilagini e altri “pezzi di ricambio”.

Ore pasti

Per far funzionare la dieta bisogna non solo controllare cosa si mangia, ma soprattutto quando. Un gruppo di scienziati della Vanderbilt University ha dimostrato che l'assimilazione delle calorie segue il “ritmo circadiano”. La causa sta nella sensibilità all'ormone insulina che determina lo stimolo adipogenico in risposta al cibo. Un biscotto mangiato la notte dunque fa più danni dello stesso biscotto mangiato al mattino.



Surf control

Una nuova scoperta porta gli scienziati un passo più vicini a comprendere le basi biologiche della longevità. Si tratta dello studio condotto dai ricercatori dell'Università del Texas ad Austin, a cui partecipa l'italiano Carlo Viscomi che ne ha parlato sulla pagina Facebook di “Science In Italy”. Gli studiosi hanno notato che i topi in cui veniva rallentata la funzione dei “mitocondri”, le centrali energetiche della cellula, erano molto più magri e vivevano più a lungo. L'effetto è mediato dall'inattivazione del gene chiamato *Surf1*, che potrebbe diventare ora un possibile bersaglio per nuovi medicinali.



Siamo al ViviVerde

Pane, panetti, pasta, pizza con grano khorasan Kamut, gli ultimi arrivati della linea ViviVerde Coop che piace a chi ha a cuore benessere e qualità.

■ **Anna Somenzi**

Si compra meno, ma senza rinunciare alla qualità, al benessere, alla salute. Ecco il perché del buon andamento della linea **ViviVerde**, prodotti a marchio Coop provenienti da agricoltura biologica ed ecologici.

«Abbiamo chiuso il 2012 con un incremento del 10 per cento – afferma **Vladimiro Adelmi**, responsabile marketing per la linea **ViviVerde** di *Coop Italia* –, un ottimo riscontro da parte del pubblico che, nonostante la feroce crisi che sta martoriando questo Paese con effetti drammatici ormai per quasi tutti i settori, ha comunque scelto i prodotti **ViviVerde**».

Buone nuove

Grazie anche ad alcune novità. Fra le più recenti i prodotti a base di grano khorasan **Kamut**. Il grano khorasan è un antenato del grano duro, le cui origini si fanno risalire a oltre cinquemila anni fa, alla regione situata fra l'Egitto e la Mesopotamia. Riscoperto nel secolo scorso, attorno al 1940 (la leggenda narra di un aviatore americano che trovò alcuni chicchi di khorasan in una tomba egizia), si è diffuso solo a partire

dagli Anni Settanta grazie al marchio **Kamut**, che nella lingua egizia antica significava *grano o anima della terra*, marchio che garantisce l'alta qualità in biologico del grano khorasan.

Il grano khorasan **Kamut** vanta un elevato contenuto di proteine e sali minerali, tra cui selenio, noto per le proprietà antiossidanti e una maggiore tollerabilità e digeribilità rispetto al frumento. Contiene vitamine B ed E, presenta livelli molto più elevati di tutti i più importanti acidi grassi e aminoacidi. Come ogni varietà di frumento, contiene glutine, quindi non è adatto all'alimentazione dei celiaci.

I Panetti Kamut

stirati a mano e con olio extravergine **ViviVerde** sono croccanti e friabili panetti biologici con il gusto tipico del grano khorasan **Kamut** e la fragranza dell'olio extravergine d'oliva, fatti secondo il metodo più



classico dell'arte della panificazione: un lungo riposo dell'impasto e la "stiratura a mano" che dà loro una forma tipica. La confezione realizzata con l'innovativo sistema *Sbucciapack* è un accoppiato di cellulosa e plastica completamente riciclabile. Sulla confezione si trovano un'icona e una frase che fanno comprendere come separare i due componenti, così da poterli avviare alla raccolta differenziata.

Pane Kamut ViviVerde è morbido e dorato, ha un gusto intenso, leggermente dolce e con un delicato aroma di nocciola, molto gradevole, biologico. Sempre di grano khorasan Kamut la farina ViviVerde per preparare in casa pane, pasta, pizze, dolci.

Pasta al grano khorasan Kamut biologica ViviVerde. Spaghetti, tortiglioni, farfalle, mezze penne: eccellente profilo organolettico, ottima tenuta di cottura, superficie ruvida e porosa che ricorda la pasta fatta in casa e che si lega perfettamente al sugo. È realizzata secondo un processo produttivo che preserva ed esalta le caratteristiche di questo grano: lenta essiccazione (24 ore per gli spaghetti, 8-10 ore per i formati corti), basse temperature, trafile al bronzo per una superficie ruvida e

Farsi belle

Ha subito incontrato il favore delle consumatrici la linea cosmetica *ViviVerde*. Tante giovani e giovanissime che, soprattutto attraverso uno spontaneo passa parola on line, hanno ricercato, acquistato e valutato positivamente i prodotti di bellezza a marchio.

Tra le creme per il corpo il *Burro Corpo vellutante protettivo*, particolarmente indicato per pelli secche e delicate. È formulato con estratto di aloe vera, olio di noci di macadamia e olio di girasole, tutti provenienti da agricoltura biologica, e svolge un'azione nutriente e protettiva, donando alla pelle elasticità e morbidezza. Questo prodotto, come tutti quelli della linea cosmetica *ViviVerde Coop*, non contiene oli minerali, parabeni, siliconi, coloranti, peg (polimeri derivati dall'ossido di etilene) e polimeri sintetici.



53



porosa. Il partner in questo progetto è *Astra Bio-Iris*, una cooperativa agricola nata nel 1978 per iniziativa di un gruppo di giovani che hanno creduto nel metodo di coltivazione "da agricoltura biologica" per realizzare un progetto sostenibile nel rispetto della natura e dell'uomo.

Nel 2005 *Iris* ha acquisito lo storico pastificio *Nosari* di Piadena (CR), salvando una realtà locale in quel momento in grosse difficoltà economiche e 26 posti di lavoro. Attualmente questo è l'unico pastificio in Europa ad essere certificato 100% biologico.

Pizze surgelate Kamut ViviVerde E tra le "buone nuove" anche le *pizze surgelate Kamut ViviVerde*, la classica Margherita e alle verdure grigliate. La lievitazione è naturale, la pizza viene poi cotta ad altissima temperatura per garantire una pasta morbida e un bordo croccante, luogo di produzione Caserta. Chi, infatti, meglio della Campania conosce la pizza? ■



Auto lavaggio

54

Vantaggi e svantaggi delle lavatrici hi-tech: completamente automatiche, ma non sono, e non durano, più come quelle di una volta.

■ **Roberto Minniti**

Succede e, negli ultimi anni, succede sempre più spesso. Se un tempo una lavatrice era destinata, una volta in casa, ad accompagnarci per lunghi anni, tanto da diventare una parte familiare delle case degli italiani, oggi non è infrequente che appena una manciata di anni dopo il suo ingresso nelle nostre mura, decida di abbandonarci. Complice, in genere, un guasto di una delle sue parti computerizzate, dei suoi microchip o delle sue schede che il luminare di turno garantisce diseconomico tentare di recuperare. E che con il raffinarsi della tecnologia sia diminuita la vita media di questi (come di altri) elettrodomestici, lo testimoniano le rare inchieste indipendenti, fatte dalle associazioni dei consumatori internazionali sulla base della testimonianza di migliaia di associati. Un fenomeno tanto diffuso che negli ultimi tempi, anche in Italia, sono nate industrie che reclamizzano lavatrici quasi *démodé*, ossia realizzate limitando il ricorso all'*hi-tech*, il cui punto di forza più che gli automatismi dovrebbe essere nella durata della meccanica.

Spreco d'energia

Non tutti, però, sono convinti che l'accorciamento della vita media di una lavatrice sia un male. C'è chi lo considera un bene, e non solo per ragioni di sostegno a un mercato che altrimenti sarebbe in crisi nera. Con il passare degli anni, sostengono molti addetti ai lavori, diminuiscono le pretese energetiche e aumenta la ecocompatibilità delle lavabiancheria: mantenere in funzione i modelli passati, spiegano, sarebbe dunque uno spreco per la bolletta e l'ambiente. Sarà. Tant'è che ognuno di noi, con regolarità sconcertante, è costretto di tanto in tanto a mettersi alla ricerca di una nuova lavatrice.

Meglio attrezzarsi, dunque, e non farsi trovare impreparati di fronte a reparti che offrono di tutto e magnificano le capacità tecnologiche di elettrodomestici che promettono di scegliere i programmi per noi, dosare acqua e detersivo, lavare "che più bianco non si può". La prima selezione da fare, a ogni modo, è tra un apparecchio a carica dall'alto e uno a carica frontale. Nel primo caso si avrà il vantaggio di poter contare su uno spessore estremamente ridotto (anche 40 centimetri, contro i 60 che mediamente impegna un modello con oblò), ma bisognerà prevedere un'altezza sufficiente per aprire lo sportello (fino a 130 centimetri) e si sarà costretti a rinunciare a un piano di appoggio orizzontale.

Farsi carico

Altra considerazione da fare prima di avventurarsi alla ricerca della lavabiancheria dei nostri sogni è la capacità di carico che ci occorre. I modelli in commercio non di rado superano i classici 5 chili, arrivando senza troppo sforzo a 8 chili e più. Va tenuto conto che più aumenta la capacità di carico e più diminuiscono i consumi (almeno in relazione ai panni lavati), per



cui è facile che con un apparecchio più grande si guadagni un rendimento energetico migliore.

A questo punto ci si può avvicinare allo scaffale prestando il primo sguardo, per l'appunto, alla classe energetica delle macchine esposte, ossia alla stretta e lunga etichetta adesiva che deve comparire in maniera evidente sul modello posto in vendita per descriverne l'identikit.

Considerando che da un anno a questa parte, per tenere conto dei progressi tecnologici offerti dai produttori, l'Europa ha deciso di aggiornare questa sorta di carta di identità in tutti i 27 Stati membri dell'Ue. Per le lavatrici, in particolare, oltre a stabilire la scomparsa delle classi energetiche più dispendiose (la E e la G non esistono più sul mercato), ha aumentato le fasce di migliore efficienza. Esattamente come è sempre accaduto per questi strumenti, ancora s'individua la qualità delle prestazioni della macchina attraverso una freccia colorata e una lettera. Oggi, però, gli apparecchi più evoluti sfoggiano con orgoglio una A+++ (la classe che prevede i minori consumi in un ciclo standard), seguiti dagli A++ e A+, prima di trovarci di fronte a quella che solo pochi mesi fa era il top dell'efficienza la classe A. Poi, via via scendendo di prezzo e qualità si arriva fino alla classe D.

Corso d'acqua

L'etichetta energetica, inoltre, descrive il consumo annuale d'acqua in litri (basato su 220 cicli di lavaggio standard), la capacità di carico in kg per programma cotone standard a 60° o a 40° a pieno carico, la classe energetica di centrifuga, le emissioni acustiche di rumore durante lavaggio e centrifuga per programma cotone a 60° e a pieno carico.

A proposito di programmi, è facile trovarsi a decidere se vale la pena investire per uno dei modelli che arrivano a proporre fino a 20 diverse opzioni di lavaggio differenti o accontentarsi di una macchina che ne offre anche meno di 10. La sostanza, in realtà, non cambia di molto visto che ogni lavatrice prevede il trattamento dei vari tessuti, cotone, delicati, sintetici, lana, a temperature diverse. Certo, ci sono apparecchi che decidono tutto da soli (durata del lavaggio, temperatura e dosaggio di acqua e detersivo) e questo può far comodo se il riconoscimento dei tessuti e del carico è efficiente. Ma è altrettanto uti-

le che la macchina lasci spazio anche alle nostre decisioni, permettendoci di impostare il termostato a un livello diverso da quello stabilito dal programma. Ciò consente, per esempio, per un carico poco sporco, di ridurre la temperatura da 90 a 40 gradi, abbattendo i consumi del 30 per cento e limitando i danni del calcare, che fino a 55 gradi resta quasi tutto in sospensione.

Anche se ormai onnipresente, è però bene controllare che il modello abbia un programma di lavaggio rapido, che si conclude in appena 30-40 minuti (ma ce ne sono alcuni che si limitano anche a 20 minuti per un ciclo completo). Utili, ma non facilmente reperibili negli apparecchi di fascia ordinaria, poi, sono i programmi mirati verso precise esigenze, come il lavaggio dei piumoni, per esempio, o il lavaggio a freddo.

Su di giri

Altra valutazione importante è il numero di giri per secondo della centrifuga che determina l'umidità residua sui capi a fine lavaggio, quindi i tempi di asciugatura. Secondo l'*Imq*, l'Istituto del marchio di qualità che certifica molta della produzione italiana, dopo una centrifuga a 400 giri il bucato esce con l'80 per cento di umidità; a 500 giri con il 78 per cento e a 850 con il 66,5 per cento. Oltre che puntare su un alto numero di giri, badando all'efficacia dichiarata in etichetta (ancora una volta con l'aiuto di semplici lettere in cui la A indica le prestazioni migliori), conviene scegliere un modello che consente di regolare la velocità della centrifuga.

Ultima considerazione, tanto per amore dei vostri riposi che della concordia con i vicini, va riservata alla rumorosità dell'apparecchio. In etichetta troverete due diversi livelli di rumorosità, uno per il lavaggio, l'altro, ovviamente più alto, per la centrifuga. Diversamente da quanto accade per l'efficienza energetica, non è previsto alcun limite al livello di rumorosità della lavatrice. Tenete conto che se durante il lavaggio si oscilla intorno ai 50 decibel, nella fase di centrifuga si va dai 70 fino agli 80 decibel e le differenze in termini di rumore, man mano che aumentano i decibel, si percepiscono, eccome. ■



marca e modello	profondità (cm)	classe di eff. energetica	carico (kg)	centrifuga (giri/min.) (classe)	programmi speciali	prezzo (euro)
AEG L76481FL Bianca	60	A+++	8	1.400 B	lana, seta, delicati, outdoor, extra silent, super eco, 20'-3 kg, stiro facile, vapore refresh e anti piega	750
BOSCH WAE20177IT	60	A++	7	1.000 B	stiramento, skin care, ecoperfect, centrifuga/escl. centrifuga finale turboperfect	490
CANDY EVO 1292D-01	60	A+++	9	1.200 B	jeans, lana, rapidi 30-44'	430
HOTPOINT ARISTON AQ7L092U	59,5	A++	7	1.000 C	lana, platinum care, piumini, biancheria 7 giorni, camicie, seta, mix 30', jeans, baby	450
IGNIS LOE 1060	56,5	A++	6	1.000 C	bianchi, neri e chiari, sport, lana, misti, sintetici, delicati, lingerie, rapido, ecoIntelligent	290
INDESIT PWE 71272 W	55,1	A	7	1.200 B	stira facile, extrarisciacquo, antimacchia, sport intensive, light, special shoes, microfibra, gore-tex, poliestere, nylon, misti, jeans, express 15'	392
LG F1089TD	55	A++	8	1.000 B	lavaggi frequenti, piumoni, lavaggio a mano/lana, copriletti, rapido 30 minuti, intensivo 95°C, baby care, anti piega, risciacquo antiallergico	395
MIELE W 3371	58	A++	7	1.400 B	lava/indossa, rapido express 20', risciacquare/inamidare, camicie, capi scuri/jeans, lana, automatic plus, cotone eco	900
REX-ELECTROLUX RWF1286ODW	60/64	A+++	8	1.200 B	stiratura a vapore, rapido 14 min, refresh a vapore, lana woolmark, piumoni, sport, jeans, a mano	700
SAMSUNG WF1700W5W	55	A++	7	1.000 C	eco, intensive, lavaggio a freddo, selezione 5 risciacqui	435
SIEMENS WM10Q441IT iQ500 ecoGenius	59	A+++	7	1.000 C	sintetici, lingerie, outdoor, business/camicie, speed 15', mix, capi scuri, lana/pregiati, delicati/seta	460
WHIRLPOOL AWOE8040	60	A+++	8	1.400 A	6° senso colours, ecodose, impostazione livello di sporco, rapido, risciacquo intensivo, prelavaggio, anti piega	470

In tabella abbiamo selezionato alcuni modelli adatti a una famiglia (superiori quindi ai 5 chili di carico), scelti con dimensioni il più possibile ridotte, come è ormai necessario per le nostre case.

Già da un primo sguardo si può concludere che le nuove lavabiancheria difficilmente scendono sotto la classe energetica A. Forse qualche poco prestante classe B o C resiste nelle offerte a prezzo stracciato (segno che si tratta di modelli superati), ma è davvero più facile trovarsi di fronte ad apparecchi evoluti tecnologicamente che garantiscono consumi ridotti. Per distinguerli, dunque, dato che dalle etichette energetiche europee è scomparsa l'efficacia di lavaggio (ossia la capacità di pulire i capi le cui differenze non vengono più dichiarate ai consumatori), è necessario affidarsi agli altri dati dichiarati. Nella nostra selezione abbiamo enfatizzato quelli relativi alla centrifuga che indicano tanto la sua potenza che la sua

efficacia (questi ultimi secondo una scala che va dalla classe A, la più efficiente, alla C, che tra questi modelli è la meno "prestante").

Quanto ai programmi è facile comprendere come di fronte a tanto imbarazzo si finisca davvero per sperare che sia la macchina a selezionare quello giusto al posto nostro. O, in alternativa, si continui a scegliere quei 4 o 5 che sappiamo utilizzare, senza sfruttare a fondo le potenzialità dell'apparecchio. Ma anche senza arrivare a dover tradurre e imparare a districarsi tra tante opzioni è bene cercare i programmi rapidi che consentono un buon lavaggio al risparmio in condizioni di sporco normale. Come si può vedere anche dalla nostra tabella si può disporre, nei casi migliori, di cicli che si completano in appena 15 minuti. Una bella comodità, almeno per chi non deve affrontare macchie particolarmente ostinate...

In promozione per tutti dal 26 aprile all'8 maggio negli Iper Nord, dal 25 aprile al 5 maggio negli Iper Sud e dal 18 aprile al 1 maggio nei Super che aderiscono all'iniziativa

Lavatrice Sangiorgio SGF126103

Giri: 1.000 - Classe efficienza energetica: A++
15 programmi + stop - Esclusione / regolazione centrifuga - Capacità di carico: 6 kg - Regolazione automatica consumi - Programmazione lavaggio ritardata - Dimensioni: cm 59x55x85

Prezzo 199 euro



Grandi Toscani

Segni particolari: Toscani,
dal 22 aprile in tutti i punti
vendita di Unicoop Tirreno.

Si chiama *Segni particolari: Toscani* la campagna che dal 22 aprile al 5 maggio, in tutti i punti vendita Unicoop Tirreno toscani, laziali e umbri, valorizzerà le produzioni di quattro consorzi alimentari: *Pecorino Toscano Dop*, *Prosciutto Toscano Dop*, *Olio extravergine di oliva Toscano Igp* e *Miele della Lunigiana Dop*. I consorzi sono da tempo fornitori di Unicoop Tirreno e i prodotti, rigorosamente certificati e garantiti, rappresentano i fiori all'occhiello di una regione ad alta vocazione gastronomica, sempre più spesso oggetto di falsificazione e abuso del nome. Pecorino, prosciutto, olio e miele saranno – per il periodo indicato – radunati in una postazione dedicata all'interno dei negozi e oggetto di degustazioni e presidi. I capi reparto dei punti vendita interessati dalla campagna seguiranno un corso di formazione di un giorno presso le sedi romane e toscane dei consorzi per ricevere informazioni dettagliate sui prodotti, da trasmettere ai soci e ai clienti. «*Segni particolari: Toscani* – spiega **Pietro De Rosa**, responsabile Relazioni Commerciali Territoriali di Unicoop Tirreno – rientra nelle attività di valorizzazione dei prodotti *Vicino a noi* e si avvale della collaborazione e del sostegno di *Toscana Promozione*, agenzia di promozione economica della Toscana, a dimostrazione del radicamento territoriale della Cooperativa». ■ **B.R.**



Colpo di calore

**Risparmio e rispetto dell'ambiente
grazie alle caldaie a condensazione.**

Se si vuole sostituire una vecchia caldaia o realizzare un nuovo impianto di riscaldamento domestico perché non acquistare una caldaia a condensazione, risparmiosa e rispettosa dell'ambiente. La caldaia a condensazione, grazie all'innovativa tecnologia, permette di ottenere rendimenti più elevati a parità di combustibile utilizzato rispetto alle caldaie tradizionali in commercio. Il passo avanti tecnologico compiuto da questi apparecchi consiste nella possibilità di sfruttare il calore latente contenuto nel vapore acqueo dei fumi di combustione. Calore che rappresenta circa l'11 per cento dell'energia liberata bruciando il combustibile, che sarebbe altrimenti disperso in atmosfera attraverso il camino.



Le caldaie a condensazione, invece, raffreddano i fumi di combustione fino a farne condensare il vapore acqueo e re-

cuperano parte del calore latente in questo contenuto trasferendolo all'acqua da riscaldare. Di conseguenza la temperatura dei fumi in uscita si abbassa dai circa 100 °C dei generatori tradizionali a 40-50 °C e si formano acque di condensa acide che saranno espulse tramite apposito tubo di scarico. I vantaggi economici ottenibili rispetto all'acquisto di una caldaia tradizionale dipendono da vari fattori. Un elemento importante per ottenere il massimo vantaggio dalla condensazione è la temperatura dell'acqua calda prodotta. Più bassa, infatti, è la temperatura richiesta per il funzionamento dell'impianto più i risparmi annui ottenibili saranno elevati. Per questo le caldaie a condensazione sono ideali soprattutto per alimentare impianti che funzionano a basse temperature, come il riscaldamento a pavimento e le piastre radianti. Il costo di una caldaia a condensazione è normalmente più alto rispetto a quello di una caldaia tradizionale (anche il doppio). Tuttavia è possibile accedere a incentivi statali, quali la detrazione fiscale del 55 per cento (in vigore fino a giugno del 2013) che consente un recupero dell'incentivo in 10 anni e il *Conto Energia Termico* con un incentivo massimo del 40 per cento della spesa sostenuta recuperabile, però, in 5 anni. ■

Bere in bianco

58

Vermentino e Frascati Superiore, due bianchi solo apparentemente simili, noti al pubblico e ben assortiti in Coop. Le principali caratteristiche e differenze tra i due vini nel confronto di Simone Di Girolamo, category di Unicoop Tirreno.

■ Silvia Inghirami

Un'aragosta pescata nelle limpide acque sarde o un *sauté* di vongole e telline; un pansoto in salsa di noci o un petto di pollo al limone. Accanto a questi piatti un sommelier saprebbe immaginare un bicchiere di *Vermentino* o un calice di *Frascati Superiore*. Due vini bianchi solo apparentemente simili: il laziale è dal 2011 un *Docg* prodotto nei comuni di Frascati, Grottaferrata, Monteporzio Catone e in parte in quelli di Montecompatri e Roma, una zona da sempre assai favorevole alla coltivazione della vite per le temperature moderate e l'esposizione alla brezza marina. Il *Vermentino* è un vitigno che ha dato vita a un *Docg*, il *Vermentino di Gallura*, e svariati *Doc* in Sardegna, Liguria e Toscana. Tra questi ultimi, il più noto

è il *Vermentino di Bolgheri*, prodotto in provincia di Livorno.

Succo d'uva

Per conoscere le principali differenze e caratteristiche abbiamo chiesto lumi a **Simone Di Girolamo**, category liquidi di Unicoop Tirreno. «Innanzitutto il vino *Vermentino* è un prodotto che viene vinificato principalmente con le uve *Vermentino*, vitigno aromatico di probabile provenienza dalla penisola Iberica. Mentre il *Frascati Superiore* è un vino che viene prodotto da almeno quattro tipi di uve: *Malvasia Bianca di Candia*, *Trebbiano Toscano*, *Malvasia del Lazio* e *Greco*. Entrambi i prodotti presentano un colore giallo paglierino, al gusto sono morbidi e delicati con note di fiori di campo per quel



che riguarda il *Vermentino* mentre il *Frascati* ha caratteristiche di odore più vinoso».

Ma i consumatori sanno distinguere il *Frascati Superiore Docg* da un normale vino di *Frascati* e un *Vermentino Docg di Gallura* o *Doc di Bolgheri* da altri vini bianchi? «A mio parere – risponde Di Girolamo – il consumatore ha la capacità di distinguere le caratteristiche dei vini indicati. Pur essendo prodotti simili, le differenze tecniche di vinificazione e affinamento tra il *Frascati Doc e Superiore* e le differenti zone di produzione tra *Vermentino di Gallura* e *Bolgheri Bianco* fanno sì che i prodotti finali abbiano caratteristiche proprie e connotazioni specifiche che li rendono ben identificabili dai consumatori».

In abbinamento

A quali cibi abbinare il *Vermentino di Bolgheri*, il *Vermentino di Gallura* e il *Frascati Superiore*.

Il *Vermentino di Bolgheri* si abbinava amabilmente con aperitivi e antipasti ricchi, ma è adatto anche a pranzo o a cena, per accompagnare piatti a base di pesce, siano essi primi e secondi, dunque pasta o riso alla marinara, pesce fritto o alla griglia, crostacei e molluschi. Si accorda perfettamente anche con carni bianche, dal sapore delicato, nonché a piatti tipici regionali dai sapori non eccessivamente decisi.

Va servito fresco, a una temperatura di circa 9 o 10 gradi, in calici di media grandezza. Il *Vermentino di Gallura* è indicato come aperitivo (in tal caso va servito molto freddo a 6°C). Ben si accompagna con i primi saporiti della cucina sarda, come il pecorino, ma viene servito anche con il pesce arrosto, con i molluschi e con i crostacei. Ben abbinato anche a creme di pollo o di funghi e risotti e paste con sughi marinari. La temperatura di servizio è di 8-10°C. Il *Frascati Superiore* è un vino che si abbinava, come molti bianchi, con primi piatti delicati o di mare, portate di pesce, carni bianche. La temperatura di servizio è di 10°-12°C.

Salto di qualità

Ma quanto incide nella scelta d'acquisto il marchio *Docg*? «Per quel che riguarda la nostra esperienza il fattore di scelta dei vini risiede principalmente nel rapporto qualità prezzo e nella capacità del prodotto di esprimere le caratteristiche del territorio di riferimento. I marchi *Doc* e *Docg* hanno significato nella misura in cui esprimono effettivamente una qualità percepita superiore rispetto ad altri prodotti». A questo punto viene da chiedersi se questi vini sono richiesti in particolari occasioni, se l'acquisto è condizionato dal prezzo o dalla stagionalità, ma Di Girolamo spazza via il campo dalle supposizioni: «Entrambi i prodotti – spiega – hanno una connotazione ben precisa e sono quindi oggetto di buone vendite al pubblico. Le occasioni di consumo sono le più disparate e non sono legate necessariamente a eventi particolari. Anche il fatto che siano vini bianchi non inficia la vendita nei periodi invernali, storicamente più votati al consumo dei vini rossi».

Vino d'annata

I consumatori trovano quindi al supermercato un assortimento ampio? Da quanti produttori e cantine la Coop acquista le due tipologie di vini? «Per quel che riguarda il *Frascati Superiore*, abbiamo 7 produttori – spiega Di Girolamo –. In merito al *Vermentino* abbiamo un produttore di *Vermentino* ligure, cinque produttori di *Vermentino di Sardegna*, cinque produttori di *Bolgheri Bianco* e circa una decina di produttori di *Vermentino Toscano*». Come sono le ultime annate?

«L'ultima annata dei vini ha avuto una resa bassa ma una buona qualità; di conseguenza i prodotti finali hanno acquisito tali caratteristiche», risponde Di Girolamo. La ricerca di qualità dei produttori italiani è la scelta giusta? Sta ripagando sforzi e investimenti? «A mio parere sì. Per alcuni prodotti tale processo è iniziato tempo fa e oggi sono riconosciuti come vini di sicura qualità (ad esempio il *Bolgheri Bianco*). Per altri tale cammino è iniziato un po' dopo e deve ancora consolidarsi appieno, nonostante i primi frutti positivi siano già evidenti, come per il *Frascati Superiore*». ■

Più unica che rara

60

■ Eleonora
Cozzella

Con una lunga storia alle spalle è oggi la meno diffusa tra i legumi, forse perché i contadini di una volta ignoravano le ragioni per cui chi mangiava troppe cicerchie aveva le travegole.

Molto proteici, ricchi di sostanze nutritive, poco costosi. Sono i legumi. Una famiglia di semi commestibili accomunati dall'essere contenuti in un involucro che è il baccello. Fanno parte di questa "macro-categoria" alimenti noti e di uso assai comune in cucina, come i fagioli, i ceci, i piselli, le fave e le lenticchie. Ci sono poi legumi più "esotici" come la soia e le arachidi, coltivati più che altro per l'olio vegetale che se ne ricava. Accanto a questi, poi, si trovano i molto meno diffusi, perché caduti in disuso, lupini e cicerchie. Tutti sono un'ottima fonte di proteine a buon mercato, anche se, come la tradizione popolare empiricamente sapeva, per raggiungere la qualità delle proteine della carne è necessario abbinarli ai cereali. Non a caso le ricette che compongono il patrimonio storico della nostra alimentazione includono capolavori della cucina povera come pasta e ceci, pasta e fagioli, riso con le lenticchie e risi&bisi.



In passato, quando il consumo di carne era molto limitato, i legumi sono stati la colonna portante per il sostentamento di generazioni e generazioni. La loro coltivazione divenne sempre più frequente nei secoli del Medioevo ed ebbe un grande incremento dopo la scoperta del continente americano, quando arrivarono in Europa i fagioli, dal Cinquecento immancabili sulle tavole di contadini e in generale delle classi di lavoratori, di montagna come di città.

Semi... finale

Oggi, nonostante l'Italia sia tra i maggiori produttori europei di legumi, il loro consumo non supera i 4,5 chili all'anno per persona. I legumi più coltivati nella penisola sono i ceci, seguiti da fagioli e piselli, fiore all'occhiello dell'agricoltura toscana, umbra, laziale, siciliana e pugliese.

I legumi meno coltivati sono, invece, le cicerchie la cui produzione è limitata alle regioni Umbria e Marche. Ed è un vero peccato, vista la storia che racchiudono.

I semi, piccoli e irregolari, a metà tra i ceci e le fave, assomigliano alla veccia e sono poco più grandi dei piselli, ma più schiacciati. La cicerchia ha origini molto antiche e pare che arrivi dal Medio Oriente. Già se ne cibavano gli antichi greci e romani. Per secoli fu alimento base della dieta contadina, ultima spiaggia quando avevano poco altro da portare in tavola: se ne faceva una purea, dopo averle bollite e saltate in padella con aglio e peperoncino, da mangiare sul pane duro spezzato in piccoli pezzi. La semina avviene in primavera e la raccolta in piena estate. Le cicerchie si raccolgono con il baccello e vengono subito essiccate.

La scomparsa di patacò

Se macinate, danno origine a una farina chiamata "patacò", usata per preparare polente, crespelle e focacce.

Pressoché dimenticata nella stragrande maggioranza delle nostre case (dove al massimo si trova usata come ghiaino per il presepio) è ancora molto coltivata in Asia e Africa orientale. Altri suoi nomi sono: pisello d'erba, veccia indiana, pisello indiano, veccia bianca, almorta o *akverjón* in Spagna, *guaya* in Etiopia e *khesari* in India.

Le rare zone italiane in cui le cicerchie sono piantate e coltivate hanno, però, ottenuto dal Ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali il riconoscimento di prodotto agroalimentare tradizionale italiano, proprio a sottolineare il legame con il nostro passato. In comune con tutti gli altri legumi, la cicerchia vanta, oltre all'elevato contenuto di proteine e amido, una scarsa quantità di grassi e una buona presenza di vitamine B1, B2 e PP, calcio, fosforo e fibre.

La sua caratteristica peculiare è che non ha bisogno di cure particolari, cresce anche in condizioni climatiche difficili, resiste alla siccità, si adatta a terreni poco fertili e a temperature basse. Non a caso è chiamata "coltura di assicurazione": fornisce un buon raccolto anche quando le altre falliscono.

Ho le traveggole

Ma allora perché è così poco diffusa? In primo luogo richiede una grossa mole di lavoro manuale dopo il raccolto (per toglierla dai baccelli, seccarla e la necessità di farla ammolare parecchie ore prima di cuocerla), in secondo luogo in passato si era notato che causava problemi di salute, ma solo perché le conoscenze scientifiche non avevano ancora trovato il colpevole del malessere accusato dai contadini che ne mangiavano troppe. E, infatti, un tempo dire "aver mangiato le cicerchie" era sinonimo di "avere le traveggole": si credeva, infatti, che causassero problemi alla vista. In realtà non le si metteva in ammollo abbastanza a lungo da eliminare la latirina (da *lathyros*, termine latino della cicerchia), una sostanza lievemente tossica che se ingerita in grandi quantità può essere nociva al sistema nervoso. Dopo averla tenuta in ammollo per 12 ore (meglio ancora 24 ore) e aver buttato l'acqua (dove la latirina è passata), si cuoce per un'ora e mezzo. Quindi via all'esaltazione del gusto con un buon soffritto di cipolle per poi – come vuole la tradizione – unirle alle tagliatelle fatte in casa, o alle verdure per zuppe e minestrone. Si adatta anche a fresche insalate con sedano e carote, ma è gustosa anche da sola con un filo d'olio extravergine d'oliva. Umbro, come le coltivazioni migliori di cicerchie. ■

Bianconera

61

La pecora Villnösser Brillenschaf del Trentino Alto Adige, dalla carne di alta qualità, ma in via d'estinzione.

La Villnösser Brillenschaf (che letteralmente significa "pecora con gli occhiali della Val di Funes") è la razza ovina più antica del Sudtirolo. Si riconosce perché ha il vello bianco e anelli neri attorno agli occhi, gli "occhiali" appunto, e la colorazione nera di metà dell'orecchio. In passato era allevata per il consumo di carne e per la lana. Come altre razze locali rustiche è sfuggita negli Anni Trenta del secolo scorso alle politiche fasciste di "miglioramento" delle razze di interesse alimentare che imponevano di sostituire le razze autoctone con altre internazionali più produttive. Tentativo fallito in parte, grazie alla passione degli allevatori locali che l'hanno custodita. Purtroppo oggi risente dell'abbandono della montagna e dell'agricoltura alpina. Ne sono rimasti circa 2.400 capi adulti in tutto l'Alto Adige, di questi circa 1.800 sono femmine che partoriscono ogni anno circa 2.500 agnelli. A Funes, la zona d'origine, quindici anni fa erano rimaste solo 150 pecore, oggi sono arrivate a 600 grazie al lavoro tenace di Günther Perntaler, il tecnico di razza, e prima di lui, di Johann Messner, ex sindaco di Funes e grande appassionato di questa razza, che hanno lavorato al recupero genetico. Hanno ottenuto la pubblicazione del registro anagrafico, conservato presso la *Federazione Zootecnica Alto Adige* a Bolzano, e l'iscrizione della razza tra quelle a rischio d'estinzione, che dà diritto a contributi annuali per gli allevatori al fine di conservarla e riprodurla.

Come altre razze che contano meno di 3mila capi sopravvissuti, è riconosciuta dalla Ue come razza in via d'estinzione. Oggi gli allevamenti custodi sono circa un'ottantina, ciascuno con poche decine di capi allevati con grande passione, in particolare nella Val di Funes. La sua carne è di grande qualità, grazie all'alimentazione naturale (erba dei pascoli e fieni locali) con solo una piccola percentuale di cereali, mais, avena, crusca. Un gruppo di tre amici, due ristoratori e un commerciante, riuniti nella società *Furchetta*, raccoglie settimanalmente gli agnelli dagli allevatori, si occupa della macellazione e della distribuzione, soprattutto ai ristoranti e, insieme ad un norcino di Varna, Amort Werner, sta sperimentando anche una produzione di salumi. ■





Insalata di burghul

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di burghul ■
- 4 pomodori ■
- 400 g di ceci lessati ■
- 100 g di prezzemolo ■
- 10 foglie di menta fresca ■
- 1 limone ■
- 3 cipollotti ■
- 1 cespo di lattuga romana ■
- 1 peperoncino fresco ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale ■

Preparazione

Mettere il burghul in una casseruola dopo averlo ben lavato, aggiungere 6 dl d'acqua e un pizzico di sale e cuocere finché tutta l'acqua sarà assorbita. Trasferire in una ciotola, aggiungere l'olio e farlo raffreddare. Aggiungere i ceci, i pomodori tagliati a rondelle e i cipollotti tritati grossolanamente. Tritare il prezzemolo con la menta e il peperoncino privato dei semi. Riunire tutti gli ingredienti in una ciotola, irrorare con olio extravergine d'oliva e il succo di mezzo limone, e tenere in frigo per un'ora. Guarnire con foglie di menta e servire con foglie di lattuga romana intere.

Preparazione facilissima

Tempo 25 minuti

Costo economica

La dietista

425 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Tra i cereali il più ricco di fibre integrali (circa 18 g per 100 g di prodotto) e per questo un toccasana per la salute intestinale. Quantità e tipo di fibre gli conferiscono inoltre un elevatissimo potere saziante.

Per ogni ricetta il contenuto in nutrienti (profilo nutrizionale) è classificato come scarso (◆), adeguato (◆◆) o eccessivo (◆◆◆). L'equilibrio dell'alimentazione va inteso tuttavia come complessivo (giornaliero e/o settimanale) e va raggiunto applicando il principio della varietà nelle scelte.



Minestra d'orzo e funghi

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di orzo perlato ■
- 2 l di brodo di carne ■
- 800 g di funghi misti ■
- 4 salsicce ■
- 1 cipolla ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Versare l'orzo ben sciacquato e scolato in una pentola con il brodo. Portarlo a ebollizione e farlo cuocere per 50 minuti, aggiungendo acqua se necessario. Aggiungere, dopo i primi 15 minuti di cottura, la salsicce bucherellate. Pulire i funghi, tagliarli a fettine, e aggiungerli nel trito di cipolla rosolata nell'olio, cuocendo per 10 minuti. Unire all'orzo cotto e servire ben caldo.

Preparazione facile

Tempo 15 minuti + cottura

Costo medio



Abbinamento

Sugeriamo un **doc Val di Cornia** o un **Morellino di Scansano** d'annata, piacevole e fresco.

La dietista

750 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆ Colesterolo ◆◆

Sapevate che l'orzo è stato il primo cereale utilizzato dalle antiche civiltà? Poi accantonato a favore del frumento, più adatto per il pane, negli ultimi anni è stato molto rivalutato in cucina, soprattutto per zuppe e minestre.



Involtini di filetti di sogliola e avena

Ingredienti per 4 persone

- 8 filetti di sogliola ■
- 8 fette di prosciutto cotto ■
- 4 zucchine 4 pomodori ■
- 3 carote ■
- 400 g di fagiolini ■
- 250 g di avena ■
- 3 cipollotti freschi ■
- aceto balsamico ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Cuocere l'avena in acqua fredda salata per 45 minuti. Tritare i cipollotti usando anche la parte verde, rosolarli nell'olio e insaporire nel sughetto ottenuto i fagiolini e le carote precedentemente lessati. Adagiare sui filetti di sogliola le zucchine tagliate a fette sottili e la fetta del prosciutto cotto, aggiungere poco sale e pepe, arrotolarli, infilarli su uno spiedino e cuocerli alla griglia. Mescolare le verdure stufate con i pomodori tagliati a dadini, privati delle bucce e dei semi, all'avena e servire insieme ai rotolini grigliati.

Preparazione facile

Tempo 40 minuti + cottura avena
Costo economica

La dietista

604 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆

L'avena ha una composizione nutrizionale particolare rispetto agli altri cereali: un po' di proteine in più, meno carboidrati e più grassi (comunque vegetali). È inoltre ricca di fibre e ha un indice glicemico molto basso.



Abbinamento

Anche per questo piatto si consiglia un **bianco Val di Cornia**.

Cereali alternativi Per moda o perché siamo diventati più attenti all'alimentazione, aumenta il consumo dei cosiddetti cereali alternativi, oggi ampiamente diffusi in negozi e supermercati.

65



Torta di farro

Ingredienti per 4 persone

- 2 confezioni di pasta frolla ■
- 200 g di farro ■
- 250 g di zucchero ■
- 50 g di burro ■
- 6 dl di latte ■
- 1 bustina di vanillina ■
- scorza grattugiata di un'arancia ■
- 350 g di ricotta ■
- 100 g di canditi ■
- cannella ■
- 4 tuorli ■
- zucchero a velo ■

Preparazione

Cuocere il farro con un cucchiaino di zucchero, il latte, il burro, la vanillina e la scorza d'arancia grattugiata a fuoco basso per almeno un'ora, fino a ottenere un composto cremoso, aggiungendo acqua se occorre. Lavorare la ricotta con lo zucchero rimasto, incorporarvi 1 tuorlo alla volta, 1 pizzico di cannella, il farro e i canditi. Ungere di burro una tortiera e foderarla con uno dei rotoli di pasta frolla, distribuirvi il ripieno e pareggiarlo. Coprire con l'altro rotolo sigillando i bordi e cuocere in forno caldo per 50 minuti a 150°. Far raffreddare, sformare e cospargere di zucchero a velo.

Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo medio

La dietista

1.300 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆

In chicchi, farina o pasta, il farro non è altro che una varietà di grano, più digeribile e ricca di fibre. E come il grano è molto versatile in cucina e trova posto dai primi piatti al dolce, come in questa golosa ricetta.



Abbinamento

Valido abbinamento un **Vin Santo** o un **Passito siciliano**, ma non troppo robusto.

PRESTITO SOCIALE VINCOLATO

**NUOVA
EMISSIONE**



**NUOVA
EMISSIONE**

Tasso di interesse lordo:	2,25%	per il 1° anno
	3,50%	per il 2° anno
Durata del vincolo:	24 mesi	
Importo minimo:	5.000 €	
Importo massimo:	25.000 €	
Totale disponibilità:	40 milioni di €	
Periodo di adesione:	5 Marzo - 25 Maggio 2013	
(salvo esaurimento o chiusura anticipati)		

INTERESSI PIÙ ALTI PER I TUOI RISPARMI.

PER ADERIRE È NECESSARIO ESSERE SOCI DA ALMENO TRE MESI.
INFORMATI PRESSO LO SPORTELLO DEL PRESTITO SOCIALE
PER AVERE MAGGIORI DETTAGLI E CONOSCERE
LE CONDIZIONI CONTRATTUALI.

semi **seria** di Simona Marchini

L'italiano

Responsabili, maturi e coscienti di che cosa serve davvero al Paese. Così gli italiani dovrebbero essere, ora più che mai.

Italia mia dove stai andando? Come parlare di questo paese lacerato, offeso e senza orientamento? Sono sempre più addolorata di fronte a quella che ritengo una deriva sconcertante verso un futuro senza regole. Il crollo di moralità, di etica, di cultura, è partito negli Anni Ottanta, con le tre Tv commerciali affidate a Berlusconi (tessera P2). L'obiettivo era lo smantellamento delle istituzioni, compreso i media. E mi pare che i colpi gravissimi al "sistema" siano stati abbondantemente inflitti. Nel frattempo è stata profonda la manipolazione del costume e dei sentimenti degli italiani. I giovani si sono abituati a pensare che l'unico scopo della vita sia il successo a tutti i costi e a qualunque prezzo. Basta ricordare un recente servizio delle *Iene* su Sara Tommasi: nuda e drogata ha girato un film porno e si è giustificata tranquillamente con il guadagno di 1 milione di euro. Si commenta da solo il messaggio devastante che questo esempio, come migliaia di altri, produce su una testa giovane e senza valori, ormai. Scandali e indecenze di un mondo sempre più materialista e volgare dovrebbero provocare un bisogno di pulizia e rispetto delle regole. Invece anche chi ha prodotto tutto questo sfacelo viene premiato da un voto incom-

prendibile, dovuto forse alla restituzione dell'*Imu*. Ma come si può essere così ingenui? E dall'altra parte, l'urlo delle piazze, l'aggressività, la strategia mediatica e qualunquista del "tutti a casa" attira un'adesione di rabbia e stanchezza, ma non lucida e responsabile. Si vuole completare la demolizione dello Stato per "rinnovare". Mi spaventa tutto questo e non amo le modalità: l'insulto, la demolizione di qualunque tentativo di collaborare per sostenere il Paese in un momento difficilissimo non solo in Italia. Sono preoccupata. A Parma si erano fatte promesse poi non mantenute, la capogruppo alla Camera dei *grillini* ha trattato con una certa ambiguità l'origine del fascismo. Cosa vogliamo? Io credo più che mai che sia necessario essere coscienti e responsabili di cosa serve al Paese. E, come raccontava mio padre partigiano, insieme costruire una consapevolezza matura, come nel *Comitato di Liberazione Nazionale*...

Cerchiamo di leggere i fatti lucidamente, e non ascoltare con la "pancia" le istigazioni verso il buio. Il mondo sta soffrendo un passaggio doloroso dal vuoto del consumismo selvaggio, dal capitalismo finanziario, alla nuova visione che riabilita i valori che non si comprano al supermercato o all'*Ikea*. ■

Adolescenti impreparati e con le idee un po' confuse, ma sempre più precoci nelle loro prime esperienze sessuali. Vademecum ad uso e consumo di genitori disorientati.

Educazione sessuale

68

■ **Barbara Autuori**

Disinvolti, spigliati, a volte un po' sfacciati. Sicuramente molto più precoci di un tempo, almeno in campo sessuale. Gli adolescenti italiani sembrano, infatti, avvicinarsi al sesso sempre più in anticipo: da un'indagine condotta dall'Istituto di ortofonologia di Roma su un campione di oltre 8mila ragazzi tra i 12 e i 20 anni risulta che il primo rapporto sessuale per il 46 per cento dei maschi avviene tra i 14 e i 16 anni, mentre si sposta tra i 17 e i 19 anni per il 53 per cento delle femmine. Un ingresso a pieno titolo nel mondo degli adulti che, però, non sempre avviene con le idee del tutto chiare.

Sex appeal

Lo sa bene **Stefania Piloni**, ginecologa e sessuologa, che proprio agli adolescenti ha dedicato il libro *Sesso: quello che i genitori non dicono* (Tea edizioni 2012, pp. 188, euro 10) scritto a quattro mani con il pediatra Gianfranco Trapani.



Che cos'è il sexing

Derivato dall'unione delle parole sex e texting è il neologismo che indica la pratica di fotografarsi nudi o in pose provocanti per poi inviare le immagini via mms o posta elettronica. Da una recente indagine risulta che il 20 per cento degli adolescenti ha trasmesso foto di questo genere mentre il 40 per cento le ha ricevute pur senza averle richieste (sexing passivo). Se attuato in modo massiccio, il sexing si trasforma in un vero e proprio reato.

Un'idea nata dall'osservazione sul campo nell'ambulatorio dell'adolescenza dell'Ospedale "San Raffaele Resnati" di Milano. «Nel passaggio dall'ambulatorio di pediatria a quello dell'adolescenza – racconta – ci siamo accorti che si verifica quasi sempre la stessa situazione: i ragazzi sono pronti dal punto di vista tecnico possedendo nozioni abbastanza chiare, ma risultano del tutto impreparati in termini di conoscenza anatomica del proprio corpo». Un disorientamento che fatica a trovare una bussola capace di segnalare la giusta direzione che, di regola, spetterebbe agli adulti di riferimento: mamme e papà che dovrebbero fare chiarezza nella comprensibile confusione che accompagna i figli durante le prime esperienze sessuali. «Spesso, invece, i genitori si preoccupano principalmente di scongiurare malattie e gravidanze senza indagare e approfondire con i ragazzi gli altri mille aspetti del sesso», sottolinea l'autrice. Non è un caso, d'altra parte, se sempre più maschi adolescenti alla loro prima esperienza sessuale si affidano a farmaci capaci di garantire performance certe; o se la prima volta di 1 ragazzo su 4 avviene attraverso il sesso mercenario. «Nodi che vanno sciolti da parte degli adulti», consiglia Piloni esortando mamme e papà a spiegare ai propri ragazzi che il sesso è bello, ludico, addirittura magnifico se fatto con la persona a cui si vuole bene.

Prendere confidenza

Se mettersi in allarme quando si intuisce che i propri figli sono sessualmente attivi è una reazione del tutto comprensibile, non è però sufficiente. «Fornirgli informazioni tecniche magari facendogli trovare i preservativi nel cassetto non basta, così come non basta portare la figlia dalla ginecologa per la classica chiacchierata sulla contraccezione e poi restare fuori della porta (salvo poi telefonare per sapere se ha già avuto o meno rapporti sessuali)» avverte la dottoressa. In questo frangente più che mai, ai ge-

nitore spetta l'ennesimo gesto di accudimento dei propri cuccioli, guidandoli verso una sessualità consapevole. Un atto di volontà capace di superare l'inevitabile imbarazzo che si crea, da una parte e dall'altra: «Il disagio dei genitori nell'affrontare certi argomenti – rassicura la sessuologa – è normale e sarà comunque inferiore a quello dei figli, difficilmente in grado di fare il primo passo. L'importante è esserci e scegliere di comunicare, senza sottrarsi o scappare perché altrimenti nel momento di vera difficoltà i ragazzi si rivolgeranno altrove». Un'apertura che, di solito, è meglio accettata dalle femmine più capaci di guardarsi dentro e di rivelare le proprie fragilità, mentre i maschi tendono di più a nascondersi dietro un'aria da gradasso. Per questo diventa ancora più importante sfruttare ogni occasione per aprire un dialogo, dalla scena esplicita di un film all'espositore dei preservativi in farmacia. Un errore molto diffuso, infine, è pensare che, grazie al web, ormai niente è più un mistero per la generazione dei nativi digitali e che le curiosità su questa materia si possono facilmente soddisfare in internet. «Una convinzione sbagliata – conclude Piloni – perché la rete non solo crea più dubbi che certezze, ma veicola spesso il messaggio distorto che il sesso sia legato alla pornografia». ■

Argomenti tabù

Quello che i ragazzi non chiedono ai genitori La pillola fa male? Come si mette il profilattico? Le dimensioni sono importanti? È normale provare dolore durante un rapporto? Sono omosessuale? Le domande più frequenti degli adolescenti in materia di sesso rivelano la necessità di capire come funziona il loro corpo e, soprattutto, se quello che sentono quando fanno l'amore rientri nella norma. Non solo curiosità legittime, ma il bisogno di saperne di più e meglio.

Quello che i genitori non chiedono ai figli Com'è stata la tua prima volta? Ti è piaciuto? L'hai fatto con una persona a cui tenevi? Domande imbarazzanti eppure cariche d'amore e interesse per quei figli che stanno diventando grandi e che, sul nuovo terreno del sesso, hanno bisogno di essere compresi, incoraggiati e qualche volta (ancora) consolati.

Processo creativo

Il sospetto era venuto a molti, ma adesso uno studio americano lo dimostra: liberarsi di cellulare, *iPhone*, computerini vari o *tablet* fa bene al cervello. E così "sconnessi", camminare in montagna e in mezzo alla natura aumenta la creatività. Lo hanno stabilito un gruppo di ricercatori dell'Università dello Utah e del Kansas, portando in montagna un gruppo di oltre cinquanta persone, metà delle quali prima sottoposte a una serie di test per misurare le loro capacità di ragionamento e di risoluzione creativa di problemi. Dopo quattro giorni di belle passeggiate tra le montagne dell'Alaska, del Colorado e del Maine, lontano da ogni sorta di strumento tecnologico, le loro capacità creative sono migliorate del 50 per cento. L'esposizione all'ambiente naturale, secondo la ricerca, sembra avere un impatto sulla corteccia cerebrale pre-frontale associata alla creatività e alle capacità cognitive complesse. Dunque per far riposare il cervello e liberare l'inventiva, bisogna stare lontani da computer e telefonini. Almeno per un po'.



Let's twist again

Ossessivo, ripetitivo, orecchiabile. Al grido di *Let's twist again* lanciato nel 1961 da Chubby Checker e riadattato all'italiana da Edoardo Vianello con l'arcinoto *Guarda come dondolo*, ancora oggi ci si dimena sulle note del *twist*. Piste da ballo di ogni tipo sono (ri)conquistate da quel ritmo simbolo della *social dance* e tutti, nostalgici dei favolosi Anni Sessanta e nuove generazioni, si "torcono" (*twist*, letteralmente) in una danza dal sapore *vintage*.



Un diavolo per capello

Che cosa? I capelli. Come? Indisciplinati, lasciati al caso, scarmigliati ad arte, e castani, scuri o chiari fa lo stesso. Quando? Con la bella stagione. Perché? Per un inno alla naturalezza. Ma soprattutto l'effetto "appena alzata da letto" è pratico, d'estate una vera manna dal cielo.

Nuoto, acquagym, esercizi in palestra, o tutto mixato. Perché anche in gravidanza lo sport fa bene, basta seguire le indicazioni del medico e farsi allenare da personale qualificato.

Ci vuole un gran fisico

70

■ **Benedetta D'Alessandro**

Chili in eccesso, schiena dolorante, gonfiori vari ed eventuali. Dopo l'inevitabile ondata di felicità per il bebé in arrivo, sono questi i principali spauracchi che assalgono le future mamme. Ma restare in forma (anche) con il pancione si può. Anzi si deve. «Negli ultimi anni, lo status della donna in gravidanza è stato "sdoganato" e ormai una corretta e mirata attività fisica viene suggerita dagli stessi ginecologi, soprattutto per tenere sotto controllo l'aumento del peso» conferma **Fabio Grosso**, *personal trainer* specializzato in ginnastica posturale e fitness in gravidanza.

In piena attività

Bandito il "riposo forzato" (necessario solo in casi di gravidanza a rischio), un allenamento moderato e soprattutto ben tarato sembra assolutamente consigliabile se si vuole arrivare al parto nella condizione fisica migliore. «Sempre partendo dalle indicazioni fornite da ginecologo o medico curante, soprattutto nel primo e più delicato trimestre, si può scegliere quale attività fisica intraprendere», spiega Grosso. La prima distinzione è tra attività terrestri e acquatiche: il nuoto o l'*acquagym* vengono spesso indicate come l'allenamento migliore per le future mamme perché in piscina l'assenza di gravità azzera il peso del corpo salvaguardando le articolazioni. «In vasca si può fare un buon allenamento aerobico e cardiovascolare oltre a godere di un benefico relax dovuto al massaggio dell'acqua. Tuttavia – avverte l'esperto – per le donne con

iniziali problemi di osteoporosi è preferibile l'attività terrestre che, proprio grazie al carico gravitazionale, facilita la deposizione del calcio nelle ossa». In realtà, il trucco per arrivare al parto in forma smagliante sembrerebbe quello di mixare con sapienza le varie opzioni. Lo sa bene **Michela Verardo**, compagna di vita e di lavoro di Grosso con il quale cura il sito www.saluteinmovimento.com nonché la sezione www.salutein-gravidanza.com, che tre anni fa in attesa della loro bambina ha sperimentato un allenamento modulato su fitness terrestre con *stretching* mirato e lavoro respiratorio unito ad un buon esercizio acquatico. «Una cannonata» garantiscono i due *personal trainer* che, proprio sulla base della loro esperienza, suggeriscono di tarare l'intensità del lavoro sulle condizioni fisiche di partenza.

Palestra di vita

Le future mamme più sedentarie, infatti, non potranno improvvisarsi atlete provette proprio in questa fase. Un percorso d'allenamento personalizzato studiato e guidato da un esperto è certamente la scelta migliore per allenarsi in sicurezza e senza strafare. Per le sportive abituali di solito, invece, non ci sono problemi a mantenere invariato il carico di lavoro, soprattutto all'inizio della gravidanza. Sempre a patto che ci sia il lasciapassare del medico. Tra gli esercizi consentiti entro il primo trimestre ci sono gli addominali che, però, è meglio sospendere all'inizio del quarto mese: «Anche le più allenate – sottolinea Verardo – durante l'attività fisica dovrebbero monitorare sempre il battito cardiaco: il livello di sicurezza è compreso tra le 130 e le 140 pulsazioni al minuto mentre la pressione andrebbe controllata almeno una volta a settimana». A partire dal settimo-ottavo mese bisogna poi fare attenzione a ridurre il rinforzo di certe parti del corpo e concentrarsi di più sull'allungamento. Un carico eccessivo di lavoro rischia di far arrivare al parto ipertoniche impedendo il rilassamento dei muscoli che servono per le spinte. Nelle ultime settimane, secon-



do gli esperti, è meglio alleggerire gli esercizi per l'interno coscia e puntare più sui glutei che sostengono la schiena, sollecitata sempre di più dalla crescita della pancia. Proprio in relazione ai muscoli del bacino, determinanti al momento del parto, l'attività fisica che si fa durante la gravidanza risulta più efficace se già si conoscono i propri limiti fisici: «Sapendo in anticipo quali sono i propri problemi posturali, che con una gravidanza potrebbero acutizzarsi – riprende Grosso – è possibile fare un allenamento ancor più mirato per scongiurarli o ridurli». Un lavoro di prevenzione utile per ogni donna che, in un futuro vicino o lontano, intende affrontare una gravidanza. Restando in ambito sportivo, infatti, il parto può essere paragonato ad una prestazione atletica per la quale vale la pena iniziare ad allenarsi ben prima dei nove mesi d'attesa. ■

Gravi... danza

Pesanti, stanche e non esattamente in sintonia con il proprio corpo, per le future mamme è ancora più importante scegliere un'attività sportiva piacevole. Ecco qualche proposta.

Camminata a passo sostenuto

Iniziando gradualmente fino ad arrivare a una passeggiata giornaliera di un'ora con la precauzione di non farsi venire il fiatone. Perfetta da fare al parco o sul lungomare, da sole o in compagnia.

Bicicletta Non del tutto sconsigliata facendo, però, attenzione alla sicurezza del percorso scelto. Meglio la cyclette al chiuso, ma non più di 10 minuti perché carica troppo la schiena e il sacro.

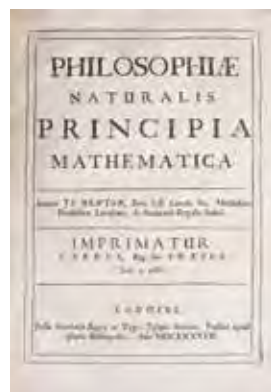
Yoga Disciplina che favorisce una profonda conoscenza corporea oltre a far lavorare, in modo dolce, tutti i muscoli.

Danza del ventre Sensuale, rilassante, divertente, grazie ai movimenti rotatori del bacino aiuta ad allenare i muscoli impegnati nel parto. Da fare in gruppo, facilita i legami di condivisione con le altre mamme in attesa.

L'incredibile Hooke

Tira e molla: a spiegare l'elasticità dei materiali ci pensa la legge di Hooke, lo scienziato dalle tante scoperte dimenticate.

Elasticità dei materiali, dispositivi per la misura del tempo, teoria ondulatoria della luce, microscopio composto... Tante le scoperte di Robert Hooke, fisico, biologo, architetto, geologo, considerato dai suoi contemporanei lo scienziato più creativo di tutti i tempi, ma quasi dimenticato per "colpa" di Isaac Newton. Nel 1687 viene pubblicata *Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica*, opera nella quale Newton enunciò le leggi del moto tra cui la famosa legge della gravitazione universale di cui molti elementi erano, però, già stati elaborati da Hooke. Anche la scoperta sulla natura della luce traeva spunto dal lavoro di Hooke, ma diverbi e contrasti d'opinione rovinarono i loro rapporti a tale punto che Newton cercò di far dimenticare il contributo del "rivale" alla scienza. Eppure ogni volta che controlliamo l'ora siamo in debito con Hooke: appassionato di orologi, fu ideatore, con C. Huygens, del bilanciere a molla, meccanismo che modificò sostanzialmente la fabbricazione degli orologi da tasca. E soprattutto è stato lui il primo a enunciare la relazione matematica tra l'allungamento di una molla e la forza con cui viene tirata: sono detti elastici, quindi, i materiali che obbediscono alla *legge di Hooke*, ovvero corpi che oltre ad allungarsi hanno la proprietà di recuperare la loro forma iniziale quando la forza viene rimossa. Ma perché elastici e molle metalliche rigide si comportano in questo modo mentre la gomma da masticare no? Se tirata si allunga, però mantiene la stessa lunghezza, o quasi, quando la trazione scompare. Perché, in base alla *legge di Hooke* appunto, la deformazione di un materiale dipende della sua costante elastica, cioè dalla sua rigidità definita come il rapporto tra sforzo e allungamento: l'acciaio, per esempio, per piccole deformazioni segue la *legge di Hooke*. Architetti e ingegneri tengono in considerazione queste proprietà dei materiali in modo che una struttura non si allunghi o non si pieghi troppo sotto l'effetto di carichi o temperature elevati. Ma la *legge di Hooke* non riguarda solo gli ingegneri: si affidano a lei i praticanti del *bungee jumping* (salto con elastico) ogni volta che si lanciano nel vuoto attaccati a una corda elastica. Se ne calcola l'allungamento in funzione del peso, dato essenziale per chi si tuffa, in modo da rimbalzare prima del contatto col suolo. ■



La via italiana

"(...) la cooperazione italiana (...) rischia di perdere la sfida identitaria, cedendo a un isomorfismo organizzativo e culturale, imitando metodi, linguaggi, governance, incentivi e retribuzioni dell'impresa capitalistica. Se oggi la cooperazione smarrisse le sue radici e la sua tradizione civile, l'Italia e il mondo intero ne uscirebbero grandemente impoveriti".

■ Enrico Parsi*

Quelle sopra citate sono frasi estratte dalla prefazione del nuovo libro di **Luigino Bruni**, *Le prime radici, la via italiana alla cooperazione e al mercato*, edito da *Il Margine*. Il Professor Bruni, docente di Economia politica alla Bicocca di Milano, ci racconta con dovizia di esempi, delicatezza di stile e forza di contenuti, che la storia della cooperazione non può non fare i conti con una tradizione di pensiero italiana, l'economia civile che, antagonista a quella anglosassone di Adam Smith, diede vita ad esperienze economiche, umane e civili che ancora oggi, nascoste e offuscate dalle parole d'ordine dell'aziendalismo più banale, garantiscono la tenuta sociale del nostro Paese.

Una tradizione di pensiero, quella nata a Napoli con Antonio Genovesi nel Settecento, che concepisce mercato e impresa come parte della vita civile e non come luogo separato da quest'ultima; che pensa al lavoro come parte della vita, occasione di sviluppo e benessere; che ritiene il profitto un vincolo e non il fine per la realizzazione di un progetto. Una tradizione che, peraltro, emerge chiaramente dall'articolo 41 della Costituzione Italiana nel quale, insieme alla libertà d'impresa, si afferma che i risultati dell'agire economico devono essere concepiti in funzione del bene comune e mai in contrasto con la dignità delle persone. Concetti e idee, quelli che incontriamo nel saggio di Bruni sul mercato e sull'impresa, che riflettono l'esperienza di tutte quelle persone che ancora hanno voglia di cimentarsi con il pensiero, poco utilitarista, della propria identità professionale e cooperativa. I presupposti da cui si parte, infatti, sono riconoscibili nella nostra quotidianità, anche se offuscati da schemi, procedure, abitudini linguistiche che non riusciamo più a governa-

re. Alcuni esempi: che la nostra vita non sia confinabile in compartimenti stagni se non nelle teorie astratte di questa o quella disciplina, dovrebbe essere evidente a tutti; che un'impresa implichi relazioni con l'ambiente e ne sia parte essa stessa contribuendo a definirlo, dovrebbe essere altrettanto comprensibile sia guardando a certe multinazionali, quando abbandonano un territorio per risparmiare sui costi del lavoro lasciando macerie ambientali e sociali, sia pensando a organizzazioni come le Coop che, con tutte le possibili contraddizioni, sviluppano un'idea di mercato profondamente centrata sulle relazioni territoriali contribuendo alla costruzione di legami sociali e ostacolando la possibile dissoluzione. Sostenendo "costi" che altre tipologie di impresa considerano follia, e che per Coop, al contrario, sono ingredienti irrinunciabili della sua missione.

E ancora: che l'economia non sia solo una questione di conti e denaro, ma implichi un modo di concepire le relazioni umane e la vita, dovrebbe risultare semplice da comprendere, se solo si avesse la pazienza di cimentarsi con pensieri diversi dalle formule astratte che negli ultimi 30 anni alcuni economisti, talvolta troppo ben pagati da chi aveva interesse a diffondere quel credo economico e politico chiamato neoliberalismo, ci hanno consegnato come verità indiscutibili, con la complicità di politici e speculatori altrettanto interessati. Siamo dunque di fronte a un libro che può stimolare a riflettere sul presente e sul futuro delle cooperative. Ma buono anche per recuperare argomenti seri da contrapporre a chi, talvolta, immagina il mondo cooperativo come un minore da rendere adulto con iniezioni d'imprenditorialità e managerialità omologata. Un bel libro di storia delle idee concrete che può sorprendere, infastidire e aiutare a sentirsi più maturi. ■

*Direttore di Scuola Coop



Enrico Parsi, direttore di Scuola Coop



Dopo le opinioni, i video e l'auto, si condivide anche il cibo. È suonata l'ora del foodsharing, privati e aziende che mettono in rete il cibo che avanza, a disposizione di chi ne ha bisogno.

In questi anni digitali, tra un *social network* e l'altro, la parola d'ordine è *to share*, condividere. Frasi, pensieri, opinioni, musica, video, ma anche macchine (*car-sharing*), alloggi e persino il cibo. Nasce così il *foodsharing*, fenomeno molto diffuso in Germania che si sta facendo strada anche in Italia. Chiunque, privato o azienda, abbia cibo che avanza può renderlo disponibile per chiunque ne abbia bisogno. Come? Mettendo su internet tutti i dati riguardanti il prodotto: provenienza, caratteristiche, tipologia, quantità, scadenza, condizioni di conservazione, data e luogo di disponibilità. Ovviamente tutti devono abbracciare la massima "Non dare agli altri quello che non mangeresti tu",

rispettando basilari norme igienico-sanitarie. Al momento in Italia il fenomeno è attivo in piccole realtà locali, senza un vero e proprio sito

di riferimento; mentre nel resto del mondo il sito più attivo è il tedesco *foodsharing.de* che ha già raccolto decine di migliaia di iscritti e migliorato il funzionamento.

La pratica sembra andare così bene che la *Fao* la considera un ottimo mezzo da applicare negli altri paesi, coinvolgendo i grandi gruppi che operano nel settore. Secondo una stima dell'*Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura*, infatti, solo nel 2012 sono stati buttati 2 miliardi di tonnellate di cibo, circa 1/3 dell'intera produzione mondiale e i Paesi occidentali sono in cima alla classifica degli sprechi, con l'area europea che si attesta intorno ai 180 chilogrammi a testa. Perché allora non cominciare subito: che vi avanza per cena? ■ **Jacopo Formaioni**

Acque dolci

La storia di un manager che rinuncia alla carriera per fare pellegrinaggi in ogni angolo del mondo e, arrivato in Africa, si dedica al progetto Diga-Emergenza Zimbabwe per portare acqua a chi non ce l'ha.

Dal tempio americano del marketing pubblicitario alla solidarietà passando per una fabbrica di Bangalore. Questo il percorso di Marcello Girone Daloli, 44 anni, ex manager di successo promotore del progetto *Diga-Emergenza Zimbabwe* (www.help-zimbabwe.org) per portare acqua agli abitanti della cittadina di St. Albert, 200 km a nord della capitale Harare. **Da New York allo Zimbabwe: perché questo salto?**

«Nel 1994, dopo tre anni negli Usa a lavorare per la *Pepsi Cola*, sono tornato in Italia passando al settore televisivo lanciato verso una carriera da manager rampante, ma non ero felice. Ho mollato il lavoro e, zaino in spalla, sono partito per l'Himalaya dove ho trascorso otto mesi. Da allora, ho alternato la mia vita italiana di venditore di oli e lubrificanti per motori con viaggi-pellegrinaggi nei quattro angoli del mondo sperimentando la vera globalizzazione: quella della fratellanza e ospitalità gratuite che si ottengono semplicemente bussando alle porte».

Così approdi anche in Africa.

«Tramite una conoscente di mia suocera sono arrivato nella cittadina di St. Albert dove ho trovato una situazione molto frequente in questi posti: una diga per portare acqua all'ospedale cittadino iniziata da un'organizzazione non governativa e non finita per mancanza di fondi. Non volevo tornare a casa senza ricambiare l'accoglienza di quella gente così ho deciso di trovare i soldi per concludere il lavoro».

A che punto è il progetto Diga-Emergenza Zimbabwe?

«Abbiamo terminato la costruzione di un bacino per raccogliere l'acqua piovana nei tre mesi di pioggia, portato le tubature all'ospedale e installato due impianti di potabilizzazione per circa 10mila persone: ora è fondamentale la formazione dei manutentori e l'istruzione sulla conservazione delle risorse idriche per non vanificare il lavoro fatto».

Come si finanzia quest'attività?

«Con le mille iniziative dei nostri 94 volontari sparsi su oltre 60 Comuni, con il ricavato del nostro calendario e dei miei libri/diario (l'ultimo *Indian Jeans*, resoconto dei tre mesi trascorsi in una fabbrica indiana). Ogni euro raccolto

va per il progetto e le spese organizzative sono azzerate così anche i nostri volontari che vanno nello Zimbabwe lo fanno a loro carico. Vedere per credere: il nostro conto corrente (Iban: IT7310615513005000000016000 intestato ad Asi ong/onlus) è trasparente e visibile a chiunque ci aiuti». ■



La musica fa parte della sua vita da sempre, spirito libero, allergica alla Tv dei talk show, Marina Rei racconta qualcosa di sé, delle sue scelte umane e artistiche.

74 Il mio canto libero

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Il suo nome è Marina Restuccia, ma tutti ormai la conoscono come **Marina Rei**. Classe 1969, un padre batterista che ha suonato con Ennio Morricone e altri autori famosi fra cui il grande Fabrizio De André, una madre violinista, la Rei – che sta portando in tour il suo ultimo album *La conseguenza naturale dell'errore* –, ha mangiato pane e arte ed è stata svezzata da due genitori che l'hanno abituata al jazz, al soul, ma anche alla musica classica. Dallo studio del pianoforte è passata a quello del violino, della chitarra, fino a raggiungere, coinvolta dal padre, che è stato il suo maestro più importante, la batteria e le percussioni, mai più abbandonate, così come non si è più separata dalla sua chitarra «che mi ha aiutato a scrivere tante canzoni», dice, rivelando che ha fatto anche la corista e la ballerina nelle coreografie di Gino Landi e Franco Miseria per la Rai e Canale 5.

E a diciotto anni si è staccata dalla famiglia.

«Per dedicarmi definitivamente alla musica dal vivo, esibendomi in alcuni tra i più noti locali romani. Ma il mio non è stato un vero e proprio distacco, perché con i miei genitori, pur essendo sempre stata uno spirito libero, ho avuto sempre un bellissimo rapporto». Ogni tanto lei sparisce e la gente si chiede cosa stia facendo. Poi riappare con un nuovo album e tutto ricomincia. Questo significa che la sua creatività ha bisogno d'isolamento?

«La mia apparente sparizione dipende dalle persone che ascoltano. Se abitualmente guardano la Tv è normale che in certi casi mi considerino dispersa. Ma se in Tv io non ci vado, sono presente dove c'è musica, dove si fa musica o si parla di musica. Preferisco fare un'apparizione ogni tanto che andare in *talk show* o cose del genere, perché mi sentirei un pesce fuor d'acqua».

Non appare in Tv ma dice subito "sì" quando le chiedono di partecipare a concerti di beneficenza, come *Tutti insieme per l'Aquila* e *Amiche per l'Abruzzo*, per aiutare le persone colpite dal terremoto.

«Ci sono drammi davanti ai quali non si può restare indifferenti. La gente poi tende a dimenticare e se ne dimentica purtroppo anche lo Stato. Solo chi vive la tragedia sulla propria pelle non dimentica. Quindi, oltre che per raccogliere fondi, certe iniziative servono ad accentrare l'attenzione su un problema. Ed è giusto che a farlo siano anche e soprattutto i personaggi pubblici».

Parliamo delle radici musicali, ereditate dai suoi genitori. A quanti anni ha iniziato a "camminare" fra le note? «Anche i miei nonni da parte materna erano musicisti e quindi nel mio dna la musica c'è da sempre, anche se questo non significa che avrei dovuto per forza cantare e suonare. Sicuramente c'è una predisposizione innata, che poi è diventata più



consapevole crescendo. E sono stata fortunata, perché quando uno pensa di avere un talento e riesce a trasformarlo in lavoro, ad amalgamarlo, a costruirlo intorno a sé nel tempo è fortunato».

Lei ha un figlio di undici anni. Che figlia è stata e che mamma è Marina Rei?

«Sono stata una figlia ribelle anche se rispettosa. Una figlia che ha guardato soprattutto nell'aspetto musicale e lavorativo i propri genitori con grande stima. E oggi sono una mamma molto attenta al dialogo, con un figlio che non ha paura a confrontarsi con me, cosa che invece ho avuto io, anche se erano altri tempi. Nel mio modo di essere mamma ci sono un'educazione e una fermezza che ci devono essere, ma tutto è improntato sulla fiducia, anche se il rapporto genitori-figli dipende molto dall'età».

Oltre ai testi per le sue canzoni, che spesso hanno qualcosa di poetico, scrive poesie?

«No, anche se quando si scrive non si sa mai se le parole diventeranno una canzone o meno. Certo è che più questo periodo storico ci mette in difficoltà, e più si sente il bisogno di dare importanza alle parole oltre che alla musica».

Il suo ultimo album, denso di suggestioni, si intitola *La conseguenza naturale dell'errore*. Cos'è per lei esattamente l'errore?

«Mi piace pensare all'errore come a qualcosa attraverso cui si passa inevitabilmente, da considerare non con un'accezione negativa della parola, ma in maniera diversa. Non credo all'errore del pensiero bensì in quello dell'istinto, con decisioni che, in quel momento, possono essere ritenute più o meno valide in base al caso. Poi tutto dipende dall'equilibrio che uno ha o meno».

Nell'album precedente *Musa*, invece, ha dedicato i suoi testi alle donne. Ma oggi quali sono le sue muse?

«Non ne ho in particolare. O meglio la mia musa è una donna, che è il punto importante della società, nella scuola, nella cultura, ovunque, a cominciare dall'educazione dei

figli, forte e coraggiosa, culturalmente curiosa, una donna su cui contare, di carattere, non come quelle, per intenderci, che negli ultimi anni, specialmente in politica, abbiamo dovuto subire». ■



MARINA REI

È cambiata la musica

Liberarsi dalla schiavitù dei supporti e dai limiti di capacità delle memorie e avere tutta la nostra libreria musicale a disposizione sempre e ovunque, accessibile da qualsiasi dispositivo connesso alla rete. A queste esigenze provano a rispondere i servizi di cosiddetto *clouding* musicale. Di mezzo ci sono i soliti colossi della rete: *Google* con il suo servizio *Google Music* (music.google.com), *Amazon* con *Amazon Cloud Player* (www.amazon.it/cloudplayer), e *Apple* con *iTunes Match* (www.apple.com/it/itunes/itunes-match). Voi gli date in pasto la vostra libreria musicale, loro la prendono e la conservano *on line*, permettendovi di ascoltarla ovunque voi siate attraverso una connessione internet, sia essa casalinga o mobile. Tra l'uno e l'altro, però, vi sono alcune differenze. Vediamole in breve. La prima cosa da dire, prevedibile, è che i tre servizi sono collegati a tre rispettivi *market* musicali: per la musica che comprate presso questi *market* i servizi non pongono limiti allo spazio a disposizione. Invece sulla musica che caricate voi i limiti sono di 20mila canzoni per *Google* (che, però, è totalmente gratuito), 25mila canzoni per *iTunes Match* e 250mila per *Amazon Cloud Player*. Attenzione però: sia il servizio di *Apple* che quello di *Amazon* costano 24,99 euro l'anno; *Amazon* fa *uploadare* gratuitamente solo le prime 250 canzoni.

L'*upload* dei vostri file musicali avviene attraverso il *browser* nel caso di *Amazon*, mentre *Apple* passa per *iTunes* e *Google* richiede l'installazione di un suo apposito programmino. La fruizione della musica avviene attraverso un qualsiasi *browser web* nel caso di *Amazon* e *Google*, laddove per *Apple* passa invece attraverso l'onnipresente *iTunes*. Per quanto riguarda la fruizione attraverso smartphone, *Amazon* e *Google* offrono apposite *App* sia per *iOs* che per *Android*, *iTunes Match* invece è fruibile solo attraverso *iPhone* e *iPod*. Per quanto riguarda l'audio *Google Music* è quello che offre la qualità migliore con un 320kbps in formato *mp3*. ■

Cloud atlas

Che cosa sono i servizi *cloud-based*? Sono quelli "basati sulla nuvola", dove nuvola è una metafora viva per indicare l'enorme e indistinto insieme di computer interconnessi che compongono la grande rete mondiale. Siccome i *file* e i *software* non sono più in locale, ma ospitati in rete, essi saranno accessibili ovunque siamo, a patto ovviamente di avere una connessione internet funzionante e di buona qualità. Inoltre tenere i nostri file in *cloud* – appoggiandosi a servizi affidabili – li mette al sicuro da fenomeni quali la rottura del computer, con conseguente possibile perdita di dati. Il rovescio della medaglia riguarda la riservatezza: su ciò che conservo in locale ho il controllo totale, su ciò che metto in rete mi devo fidare di chi mi offre il servizio.



Mi piaci così

Affidabilità e tecnologia tedesche, passionalità ed estro italiani, davvero un connubio riuscito come lo spot della Opel con il Valentino nazionale.

76

Per lanciare un nuovo modello d'auto, la Opel sceglie il Valentino nazionale.

Valentino Rossi si conferma come un vero beniamino degli italiani e soprattutto dei giovani. Su di lui punta ora la Opel per rinnovare completamente il volto del marchio e promuovere il nuovo modello Adam. È un'auto tedesca, dunque con la connotazione di affidabilità e tecnologia, ma insieme ad altri recenti modelli è basata su un codice stilistico interamente rinnovato rispetto alle linee classiche del marchio, grazie all'introduzione di elementi che esprimono emozionalità e personalità, fattori che hanno orientato la casa automobilistica a scegliere per la campagna italiana Valentino Rossi, un "local hero" ritenuto in consonanza con questi valori. Lo spot non può sicuramente essere sfuggito agli spettatori, perché ha il preciso scopo di sorprendere con scene mirabolanti, e devo dire che ci riesce. La prima di una lunga serie d'inquadrature, molto colorate e *freak*, è un occhio femminile in primissimo piano immerso in una luce rossa. Colori forti ed emozionali come il rosso, il giallo e infine il bianco saranno dominanti nelle scene successive. Quasi subito si sovrappone alle immagini la voce di Valentino Rossi che intreccia un dialogo rivolto direttamente all'auto, ma conferendole caratteri di ambiguità antropomorfa: "Quello che sei va bene. Hai il tuo carat-

tere. A volte sorprendi anche me. Ma sai che c'è? Mi piaci così". È veramente un'auto il destinatario del discorso di Valentino o è una persona? È un'auto, ma è anche una persona. C'è una sottesa, ma chiaramente suggerita, ipotesi di "fidanzamento" tra il campione italiano e la macchina, avvalorata da una scena in cui viene inquadrato Valentino sullo sfondo di un muro dove c'è graffita la scritta "Adam & Vale", allo stesso modo in cui i giovani siglano i loro messaggi d'amore per gli sconosciuti. Ma prima, durante il discorso, scene in cui si alternano visioni di particolari dell'auto nei suoi colori più squillanti e apparizioni di giovani dei tipi più diversi, dal classico bravo ragazzo inquadrato nella cornice vegetale di una siepe a ragazzi e ragazze molto alternativi, alcuni ampiamente tatuati, che fanno *breakdance* o suonano una chitarra che lancia fiamme. Il vero colpo di scena è quando Valentino, concludendo il suo discorso d'amore all'auto dice: "Perché sei come sei, proprio come me. Anzi come te. Perché sei uno che vale". A questo punto c'è come una dissolvenza che trasforma il destinatario dall'auto allo spettatore, fatto ribadito dallo sguardo in macchina del testimonial inquadrato in primo piano. Così il fidanzamento è allora a tre: l'auto, Valentino e lo spettatore potenziale acquirente. E sembra che lo spot abbia successo, a giudicare dalle migliaia di visualizzazioni su YouTube nei pochissimi giorni dalla sua apparizione. ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

Italian Restaurant

C'era una volta Gianfranco Vissani. Gigante buono della cucina firmata, battuta pronta, accento umbro, olio extravergine di oliva sempre a portata di manona, una presenza scenica dirompente in svariati programmi Tv. Ora c'è Carlo Cracco, raffinatissimo cuoco dallo sguardo erotico. Afferma di non sentir-

si così sexy come lo dipingono, ma poi si atteggia come un modello di Dolce e Gabbana. I tempi cambiano e con loro i cuochi (pardon, gli chef!) stellati da invitare a concerti e talk-show. Una Tv che fa sembrare la cucina italiana regno indiscusso del sesso maschile, talvolta arrogante, talvolta patinata, ma comunque mai rappresentativa di quell'ampia schiera di maschi nazionali alle prese con microonde e pizze congelate.

Coop dà una mano alla tua spesa.



Scegli i **prodotti a marchio Coop**
che partecipano alla promozione*

per ogni 10€ spesi

dal 2 al 15 aprile



ricevi un buono sconto da 3€

da utilizzare dal 16 al 30 aprile,
solo sui **prodotti a marchio Coop** che
partecipano alla promozione*

coop
LA COOP SEI TU.

*Prodotti che partecipano alla promozione: alimentari confezionati, bevande, prodotti per igiene della persona, cosmetici, prodotti per la pulizia della casa, articoli usa e getta e avvolgenti, prodotti per animali. **Prodotti esclusi dalla promozione:** reparti ortofrutta, macelleria, pane e pasticceria, pescheria, gastronomia servita e da asporto, medicinali, ricariche telefoniche, carte regalo e tutti i prodotti dei reparti non alimentari non citati tra i prodotti inclusi





LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

DALL'1 AL 15 APRILE

MULTIPACCO COOP

polpette 280 g + chicchi di salsiccia di bovino 350 g + hamburger 220 g + arrosticini di vitello 280 g - al kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 17,66 €

12,36€

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

**SCONTO
30%
ALLA CASSA**



MOZZARELLA FRESCA FIORDILATTE VALLELATA GALBANI

200 g x 4

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,80 €

4,68€

5,85 € al kg

**SCONTO
40%**

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



PASSATA DI POMODORO MUTTI

700 g x 6

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 6,92 €

4,15€

0,99 € al kg

**SCONTO
40%**

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



POMODORO CILIEGINO

500 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**SCONTO
40%**



GAMBERI ARGENTINI INTERI SELEZIONATI NORIBERICA

surgelato - 800 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

5,99€

7,49 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PASTA DI SEMOLA DI GRAGNANO FIOR FIORE COOP

conf. da 5 kg di: fusilli 500 g x 2

+ linguine 500 g x 2

+ penne rigate 500 g x 2 + spaghetti 500 g x 2

+ caserecce 500 g x 2

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

5,99€

1,20 € al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



PARMIGIANO REGGIANO BONI

stagionato 22-24 mesi - 800 g ca. - al kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 17,90 €

10,74€

**SCONTO
40%
ALLA CASSA**

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



TONNO PALMERA ALL'OLIO DI OLIVA

80 g x 12

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 12,98 €

6,49€

6,76 € al kg

**SCONTO
50%**

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



VINO DA TAVOLA CINCINNATO

bianco/rosso - 5 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

4,99€

0,99 € al litro

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI

**SCELTO
DAI
SOCI**



A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 30 APRILE

ASPARAGI
1,5 kg ca. - al kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCONTO
40%
ALLA CASSA



YOGURT PARMALAT
gusti assortiti - 125 g x 8

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,55€

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI GUSTI



FILETTI DI TONNO
ALL'OLIO DI OLIVA AS DO MAR
250 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

4,99€

19,96 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PETTO DI POLLO A FETTE COOP
confezione risparmio - al kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO



Anziché 9,90 €

6,93€

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
30%
ALLA CASSA



CONDISCOGLIO ARBI
surgelato - ai frutti di mare/
ai frutti di mare con pomodoro - 450 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,39€

5,31 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



COCA COLA
1,5 litri x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,89€

0,65 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



LATTE UHT GRANAROLO
parzialmente scremato - 1 litro x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 4,50 €

2,70€

0,68 € al litro

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



POLPA DI POMODORO MUTTI
400 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 3,58 €

1,79€

1,12 € al kg

SCONTO
50%
ALLA CASSA



DIXAN LAVATRICE
liquido - vari tipi - 84 lavaggi
1,848 litri x 3

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

9,90€

1,79 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI





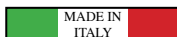
LE OFFERTE CON I PUNTI

PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI COSÌ VALGONO IL DOPPIO.
(ES. SE SONO RICHIESTI 100 PUNTI AVRAI UNO SCONTO DI 2 € ANZICHÉ DI 1 €.)
RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop incoop ipercoop** DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 30 APRILE

COMPLETO LETTO 100% COTONE BASSETTI
lenzuolo sopra + lenzuolo sotto con angoli + federe - fantasie assortite



singolo - 160 x 280 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

16,00€

+ 300 PUNTI

OPPURE
22,00€

1 piazza e mezzo - 190 x 280 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

20,00€

+ 300 PUNTI

OPPURE
26,00€

matrimoniale - 240 x 280 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

26,00€

+ 300 PUNTI

OPPURE
32,00€

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop



TAVOLO OVALE ESTENSIBILE

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

109,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
119,00€

In legno di acacia FSC certificato
Dimensioni: 160/220 x 100 x h 75 cm

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop



GUANCIALE MEMORY FRESH SENSATION
saponetta/doppia onda

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

9,00€



+ 350 PUNTI

OPPURE
16,00€

Trattamento thermo fresh, per una temperatura media di 36 gradi
Con fodera in fibra Amicor garantita, antibatterico e antiacaro

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop



PANTALONI CARRERA IN GABARDINA LEGGERA
modelli e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

14,00€

+ 400 PUNTI

OPPURE
22,00€

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop



SEDIA PIEGHEVOLE

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

24,00€

+ 300 PUNTI

OPPURE
30,00€

In legno di acacia FSC certificato
50 x 62 x h 92 cm

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop



OFFERTA SENZA PUNTI

TV LED SAMSUNG
Mod. UE26EH4000

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

239,00€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

Contrasto mega dinamico
Connessioni: Scart, AV, Component, VGA, USB
Audio stereo 2x3 W - Dimensioni: 62 x 18 x h 42 cm

STAMPANTE INKJET EPSON
Mod. EPSON XP205

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

39,90€

+ 350 PUNTI

OPPURE
46,90€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop

Multifunzione - 4 cartucce
Max risoluzione colore 5760x1440 dpi
Max velocità colore 30 pag/minuto
Interfaccia: Wi-Fi, USB - Funzione fotocopia, scanner
Compatibile: Win 7, Vista, XP, MAC
Software Epson Easy Photo Print



SALOTTINO RIO

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

159,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
169,00€

In legno di acacia FSC certificato
Composto da: 1 tavolo,
1 divano e 2 poltrone cuscini inclusi

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop





SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2013-2014
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



NTV

Buono acquisto
del valore di 10 euro



800
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di
un biglietto Italo.

Scegli il comfort e il servizio di Italo, il treno più moderno d'Europa.

Da NTV - Nuovo Trasporto Viaggiatori, il primo operatore privato sull'Alta Velocità, nasce Italo, un modo moderno di concepire il viaggio in treno, che valorizza il tempo e il servizio al Viaggiatore.

Italo opera lungo le due direttrici:

- Salerno-Napoli-Roma-Firenze-Bologna-Milano-Torino
- Napoli-Roma-Firenze-Bologna-Padova-Venezia

Buono acquisto
del valore di 20 euro



1400
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di
un biglietto Italo.

.italo

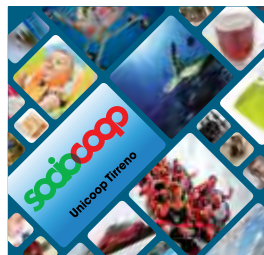
Termini e condizioni:

Valido in tutti gli ambienti, per tutte le tratte e su tutte le offerte commerciali.

Da utilizzare come metodo di pagamento in un unico acquisto attraverso tutti i canali di vendita ad esclusione della prenotazione al binario e dei pacchetti ItaloTour.

Comunica il codice numerico presente sul buono al Contact Center Pronto Italo 06.07.08 o alla tua agenzia di viaggio di fiducia, o inseriscilo selezionando come metodo di pagamento "Scopri Italo/ Voucher Promo" per i tuoi acquisti su italotreno.it o tramite le Biglietterie Self Service presso Casa Italo nelle stazioni servite da Italo.

Il buono può essere utilizzato
dal 1° aprile 2013 al 31 dicembre
2014.



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2013-2014
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



Per saperne di più: www.brevi.eu

Altalena MIOU

Età di utilizzo: dalla nascita e fino a 9 kg

Dotata di esclusivo telecomando e console di comando con display per impostare:

- 9 dolci melodie rilassanti con regolazione del volume
- 6 velocità di oscillazione
- 3 possibilità di temporizzazione dell'oscillazione: 10, 20 e 30 minuti

- Seduta a dondolo sfoderabile con imbottitura in cotone regolabile in 2 differenti posizioni
- Giostrina smontabile con 3 simpatici pupazzetti in tessuto, removibili per offrire stimoli sonori, visivi e tattili
- Chiusura compatta che ne riduce al minimo l'ingombro
- Alloggiamento telecomando su struttura
- Cintura di ritenuta a 5 punti. Spallacci e copri fibbia imbottiti
- Batterie telecomando incluse
- Batteria altalena: 4 batterie tipo C (non incluse)



Solo su prenotazione.

Altalena MIOU

gratis con 9.600 punti

3.800 punti
+ **58,00 €**



SPENDI

Palestrina 3D con arco gioco

Conforme alle norme EN 71 1/2/3.

La palestrina-activity, con arco removibile, stimola molte attività del bambino ed è ideale per le prime esplorazioni fuori dal lettino. Le confortevoli imbottiture e le stoffe supermorbide sono indicate per la delicatezza del bambino in tenera età.

I colori e i soggetti con funzioni gioco nascoste (sonagli, cigolii, carta fruscante) offrono i primi importanti stimoli sensoriali, utili allo sviluppo delle capacità cognitive del bambino.

Può essere utilizzata in seguito come coperta od ornamento per la parete della cameretta.

Lavabile in lavatrice con programmi per capi delicati.

Tutti i tessuti sono anallergici.

Dimensioni: cm 85x85



Solo su prenotazione.

Palestrina 3D con arco gioco

gratis con 4.800 punti

2.100 punti
+ **27,00 €**



SPENDI



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2013-2014
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



Seggiolone B. Fun

B. Fun è il seggiolone "4 in 1" che si trasforma da sdraietta per neonati a seggiolone multifunzione per seguire la crescita del bambino da 0 a 3 anni:

culla, comoda sdraietta per neonati, soft toys per lo sviluppo dei sensi, seggiolone multifunzione utile dai 6 mesi e sediapappa, riduttore 6m+ utile anche come rivestimento estivo.

- Posizione completamente distesa per accogliere il neonato dalla nascita
- Culla in cotone soffice e naturale con bordi imbottiti
- Arcogiochi con pupazzetti staccabili e stimoli sonori e visivi
- Schienale reclinabile in tre posizioni
- Seduta regolabile in altezza in quattro posizioni
- Poggiapiedi regolabile in tre posizioni
- Doppio vassoio regolabile in tre posizioni ed estraibile con porta bicchieri
- Tasca in rete portaoggetti
- Chiuso occupa pochissimo spazio
- Rivestimento in ecopelle facilmente lavabile
- Cintura di sicurezza a cinque punti



Solo su prenotazione.

Seggiolone B. FUN

gratis con 14.400 punti

5.500 punti
+ **89,00 €**



SPENDI

SOLO PER TE

Dal 1 aprile 2013 al 28 febbraio 2014

soibcoop
Unicoop Tirreno

SPENDI E ACCUMULA PUNTI CON LA GUIDA DEI VANTAGGI DEDICATA AI SOCI UNICOOP TIRRENO



ACCUMULA



SPENDI

PER I SOCI COOP
LA QUALITÀ È GARANTITA

coop

Unicoop Tirreno