

UN MONDO **SOSTENIBILE**

Grazie all'economia
"verde", pulita,
intelligente, giusta.
Quella del futuro.



Vero o falso?

■ Dall'abbigliamento ai giocattoli, il mercato delle contraffazioni

Lontano dallo stress

■ Perché è causa di disturbi e malattie

Prendi notebook

■ Guida all'acquisto dei notebook

Il costo della vita

■ Intervista a Simone Lenzi, scrittore e musicista

postatarget
magazine

NAZ:62/2008
DC00S3088PT

Posteitaliane



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com



Un progetto di formazione e sviluppo di nuove cooperative in Togo in memoria di Vanda Spoto.



SPENDI

DONA I TUOI PUNTI IN SOLIDARIETÀ



La solidarietà è uno dei valori fondanti del movimento cooperativo ed è un'attività a cui Unicoop Tirreno dedica ogni giorno energie e risorse.

Togo, periferia della capitale Lomè. In questa terra dal contesto sociale difficile, nella quale sono presenti attività legate al commercio di prodotti ittici e all'artigianato, si sono unite le forze di Unicoop Tirreno e del Movimento Shalom, una Onlus che da 36 anni si occupa di cooperazione internazionale con contatti stabili in 23 Paesi.

Obiettivo:

promuovere lo sviluppo economico locale attraverso la costituzione di cooperative. Un progetto che porta il nome di Vanda Spoto, consigliera di amministrazione di Unicoop Tirreno, morta recentemente, che è stata una figura simbolo per la cooperazione campana e per tutto il movimento cooperativo italiano.

Tante le tappe del percorso che porterà a raggiungere questo importante risultato: la costituzione di cooperative di lavoro nel settore ittico, artigianale e commerciale; lo sviluppo di commerci e interscambi fra i paesi africani; l'incremento dell'alfabetizzazione; la valorizzazione della donna; la promozione di corsi di formazione professionale, lo sviluppo di un Centro Culturale permanente per la difesa dei diritti primari.

Il Centro Culturale sarà costituito da aule di formazione, un laboratorio per la produzione del pane, un punto vendita di prodotti, un ostello. I proventi di queste attività contribuiranno a rendere autonoma la struttura nell'arco di tre anni dalla sua costituzione, e, a seguito di adeguata formazione, la gestione sarà affidata a personale locale.

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

scobicoop
Unicoop Tirreno

photo by Brett Morton for AVSI



CUORE DI COOP

Possiamo rendere dignitosa la vita di ogni bambino con il nostro "Cuore di Coop", progetto di sostegno a distanza.

Dal 2001 ad oggi, attraverso il sostegno a distanza, Unicoop Tirreno in collaborazione con la Fondazione AVSI (organizzazione non governativa ONLUS, nata nel 1972) ha sostenuto e sostiene, grazie ai punti che avete donato, **900 bambini che vivono in 4 diverse aree geografiche**: Africa, Est Europa, Medio Oriente e America Latina.

AFRICA:

Uganda, Rwanda, Nigeria, Sudan, Mozambico, Congo, Sierra Leone, grazie al sostegno vengono pagate le rette scolastiche, le divise, il materiale scolastico, le cure mediche e l'assistenza ai bisogni di prima necessità, il lavoro di reintegrazione psicosociale dei tanti bambini orfani e abbandonati.

EST EUROPA:

in Albania, Kosovo, Russia, Romania, il sostegno è utilizzato per acquistare cibo, vestiti, materiale scolastico. Inoltre, vengono pagate visite mediche specialistiche e medicine per bambini non vedenti, attività di recupero per bambini che hanno subito traumi e disagi.

MEDIO ORIENTE:

in Libano le attività realizzate a favore dei bambini sono: il pagamento delle tasse scolastiche, l'organizzazione di corsi serali di recupero, il supporto psicosociale per i bambini che soffrono di disturbi vari (dislessia, difficoltà di concentrazione, traumi...).

AMERICA LATINA:

in Brasile, Ecuador, Perù, Cile, Messico, centri educativi, asili e scuole presenti nelle aree urbane informali, favelas, offrono sostegno scolastico e attività socio educative ai bambini, ai giovani e alle loro famiglie, oltre che un pasto e cure mediche. In Ecuador il programma "Preescolar in la casa" Asilo in Casa è destinato a bambini delle comunità rurali più distanti e più bisognose, con un intervento centrato sull'educazione e la crescita integrale dei bambini tra 0 e 5 anni.

"Grazie a voi e al vostro sostegno, siamo in grado di aiutarli, dando loro la possibilità di crescere in un ambiente sano e di crearsi un futuro migliore".

Giovanna Specchio,
coordinatrice AVSI Sostegno a Distanza in Medio Oriente



SPENDI

Donna i tuoi punti.

Basta un gesto è il marchio che racchiude tutti i progetti di solidarietà presenti in questo catalogo e lo ritroverai nei nostri punti vendita tutte le volte che sarà in corso una campagna dedicata a:

- **coopxtogoxvanda**
- **Cuore di Coop**
- **Emergency**



EMERGENCY

Progetto Migranti Poliambulatorio di Palermo.

Emergency è un'organizzazione italiana indipendente che offre cure medico chirurgiche gratuite di elevata qualità alle vittime di guerra, delle mine antiuomo e della povertà e inoltre promuove una cultura di pace, solidarietà e rispetto dei diritti umani in Italia e nel mondo.

Quando si parla di Emergency si parla soprattutto dei suoi progetti all'estero. Ora si parla di "mondi" che si incontrano, si confrontano e convivono attraverso le cure e la cultura di pace, non in Sierra Leone, in Sudan o in Cambogia, ma proprio dietro l'angolo di casa nostra: a Palermo.

Il Poliambulatorio di Emergency a Palermo, inaugurato nell'aprile 2006, **presta gratuitamente assistenza sanitaria** di base e specialistica (oculistica, odontoiatria, ginecologia, pediatria, cardiologia, otorinolaringoiatria, dermatologia e infettivologia) **alla popolazione immigrata, con o senza permesso di soggiorno e alle persone residenti in stato di bisogno**. Dall'inizio dell'attività ad oggi il Poliambulatorio ha effettuato più di 50.000 visite. Il progetto è stato realizzato con la collaborazione della direzione generale dell'Azienda ASL di Palermo, che ha ristrutturato e messo a disposizione i locali per la conduzione delle attività. Il lavoro viene svolto in piena autonomia e in regime di reciproca collaborazione con l'ASL locale, alla quale vengono indirizzati i pazienti che necessitano di cure non previste all'interno della struttura di Emergency.



SPENDI

Donna i tuoi punti.

La donazione è libera e puoi effettuarla direttamente alle casse dei nostri punti di vendita, entro il 31 marzo 2013. Unicoop Tirreno ne raddoppierà il valore (ad esempio, 500 punti varranno 10 euro anziché 5).

Con i tuoi punti puoi aiutarci a realizzare qualcosa di davvero importante.

Dopotutto...
Basta un gesto!



Caseificio Sociale Manciano

i formaggi della Maremma!



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

Il gusto del Benessere costa meno

**SCONTO
30%**

Dal 1 al 31 Dicembre
nei punti vendita
COOP e IPERCOOP
sulle Prugne **NOBERASCO**
Barattolo da 500g
Scatola da 250g e Scatola da 125g



**SENZA
CONSERVANTI**

noberasco

Per saperne di più clicca su www.noberasco.it

Dal 1908, un mondo di frutta a colori



Natale senza pâté

In nome del benessere animale Coop mette al bando il foie gras. Una "prelibatezza" ottenuta al prezzo di grandi sofferenze per oche e anatre costrette a una barbara alimentazione forzata.

C'è una prelibatezza che a Natale spopola sulle tavole di mezza Europa. È il *foie gras*, meglio noto come *pâté* di fegato, ottenuto dall'alimentazione forzata di anatre e oche. Ebbene, da oggi se volete comprarlo dovrete andare da un'altra parte perché la Coop ha deciso di eliminarlo dal suo assortimento dimostrando ancora una volta la sua differenza rispetto ai concorrenti e la sua indiscussa *leadership*, come ha riconosciuto anche *Compassion in World Farming*, la più importante organizzazione internazionale per il benessere animale d'allevamento, che ha assegnato proprio a Coop il premio *Leader europeo 2012* per il suo impegno in questo campo.

Il benessere animale rappresenta, infatti, un valore che da tempo ha occupato un posto importante nelle politiche di Coop, fatte di progetti e azioni tese a migliorare le condizioni di vita degli animali. Si tratta di un impegno concreto, come dimostrano, ad esempio, le campagne "non testato sugli animali" per i cosmetici, la completa esclusione delle pellicce naturali e la scelta di vendere solo uova provenienti da galline allevate a terra.

In linea con questi valori, Coop ha ora deciso di eliminare completamente dall'assortimento il *foie gras*, quel prodotto che viene ottenuto tramite l'alimentazione forzata di oche e anatre, pratica illegale in quasi tutti i paesi europei ad eccezione

di Francia, Bulgaria ed Ungheria dove esiste un autentico culto di quella che viene ritenuta una vera e propria leccornia. In realtà il *foie gras* non è altro che il fegato malato di questi poveri animali costretti a ingozzarsi fino a scoppiare attraverso un tubo metallico lungo 30 centimetri, infilato in gola e spinto a forza nello stomaco, attraverso il quale, nel giro di pochi secondi, transitano periodicamente quantità enormi di mais. Il risultato è lo sviluppo di una patologia gravissima che si chiama steatosi epatica volontariamente provocata dall'uomo per ottenere un fegato dieci volte più grande del normale. Il segreto del *foie gras* è tutto qui, nell'induzione di una malattia del fegato nelle oche e nelle anatre. Inutile dire quali sofferenze debbano sopportare gli animali trattati in questo modo e anche dopo il trattamento quando soffrono di forti e dolorose crisi addominali e respiratorie. E tutto questo per mettere in tavola un *pâté* di cui i soci e clienti Coop d'ora in avanti – se vogliono – potranno fare volentieri a meno. ■



METTI IN TAVOLA UN ITALIANO CHE CONOSCI DA SEMPRE

SOLO il vero Grana Padano DOP garantisce un formaggio gustoso, genuino e ricco di nutrienti per la tua salute.

SOLO il nostro latte proveniente dalle stalle della Val Padana diventa Grana Padano DOP.

SOLO i nostri caseifici ubicati nel territorio DOP producono il nostro formaggio.

SOLO il nostro marchio garantisce l'autentico, italiano Grana Padano DOP.



SOLO il Consorzio Tutela Grana Padano assieme al CSQA, il più grande istituto di certificazione agroalimentare italiano, come gli altri Consorzi di Tutela DOP riconosciuti, in collaborazione col Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, **vigila su tutta la filiera di produzione Grana Padano con migliaia di controlli e analisi**, fino al punto vendita.

SOLO il formaggio che riporta il **marchio del Consorzio** sulla crosta e sulle confezioni è l'autentico Grana Padano DOP (Denominazione di Origine Protetta) un alimento gustoso, sicuro e garantito, dalla tradizione millenaria.



Vai sul sito www.granapadano.info potrai scaricare i manuali e le schede per la corretta alimentazione, ricevere gratuitamente menu settimanali personalizzati per il tuo fabbisogno calorico con ricette equilibrate, oltre a tante altre informazioni sulla nutrizione di mamma, papà, nonni e bambini.

GRANA PADANO DOP FATTO DI UN'ALTRA PASTA



Consorzio Tutela Grana Padano





nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

Redazione

Fabio Guidi
Rita Nannelli
Susanna Orlando
Beatrice Ramazzotti
Luca Rossi
Barbara Sordini
Cristina Vaiani

Hanno collaborato

Silvia Agostini
Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Bibi Bellini
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Daniele Fabris
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
Patrice Poinssotte
Paola Ramagli
Maria Antonietta Schiavina
Anna Somenzi
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

222
dicembre 2012

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: 288.181 copie
Chiuso in tipografia il 19/11/2012



Font utilizzate

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

sommario

7 Il punto
Aldo Bassoni
Natale senza pâté

contatti

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

firme

14 Salvatore Calleri
La pace sia con noi
15 Maria Carla Giugliano
Caso mais
16 Tito Cortese
Un americano a Parigi
17 Giorgio Nebbia
Sotto la cenere
18 Mario Tozzi
Cultura di base
19 Massimo Montanari
Buon appetito!
67 Simona Marchini
Nuovomondo
76 Giovanni Manetti
Profumo di uomo

attualità

20 La notizia
Aldo Bassoni
**Acqua di casa tua,
e sai cosa bevi**
22 Primo piano
Bibi Bellini
**Un mondo
sostenibile**
46 Inchiesta
Rita Nannelli
Vero o falso?

soci

28 Terre di conquista
30 Cosmopolis
33 Calcio di rigore
34 La pallina di Natale
39 Servizi ai soci
78 Convenienza

salute

50 La ricerca
51 Sani & salvi
52 **Lontano
dallo stress**
Barbara Bernardini

prodotti

54 Buon anno!
Anna Somenzi
56 Prendi notebook
Roberto Minniti
58 **Dolce attesa**
Eleonora Cozzella
60 **Passito di moda**
Silvia Inghirami
61 **Col cavolo!**
Francesca Baldereschi
62 **Menu della vigilia**
Paola Ramagli

enunci

68 **Tutto un programma**
Barbara Autuori
69 Tempi moderni
70 **Sempre
la solita**
Jacopo Formaioni
71 Le vite degli altri
72 **Fintascienza**
Patrice Poinssotte
73 Scienza infusa
74 **Il costo della vita**
Maria Antonietta Schiavina
75 Triplavù



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

Grazie

Cari soci Coop,

l'inizio della scorsa estate è stato contrassegnato da molteplici atti dolosi che hanno danneggiato diverse cooperative Libera Terra in Sicilia, Campania, Puglia e Calabria. Si è trattato di eventi che si sono verificati con una sequenza impressionante tanto da lasciar pensare che potesse esserci una regia mirata a colpire il progetto di sviluppo cooperativo sui terreni confiscati alle mafie promosso dall'associazione Libera.

In questi anni la realtà di Libera Terra è molto cresciuta mediante la nascita di nuove cooperative, estendendosi in nuovi territori, affermando sempre di più i beni confiscati come un'opportunità per l'intera comunità. Il tutto creando lavoro, anche attraverso il coinvolgimento di molti attori locali, con imprese in grado di stare sul mercato, soprattutto grazie alla straordinaria crescita qualitativa dei prodotti offerti. Una realtà che certamente non piace alle mafie. Tutto questo è possibile grazie alla magistratura, alle forze dell'ordine, alle istituzioni impegnate a vario livello a garantire sicurezza e continuità, ai diversi attori sociali ed economici che supportano queste iniziative imprenditoriali. È possibile grazie a chi, dalla prima ora, ha sostenuto costantemente Libera Terra, in particolare nei momenti di maggiore difficoltà, come la Coop, le sue cooperative, i suoi soci, i suoi lavoratori, i suoi clienti.

Ed è a tutti voi che vogliamo dire ancora una volta grazie per essere al nostro fianco e per essere insieme parte dell'Italia che non si arrende e che combatte le mafie. Da sempre.

Le Cooperative Libera Terra

Valore aggiunto

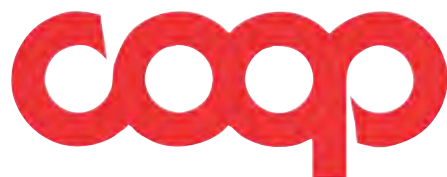
Perché scelgo Coop.

Il valore aggiunto di Coop per dipendenti, soci attivi, soci, consumatori è l'attenzione alla persona nella sua interezza, anche quando le difficoltà sono concrete. Un esempio tangibile è maturato a settembre nel nostro piccolo negozio di Massa (MS), anche con la fattiva collaborazione di alcuni componenti del Comitato direttivo soci: sono stati raccolti 1.018 kg di prodotti alimentari per le famiglie più bisognose della zona. È bastato un "piccolo gesto" per far tornare il sorriso ai meno fortunati, per far comprendere che in Coop si respira l'aria dell'autentica, grande famiglia umana.

Pietro Ballero

Comitato direttivo

Sezione soci Carrara-Avenza



Carte vincenti

**Gran successo
dell'album e delle
carte di Coop e Wwf.**

9.147.865 bustine distribuite, 97.389 album e 27.847 box venduti, circa 50mila euro donati al progetto Wwf di difesa dell'orso marsicano, oltre 2 milioni di

accessi al sito collegato all'iniziativa.

Sono i risultati raggiunti da Unicoop Tirreno nei due mesi del collezionamento delle carte

Salva il tuo pianeta promosso da Coop in collaborazione con il Wwf che si è concluso il 7 novembre scorso. Chi entro il 24 novembre ha richiesto le carte mancanti tramite il sito www.salvailtuopianeta.net, le potrà ritirare **dal 7 al 31 gennaio** presso il punto vendita indicato nella richiesta. Dopo il 31 gennaio le carte non saranno più disponibili.



Le settimane prenatalizie hanno in Coop un sapore... di formaggio. Almeno per tutti i soci di Unicoop Tirreno che possono trovare nel reparto a libero servizio, in esclusiva per loro, la promozione di dicembre dello *Scelto dai soci* facente parte di tutta una serie di prodotti di largo consumo che per quindici giorni al mese vengono messi in offerta con un forte sconto solo per i soci Coop.

Dal 1 al 15 dicembre è la volta del **Pecorino Toscano dop stagionato** proveniente dal Caseificio di Manciano

e appartenente alla linea di prodotti del *Vicino a noi*: in vendita per i non soci al prezzo di 15,90 al chilogrammo, grazie a questa promozione i soci possono acquistarlo con uno **sconto del 40 per cento al prezzo promo di 9,54 euro** (limite di acquisto massimo 6 pezzi).



Sotto il segno dei pesci

Vorrei capire perché Coop vende il pangasio, un pesce pescato nel Mekong in Vietnam, uno dei fiumi più inquinati al mondo.

Coop è impegnata da tempo per la qualità della pesca e la lavorazione del pangasio, assicurandosi,

tra l'altro, che i fornitori soddisfino importanti requisiti prima di accettarli. Devono, infatti, operare seguendo precisi standard di produzione, nel rispetto della legislazione vigente e delle norme igienico sanitarie. Inoltre la maggior parte dei fornitori che interagiscono con Coop sono certificati *Ifs* e *Brs*, importanti standard di riferimento, che permettono di dimostrare l'impegno dell'azienda sui temi della sicurezza, della qualità e del rispetto delle norme che regolano il settore agroalimentare. La certificazione



avviene ad opera di un ente terzo indipendente che effettua verifiche ispettive, garantendo un controllo continuo e su più fronti. Inoltre la stessa legislazione vietnamita è molto rigida e prevede numerosi controlli prima di rilasciare il certificato di buona salute indispensabile per dare inizio alle lavorazioni. E l'Unione Europea prevede una serie di analisi per accettare la merce in ingresso. Controlli e analisi che permettono di avere sui nostri banchi un prodotto altamente garantito. Inoltre i fornitori Coop sono tenuti a fare una serie di verifiche aggiuntive, come analizzare tutti i lotti di pesce in ingresso.

Segnali in codice

So che non vengono più vendute le uova provenienti da allevamenti in batteria, ma vorrei capire le differenze tra i prodotti in vendita.

Sul guscio delle uova è stampato un codice che può aiutarla a identificare le differenze tra i vari tipi di uova. Codice "0" alle-

vamento biologico: le galline possono razzolare liberamente all'interno e all'esterno di capannoni, su un terreno ricoperto da vegetazione coltivato con metodo biologico. Codice "1" allevamento all'aperto: le galline possono razzolare all'aperto per alcune ore al giorno in un ambiente esterno protetto dal contatto con altri animali. Codice "2" allevamento a terra: le galline vengono allevate in capannoni all'interno dei quali possono muoversi liberamente ma non hanno accesso all'esterno.

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

Pacco, doppio pacco e contropaccotto

Volevo fare un regalo a mio nipote per Natale, così a inizio ottobre ho acquistato su internet un computer portatile che, però, non è mai arrivato. Premetto che il regalo doveva essere recapitato entro 15 giorni, come indicato sul sito e-commerce in questione. Adesso non riesco a ottenere né il computer né il rimborso della somma versata. Che cosa posso fare? via e-mail

La norma di riferimento è il *Codice del consumo*, che disciplina in maniera puntuale i diritti dei consumatori di questa tipologia contrattuale, compresi gli acquisti *on line*.

Premesso che il consumatore deve ricevere in tempo utile e prima di stipulare il contratto informazioni relative, ad esempio, all'identità del professionista e, in caso di contratti che prevedono il pagamento anticipato (come nel suo caso), l'indirizzo del professionista, le caratteristiche essenziali del bene, il prezzo del bene o del servizio, comprese tutte le tasse e le imposte, le modalità del pagamento, della consegna del bene o della prestazione del servizio e di ogni altra forma d'esecuzione del contratto, i tempi di consegna del bene o d'attivazione del servizio pubblicizzati sul sito *e-commerce* devono

poi essere rispettati. Di norma i tempi d'esecuzione dei contratti a distanza previsti dal *Codice del consumo* sono fissati in 30 giorni, entro i quali il professionista deve eseguire l'ordinazione ricevuta a decorrere dal giorno successivo a quello in cui il consumatore gli ha trasmesso l'ordinazione, salvo diversi accordi tra le parti. Nel suo caso, il professionista, oltre a non aver rispettato il termine dei

15 giorni, indicato sul sito *e-commerce*, e quello dei 30 giorni, stabilito dal *Codice del consumo*, si è mostrato inadempiente poiché non ha dato esecuzione al contratto e non si è adoperato per informarla sui motivi della mancata consegna del bene acquistato. Se il professionista non esegue la consegna dell'ordine per indisponibilità, anche temporanea, del bene o del servizio richiesto, è tenuto, entro il termine di ulteriori 30 giorni, a informare il consumatore in maniera formale e provvedere al rimborso delle somme eventualmente già corrisposte per il pagamento della fornitura. Qualora entro questo termine ulteriore, il venditore non adempia all'obbligo di rimborso consigliamo di inoltrare un reclamo formale, a mezzo di una raccomandata *a/r*, al professionista che non ha rispettato il termine previsto dalla normativa vigente, diffidandolo ad adempiere entro un termine perentorio di 10 giorni. Se poi non dovesse risolvere in fase di reclamo, potrà sempre rivolgersi a *CittadinanzAttiva* per ricevere assistenza in merito.

Info

> *Codice del consumo* - Dlgs.206/05 e successive modifiche

> Natale tempo d'acquisti e regali: i consigli di *CittadinanzAttiva*: www.cittadinanzattiva.it/approfondimenti/consumatori/beni-di-consumo/2770-natale-tempo-di-acquisti-di-spese-di-regali-i-consigli-di-cittadinanzattiva.html

Claudia Ciriello

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



previdenza

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

Minimo garantito

Ho sentito dire che con la pensione di dicembre i pensionati al minimo riceveranno una somma in aggiunta alla tredicesima. È vero? lettera

È vero. L'importo è di 154,94 euro. Questa somma aggiuntiva non

è da confondere con la cosiddetta quattordicesima prevista dalla legge 127/2007 (quella del Governo

Prodi). La corresponsione di questa somma è una conquista del sindacato che la rivendicò per sostenere il reddito dei pensionati incapienti fiscalmente. Il Governo di allora era presieduto da Amato. Nel 2001 il *bonus* era di 300mila lire, poi è stato convertito in euro.

L'assegno aggiuntivo viene corrisposto a favore di coloro che percepiscono pensioni non superiori al trattamento minimo. Per ottenerlo, però, bisogna

Reazione acida

Da anni soffro d'acidità di stomaco, ma non mi piace l'idea di assumere farmaci. È veramente utile un cucchiaino di bicarbonato di sodio a fine pasto per neutralizzare l'eccesso d'acidità?

No, è assolutamente controindicato. Il pH naturale dello stomaco è

intorno a 2 (molto acido), se introduco una sostanza basica come il bicarbonato di sodio, lo porto violentemente a un valore di 7 (neutro) e lo stomaco reagisce (per proteggersi) con un'onda peristaltica che lo fa svuotare immediatamente verso l'intestino. Ciò darà, nell'immediato, sollievo alla persona, ma subito dopo, allo scopo di riportare l'ambiente gastrico ai giusti valori acidi, le ghiandole dello stomaco inizieranno a produrre acido cloridrico a ritmo sostenuto, arrivando a peggiorare la situazione di partenza. L'acidità

deve essere combattuta con l'acidità e il presidio di emergenza migliore per l'iperacidità gastrica resta il succo di limone: 4-5 gocce di limone puro diluite in un cucchiaino d'acqua e senza zucchero, assunti più volte al giorno.

Mi permetto, però, di suggerirle una visita da un gastroenterologo, poiché la gastrite acida ha diverse cause. Una delle più frequenti è la presenza di un batterio, l'*Helicobacter pylori*, che causa un'infezione della mucosa gastrica che può evolvere in una più pericolosa ulcera gastrica. In questo caso occorre un'apposita terapia antibiotica.



* Biologo nutrizionista

Con moderazione

13

Ho notato che quando la sera mangio una pizza, che peserà 200 grammi, e bevo una birra piccola, al mattino la bilancia mi dice che sono ingrassata di almeno un chilo e mezzo. Com'è possibile?

Molto probabilmente si tratta di una ritenzione di liquidi che ha più motivi, tra i quali il fatto che nella pizza è presente il sale (nell'impasto, nella mozzarella ecc.). Inoltre si tratta di un alimento che tende ad acidificare il pH del sangue e l'organismo si difende "diluendolo" e quindi trattenendo i liquidi. Infine per la pizza si utilizzano delle farine molto ricche di glutine e questo tende ad affaticare i reni, rallentandone il lavoro. In genere la sensazione di gonfiore, massima al mattino, si attenua durante la giornata, dato che ci capiterà più volte di andare al bagno per urinare. Questo vuol dire che il nostro fegato e i reni hanno svolto finalmente il loro lavoro e ci hanno riportato alla normalità. Ma vale la pena di sovraccaricare così tanto questi organi con abbondanti pasti serali? Mi permetto di suggerire a tutti i lettori una certa moderazione la sera, soprattutto in questo mese così ricco di ricorrenze.



superare un doppio sbarramento.

Primo sbarramento: la pensione imponibile ai fini *Irpef* non deve essere superiore al trattamento minimo (6.246,89 euro; 480,53 al mese). In questo caso i 154,94 euro vengono pagati per intero. A chi si colloca in una fascia leggermente superiore, compresa tra 6.246,89 e 6.401,83, spetta una somma minore. Da notare che gli importi di pensione sono considerati comprendendo anche le maggiorazioni sociali.

Secondo sbarramento: una volta constatato che la pensione in pagamento rientra nei tetti indicati, si va a verificare il reddito familiare. Per il pensionato solo non deve superare di una volta e mezzo il trattamento minimo (9.370,34 euro nel 2012). Mentre per i coniugati, fermo restando il limite di reddito personale indicato, il reddito della coppia non deve superare di tre volte lo stesso parametro (18.740,67 euro nel 2012).

ora legale di Salvatore Calleri



La pace sia con noi

*Il grande valore dell'Europa che garantisce
il bene più prezioso: la pace.*

Il Nobel per la Pace è andato all'Unione Europea. Ne sono lieto e non capisco chi non lo è. Mi sento cittadino europeo sin da piccolo, forse influenzato da mio padre che ogni mese riceveva una rivista con sopra la bandiera europea che mi faceva sentire europeo. Crescendo è arrivata la passione per la storia, quella



del ricercatore fai da te che procura emozioni e piacere intellettuale. E dalla storia si impara molto. Ad esempio, prima della nascita dell'Europa unita abbiamo avuto ben tre guerre globali tutte con scintille partite nel Vecchio Continente. La prima è stata la guerra dei 7 anni: la Prussia invade la Sassonia nel 1756 e ciò innesca una guerra globale che toccherà 4 continenti e 13 nazioni; si concluderà nel 1763 senza vincitori né vinti. Nel 1914 arriva il momento della Grande Guerra le cui conseguenze nefaste e i debiti di guerra della sconfitta Germania porteranno all'avvento del nazismo e alla successiva Seconda Guerra Mondiale che si concluderà nel 1945. 12 anni dopo nasce la *Comunità Economica Europea* e cessa la voglia di guerra. Sembra poco, ma è tanto. Oggi le guerre mondiali nate in Europa sono solo storia. Conflitti è vero non sono mancati, ma fuori dalla Cee, oggi Ue, che ha sempre fatto da paciere. Europa che a volte non ci piace perché troppo basata sul denaro e che sicuramente deve migliorare nella tutela dei diritti sociali e nella coesione tra stati, ma che ci ha garantito il bene più prezioso: la pace. ■

Caso mais

Se gli agricoltori europei dovessero utilizzare *ogm* tolleranti agli erbicidi con le stesse modalità degli Stati Uniti, nella coltivazione del mais l'uso del glifosato – l'erbicida a cui diverse piante *ogm* sono resistenti – aumenterebbe di oltre il 1.000 per cento entro il 2025, e l'uso totale di questi diserbanti raddoppierebbe. È la previsione – prima nel suo genere per l'Europa – elaborata dal noto economista agrario Charles Benbrook nel rapporto *Colture resistenti al glifosato nell'Unione europea*, commissionato da Greenpeace. La maggior parte delle coltivazioni *ogm* a livello mondiale hanno come caratteristica quella di essere resistenti agli erbicidi.

La caratteristica di queste piante *ogm* è che possono essere trattate con l'erbicida – normalmente prodotto dalla stessa azienda *biotech* – a dosi molto

forti, tali da uccidere le piante infestanti, mentre la pianta *ogm* resiste. Che poi possano contenere dosi più o meno elevate di veleni chimici, che ci sia maggior inquinamento del suolo e delle acque sotterranee è un fatto che non preoccupa l'industria agrochimica. Inoltre queste pratiche stanno creando generazioni di erbe infestanti resistenti all'erbicida stesso. Negli Stati Uniti gli agricoltori non riescono a liberarsi dal circolo vizioso in cui sono finiti. Il ricorso agli *ogm* tolleranti agli erbicidi ha prodotto lo sviluppo e la rapida diffusione di quasi due dozzine di varietà di piante infestanti resistenti al glifosato, facendo aumentare sia i costi di produzione, che il volume e l'ecotossicità dei diserbanti necessari per prevenire perdite eccessive dei raccolti.

Greenpeace, da anni impegnata nella lotta agli *ogm*, ha raccolto in un documentario (disponibile su www.greenpeace.it) le testimonianze di tanti agricoltori vittime delle false promesse del mondo del *biotech*. Ci auguriamo che le loro storie possano essere determinanti per convincere la Commissione Europea, che sta valutando l'autorizzazione alla coltivazione di 19 colture *ogm* resistenti agli erbicidi, di dire no a un'Europa transgenica e sommersa da erbicidi. ■

Maria Carla Giugliano
ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Addobbate per le feste

Da molti anni ormai le città europee, per addobbare strade e piazze in occasione del Natale, stanno adottando le soluzioni più disparate a difesa dell'ambiente: luci e lampade a led, per ridurre i consumi per l'illuminazione pubblica, ma anche alberi che, dopo il periodo delle festività, vengono nuovamente piantumati. Di sicuro tra tutte è a Berlino, capitale delle nuove tendenze del continente europeo, che va la palma dell'originalità: per le festività natalizie sono previsti nelle principali piazze cittadine almeno 20 alberi realizzati completamente con materiali riciclati, tubi, antenne televisive e segnali stradali recuperati dai lavori dell'amministrazione pubblica cittadina.

Un viaggio bestiale

Presto viaggiare in giro per il mondo in compagnia di cani e gatti, ma anche di leoni o elefanti, sarà più semplice: l'aeroporto internazionale JFK di New York sta, infatti, realizzando una speciale sala d'aspetto destinata ad accogliere i circa 70mila animali che ogni anno transitano dallo scalo americano. Uno spazio enorme che offrirà ogni tipo di servizio, dallo shampoo a un moderno centro di riabilitazione oltre a numerosi spazi ristoro. Con un investimento di 35 milioni di dollari l'autorità aeroportuale newyorkese punta a sbaragliare la concorrenza di strutture simili già presenti a Los Angeles, Miami e Amsterdam.



Un americano a Parigi

Come ha reagito l'Europa alla rielezione del presidente Obama.

16

Il reinsediamento di Barak Obama alla presidenza degli Stati Uniti d'America, il prossimo 20 gennaio, susciterà sicuramente sentimenti differenti nell'opinione pubblica di quel grande Paese. Il voto popolare dello scorso novembre ha fatto registrare la spaccatura dell'elettorato in due parti pressoché uguali, la destra da una parte e i progressisti dall'altra: e dunque gli uni lo considereranno un'opportunità in più per il futuro, gli altri un passaggio deludente e negativo. Ma poiché l'esito di quel voto non si ripercuoterà soltanto sul destino dei cittadini nordamericani, e non solo per i prossimi quattro anni, bensì sul mondo intero, è interessante chiedersi perché invece nel mondo, e in Europa in particolare, la vittoria di Obama su Mitt



Romney sia stata accolta generalmente con un senso di sollievo: intendendo per Europa non soltanto l'opinione pubblica dei Paesi dell'Ue, ma la gran parte dei governi e delle classi dirigenti.

L'economista Jean Paul Fitoussi ha dato di ciò una spiegazione assai semplice. "Non sono ragioni ideologiche o d'innamoramento per il personaggio Obama. La ragione è molto più concreta e di prospettiva: se Obama torna alla Casa Bianca rilancerà politiche espansive e questo servirà molto per quelle forze, quelle *leadership* europee che sanno che l'iper-austerità è nemica della crescita e anche della democrazia". Più complessa, forse, la spiegazione del largo favore che la rielezione del presidente uscente ha incontrato un po'

dappertutto nel mondo. In questo caso credo che più ancora che l'apprezzamento per Obama abbia pesato il timore di una possibile svolta negativa, in caso di vittoria dei repubblicani, nelle relazioni esterne degli Stati Uniti.

Non nella politica estera in quanto tale, le cui linee sono sostanzialmente condivise da entrambi gli schieramenti che si sono confrontati alle elezioni, ma nell'atteggiamento di "superpotenza" e nell'uso degli strumenti di intervento palese e occulto in altri Paesi che dalla fine della Seconda Guerra Mondiale in poi caratterizzarono aspetti non marginali della presenza americana nel mondo, e non solo ad opera di amministrazioni repubblicane. Dall'estromissione di Mossadeq dal governo dell'Iran negli Anni Cinquanta, passando per la Baia dei Porci a Cuba e le decine di attentati alla vita di Fidel Castro, alla fine di Patrice Lumumba nel Congo, al falso "incidente" nel Golfo del Tonchino che aprì la strada al massiccio intervento Usa in Vietnam, all'eliminazione violenta del governo democratico di Salvador Allende in Cile, fino alle guerre del Golfo e in qualche modo anche all'Afghanistan: tutte vicende in cui la politica della Casa Bianca finì spesso per intrecciarsi con gli interessi di possenti multinazionali e con i metodi di sbrigativa efficienza della *Cia*. Bene, l'ingresso alla Casa Bianca di Obama, quattro anni fa, segnò un'inversione di tendenza su questo tipo di percorso. E al di là di ogni altra considerazione, il sollievo che oggi si registra nel mondo per la sua rielezione forse è da vedere anche sotto questa luce. ■

beni di consumo di Rita Nannelli

Farsi strada

Molto diffuso in Giappone e in Usa da tempo, negli ultimi anni si è fatto strada – e non per modo di dire – anche in Italia, ma il 2013 sarà l'anno della definitiva consacrazione. Sempre di più i locali, i supermercati e le attività che propongono lo street food – il cibo da strada, non proprio a norma di galateo, ma veloce e pratico – o il take away (da portare via). Gli addetti ai lavori scommettono su qua-

lità delle materie prime e ricette tipiche, affiancando ai marchi più famosi quelli meno noti. E allora largo agli hamburger con carne bovina piemontese a Torino, ai panini al lampredotto a Firenze, al gelato allo yogurt per la pausa pranzo in ogni angolo dello Stivale. Di moda i menu light e a base di prodotti naturali, grande attenzione ai piatti dedicati a chi soffre di allergie e intolleranze alimentari. Il successo dipenderà dal servizio, che deve essere rapido ed efficiente, soprattutto risparmiando.



Sotto la cenere

Le ceneri come merci ancora mute e ancora tutte da scoprire e valorizzare.

17

Si possono considerare le ceneri come delle merci mute? Forse sì. Le ceneri sono il risultato finale di tutte le combustioni. A occhio e croce in Italia si producono ogni anno circa 3 milioni di tonnellate di ceneri provenienti dalle centrali a carbone, dagli inceneritori di rifiuti urbani e industriali, dalla combustione degli oli combustibili derivati dal petrolio e anche dalla combustione della legna. Di tutti questi materiali c'è un commercio su larga scala; un commercio negativo perché chi produce ceneri deve pagare qualcuno che gliele porti via; d'altra parte chi ritira le ceneri deve trovare qualche sistema, a pagamento, per nascon-



derle, per seppellirle, o deve trovare qualche sistema per utilizzarle guadagnando qualcosa. Le ceneri contengono tutte le sostanze inorganiche presenti originariamente nel carbone o nei rifiuti, trasformate per lo più in ossidi durante il processo di combustione. La pericolosità o l'utilizzabilità delle ceneri dipendono dalla composizione chimica, la quale a sua volta dipende dalla natura delle sostanze bruciate. I carboni commerciali hanno una composizione molto diversa e contengono quasi tutti gli elementi noti in concentrazione variabile fra il 4 e il 12 per cento. Fra questi ci sono piccole quantità di elementi radioattivi: circa 10 milligrammi di uranio e 30 milligrammi di torio per tonnellata di ceneri. Un giu-

dizio sulla qualità e composizione delle ceneri dei rifiuti urbani è molto più difficile perché dipende da quello che viene buttato via dalle famiglie, dalle botteghe d'artigiani, dai negozi. Con il diffondersi delle apparecchiature elettroniche, dai cd ai telefoni cellulari, è sempre più frequente che questi vadano a finire nei rifiuti domestici con tutto il loro carico di metalli, in qualche caso tossici. Le leggi prescriverebbero la raccolta separata delle pile e batterie di accumulatori, ma ancora questi in gran parte finiscono nei rifiuti e i loro metalli nelle ceneri. Ancora meno si sa della composizione delle ceneri che si formano nell'incenerimento dei rifiuti industriali. La maggior parte delle ceneri finisce in discariche nel terreno, con l'inconveniente che le piogge sciolgono una parte dei sali presenti e li trascinano nel sottosuolo, inquinando le acque sotterranee. Una parte viene usata come materiale di riempimento delle cave o come sottofondo stradale. Dalle ceneri dei prodotti petroliferi si ricava vanadio. Le ceneri costituiscono un capitolo di crescente interesse della merceologia dei rifiuti, soprattutto da quando si è scoperto che esse possono essere una fonte di metalli industriali, specialmente di quelli più rari. In qualche caso la concentrazione nelle ceneri dei metalli desiderabili è maggiore di quella degli stessi metalli nei minerali naturali. Si parla ormai delle ceneri come di "miniere urbane" e in questo caso verrebbero davvero a costituire delle merci, sia pure mute e ancora tutte da scoprire e valorizzare. ■

chissà cosa di Jacopo Formaioni

Bianco Natale



La nevicata più lunga della storia sta tutta dentro una palla di vetro. Apparsa la prima volta all'Esposizione Universale di Parigi del 1878, la palla di neve conteneva una Torre Eiffel in miniatura. Nel 1900 l'austriaco Erwin Perzy, progettando un sistema d'illuminazione,

mise a punto una tecnica segreta per far scendere più lentamente la neve. Oggi la bottega è un vero e proprio museo, ma la fabbrica Perzy continua a produrre oltre 200 mila palle di neve l'anno e con i suoi 350 modelli, unici nel loro genere, ha reso l'Austria leader del settore. Trasformate negli ultimi anni in souvenir di paesi e città, le palle di neve restano magicamente legate al Natale, finendo sui banchi dei mercatini di tutto il mondo durante il periodo delle feste. Basta rovesciarla per regalarci un bianco Natale.



Cultura di base

Indicazioni della Protezione Civile disattese, città diventate colossali parcheggi a cielo aperto, nessuna cultura della natura e nessuna alfabetizzazione scientifica. Tutta l'impreparazione dell'Italia di fronte agli eventi naturali.

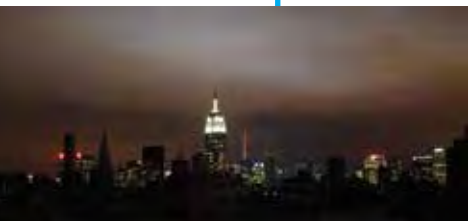
18

Ero a New York nel momento esatto in cui l'uragano Sandy si abbatteva su Manhattan. Lo abbiamo aspettato per giorni e poi gli siamo andati incontro a Battery Park, a sud della città, dove il mare ci urlava in faccia la sua rabbia. Abbiamo circumnavigato l'isola di Manhattan lungo l'East River e poi lungo l'Hudson e abbiamo visto le nuvole basse nere arrivare con raffiche a oltre 100 km/h. Abbiamo visto l'acqua salire fino a un metro, i cartelloni pubblicitari volare via, i semafori ondeggiare e gli alberi cadere. Non abbiamo visto nemmeno un'auto privata aggirarsi né un uomo cadere, perché per strada non c'era nessuno: solo mezzi di soccorso e giornalisti. Nella città più moderna del mondo un uragano di proporzioni gigantesche (1.500 km di diametro) arriva nel cuore della City e non provoca isterismi né preoccupa: solo la luce elettrica che va

via per tre giorni ci riporta a quel momento. Per il resto, a New York, nulla di così rilevante. Ero a Genova l'autunno scorso al momento della bomba d'acqua e quest'anno in Toscana all'arrivo della tempesta. E dovunque autovetture accartocciate dal vento e spazzate via dalle strade, strade ridotte a fiumi, fiumi morti intombati sotto le strade. Gente che non sa che fare, costruzioni dove non dovrebbero essere e tutti per strada, mentre si dovrebbe stare rintanati in casa ai piani più alti. Ci sono i morti

e i danni per milioni di euro. E si ricostruisce, esattamente negli stessi posti e esattamente nello stesso modo. Le piogge sono cambiate, il clima pure, ma il territorio è sempre meno preparato. Italia-Stati Uniti un parallelo che è utile per capire quanto siamo impreparati a questi eventi naturali a carattere catastrofico. Indicazioni della Protezione Civile disattese, città che sono diventate colossali parcheggi a cielo aperto, nessuna cultura della natura e nessuna alfabetizzazione scientifica: in questi pochi punti le differenze fra nordamericani e mediterranei nell'affrontare gli eventi naturali. E in questi pochi punti una previsione puntuale: sarà così alla prossima primavera e al prossimo autunno. Sarà inevitabilmente così: le piogge arriveranno violente e concentrate e noi italiani a guardarci in faccia e a constatare che, sì, effettivamente le piogge sembrano cambiate, ma magari dipenderà dalle macchie solari o dai raggi cosmici. Quanto vorrei che fossero indicati al pubblico ludibrio quegli pseudo scienziati che ammanniscono sicurezza sulla imprevedibilità del clima, quando i suoi effetti sono prevedibilissimi, e sul fatto che fosse già successo nei secoli scorsi. Nel passato non pioveva in modo così concentrato, ma pure se lo avesse fatto, c'erano meno case e uomini esposti. La differenza oggi la fanno gli uomini che creano il rischio anche dove prima non c'era. Solo che a New York si fanno da parte e rispettano l'uragano, mentre in Italia continuano a fare finta di niente. ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Verde Toscana

Non solo rappresenta una fonte rinnovabile per soddisfare la sempre maggiore richiesta d'energia, ma anche un'importante risorsa per l'agricoltura e la produzione agroalimentare della Toscana. La geotermia, che da sola copre il 26 per cento del fabbisogno energetico della regione, viene utilizzata per sostenere caseifici, coltivazioni a biomasse,

serre di basilico e di fiori, localizzati nelle aree geotermiche di Radicondoli e Monterotondo Marittimo. Per promuovere la ricerca e l'informazione su questi temi, la Regione Toscana ha creato a Monterotondo il Distretto delle energie rinnovabili, un centro di ricerca e di trasferimento tecnologico dove ha preso casa la neonata Comunità del Cibo a Energie Rinnovabili, che raccoglie i produttori agroalimentari che utilizzano le energie rinnovabili nel loro processo produttivo.



Buon appetito!

Augurare buon appetito è un gesto gentile, affettuoso, un delizioso augurio declinabile in tutte le lingue. Non perdiamolo.

19

Lo dicevamo sempre all'inizio dei pasti: buon appetito!

La maggior parte di noi continua a dirlo, anche se ogni tanto capita di incontrare qualcuno che ammonisce: "non si usa più".

Non arrivo a capire il perché di questa censura. Forse che augurare buon appetito è ritenuto volgare? Forse si ritiene inopportuno in una società di obesi e di sovrappeso, ai quali meglio si adatterebbe la raccomandazione di moderare e trattenere l'appetito? Forse è un riemergere di antiche fobie, di quella diffidenza per i piaceri del corpo che una certa cultura ha propagandato per secoli?

Ma, in primo luogo, buon appetito non significa "mangiare molto". Significa semmai "mangiare bene". Significa (proviamo a invertire i termini) un appetito buono, un rapporto cordiale con il corpo e un'amorevole attenzione ai segnali che esso ci manda. Significa una gestione equilibrata di questi segnali, il riconoscimento di quanto ci serve e ci compete, per godere

sobriamente dei piaceri del cibo anche in funzione della salute: "Il piacere onesto e la buona salute", per dirla con l'umanista Bartolomeo Sacchi, meglio noto con lo pseudonimo Platina, che così intitolò la sua opera più celebre.

Appetito viene dal latino "ad-petere" e significa il desiderio, l'essere attratti da qualcosa. Non è la fame, pulsio-

ne istintiva che serve a sopravvivere, a riempire lo stomaco, a fare il pieno di benzina in questa macchina che si chiama corpo. È qualcosa di meno e di più importante. Meno, perché l'appetito non ci obbliga a mangiare, ma garbatamente ci invita. Più, perché introduce l'elemento del piacere e della discrezione (nel senso letterale di "scegliere") rielaborando in senso culturale l'istinto della fame. Certo, ciò può accadere solo quando la fame non urla troppo. Perciò l'appetito è un lusso, che non tutti, e non sempre, si possono permettere. Augurare buon appetito è come dire: spero che la tua fame non sia tale da impedirti un rapporto cordiale e piacevole col cibo. Augurare buon appetito è un gesto gentile, affettuoso. Non perdiamolo.

Mi è capitato di riflettere sulle diverse modalità con cui quest'idea si declina nelle varie lingue. Il modo più diffuso è pensare l'augurio in funzione del pasto che comincia: "Buon appetito!", appunto. Come in francese: "Bon appétit!". O in tedesco: "Guten Appetit!". O in portoghese: "Bom apetite!". In altri casi l'accento si sposta sul risultato finale del pasto, e l'augurio è che possa portare benessere al corpo: "¡Que aproveche!" dicono gli spagnoli, ossia: buon pro ti faccia. Altre volte ancora, l'augurio si colloca non prima né dopo, ma durante il pasto. Come in inglese: "Enjoy your meal!".

Mi piacerebbe conoscere tutte le lingue del mondo, per cogliere le tante sfumature di questo delizioso augurio. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Dulcis in fundo

Un profumo di mandorle, nocchie tostate, zucchero e cacao guiderà i golosi verso San Marco dei Cavoti, in provincia di Benevento, il paese "provenzale" (come la Rocca) e dei "centenari", per la longevità dei suoi abitanti, dove, da venerdì 7 a domenica 23 dicembre, si celebra la festa del torrone. Accanto ai dolci protagonisti, si potranno



degustare numerosi altri prodotti tipici locali: dai formaggi al vincotto, dall'olio ai salumi. La manifestazione sarà animata da spettacoli musicali, folkloristici e, durante la sagra, verranno organizzate visite guidate nel centro storico e nel Museo degli Orologi da Torre, unico in Italia. Ogni giorno di festa i visitatori potranno anche partecipare ai percorsi del gusto e dei mestieri alla scoperta delle piccole contrade vicine a San Marco dei Cavoti che racconteranno cucinando ricette tipiche e piatti regionali.

Acqua di casa tua, e sai cosa bevi

■ Aldo Bassoni

Sull'acqua il massimo della trasparenza. Una campagna d'informazione a marchio Coop sulla qualità delle acque pubbliche in collaborazione con Federutility. Per scegliere di consumare con tranquillità l'acqua del proprio acquedotto.

All'insegna dello slogan *Acqua di casa mia*, in circa 500 punti vendita Coop, di cui 12 nei territori di Unicoop Tirreno e precisamente a Livorno,

Roma e nel quartiere Arenaccia di Napoli, i cittadini potranno trovare dettagliati cartelli informativi sulla qualità dell'acqua pubblica. «Esporre nei nostri negozi le tabelle informative sulla qualità dell'acqua del rubinetto è una scelta perfettamente coerente con i principi di tutela dell'ambiente e di promozione di un consumo consapevole, che sono tipici del nostro modo di fare impresa», afferma **Enrico Migliavacca**, vicepresidente vicario di *Ancc-Coop*. E per **Mauro D'Ascenzi**, vicepresidente di *Federutility*,

«la sensibilità dei cittadini verso l'ambiente e verso la qualità dell'acqua è cresciuta negli anni. Le aziende pubblicano da tempo i parametri di qualità dell'acqua sulle proprie bollette e sul *web*. Ma il vero valore aggiunto di quest'iniziativa è far riflettere il cittadino nel momento esatto in cui pensa all'alimenta-

zione, ovvero mentre fa la spesa». «In tutti i negozi dei territori interessati dov'è stato possibile stipulare convenzioni con le aziende di gestione – spiega **Massimo Favilli**, direttore Politiche sociali di Unicoop Tirreno –, sono già ben visibili cartelli informativi sulla qualità dell'acqua relativa al territorio di competenza, con lo scopo di mettere i soci e i consumatori nelle condizioni di compiere scelte consapevoli e sostenibili».

zione, ovvero mentre fa la spesa».

«In tutti i negozi dei territori interessati dov'è stato possibile stipulare convenzioni con le aziende di gestione – spiega **Massimo Favilli**, direttore Politiche sociali di Unicoop Tirreno –, sono già ben visibili cartelli informativi sulla qualità dell'acqua relativa al territorio di competenza, con lo scopo di mettere i soci e i consumatori nelle condizioni di compiere scelte consapevoli e sostenibili».

In aperta campagna

L'impegno di Coop sull'acqua ha radici profonde. Fra il 2002 e il 2005 venne lanciata la campagna di solidarietà internazionale *Acqua per la pace* che non si è limitata a finanziare la costruzione di pozzi e cisterne nei paesi più disagiati, ma ha sviluppato un'importante opera di sensibilizzazione rivolta ai ragazzi delle scuole per mezzo di strumenti didattici che, illustrando il ciclo dell'acqua, forniscono strumenti d'analisi per compiere scelte consapevoli. Nello stesso tempo, per evitare sprechi nei consumi idrici, anche le strutture di vendita Coop hanno iniziato a adottare iniziative quali l'utilizzo di riduttori di flusso per i rubinetti, gli scarichi a doppia cacciata per il wc, il monitoraggio dei consumi e il controllo delle bollette per evitare perdite della rete. In alcuni punti vendita inoltre si è cominciato a raccogliere le acque piovane dentro apposite vasche e l'acqua recuperata viene usata per l'irrigazione e per gli scarichi dei bagni. Ma



è nel 2010 che Coop decide di lanciare su tutto il territorio nazionale una grande iniziativa in nome del risparmio, del consumo dell'acqua del rubinetto o della minerale di "vicinato" con l'impegno di fare presto un passo in più: rendere accessibili i risultati aggiornati delle analisi che le aziende di gestione svolgono periodicamente per facilitare il consumo dell'acqua di rubinetto da parte delle famiglie. I parametri pubblicati nella "Lista della trasparenza" (vedi a lato), consultabile in ciascuno dei punti vendita che aderiscono all'iniziativa, sono 9: concentrazione ioni idrogeno, cloruri, ammonio, nitrati, nitriti, residuo secco a 180°, durezza, fluoruri e sodio. La lista sarà aggiornata periodicamente dai gestori dell'acquedotto, comune per comune.

Bene comune

Con la campagna *Acqua di casa mia* Coop conferma dunque il suo impegno, questa volta in collaborazione con i gestori dell'acqua rappresentati appunto da *Federutility*, per promuovere un consumo consapevole di questo "bene comune". «Per noi è doveroso mettere i consumatori nelle condizioni di scegliere responsabilmente – sottolinea Migliavacca – e sul tema dell'acqua abbiamo ritenuto urgente fornire gli strumenti necessari per esercitare il diritto di scelta. In assenza d'informazioni complete sulla qualità dell'acqua, i cittadini possono avere una percezione sbagliata in termini di affidabilità e comunque sono portati a deciderne il consumo principalmente in base al sapore».

Il punto di partenza della campagna è l'enorme aumento dei consumi di acqua minerale che in questi anni abbiamo registrato nel nostro paese. Al di là delle ragioni per le quali gli italiani preferiscono l'acqua in bottiglia, questo business che vale circa 3 miliardi di euro produce un impatto enorme. Ogni giorno migliaia di bottiglie di plastica viaggiano incessantemente sui tir su e giù per la penisola con tutto quello che comporta in termini di costi ambientali ed economici. I dati ci dicono che 100 litri di acqua imbottigliati e trasportati per 100 km liberano nell'atmosfera qualcosa come 10 kg di anidride carbonica. Usando l'acqua del rubinetto di CO₂ se ne produce solo 0,05 kg. Una bella differenza sulla quale vale la pena di riflettere anche grazie a questa nuova iniziativa di Coop che permetterà a tanti cittadini di essere costantemente aggiornati sulla qualità della cosiddetta "acqua del Sindaco". ■

La lista della trasparenza

Concentrazione ioni idrogeno (pH) Indica il grado di acidità o alcalinità in una scala da 0 a 14 pH: valori al di sopra di 7 indicano una soluzione alcalina (o basica), mentre al di sotto una soluzione acida. Valori tra 6,5 e 9,5 assicurano un'acqua compatibile con i normali processi biologici.

Cloruri Possono essere di origine geologica o di origine animale. I cloruri sono fra gli elementi naturali più abbondanti e sono presenti in elevata quantità in molti composti di normale utilizzo quali, per esempio, il sale da cucina.

Ammonio È un indicatore la cui presenza nelle acque sotterranee è dovuta a cause geologiche quali, ad esempio, la degradazione di materiale in via di fossilizzazione (resti di piante, giacimenti di torba ecc.) o a inquinamenti di natura biologica.

Nitrati e nitriti La presenza nell'acqua potabile dipende soprattutto da attività umane quali allevamenti, fertilizzanti, rifiuti industriali, scarichi urbani e liquami. In generale è preferibile che siano poco presenti nella dieta giornaliera.

Residuo secco a 180° Indica la quantità di sali dopo l'evaporazione di un litro d'acqua a 180°. Un residuo secco inferiore a 500 mg/l è considerato medio-basso, da 500 a 1.500 medio-alto. Entro questi limiti, le acque possono essere bevute senza problemi.

Durezza Indica il contenuto di sali di calcio e magnesio disciolti nell'acqua ed è espressa in gradi francesi (°F). Le acque con durezza inferiore a 20 °F si possono classificare poco dure mentre quelle sopra i 30° F possono definirsi dure.

Fluoruri Nelle giuste quantità è importante per la mineralizzazione dello scheletro e dello smalto. La legge che norma le acque potabili fissa un limite di concentrazione a 1,5 mg/l perché contenuti superiori possono provocare problemi ai denti.

Sodio Questo elemento ha una funzione biologica importante. Tuttavia un'acqua con contenuti elevati di sodio è sconsigliabile per la dieta di persone ipertese.

Parametri	Valori delle analisi eseguite da Anp nel mese di Marzo 2017	Limiti stabiliti dalla D.Lgs. 31/2001
Concentrazione di ioni di idrogeno (pH)	7,7	6,5 - 9,5
Cloruri (mg/l)	35	< 250
Ammonio (mg/l)	< 0,05	< 0,50
Nitrati (mg/l)	30	< 50
Nitriti (mg/l)	30	< 0,10
Residuo secco a 180°C (mg/l)	371	non regolato
Durezza (°F)	49	18 - 300
Sodio (mg/l)	49	< 200
Fluoruri (mg/l)	0,50	< 1,5

Un'altra iniziativa della tua Cooperativa per sostenere una scelta di consumo più consapevole.

coop in collaborazione con Anp

Sotto controllo

Migliaia di controlli sono eseguiti ogni anno su campioni d'acqua. Il numero d'analisi dipende dal volume d'acqua distribuito, dalla lunghezza e dalla complessità dell'acquedotto, ma sono sempre molto più numerosi dei 4 controlli di routine e del controllo annuale di verifica previsti ogni anno dalla normativa. Le analisi vengono eseguite utilizzando anche sofisticate tecnologie di telecontrollo che permettono il monitoraggio in tempo reale di alcuni parametri fondamentali per la potabilità dell'acqua.



Un mondo

sostenibile

Più democratica, egualitaria e rispettosa, più evoluta e intelligente, destinata a trasformare e sostituire la vecchia economia basata sul massimo sfruttamento dell'ambiente, con poca attenzione agli effetti nocivi sulla natura, la società, la qualità della vita. L'economia del futuro è verde, dati alla mano.

■ Bibi Bellini

Green e brown: verde e marrone. Anche i colori aiutano a capire e a distinguere. A segnalare che c'è un'economia nuova che sta facendosi strada in Italia e nel mondo.

È l'economia verde, la cosiddetta *green economy*. Un'economia più democratica, egualitaria e rispettosa; più evoluta e intelligente. Destinata a trasformare e sostituire la vecchia economia *brown* basata sul massimo sfruttamento delle risorse naturali e sulla scarsa attenzione agli impatti delle attività dell'uomo sull'ambiente, sulla società e sulla qualità della vita di ognuno di noi.

Si cambia

La *green economy*, quella vera, è infatti qualcosa di più di una riverniciata di verde. È un cambiamento quasi antropologico che può modificare la nostra società dalle sue fondamenta e che richiede una prospettiva diversa anche rispetto ai concetti di profitto e di lavoro. Una prospettiva che coinvolge tutti, dalle imprese ai cittadini chiamati a interpretare un nuovo ruolo e a prendersi nuove responsabilità. In questo senso la *green economy* non è solo un orizzonte necessario verso cui guardare, ma un vero e proprio cambiamento epocale

Si può uscire dalla doppia crisi economico-finanziaria ed ecologico-climatica che rischia di far smottare il nostro Paese. Lo dimostrano tante aziende che da tempo hanno compreso che la sostenibilità è un ottimo investimento.

che, in quanto tale, ha richiesto un importante momento fondativo realizzatosi a Rimini a novembre nel corso dell'ultima edizione di *Ecomondo*. Ci riferiamo agli Stati Generali della *Green Economy*

che hanno messo in campo il meglio dell'Italia che vuole cambiare rotta e coniugare rilancio dell'economia e tutela dell'ambiente.

Promossi dal Ministero dell'Ambiente e dalla *Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile*, presieduta da Edo Ronchi (cfr. intervista a pagina 24), gli Stati Generali sono approdati a Rimini dopo un percorso durato alcuni mesi e che ha visto coinvolte 39 organizzazioni di imprese in rappresentanza di tutti i settori dell'economia verde italiana riunitesi in 8 assemblee nazionali programmatiche. Un lavoro ciclopico che ha visto 193 componenti dei gruppi di lavoro, 1.120 consultazioni effettuate e oltre 100 contributi scritti giunti dopo le assemblee. Un momento consultivo così ampio probabilmente non si era mai visto in Italia negli ultimi anni, a riprova di quanto sia alta la posta in gioco.

Il risultato di tanto lavoro è stato riassunto nel *Programma di sviluppo di una green economy* diffuso alla fine delle due giornate riminesi che hanno visto intervenire due ministri dell'attuale Governo: quello dell'Ambiente Corrado Clini e quello dello Sviluppo Economico Corrado Passera. Due ministri che evidentemente hanno in comune non solo il nome di battesimo, ma una strategia di rilancio del Paese che vede economia e ambiente come facce della stessa moneta pronta per essere spesa sullo scacchiere della competizione mondiale.

Fare green economia

È come se l'ambientalismo uscisse dalla sua fase mitologica e cominciasse a innervare le politiche economiche. Uno dei messaggi emersi chiaramente dagli Stati Generali è che la partita che si sta giocando attorno alla *green economy* non riguarda solo la sostenibilità ambientale, ma anche quella sociale ed economica che ha sul versante occupazionale il cuore del problema. In altre parole la *green economy* non è faccenda di questo o quel settore, ma è una cultura produttiva complessiva che riguarda, e può investire, l'intero sistema economico del Paese. Con un obiettivo chiaro: saldare in un'unica grande risposta strategica la sostenibilità economica, sociale e ambientale del nostro sistema industriale per non ritrovarsi in un'impasse lacerante come l'*Ilva* di Taranto.

Come dimostra il rapporto *GreenItaly 2012*, realizzato da *Symbola* e *Unioncamere*, c'è ormai un quarto delle imprese italiane che investe in tecnologia e ricerca *green*.

Sono imprese che per prime hanno capito che sostenibilità fa rima con competitività. E i risultati si vedono: il 40 per cento dei nuovi occupati arrivano grazie a investimenti fatti da queste aziende che tra l'altro mostrano un'attitudine all'*export* di gran lunga superiore alla media.

Ormai l'economia verde non è più un'utopia ambientalista, ma una realtà misurabile con i suoi alfieri, le sue eccellenze, i suoi fatturati.

Sono filiere e produzioni che fanno



rinvendire il nostro *made in Italy*. Aziende che hanno fatto della qualità *green* un valore assoluto come quelle insignite negli ultimi 4 anni col premio per lo Sviluppo Sostenibile assegnato anche quest'anno nel corso di *Ecomondo*. Per la cronaca, prima azienda classificata nella sezione "Energia e Mobilità", è risultata *Poste Italiane* che dispone ormai della più grande flotta di mezzi elettrici del nostro Paese e della più articolata rete di colonnine di ricarica d'Italia: oltre 400 stazioni realizzate in collaborazione con *Enel*.

Altro settore d'eccellenza italiana è l'agricoltura di alta qualità ecologica che perlopiù coincide con il biologico le cui vendite sono in crescita costante anche in questi anni di contrazione generale dei consumi. Ma non solo.

«Bisogna smentire alcune vulgate come quella, ad esempio, che riguarda le rinnovabili: non è vero che in questo settore importiamo tecnologia e basta», dice **Ronchi** snocciolando dati incontrovertibili.

Nel solare, ad esempio, abbiamo una quota mondiale degli *inverter* del 16 per cento e attualmente siamo il terzo Paese esportatore del mondo. Per quanto riguarda la filiera dell'eolico ormai ci stiamo sviluppando abbastanza

bene visto che il 60 per cento degli impianti è realizzato in Italia e così nelle turbine idrauliche e nella geotermia dove produciamo pompe di calore vendute più all'estero che nel nostro Paese.

Oltre l'ostacolo

Ma se la rotta è tracciata non mancano gli ostacoli. Innanzitutto l'inerzia dei vecchi e consolidati modelli di produzione e consumo che fa da sponda alla resistenza altrettanto marcata di larga parte del ceto politico molto più legato, anche per ragioni anagrafiche, a una visione tradizionale dell'economia. Il risultato è una sottovalutazione delle potenzialità *green* del nostro sistema industriale, aggravata dalla complessiva crisi economica che ostacola l'impiego di risorse pubbliche. C'è poi il cronico ritardo italiano nel concepire come

Tutti al verde

Di green economy parliamo con **Edo Ronchi**, presidente della Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile.

■ Bibi Bellini

Cosa sono gli Stati Generali della *green economy*?

«Sono un momento di riunione generale tra tutte le organizzazioni e le imprese interessate all'economia verde con lo scopo di definire una piattaforma nazionale per lo sviluppo della *green economy* e aiutare in questo modo l'Italia a uscire dalla crisi».

Come avete articolato questa partecipazione?

«Trattandosi di Stati Generali non è stato semplice far confluire su un'unica piattaforma istanze diverse provenienti da settori diversi della nostra economia. Non esistendo un'organizzazione a rete della *green economy* abbiamo dovuto fare di necessità virtù cercando contemporaneamente di affinare i contenuti della proposta e il metodo. Questo ci ha consentito di sperimentare l'utilità di un percorso partecipato che ha restituito la ricchezza delle posizioni e fatto superare la logica di categoria. La riflessione condotta attraverso gli Stati Generali è stata, infatti, inter-settoriale e ha messo a confronto per la prima volta ambiti che non avevano mai avuto l'occasione di parlarsi e anche di chiarirsi».

Ci sono stati dei conflitti tra settori?

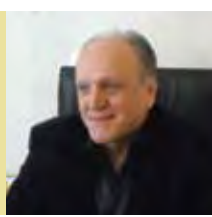
«Certo e a volte anche all'interno della stessa filiera. Ad esempio, gli elettrici e termici nelle rinnovabili di fatto non si parlavano. Frizioni erano palpabili anche tra i rappresentanti del solare e quelli dell'eolico. Ma i conflitti non sono un problema se si ha la forza e il buon senso di convergere sulle cose che accomunano».

La propensione al bello dell'Italia come si coniuga con il *green*?

«Il *green* ormai è una precondizione del bello e della qualità. Probabilmente

Altro settore d'eccellenza italiana è l'agricoltura di alta qualità ecologica che perlopiù coincide con il biologico le cui vendite sono in crescita costante anche in questi anni di contrazione generale dei consumi.

Edo Ronchi,
presidente della
Fondazione per lo
Sviluppo Sostenibile.



te proprio il connubio tra qualità e processo produttivo *green* renderà credibili e vendibili i prodotti di domani. L'Italia grazie al dinamismo delle sue piccole e medie imprese e alla tradizionale associazione del *made in Italy* alla bellezza e alla qualità, può utilizzare le chiavi della *green economy* per aprire le porte a una nuova prospettiva di sviluppo».

Quanta riconversione industriale occorrerà fare nel nostro Paese prima di uscire dal guado?

«È difficile dirlo e sicuramente servirebbe uno studio accurato in proposito. Certo è che non esiste la *green economy* fatta di sole nuove aziende, ma anche di quella "in transizione", di aziende della vecchia economia che stanno riconvertendosi rapidamente. Si può continuare a produrre piastrelle, ma farlo in un'ottica *green*, così come si può produrre pasta e promuovere l'adozione di un disciplinare per la coltivazione sostenibile del grano duro. E così via».

Dove è il più alto potenziale *green* nel nostro Paese?

«Sicuramente nel turismo si potrebbe fare molto di più migliorando la qualità *green* della proposta complessiva e comunicandola in maniera adeguata. Poi c'è la gestione forestale sostenibile che andrebbe incentivata perché riguarda circa il 34 per cento del territorio e non lo si può lasciare in stato di completo abbandono».

Cosa manca ancora per lanciare l'economia verde italiana?

«Dopo gli Stati Generali pensiamo di organizzare un tavolo di lavoro proprio sull'informazione e la comunicazione, la cultura e la formazione. Oggi il cambio di paradigma passa anche e forse soprattutto attraverso un'offensiva comunicativa capace di incidere profondamente sugli stili di vita. Cultura, educazione, comunicazione, formazione (anche dei formatori e giornalisti) sono ormai ambiti intrecciati che richiedono una strategia».

Dopo Rimini cosa c'è da auspicarsi?

«Mi auspico che il mondo della *green economy* s'identifichi almeno in alcuni tratti comuni e continui a fare rete. Che prosegua con conferenze annuali e che incalzi i candidati e le forze politiche già dalle prossime elezioni affinché questi temi possano entrare nei programmi di tutti gli schieramenti che si contenderanno la guida del Paese».





L'economia verde chiede competenza e saperi, salda i destini del produttore e del consumatore che dovranno non solo ascoltarsi reciprocamente, ma arrivare addirittura a prendersi cura l'uno dell'altro. Onestamente.

strategica la ricerca e la formazione per mettere in moto l'innovazione necessaria per lo sviluppo sostenibile. Secondo l'ultima rilevazione dell'*Eco-innovation Scoreboard* del 2011, l'Italia in tema di ecoinnovazione è al sedicesimo posto nell'Europa dei 27 e sotto la media europea. Al di là

di tutti questi aspetti, forse quello che più nuoce alla via italiana della *green economy* è la mancanza di una chiara e solida visione condivisa che consenta di realizzare politiche integrate di tipo economico, sociale e ambientale che mandino in soffitta quelle soluzioni parcellizzate e settoriali capaci solo di favorire interessi particolari. Magari di coloro che pensano al *green* come l'ennesi-

ma tendenza: quasi fosse una moda come un'altra, l'occasione del momento da cogliere con furbizia. Ma è poco probabile che i furbi possano avere un futuro. Perché l'economia verde chiede competenza e saperi, salda i destini del produttore e del consumatore che dovranno non solo ascoltarsi reciprocamente, ma arrivare addirittura a prendersi cura l'uno dell'altro. Onestamente. Fino a fidarsi.

La strada è tracciata, ma richiede il coraggio di avviare una grande rivoluzione culturale capace di superare le profonde e radicate convinzioni che hanno indirizzato lo sviluppo industriale e tecnologico sino ad oggi. Se c'è una speranza di uscire da quella che tutti concordano nel definire come una delle peggiori crisi della nostra storia recente, questa speranza ha un colore: il verde. ■

Per saperne di più

Fresco di stampa e ricco di dati e riflessioni il *Rapporto 2012 sulla green economy*, realizzato da Enea e Fondazione per lo Sviluppo Sostenibile, evidenzia come una svolta economica in chiave *green* sia neces-



saria e abbia rilevanti potenzialità proprio nel nostro Paese.

**Green economy
Per uscire dalle due crisi
Rapporto 2012**

a cura di Edo Ronchi
e Roberto Morabito
Edizioni Ambiente
26 euro



Una grande eco

27

Secondo il ministro dell'Ambiente, Corrado Clini, i punti indicati dal *Programma di sviluppo di una green economy* "possono costituire una road map verso lo sviluppo sostenibile e la *green economy* in Italia". Vediamoli.

- 1** **Misure generali per una green economy**

È il pacchetto più nutrito di proposte che spazia dall'adozione della fiscalità ecologica, alla necessità di definire un quadro normativo coerente, stabile, efficace. Dalla richiesta di introdurre nei bilanci aziendali anche gli indicatori di impatto ambientale fino alla diffusione della nuova visione della *green economy* presso cittadini, mondo economico e politico.
- 2** **Sviluppo dell'ecoinnovazione**

Si tratta di azioni in grado di sviluppare l'economia della conoscenza e favorire così la più ampia innovazione di prodotto e di processo principalmente attraverso partenariati tra Università, enti di ricerca e imprese.
- 3** **Sviluppo dell'eco-efficienza, del riciclo e della rinnovabilità dei materiali**

Tra le proposte contenute in questo gruppo, quelle volte a ridurre la produzione di rifiuti, sviluppare il riciclo e quindi il mercato delle cosiddette materie prime seconde. Una serie di sfide importanti considerata la dipendenza da materie prime del nostro Paese.
- 4** **Sviluppo dell'efficienza e del risparmio energetico**

Altro pacchetto di proposte strategiche riguardanti l'efficienza energetica nella Pubblica Amministrazione e nell'illuminazione pubblica. Promuovere la formazione di *energy manager*; fissare per gli edifici di nuova costruzione standard di consumi energetici del 30 per cento inferiori agli attuali, confermare l'*Fca* al 10 per cento sui lavori di efficientamento energetico sono alcune delle altre proposte.
- 5** **Sviluppo delle fonti energetiche rinnovabili**

Per ridurre la dipendenza del nostro Paese dalle importazioni energetiche il *Programma* prevede un ricco pacchetto di proposte che partono dal varo di una strategia energetica nazionale, passando dalla semplificazione delle procedure per attivare impianti per le rinnovabili, fino alla predisposizione di una strategia per il rilancio della filiera delle biomasse e di quella delle rinnovabili termiche.
- 6** **Tutela e valorizzazione dei servizi degli ecosistemi**

Tutta protesa a tutelare il ruolo del capitale naturale e dei servizi ecosistemici è la proposta contenuta in questo gruppo. Si va dalla valorizzazione del territorio, alla tutela delle aree naturali, delle risorse idriche, fino alla gestione sostenibile del patrimonio forestale. Senza dimenticare un programma di riqualificazione delle città.
- 7** **Sviluppo delle filiere agricole di qualità ecologica**

Preservare la destinazione d'uso e arrestare il consumo del suolo agricolo, promuovere l'agricoltura biologica e le buone pratiche agronomiche; migliorare la risorsa idrica e favorire l'occupazione giovanile in filiere agricole di qualità ecologica. Queste le principali proposte contenute in questo gruppo.
- 8** **Sviluppo di una mobilità sostenibile**

Puntare su una mobilità urbana sostenibile significa potenziare il trasporto pubblico locale e incrementare la modalità ciclopedonale puntando al 15 per cento degli spostamenti in bicicletta. Raddoppiare al 2030 la quota passeggeri e merci su ferrovia regionale, sviluppare infrastrutture digitali al servizio dei trasporti e far decollare il telelavoro per ridurre la domanda di trasporto. Queste le principali proposte elaborate dal gruppo mobilità e riassunte nel programma.



Terre di conquista

Uno spettacolo di danza mette in scena la giornata tipo dei volontari dei campi antimafia in Sicilia. Si apre così l'evento LiberArchi dalle Spine, domenica 2 dicembre al Teatro Goldoni di Livorno.

Un sonno pesante infarcito di frasi e pensieri. L'implacabile trillo della sveglia, all'alba.

Colazione tutti insieme e poi via, su camioncini e furgoni verso i campi confiscati alla mafia, a raccogliere pomodori, ortaggi, uva, strappare erbacce, zappare. Il tutto sotto un infernale sole estivo siciliano. Pranzo, siesta, l'incontro quotidiano con uomini e donne che si ribellano a cosa nostra. Finalmente la doccia e poi un

gelato in paese, prima di crollare sul letto, sfiniti. I diari dei giovani volontari che in estate partecipano con un entusiasmo contagioso ai campi antimafia raccontando

giornate intense, scandite da duro lavoro e incontri che lasciano il segno. Sono comunque le voci di ragazzi poco più che maggiorenni, carichi di vitalità, voglia di mettersi alla prova, di contribuire alla rinascita di un paese e della sua gente. Sono questi ragazzi la molla dell'antimafia sociale. Quella

che fa scattare nei coetanei corleonesi il pensiero che forse un altro mondo è possibile. Poi ci sono i più grandi, i pensionati che si sono uniti alla banda e danno il loro contributo cucinando e dando una mano dove c'è bisogno. È a questa magico mix intergenerazionale che sarà dedicato lo spettacolo *Percorsi nella Terra*, quindici minuti di danza, musiche e parole per celebrare l'impegno di tutti i volontari, mettendo in scena la loro giornata tipo. «L'idea è nata leggendo i racconti che i ragazzi scrivono prima di andare a letto e che Maurizio Pascucci dell'Archi ci manda la mattina dopo via mail – spiega **Beatrice Ramazzotti**, addetta stampa di Unicoop Tirreno –. Sono resoconti asciutti e puntuali, trasmettono la fatica del lavoro nei campi e le alzatacce, ma sono pur sempre gioiosi e positivi. Si capisce che i ragazzi si fanno forza a vicenda e si sentono utili, nel vero significato della parola». Lo spettacolo vede la collaborazione di tre compagnie di danza: *Areadanza* di Livorno (coreografie di Gaia Lemmi); *Stereo Groove* di Roma (coreografie Fabrizio Santi); *Bricolage Dance Movement* di Roma (coreografie Michela Mucci). Il video è a cura di Maria Mucci, le musiche di Roberto Picerni, le foto dell'archivio *Archi Toscana*. ■



LIBERARCI DALLE SPINE

Incontro di tutti i partecipanti ai campi di lavoro nelle terre confiscate alla mafia

Un gran cambiamento

Viterbo e Avellino, restyling dei punti vendita e prezzi più bassi.



Il Supermercato di Avellino ristrutturato.

Maggiore luminosità, novità strutturali e commerciali, enfasi sui prodotti locali e offerta di piatti caldi. L'IperCoop di Avellino si è rifatto il look: percorso interno più facile e intuitivo; area piante e fiori subito all'ingresso; zona ristoro con nuovo banco gastronomia calda. Anche panetteria, ortofrutta e macelleria hanno subito un bel restyling. Più enfasi ai prodotti a marchio Coop e ai prodotti locali *Vicino a noi*. Le offerte riservate ai soci di Unicoop Tirreno sono concentrate in zone ben evidenziate e riconoscibili. Rinnovato anche lo *Spazio soci*. Doppio lavoro invece su Viterbo dove sia l'IperCoop del centro commerciale *Tuscia* che il Supermercato del

Murialdo presentano novità commerciali e garantiscono prezzi ancora più bassi e competitivi. Per l'IperCoop arricchimento dell'offerta alimentare, area freschi rinnovata, più visibilità ai reparti pane e pasticceria, maggiore offerta di formaggi e salumi *take-away*, restyling della zona ortofrutta con prodotti di estrema convenienza ogni giorno. Si amplia inoltre l'assortimento del *Coop Salute* che arriva a 1.200 articoli tra farmaci da banco e parafarmaci, prodotti omeopatici e veterinari, cosmetici. La politica prezzi si fa ancora più competitiva per garantire la tutela del potere d'acquisto di soci e clienti. Di minore impatto i cambiamenti strutturali per il Supermercato di via Monte Cervino, località Murialdo, dove si è intervenuti molto sull'abbassamento dei prezzi per offrire una convenienza tangibile e quotidiana. In particolare il Super avrà una nuova ambientazione del reparto freschi e della barriera casse, comunicazione più chiara, una zona dedicata ai prodotti *Vicino a noi* e al *Fior fiore Coop*, ampliamento dell'offerta *take-away* e copertura dei banchi frigo. ■

I primi della classe

Secondo l'indagine annuale della rivista specializzata e indipendente *Altroconsumo* (settembre 2012) l'IperCoop di Viterbo e quello di Avellino sono le insegne in assoluto più convenienti nelle due città (www.altroconsumo.it/vita-privata-famiglia/supermercati/calcolarisparmia/prezzi-supermercati). Anche l'Iper di Livorno, di Afragola e il Superstore di Napoli via Arenaccia si classificano primi in convenienza nelle rispettive città.

Pacco dono

Torna nei punti vendita di Unicoop Tirreno il pacco natalizio di *Libera Terra*, un'idea per un dono dall'alto valore etico e sociale. Contiene squisiti prodotti alimentari e un ottimo vino *igt*, provenienti dalle cooperative che gestiscono beni e terreni confiscati alla criminalità organizzata in Sicilia e non solo. Il pacco *Libera Terra 2012* propone: una bottiglia di vino *Nero d'Avola igt Sicilia*; un pacco di pasta *Casarecce* di Corleone; un barattolo di ceci biologici; una zuppa di lenticchie bio; una bottiglia di passata di pomodoro *Siccagno corleonese bio* e un barattolo di miele di Sicilia. **Il costo**

del pacco è di 28,90 euro. Si troverà in vendita nei punti vendita di Livorno, Pietrasanta, Massa, Viareggio, Avenza, Cecina, Rosignano, Piombino via Gori, Piombino Salivoli, Portoferraio, San Vincenzo, Venturina, Donoratico, Civita Castellana, Guidonia, Massa Marittima, Orbetello, Bagno di Gavorrano, Ribolla, Follonica, Castiglione della Pescaia, Cisterna di Latina, Grosseto, Frosinone, Terracina, Tarquinia, Viterbo, Civitavecchia, Genzano, Pomezia, Cerveteri, Colleferro, Roma via Franceschini, Roma Laurentina, Roma largo Agosta, Roma via Bettini, Fiuggi, Vetralla, Amelia, Montefiascone, Napoli via Arenaccia, Santa Maria Capua Vetere.



Cosmopolis

30

L'impronta architettonica è asburgica, il cielo d'inverno ricorda quello dell'Europa continentale, i caffè letterari di cui è costellata Vienna o Parigi. Trieste, una città cosmopolita, ponte tra le diverse anime del Vecchio Continente. E già che ci siete, non perdetevi la vitale Lubiana, solo appena più slovena, con una simile grazia scontrosa.

■ **Alessandra Bartali**

E italiana da appena un secolo, e si sente: arrivando a Trieste per la prima volta saremmo pronti a giurare di aver espatriato. Le suggestioni più immediate sono l'impronta architettonica fortemente asburgica, il basso cielo invernale tipico dell'Europa continentale e i caffè letterari sparsi per la città.

portanti della storia politica del nostro paese (dai discorsi di Mussolini affacciato al balcone del municipio al "cucù" rivolto alla Merkel da un Berlusconi nascosto dietro un lampione). Le giornate estive si passano – come a Genova o a Napoli – nelle spiagge cittadine, quelle invernali a leggere e a conversare nei caffè letterari modello Vienna o Parigi.



Bora bora

Le tracce del passato si vanno a ricercare nell'anfiteatro romano (che tuttora in estate ospita spettacoli all'aperto) e nella risiera di San Sabba, che da stabilimento per la pilatura del riso si trasformò durante la Seconda Guerra Mondiale in campo di concentramento nazista, l'unico presente in territorio italiano. Mediterraneo è il clima, che si inasprisce improvvisamente nelle giornate di bora (peraltro sempre meno frequenti secondo gli esperti di meteorologia), le cui forti raffiche hanno indotto l'amministrazione ad apporre dei passamani lungo i muri di alcune zone cittadine per impedire ai passanti di essere sbalzati via. Se ne vedono esempi sulle alture del Colle di San Giusto, centro storico della città ricco di reperti archeologici e dominato dall'omonimo castello, a cui fa da sfondo il Parco della Rimembranza dedicato da Mussolini ai volontari triestini caduti nella Prima Guerra Mondiale. Fatta Trieste, infatti, nel 1920 occorre fare i triestini (patriotticamente parlando), che fino ad allora erano stati tirati per la giacca dalla fazione opposta, quella asburgica, determinata a diffondere il più possibile le scuole tedesche per cancellare qualsiasi traccia della cultura italiana. Al di là del risultato della disputa, Trieste è rimasta quello che è sempre stata: una città fortemente cosmopolita, plurilingue e plurireligiosa, dove accenti sloveni catturati per strada si mescolano con facciate di chiese ortodosse, castelli asburgici (bellissimo quello di Miramare) e caffè italiani (almeno nella sostanza).

Caffè corretto

Dopo qualche giorno di permanenza l'abbigliamento (non strategicamente) poco curato delle migliaia di giovani che frequentano il centro, il basso costo della vita e i pavimenti di legno nelle abitazioni sembrano confermare la prima impressione. Quindi non ci si stupisce poi tanto se entrando in un bar si scopre un'onomastica del caffè piuttosto anomala rispetto al resto d'Italia, con nomi che sembrano parole d'ordine per l'accesso in una confraternita misteriosa: si ordina un "goccia in b" se si vuole un caffè macchiato in bicchiere e un "capo in b tanta" per bere un espresso macchiato in vetro con molta schiuma. Solo il fatto che Trieste sia la sede della rinomata azienda *Illy* trattiene generalmente l'italiano medio dall'inveire contro una così libera interpretazione della nostra bevanda nazionale. Di fatto proprio quest'italianità spuria è il *leitmotiv* di una città-ponte tra l'Europa occidentale, continentale e balcanica: il tramonto si gusta davanti al mare (bellissimo dal Molo Audace), a pochi passi dall'asburgica piazza Unità d'Italia, dove si sono giocati pezzi im-

Zona d'influenze

Solo appena più slovena di Trieste è, infatti, Lubiana che con la città friulana condivide un passato di schizofrenica appartenenza asburgica, italiana e slovena. Nella gara delle influenze architettoniche vincono tuttavia gli austriaci, il cui stile modello Graz e Salisburgo domina un centro storico a tinte barocche e *art nouveau*. Intervallano le distese di case con i tipici tetti a punta alcune costruzioni storiche i cui nomi o simboli evocano scenari sinistri che accrescono il fascino della città. Tra questi c'è il castello di Lubiana o "dei margravi" che qui ebbero residenza, situato dal XII secolo a picco sul fiume al termine di una stradina ripida e molto panoramica, e il ponte dei draghi, in stile *art nouveau*; l'icona mitica di questo animale leggendario deve aver influenzato in modo piuttosto profondo la storia culturale e sociale della città, visto che rappresenta anche la mascotte della principale squadra di basket locale.

In tutti i sensi

In un contesto scenografico che sembra fatto apposta per i turisti in cerca di bellezze da fotografare, Lubiana si fa apprezzare non solo con la vista: di sicuro cattura il gusto con i numerosi vini di cui è produttrice (tra cui spicca il *cvček*, una specialità slovena dal sapore fresco e un basso tasso alcolico), mentre tutti gli altri sensi sono stimolati dagli oltre 10mila eventi culturali che rendono vitali le piazze e i locali di questo angolo di Europa. A Lubiana si svolgono festival internazionali di teatro, musica (soprattutto classica e jazz) e arte, che nella sua accezione di esperimento contemporaneo è di casa a Metelkova City. Come rivela il nome, Metelkova è una vera e propria città nella città, dove baracche militari di stampo austro-ungarico hanno sostituito armi, munizioni e uomini in divisa con locali, *night club* e *atelier* di artisti di ogni tipo, che rispondono a codici di convivenza autoproclamati. I suoi avventori rivendicano una cultura alternativa a quella ufficiale, ben rappresentata in varie zone della città: può piacere o meno, ma certamente contribuisce a rendere viva e vegeta la capitale slovena. ■

Viaggio per i soci Coop dal 4 al 6 gennaio: centro storico di Trieste, la città e i mercatini caratteristici di Lubiana, grotte di Postumja e presepe vivente.

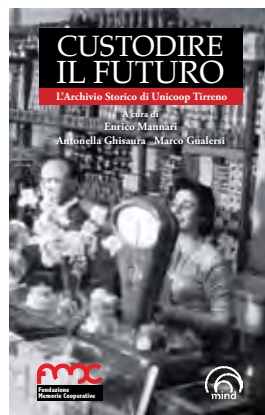
Custodire il futuro

31

Una riflessione sul presente e sul futuro di qualunque soggetto implica la conoscenza della propria memoria storica. E non vi è storia né memoria senza le fonti. Ecco dunque la decisione di Unicoop Tirreno, di dare vita al proprio Archivio Storico: un luogo dove il sottile filo della storia di generazioni diverse di operatori si dipana nei tanti documenti cartacei e fotografici recuperati, conservati e archiviati. Una realizzazione che è stata il coronamento di un lavoro di anni di ricerca dei documenti dispersi in tutto il territorio della fascia tirrenica.

Nel volume *Custodire il futuro. L'Archivio Storico di Unicoop Tirreno*, a cura di Enrico Mannari, Antonella Ghisaura e Marco Gualersi, edito da *Mind*, si raccolgono le diverse voci che hanno contribuito a tracciare il quadro complessivo. In primo luogo si indicano i criteri, i metodi, le procedure utilizzate nella raccolta e nell'inventariazione del materiale documentario, seguendo i diversi processi di fusione e quindi anche i mutamenti territoriali e aziendali che si sono succeduti. Ecco dunque che emerge un patrimonio documentario che vogliamo custodire attivamente perché contribuisca a riattivare un circuito virtuoso tra presente, passato e futuro. Infatti se è vero in generale che non esiste "intelligibilità del passato senza una chiara percezione del proprio progetto di futuro", ciò è tanto più vero per il mondo delle cooperative, e di quelle di consumo in particolare che possono esistere in virtù degli elementi storici che le hanno formate. Le tracce documentarie testimoniano che le cooperative di consumatori sono imprese che "non possono esistere in qualunque luogo né sono imprese anonime... ma sono imprese che traggono linfa dal loro radicamento nel territorio". Ecco dunque l'importanza della responsabilità civile e culturale dimostrata dalla cooperativa nell'aver realizzato il proprio Archivio Storico che, a testimonianza della sua importanza, ha potuto trovare una propria collocazione anche nel portale delle imprese promosso dalla Direzione generale degli archivi del Ministero dei Beni culturali. L'inventario è anche pubblicato on line sul sito della *Fondazione* (www.memoriecooperative.it).

Ma vorrei sottolineare come quello a cui abbiamo lavorato e stiamo lavorando è un Archivio Storico, gestito dalla *Fondazione Memorie Cooperative*, che non vuole essere un deposito di carte polverose, come nell'immaginario collettivo spesso si pensa, ma un luogo in cui memoria e comunicazione si rendono complementari nell'alimentare identità, senso d'appartenenza, riflessione critica. ■



* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Scarlino (GR)

1 dicembre

La Sezione soci Colline Metallifere e l'Associazione Culturale scarlinese *I Socci golosi*, in collaborazione con l'*Auser* di Scarlino Scalo, sabato 1 dicembre alle ore 17 presso la sala *Auser* in via Matteotti organizzano un incontro informativo pubblico sui prodotti *Vicino a noi*, il progetto della filiera corta di Unicoop Tirreno. Intervengono Francesco Gentili, consulente di Unicoop Tirreno e Guidomario Destri dell'Associazione *I Socci golosi*. Al termine saranno offerti assaggi preparati da *I Socci golosi* con i prodotti *Vicino a noi*.

Quarto (NA)

1 dicembre

Il 1 dicembre i soci del Comitato di Quarto (Sezione Area Vesuviana) assieme ai volontari delle parrocchie della diocesi svolgeranno presso l'Ipercoop dalle ore 9 alle 16 una raccolta alimentare a favore delle famiglie bisognose della città.

7 dicembre

Il 7 dicembre alle 19 si svolge presso l'Azienda agrituristica *Fattorie Albatros* di Quarto la seconda edizione del torneo di burraco, promosso dal Comitato soci di Quarto (Sezione Area Vesuviana). Sono previsti premi per i primi tre classificati, il ricavato della serata sarà devoluto al Progetto *CoopxTogoxVanda*.

Velletri (RM)

dal 1 al 29 dicembre

Il Comitato di Velletri (Sezione Castelli Romani) organizza una serie di degustazioni e assaggi di prodotti locali presso il supermercato alla presenza dei produttori appartenenti al circuito del *Vicino a noi*. 1 dicembre *Co.pro.vi.*; 15 dicembre Aziende agricole f.lli Ceracchi e "Le Rose"; 22 dicembre Azienda agricola Di Palma Riccardo; 29 dicembre Tenuta Colle Favignano.

7 dicembre

Il 7 dicembre alle 17 il Comitato Velletri (Sezione Castelli Romani) in collaborazione con la Pro Loco Velitrae organizza un incontro, davanti alla Cattedrale di San Clemente, con il professore Marco Nocca per una visita guidata alla cripta della Cattedrale e al Museo Diocesano, in un percorso di due ore circa. La quota di partecipazione è 9 euro compreso il prezzo del biglietto d'ingresso al Museo Diocesano.

Viterbo

6 dicembre

La Sezione soci di Viterbo organizza per il 6 dicembre una cena di solidarietà presso il ristorante pizzeria *Il molino* di Viterbo. Prenotazioni entro martedì 4 dicembre al cell. 3388735720. Costo della cena 16 euro. Il ricavato sarà interamente devoluto all'associazione *Shalom*, che opera in Burkina Faso.

22 dicembre

Sabato 22 dicembre, alle ore 20, il Comitato soci viterbese partecipa alla serata *scout* organizzata dalla parrocchia S. Barbara di Viterbo. Nell'occasione sarà presentato il progetto *Liberarci dalle spine* e proiettato il video della Cooperativa *Lavoro e non solo* di Corleone mentre il Comitato soci donerà alla parrocchia un gioco per i ragazzi.

Vetralla (VT)

7 dicembre

Il 7 dicembre dalle ore 16 alle ore 19 presso il supermercato InCoop di Vetralla il Comitato di Vetralla (Sezione Cimini) predisporrà una degustazione di vini con la presenza dei sommelier *Fisar* e di formaggi locali e *Fior fiore* Coop.

Massa Marittima (GR)

7 dicembre

Il 7 dicembre alle 17,30 presso l'ostello di S. Anna a Massa Marittima la Sezione soci Colline Metallifere propone un incontro informativo sul progetto della filiera corta *Vicino a noi* di Unicoop Tirreno, in collaborazione con la Fondazione Rifugio S. Anna e la Commissione Pari Opportunità del Comune di Massa Marittima. Partecipa Francesco Gentili, consulente di Unicoop Tirreno esperto di enogastronomia.

Roma Colli Aniene

7 dicembre

Il 7 dicembre presso il supermercato di Colli Aniene avrà luogo la vendita delle decorazioni natalizie realizzate durante il corso di decorazione per i soci. Il contributo potrà essere dato in contanti o donando punti *fidelity*. Il ricavato sarà devoluto ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno.

Avellino

7 dicembre

Il 7 dicembre alle ore 10,30 saranno esposti nello spazio soci dell'Ipermercato di Avellino i presepi realizzati con materiale di riciclo dagli allievi dell'istituto comprensivo Luigi Perna-Dante Alighieri.

14 dicembre

Il 14 dicembre alle ore 19,30 presso dell'istituto alberghiero "Manlio Rossi Doria" di Avellino avrà luogo una cena a base di pietanze tipiche irpine preparate dallo chef e dagli allievi dell'istituto. Il costo è di 20 euro a persona e il ricavato sarà devoluto al progetto *CoopxTogoxVanda*. Per informazioni e prenotazioni rivolgersi al punto d'ascolto dell'IperCoop o alla Sezione soci il martedì dalle 10 alle 12 e il mercoledì dalle 17,30 alle 18,30.

Porto S. Stefano (GR)

9 dicembre

La Sezione Costa d'Argento organizza per il 9 dicembre alle ore 12,30, presso la trattoria-pizzeria del Centro Sportivo "La Rosa" in località Pozzarello a Porto Santo Stefano un pranzo solidale per raccogliere fondi a sostegno del Progetto *Migranti - Poliambulatorio di Palermo*. La quota di partecipazione è di 20 euro (prenotazioni entro il 4 dicembre cell. 3284852669 (Roberto) e 3403619405 (Pio). Il progetto *Migranti* può essere sostenuto anche donando i punti raccolti facendo la spesa.

Portoferraio (LI)

14 dicembre

La compagnia teatrale *Riese*, in collaborazione con la Sezione soci dell'Elba e con il sostegno del Comune di Portoferraio, mette in scena al "Teatro Vigilanti" di Portoferraio due atti unici *Lasciamoci così* e *Il delitto*. Il ricavato dello spettacolo sarà devoluto al progetto *Adottiamo le scuole* del Comune di Camposanto (MO), per la ristrutturazione degli edifici scolastici danneggiati dal terremoto. Posto unico 10 euro. Acquisto dei biglietti un'ora prima dello spettacolo presso la biglietteria del teatro.

Roma via Bettini

14-15 dicembre

Il 14 e il 15 dicembre presso l'InCoop di via Bettini si svolge il mercatino natalizio solidale di manufatti preparati dai soci del Comitato (Sezione Roma Nord). Il contributo può essere dato in punti Coop (100 punti = 1 euro) o in denaro. Il ricavato sarà devoluto ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno.

Calcio di rigore

Questa storia inizia con un fatto di cronaca. Nel marzo 2011 i pm della direzione distrettuale antimafia di Napoli, Antonello Ardituro e Marco del Gaudio, arrestano l'imprenditore Castrese Paragliola (tuttora in carcere per 416/bis) appartenente al clan camorristico

Giocatori "puliti" con il logo antiracket sulle maglie. Dopo il calcio alla camorra, la nuova squadra del Quarto gioca per la legalità.

Polverino di Marano che controllava i campionati minori di calcio, in particolare la serie D di *Eccellenza* di tutta l'area flegrea. Di conseguenza, la società sportiva che gestiva la locale squadra *Ssd Quarto Calcio* viene messa sotto sequestro e affidata all'amministratore giudiziario Luca Catalano: trascorso un anno, il Quarto Calcio ha cambiato pagina. Lo scorso giugno è stato nominato nuovo dirigente unico con delega alla firma, Luigi Cuomo, ai più noto in quanto coordinatore nazionale di *SOS Impresa*, associazione nata nel 1991 a Palermo per iniziativa di un gruppo di commercianti a difesa della libera iniziativa imprenditoriale contro il racket e la criminalità organizzata.

Gioco di squadra

La *Nuova Quarto Calcio per la Legalità*, questo il nuovo nome della squadra e della società, è adesso un simbolo che unisce in sé il binomio "legalità e sport", partendo, agonisticamente parlando, praticamente da zero: girone A della *Promozione* del campionato regionale flegreo. La nuova società ha messo in piedi una squadra di gente "pulita" con giocatori che hanno accettato ingaggi al di sotto dei valori di mercato e con un gruppo di volontari che dentro e fuori lo stadio lavorano alacremente senza neppure percepire il rimborso spese. Fa parte di questo tutt'uno l'*Associazione e Fondazione contro racket ed usura* che cerca di riavvicinare la gente del territorio al calcio e alla propria squadra simbolo. Sulle maglie dei giocatori, dagli *juniores* alla prima squadra, campeggia il logo antiracket e antiusura *Rete per la legalità*. Fin qui di azioni consapevoli ne sono state fatte diverse: da parte dei pubblici ministeri che hanno inserito l'intera gestione nel progetto *Legalità* approvato dalla *Dda* di Napoli e fatto sì che dalle ceneri della "sequestrata" *Ssd Quarto Cal-*

cio risorgesse un simbolo per uno sport onesto, restituendo alla città e ai suoi cittadini la struttura sportiva comunale per anni gestita in modo "privatistico ed esclusivo", fino alle scelte del nuovo presidente Cuomo che, più che ai risultati di classifica, ha ben pensato di dare il via a un azionariato popolare per avvicinare la gente alla squadra e provvedere in modo partecipativo al suo sostentamento.

Coop in campo

In questo "calcio alla camorra" entra in campo anche Unicoop Tirreno che si è resa disponibile al sostegno con diverse forme di collaborazione. A partire dal contributo di 3mila euro per l'affissione di uno striscione pubblicitario con la propria insegna allo Stadio comunale "Giarruso" di Quarto, con la partecipazione alla quota associativa per l'importo di 100 euro (quota per gli enti e le imprese, mentre per i semplici cittadini è prevista la quota di 10 euro) e la messa a disposizione del proprio punto vendita più prossimo, l'Ipercoop di Quarto, per qualsivoglia iniziativa incentrata sul tema sport e legalità.

«Abbiamo intenzione – afferma il presidente **Luigi Cuomo** – di utilizzare al meglio l'opportunità offertaci da Coop organizzando dei presidi all'interno dell'Ipermercato perché riteniamo opportuno che adesso la nostra esperienza debba uscire al di fuori del campo da gioco. Vogliamo dire a tutti, anche con la testimonianza diretta dei calciatori, che è possibile liberare lo sport dai condizionamenti mafiosi e riprenderci quanto c'è di bello nel gioco e nell'onesto agonismo. Nella nostra esperienza c'è stato un lavoro straordinario da parte della magistratura che ha compiuto un'operazione incisiva per mettere da parte un fenomeno mafioso, ma i cittadini, e solo loro, possono fare molto di più assumendo atteggiamenti e comportamenti che li liberino dalla cultura mafiosa. In un certo senso ci sentiamo vicini come *mission* a quella della Cooperativa: come Coop svolge la sua doppia funzione di difesa del potere di acquisto e socialità, così noi con la *Nuova Quarto* vogliamo svolgere un doppio campionato, uno fuori, l'altro dentro lo stadio». E tutto sommato anche i risultati sul campo non sembrano venir meno... Ma questa è un'altra storia. ■



Info e contributi alla *Nuova Quarto Calcio per la Legalità* www.nuovaquartocalcio.it

La pallina di Natale

Prima si utilizza per donare i punti
poi si può attaccare all'albero.

La pallina della solidarietà nel Natale di Coop.

34

Barbara Sordini

Natale in Coop ha quel qualcosa in più che si riassume in una sola parola: solidarietà. L'impegno che la Cooperativa profonde tutto l'anno a sostegno di iniziative di solidarietà locale e dei progetti di solidarietà internazionale, racchiusi sotto il nome di *Basta un gesto*, diventa ancora più forte nel periodo delle feste natalizie.

Oltre a promuovere la partecipazione ai tanti appuntamenti solidali organizzati dalle Sezioni soci, infatti, Unicoop Tirreno invita i soci a donare i punti del collezionamento in favore dei progetti presenti nel catalogo. Da quest'anno lo fa con una novità: **inizia l'8 e termina il 15 dicembre** la campagna *Basta un gesto. Questa settimana puoi farlo!* con la quale la Cooperativa chiede ai soci di scegliere per il loro albero delle speciali palline natalizie in cartoncino che consentono una donazione di 200 punti ciascuna.

lizzazione di una scuola di formazione al cooperativismo. «A Natale puntiamo a far fare un gesto in più ai nostri soci – afferma **Massimo Favilli**, direttore delle Politiche Sociali di Unicoop Tirreno – chiedendo loro un contributo speciale a tutte quelle azioni di solidarietà che la Cooperativa segue nel corso dell'anno. Come impresa ci contraddistingue l'essere attenti alle tematiche legate alla solidarietà a partire dai progetti come il *Buon Fine*, *Ausilio per la spesa*, la commercializzazione di prodotti a marchio *Solidal*, per arrivare ai progetti internazionali che fanno parte di *Basta un gesto*. È a questi progetti che invitiamo i soci a rivolgere la loro attenzione con la donazione dei punti nel corso di questa settimana pre-natalizia, anche se ci rendiamo conto che in tempi di crisi molti utilizzano i punti del collezionamento per avere uno sconto sulla spesa. Le Sezioni soci daranno come sempre il loro contributo organizzando presidi nei negozi per fornire informazioni e materiale sui singoli progetti e mostrare concretamente lo spirito della solidarietà a marchio Coop.

Basta un gesto. Questa settimana puoi farlo! è l'occasione per compiere un buon gesto in prossimità delle feste, tenendo comunque conto che la modalità abituale della donazione dei punti del collezionamento (durante tutto l'anno alla cassa con la propria carta *SocioCoop*) resta invariata e valida fino alla fine del catalogo. «Oltre alla donazione dei punti e alle tante iniziative organizzate dalle Sezioni soci – continua Favilli – il cui ricavato sarà devoluto alle associazioni *no profit* con le quali collaboriamo, la Cooperativa prosegue la strada intrapresa già da alcuni anni: il presidente Marco Lami in occasione del Natale invita i fornitori a non regalare strenne all'azienda, ma a dare anche loro un contributo ai progetti di *Basta un gesto*. Qualora dovesse arrivare comunque qualche dono, sarà consegnato alle associazioni del territorio che si occupano di aiutare chi è in difficoltà». ■



Un gran bel gesto

Per ricordare di compiere il buon gesto, le palline saranno collocate nelle immediate vicinanze delle casse: qui l'addetto passerà sulla cassa il codice a barre inciso sul retro di ciascuna pallina e automaticamente il socio farà la donazione di 200 punti dalla propria carta *SocioCoop*. La pallina sarà poi riconsegnata al socio che potrà appenderla al suo albero di Natale come segno del gesto compiuto. La Cooperativa, come ogni anno, raddoppierà il valore monetario dei punti donati ai progetti di solidarietà internazionale raggruppati sotto la sigla di *Basta un gesto*: *Cuore di Coop* in collaborazione con l'Avsi per il sostegno a distanza, *Emergency-Progetto Migranti* che garantisce assistenza sanitaria e cure specialistiche gratuite ai migranti nel Poliambulatorio di Palermo, e il progetto *CoopxTogoxVanda* in collaborazione con il *Movimento Shalom* per la rea-



SCONTI RISERVATI
AI SOCI
UNICOOP TIRRENO



Unicoop Tirreno



EPIFANIA
TRA TRIESTE E LJUBLJANA
4 - 6 GENNAIO 2013 Euro 320,00 a persona
Visita guidata di Trieste, Ljubljana e
del Presepe Vivente delle grotte di Postumia

CARNEVALE
DI CENTO 2013
1 - 3 MARZO 2013

**OFFERTE
PER LE FESTE**

VIAGGIA INSIEME A NOI NELLE CAPITALI EUROPEE

Pacchetto vacanze individuali: volo da Roma, 3 pernottamenti in hotel indicato o similare, colazione, assicurazione standard e tasse aeroportuali incluse. Prezzi a persona in camera doppia:

AMSTERDAM Hotel PRINSEN O SIMILARE IN BB

Dal 14 al 17/02/2013	Euro 274,00
Dal 28/02 al 3/03/2013	Euro 274,00
Dal 14 al 17/03/2013	Euro 289,00

LISBONA Hotel MUNDIAL O SIMILARE IN BB

Dal 03 al 06/01/2013	Euro 443,00
Dal 14 al 17/02/2013	Euro 406,00
Dal 21 al 24/03/2013	Euro 363,00

PRAGA Hotel BEST WESTERN BILA LABUT O

SIMILARE

Dal 24 al 27/01/2013	Euro 266,00
Dal 01 al 04/02/2013	Euro 266,00
Dal 07 al 10/02/2013	Euro 266,00
Dal 28/02 al 03/03/2013	Euro 266,00
Dal 07 al 10/03/2013	Euro 266,00
Dal 14 al 17/03/2013	Euro 266,00

VIENNA Hotel ANANAS O SIMILARE

Dal 14 al 17/02/2013	Euro 261,00
Dal 28/02 al 03/03/2013	Euro 261,00
Dal 14 al 17/03/2013	Euro 261,00
Dal 11 al 14/04/2013	Euro 371,00

ISTANBUL tutti i giorni fino al 31 marzo 2013 - pacchetto con Volo da Roma FCO + trasferimenti a Istanbul + 3 notti in hotel Antik 4* in centro storico (o similare) Euro 370,00 tasse e assicurazione incluse disponibilità limitate di posti.

SAN VALENTINO A ISTANBUL 14-17 febbraio 2013- pacchetto con Volo da Roma FCO + trasferimenti a Istanbul + 3 notti in hotel Antik 4* in centro storico (o similare) Euro 390,00 tasse e assicurazione incluse.

FESTA DELLA DONNA A ISTANBUL 7-10 marzo 2013- pacchetto con Volo da Roma FCO + trasferimenti a Istanbul + 3 notti in hotel Antik 4* in centro storico (o similare) Euro 390,00 tasse e assicurazione incluse.

Prezzi e dettagli su www.mondovivo.it - numero verde 800 778114



in collaborazione con





SCONTI RISERVATI
AI SOCI
UNICOOP TIRRENO



Unicoop Tirreno



VIAGGIA INSIEME A NOI CON MSC CROCIERE NEL 2013

MSC LIRICA 12 GIORNI/11NOTTI - Turchia Ucraina - Grecia

IMBARCO DA GENOVA Sabato 27/04 - IMBARCO DA CIVITAVECCHIA Domenica 28/04

cabina interna **Euro 490,00** a persona

cabina esterna **Euro 615,00** a persona

cabina balcony **Euro 865,00** a persona

3/4° letto 0 - 17 anni - GRATIS / tasse e assicurazione a persona (obbligatori) **Euro 154,00**

MSC ARMONIA 8 GIORNI/7NOTTI - Montenegro - Grecia - Croazia

IMBARCO DA ANCONA Sabato 27/04

cabina interna **Euro 240,00** a persona

cabina esterna **Euro 365,00** a persona

cabina balcony **Euro 615,00** a persona

3/4° letto 0 - 17 anni - GRATIS / tasse e assicurazione a persona (obbligatori) **Euro 144,00**

MSC SINFONIA 8 GIORNI/7 NOTTI

IMBARCO DA SALERNO Domenica 12/05 - IMBARCO DA GENOVA Lunedì 13/05

cabina interna **Euro 245,00** a persona

cabina esterna **Euro 370,00** a persona

cabina balcony **Euro 625,00** a persona

3/4° letto 0 - 17 anni - GRATIS / tasse e assicurazione a persona (obbligatori) **Euro 144,00**

Prezzi e dettagli su www.mondovivo.it - numero verde 800 778114



in collaborazione
con





SCONTI RISERVATI
AI SOCI
UNICOOP TIRRENO



Unicoop Tirreno

**SERENUSA VILLAGE
BLUSERENA
SPECIALE PER I SOCI**

9-16 GIUGNO 2013 Euro 365,00
per adulto in doppia, pensione completa
+ bevande ai pasti e tessera club inclusi
3° letto chd gratis fino ai 12 anni non compiuti
4° letto chd riduzione del 50%
+ assicurazione Euro 30,00 per adulto ed
Euro 15,00 per bambino

**OFFERTA
IN SICILIA**

**VIAGGIA INSIEME A NOI
GIORNO PER GIORNO**

**ONE
DAY**

ITINERARI campani

NAPOLETANAMENTE

per vivere una giornata esclusiva da napoletano, ammirando la bellezza della città e gustando pizza e sfogliatelle calde

TAURASI

alla scoperta di un'incantevole paese

L'ALTRA FACCIA DEL VESUVIO

tra tradizioni popolari e storia

**SAN PIETRO INFINE E IL PARCO DELLA
MEMORIA - LA "POMPEI DEL '900"**

CASERTA E CASERTA VECCHIA

Tra Reggia e l'antico borgo

L'ABBAZIA DEL GOLETO

Un viaggio tra spiritualità e storia

ITINERARI toscani

TOUR TRA LE RIME DEL CARDUCCI

borgo di S. Guido e Bolghieri con ingresso ai musei Carducciani

CASTIGLIONCELLO

una giornata alla perla del Tirreno

UN MARE DI MINICROCIERE PER I SOCI

arcipelago toscano

ITINERARI laziali e umbri

NOBILI, PAPI E LAGHI AI CASTELLI ROMANI

giornata immersa nella natura e nelle bellezze architettoniche

ORVIETO E BOLSENA

una giornata tra Umbria e Lazio

WINE TOUR FRASCATI

tra tradizioni popolari e storia

UN MARE DI MINICROCIERE PER I SOCI

arcipelago pontino

Prezzi e dettagli su www.mondovivo.it - numero verde 800 778114



in collaborazione con





SCONTI RISERVATI
AI SOCI
UNICOOP TIRRENO



Unicoop Tirreno

ELENCO AGENZIE DI VIAGGI CONVENZIONATE

TOSCANA

TRAVEL TODAY - carlo@traveltoday.it - V. Colombo 19, Follonica (GR) - 0566 43554

TRAVEL TODAY - carlo@traveltoday.it - Piazza del Popolo, Bagno di Gavorrano (GR) - 0566 847011

ACROSS VIAGGI - andrea.acrossviaggi@gmail.com - Viale Matteotti 18, Grosseto - 0564 27444

VIAGGIA CON NOI - livorno@viaggiaconnoi.it - Via Vittorio Veneto 20, Livorno - 0586 57161

LAURELDA VIAGGI - dinimiel@etruscan.li.it - Via Cesare Lombroso 53, Piombino (LI) - 0565 225333

INCANTESIMO VIAGGI srl - incantes@libero.it - Via delle Pinete 28, Marina di Massa (MS) - 0585 243146

RANGIROA VIAGGI - tania@rangiroaviaggi.it - Via Biserno, San Vincenzo (LI) - 0565 705557

LAZIO

MECUM VIAGGI - info@mecumviaggi.it - Via Cesare Battisti, Fiuggi - 0775 506900

ULTREYA VIAGGI - ultreya@ymail.com - Via dei Monti Cimini 16, Viterbo - 0761 325489

L'ISOLA BLU VIAGGI & VACANZE (emisfero vacanze srl) - info@lisolablu.it - Via Latina 301 B/C, Roma - 06 7827024

3A TOURS - info@3atours.com - Via dell'Amba Aradam 57, Roma - 06 70490498

BLACK & WHITE VIAGGI E VACANZE - maurizio@blackandwhite.it - Via Vermicino 60A, Roma - 06 2071929

L'OSSERVATORE VIAGGI E TURISMO - info@losservatoreviaggi.it - L.go S. Francesco 13, Colleferro (RM) - 06 9700200

MAGIFLA VIAGGI - magifla@tiscali.it - Via dei Lauri 88, Roma - 06 92703022

CAMPANIA

VIAGGI D'ANTÒ DI ALEDA VIAGGI - viaggidanto@alice.it - Corso della Resistenza 82, Acerra (NA) - 081 5200781

PLENTY TRAVEL - plentytravel@cinque.191.it - L.go S. Spirito 10, Avellino - 0825 769976

REGGIA TRAVEL - f.marzano@reggiatravel.it - Via dei Bersaglieri 32 /E-F, Caserta - 0823 354433

ALADINO VIAGGI - giuseppe@aladino.it - Centro direzionale, Isola F11, Piazza Esedra, Napoli - 081 7345252

ALADINO VIAGGI - massimo@aladino.it - Via Cilea 157, Napoli - 081 5799108

EUROSTUDY TRAVEL - info@vacanzegiovani.com - Piazza Medaglie d'Oro 41, Napoli - 081 5789292

TRAVEL LOUNGE - stefania@travellounge.it - C.C. "Quarto Nuovo", Via Masullo 76, Napoli Quarto - 081 8764569

RETEUROPA - reteuropa@libero.it - Isola 2, Torre 2, C.I.S., Nola (NA) - 081 5108286

V.d.V. VILLAGGI DA VEDERE - info@villaggidavedere.com - Via Napoli 784, Loc. Cancellò Scalo, S. Felice a Cancellò (CE) - 0823 801262

AMMIRATI VIAGGI - franco@ammirativaggi.it - Via Europa 2, San Giuseppe Vesuviano (NA) - 081 5294062

AMMIRATI VIAGGI - luigi@ammirativaggi.it - Via de Matha 15, Somma Vesuviana (NA) - 081 5313095

I SEGRETI DEL MONDO - antarest@tin.it - Via Roma 11, Parco Vesuviano, Volla (NA) - 081 7745517

Prezzi e dettagli su www.mondovivo.it - numero verde **800 778114**



in collaborazione
con



I TEATRI

Politeama Viareggio (LU)

> 7 gennaio

Frankenstein Junior con Giampiero Ingrassia, regia Saverio Marconi.

> 21 gennaio

Una notte in Tunisia con Alessandro Haber, regia Andrée Ruth Shammah.

Info 0584966338/339/341 www.comune.viareggio.lu.it

Teatro Comunale Pietrasanta (LU)

> 11 dicembre

La leggenda del grande inquisitore con Umberto Orsini.

> 15 gennaio

Servo di scena di R. Harwood con Franco Branciaroli.

Info 0584795511; Fondazione La Versiliana 0584265733

Teatro dell'Olivo Camaiole (LU)

> 19 dicembre

Cin ci là di Ranzato e Lombardo.

> 4 gennaio

Il Piccolo Principe di A. Saint-Exupéry.

> 20 gennaio

Bambinacci con Amanda Sandrelli.

Info 0584986334-22, 0584986272

teatro@comune.camaiole.lu.it

www.comune.camaiole.lu.it

TeatroC Livorno

Presso il TeatroC hanno luogo eventi di ogni tipo, teatro ma anche cineforum, concerti, presentazioni, aperitivi, feste, molti dei quali a ingresso libero.

Info 0586400391 dal lun. al ven. ore 15-18, info@teatro.net, www.teatro.net

Cral Eni Livorno

> 15 dicembre

KV 515 e KV 516, i Quintetti per Archi di Mozart, solisti dell'Orchestra da Camera Luigi Boccherini.

Info 0586401308

www.cralenilivorno.it

E. De Filippo Cecina (LI)

> 8 dicembre

Mamma sei sempre nei miei pensieri. Spostati! Con Cinzia Leone, regia Fabio Mureddu.

> 16 dicembre

Requie a l'anema soja di E. De Filippo, regia Alfonso Santagata.

> 20 gennaio

Occidente solitario di M. McDonagh, regia Juan Diego Puerta Lopez.

Info 0586611610, 0586680145

Concordi Campiglia Marittima (LI)

> 5 dicembre

Rocco Papaleo in **Una piccola impresa meridionale bis**, regia Valter Lupo.

> 14 dicembre

Carne trita concerto per voce e

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.



Amanda Sandrelli



Lello Arena



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIO COOP

danza, progetto, regia, coreografia Roberto Castello.

> 11 gennaio

Il processo (Kafka) con Ciro Masella e Simone Martini, regia Ciro Masella.

Info 0565837028

Ambra Jovinelli Roma

> fino al 9 dicembre

Sogno di una notte di mezza estate, con Petra Magoni e Ferruccio Spinetti, regia Gioele Dix.

> dal 13 al 31 dicembre

Rocco Papaleo in **Una piccola impresa meridionale bis**, regia Valter Lupo.

> dal 4 al 27 gennaio

Lillo & Greg in **La baita degli spettri**. Per gli sconti: Ufficio promozione del Teatro 0688816460, promozione@ambrajovinelli.org

Info www.ambrajovinelli.org

Marionette degli Accettella

Teatro Mongiovino Roma

> 8, 9, 15, 16, 22, 23, 26 dicembre

Rosso Cappuccetto, rosso Natale.

> 29, 30, 31 dicembre, 1 gennaio

Hocus Bimbus Gran Galà della Magia.

> dal 4 al 6 gennaio

Il sogno della befana scomparsa.

> 12 e 13 gennaio

I vestiti nuovi dell'imperatore (5-9 anni).

> dal 18 al 20 gennaio

Ulisse, chi era costui? (7-11 anni).

Info 0687189984

www.accettellateatro.it

Quirino Vittorio Gassman Roma

> dal 4 al 16 dicembre

Rain man, regia Saverio Marconi.

> dal 26 dicembre al 20 gennaio

Miseria e nobiltà di E. Scarpetta, con Geppy Gleijeses, Lello Arena, Marianella Bargilli, regia Geppy Gleijeses.

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

Sala Umberto Roma

> dal 4 dicembre

Zuzzurro & Gaspare in **Tutto Shakespeare in 90 minuti**, regia A. Benvenuti.

> dal 26 dicembre

Gianmarco Tognazzi e Bruno Armando in **Il rompiballe**, regia A. Brambilla.

Info e prenotazioni per i soci Coop presso l'Ufficio Promozione 0697274066 (Filippa Piazza) o promozioni@salaumberto.com

Vittoria Roma

> dal 4 al 16 dicembre

Coatto unico senza intervallo, di e con Giorgio Tirabassi.

> dal 26 dicembre al 13 gennaio

Rumori fuori scena di M. Frayn, regia

Attilio Corsini.

> dal 15 al 27 gennaio

Isa Barzizza Marina Bonfigli in **Guida alla sopravvivenza delle vecchie signore**, di M. Simon, regia Giuseppe Pambieri.

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

Vittorio Veneto Colleferro (RM)

> 27 dicembre

Risate di gioia.

> 13 gennaio

Agostino (tutti contro tutti)

Info 3393404440.

Bellini Napoli

> dal 4 al 9 dicembre

Macbeth di W. Shakespeare, con Giuseppe Battiston, regia A. De Rosa.

> dal 4 al 9 dicembre (Piccolo Bellini)

Core spezzato, scritto e diretto da Carmine Borrino.

> dall'11 al 16 dicembre

Momix in **reMIX**, di Moses Pendleton.

> dal 25 dicembre al 6 gennaio

C'era una volta... un jeans e una maglietta di e con Nino D'Angelo.

> dall'11 al 13 gennaio

Il registro dei peccati, di e con Moni Ovadia.

> dall'11 al 20 gennaio (Piccolo Bellini)

Canta o sparo, di M. Santarelli, regia Fabio Cocifoglia.

> dal 15 al 20 gennaio

Il lago dei cigni, musiche di P.I. Ciaikovskij, Balletto di Mosca La Classique.

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 4 al 9 dicembre

Angelica di e con Andrea Cosentino, regia Andrea Virgilio Franceschi.

> dal 18 al 23 dicembre

L'ora grigia da A. Kristof, con Mimmo Calopresti, regia P. Bentivenga.

> 25, 26, 29, 30 dicembre

Nummere. Scostumatissima tombola napoletana, di e con Gino Curcione.

> dal 27 al 30 dicembre

Operazione Sciarappa, testi e regia Sara Sole Notarbartolo.

> dall'1 al 6 gennaio

Le guerre di Walter da W. Chiari, con Matteo Belli, regia Emma Dante.

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

Le Nuvole (Edenlandia - NA)

Teatro per bambini e ragazzi

> 8, 9, 16, 23, 26, 27, 28, 30 dicembre

Natale che spettacolo (6-10 anni)

> dal 4 al 6 gennaio

Pulcinella che passione (3-10 anni)

> 13 gennaio

Viaggio nel mondo dei 5 sensi (3-6 anni)

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

San Carlo Napoli

> dal 5 al 15 dicembre

La Traviata di G. Verdi, Orchestra, Coro e Corpo di Ballo del Teatro di San Carlo direttore M. Mariotti, maestro del coro S. Caputo, regia F. Ozpetek.

> dal 16 al 22 dicembre (Teatrino di Corte di Palazzo Reale)

Il campanello dello speciale di G. Donizetti, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo, direttore B. Cinquegrani, maestro del coro S. Caputo, regia R. Canessa.

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

Passione educativa Benevento

> 15-16 dicembre

Avanvarietà, regia M. Sorrentino.

> 5-6 gennaio

Dottor Caos regia S. Picerno.

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



Nino D'Angelo

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 suo 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

Ridotto 2 euro soci Unicoop Tirreno, per tutti gli spettacoli in programmazione, senza esclusione di periodi. 5 euro (anziché 7). Proiezioni in 3D: 7 euro (anziché 9).

Info 0564867176.

I MUSEI

Museo di Storia Naturale del Mediterraneo

Via Roma, 234 - Livorno

Aperto tutti i giorni escluso il lunedì; mercoledì e venerdì dalle 9 alle 13;



PORTA
SEMPRE
CON TE
LA CARTA
SOCIO
COOP

martedì, giovedì e sabato orario continuato 9-19; domenica 15-19.

Biglietti: singolo settore espositivo 6 euro, soci Coop 3; tutte le sale 10 euro, soci Coop 5; biglietto famiglia (2 adulti + 2 bambini 6-14 anni) 20 euro, soci Coop 10; cumulativo gruppi (max 25) 60 euro, soci Coop 50. Gli sconti si applicano al socio Coop titolare della carta e a un accompagnatore.

Info 0586266711-47

musmed@provincia.livorno.it

www.provincia.livorno.it

LE MOSTRE

Wassily Kandinsky

Dalla Russia all'Europa

BLU Palazzo d'Arte e Cultura Lungarno Gambacorti, 9 Pisa.

Fino al 9 febbraio, lun-ven 10-19, sabato 10-20.

Biglietto di ingresso con audioguida: 10 euro, per i soci Coop 8.

La più vasta rassegna dedicata in Italia al padre dell'astrazione, ideata e curata da Eugenia Petrova, direttrice aggiunta del Museo di Stato Russo di San Pietroburgo in collaborazione con Claudia Beltramo Ceppi, promossa dalla Fondazione Palazzo Blu, col patrocinio del Comune di Pisa, il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Pisa, organizzata da Giunti Arte mostre e musei.

Info 050916950, info@palazzoblu.it

www.palazzoblu.org

www.mostrakandinsky.it

Museo Casa Enzo Ferrari

Via Paolo Ferrari 85, Modena

Dal lunedì alla domenica dalle ore 09.30 alle 18.

Sconti per i soci Coop: ingresso adulto 10 euro (anziché 13). La convenzione s'intende estesa a un accompagnatore adulto; bambino 6-10 anni accompagnato da 1 socio Coop, 7 euro (anziché 9); ragazzi da 11 a 26 anni accompagnati da 1 socio Coop (o tesserati se over 18 anni) e over 65 9 (anziché 11). La convenzione riguarda l'acquisto di un biglietto unico per la visita al Museo Casa Enzo Ferrari di Modena e al Museo Ferrari di Maranello, al prezzo di 18 euro a persona (anziché 22). Presso il museo casa è in corso la mostra

Le Grandi Sfide Ferrari-Maserati che rimarrà aperta al pubblico per sei mesi, dedicata a due grandi marchi dell'automobilismo italiano, Ferrari e Maserati. 19 le auto esposte, rigorosamente selezionate tra le più rappresentative dei due marchi e provenienti da tutto il mondo.

Info 0594397979, info@museocasaenzo-ferrari.it, www.museocasaenzoferrari.it



**PORTA
SEMPRE
CON TE
LA CARTA
SOCIO
COOP**

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

Laboratori teatrali

L'associazione *Nuovo Teatro dell'Aglio* di Piombino (LI) organizza laboratori teatrali per bambini e anziani presso la Sezione soci in c.so Italia 151 a Piombino. Tutti i venerdì dalle 16.30 alle 18 fino al 31 maggio. Quota d'iscrizione per i soci Coop 15 euro, per i non soci 20 euro.

Info 3201544249 (Valentina)

info@teatrodellaglio.org

Eventi

Calendario eventi dello *Spazio soci* del Supermercato La Rosa di Livorno.

> 3 dicembre ore 16 Atelier di Lettura in collaborazione con la Sezione soci Livorno: "A ciascuno il suo" di Leonardo Sciascia.

> 4 dicembre ore 17.30 "Alla ricerca della dieta perduta" a cura della dott.ssa Pallini, medico specialista in Endocrinologia in collaborazione con associazione *Libra*.

> 5 dicembre ore 17 presentazione del libro "Ritorno alla Natura. Biodiversità e Progresso" di Francesca Ruggeri in collaborazione con associazione *Gaia*.

> 6 dicembre ore 17.30 "Comunicare e capire ciò che l'altro dice in maniera efficace. La comunicazione in famiglia e con gli amici" a cura della dott.ssa Valentina Conti, psicologa in collaborazione con associazione *Libra*.

> 7 dicembre ore 17 Introduzione alla Fotografia in collaborazione con *Click Art* - Luigi Angelica.

> 12 dicembre ore 16.30 incontro in collaborazione con *Avis/Adisco*.

> 14 dicembre ore 16.30 "Space farming", in collaborazione con *Caffè della Scienza*.

LE TERME

Terme Etrusche del Calidario

Via del Bottaccio, 40 - Venturina (LI)
Sconti per i soci Coop, presentando la carta *SocioCoop* all'ingresso: 15%

sull'ingresso all'Antica Sorgente Naturale, 10% sul pernottamento presso il Residence; 10% sui trattamenti estetici. Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e si applica tutto l'anno.

Info 0565.851504, www.calidario.it

42 Terme di Petriolo

Località Petriolo Monticiano (SI)

Sconti per i soci Coop, presentando la carta SocioCoop all'ingresso: 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

LE OASI

Riserva Naturale 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, 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 inanellamento degli uccelli. Censite 230 specie di uccelli.

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

I CORSI

Centro studi L'Arca

Piazza della Libertà, 6 - Cecina

Sono disponibili per i soci Unicoop Tirreno tariffe ridotte per doposcuola per gli alunni delle scuole elementari e medie inferiori nel periodo da ottobre a giugno; ripetizioni scolastiche per studenti delle medie superiori; preparazione universitaria. Costo orario a studente socio Coop: 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). Incluso nel costo il materiale didattico; al termine del percorso formativo verrà rilasciato un attestato di frequenza del Centro Studi L'Arca.

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

Corso di yoga

Centro soci e consumatori di via Bisserno (sopra il Supermercato Coop) a San Vincenzo (LI).

Fino al 29 maggio tutti i lunedì e i mercoledì mattina dalle ore 9,30 alle 11. Corso riservato ai soci di Unicoop Tirreno e loro familiari in collaborazione con l'ass. culturale *Equilibrio Perfetto* al costo mensile di 35 euro (anziché 40).

Info e iscrizioni Michela Leoni naturopata, insegnante di yoga, coach Pnl, 3494004036.

Corsi di ginnastica

Associazione Sportiva Dilettantistica Dinamica, v. Risorgimento 75, Massa Marittima (GR).

L'associazione riserva in esclusiva ai soci di Unicoop Tirreno titolari della carta SocioCoop e ai minorenni appartenenti allo stesso nucleo familiare, una promozione valida fino al 12 giugno 2013.

Sconto del 40 per cento. Prezzo comprensivo di sconto 200 euro per i 7 mesi di corso (comprensivo di tessera Uisp obbligatoria).

I corsi (attività motoria dolce, ginnastica posturale per anziani, aerobica e tonificazione) si terranno presso il Centro Sociale Auser di Massa Marittima il lunedì e mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 19.30.

Info 3395472923, asd.palestradinamica@gmail.com



Supermercati con servizio Box Office presso i quali si 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**:

Cyrano De Bergerac 4-5 dicembre al Teatro Goldoni di Livorno

Macbeth 13-14-15 dicembre al Teatro del Giglio di Lucca

W Zorro 15-16 dicembre al Teatro Goldoni di Livorno

Massimo Ranieri in *Chi nun tene coraggio nun se cocca* 18-19 dicembre al Teatro del Giglio di Lucca; 26 dicembre al Politeama Pratese di Prato

Spirit of New Orleans gospel choir 20 dicembre al Teatro del Giglio di Lucca

Il libro della giungla 22 e 29 dicembre al Teatro del Cestello di Firenze

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:	60 milioni di €	
Periodo di adesione:	30 Ottobre 2012 - 30 Marzo 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.

Convenzioni inverno 2012-2013

skipass - soggiorni - lezioni di sci - nolo attrezzature

Piemonte VIA LATTEA

Sestriere, Oulx, Sauze d'Oulx, Sansicario, Cesana, Claviere, Pragelato, Montgenèvre.

- Impianti di risalita: **sconto 16%** su skipass settimanale 6 giorni consecutivi.
- Scuole di sci convenzionate: (escluso festività natalizie e carnevale) **sconto 20%** per lezioni collettive settimanali di sci alpino e snowboard. Lezioni private: **"Sciano uno due o tre, paga uno"**.
- Nolo attrezzature: **sconto 15%** presso Maison Clatoud Sport a Sauze d'Oulx e a Sestriere
- Soggiorno: **sconto 20%** Grand Hotel "La Torre" di Sauze d'Oulx - Ufficio booking centrale: ABC tel. 0122 858585. È escluso il periodo dal 23/12/2012 al 06/01/2013. *I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore.*



iscritti al corso collettivo, sconto 50% per il figlio. Gli sconti non sono cumulabili. Tel 0165 521114.

- Nolo attrezzature: **sconto 10%** presso Noleggio dei Maestri, La roccia, La soletta, Plan Bois, Riccardo Sport.
 - Soggiorno: **sconto 10%** per soggiorni settimanali presso gli Hotel: Della Nouva, La Chance, La Meridiana, La Pineta, Milleluci, Monte Emilius, Pila 2000, Rendez-Vous, Saint Pierre, Maison Colombot. Affittacamere I Picchi, B&B La Roche, Chambres d'Hôtes Les Fleurs, Chambres d'Hôtes Lo Teisson e presso gli appartamenti Au Petit Chevrot, Casa Chamonin, Chalets Pra D'Ayillon, Residence Ciel Bleu, Residence Les Fleurs.
- Offerte non cumulabili; è necessario richiedere lo sconto all'atto della prenotazione.
Info: Consorzio Turistico l'Espèce de Pila, tel. 0165 521055. È escluso il periodo dal 26/12/2012 al 06/01/2013.

RISERVA BIANCA LIMONE PIEMONTE

- Impianti di risalita: (escluso periodo 24/12/2012 - 06/01/2013) **sconto 19%** su skipass settimanale 6 giorni.

Lo sconto è esteso ad un accompagnatore.

- Scuole di sci: **sconto 20%** per lezioni collettive di 6 giorni. Tel. 0171 92319-928134.
- Nolo attrezzature: **sconto 10%** presso Bottero Ski anche su acquisto di abbigliamento calzature e accessori sportivi non in saldo o in offerta e di sci, scarponi e snowboard. Tel. 0171 92274.
- Soggiorno: **sconto 10%** per minimo 2 notti presso Grand Hotel Principe tel. 0171 92389; per soggiorni settimanali in formula residence e per soggiorni B&B (minimo 2 notti) presso Limone Palace Hotel Residence tel. 0171 926965. È escluso il periodo dal 23/12/2012 al 06/01/2013.



CHAMPORCHER

- Impianti di risalita: **sconto 10%** su skipass giornaliero adulti festivo. Tel 0125 37124.



LA THUILE

- Impianti di risalita: **sconto 10%** su skipass settimanale adulti 6 giorni consecutivi Espace San Bernardo (La Thuile - La Rosière). Funivie Piccolo San Bernardo S.p.A. Tel. 0165 884150
- Scuole di sci: **sconto 10%** per lezioni collettive Scuola di sci La Thuile tel. 0165 884123.
- Nolo attrezzature: **sconto 10%** presso Berthod Sport Tel. 0165 884845 e Only Ski&Snowboard Tel 0165 885307.
- Soggiorno: **sconto 10%** presso Planibel Residence Atahotels. Tel. 0165 884541. È escluso il periodo dal 22/12/2012 all'06/01/2013.



BARDONECCHIA

- Impianti di risalita + soggiorno: **sconto 20%** su pacchetto 7 notti in Residence Campo Smith (sola locazione) + 6 giorni di skipass BardonecchiaSki. Per prenotazioni Colomion Incoming, tel. 0122 980099.
 - Scuole di sci: **sconto 10%** per lezioni collettive Consorzio Bardonecchia Turismo tel. 0122 902463.
 - Nolo attrezzature: vedi Rent & Go
- I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore.*



GRESSONEY SAINT JEAN

- Impianti di risalita: **sconto 9%** su skipass giornaliero feriale, festivo e serale, compresa alta stagione. Tel. 0125 355127.



Trentino Alto Adige

FOLGARIASKI

- Impianti di risalita: Skipass giornaliero Full day festivo **sconto 10%**; feriale **sconto 20%** Skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni **sconto 10%**. Per i gruppi è prevista 1 gratuità ogni 25 persone (su prenotazione a mezzo elenco nominativo). È escluso il periodo dal 22/12/2012 all'06/01/2013.

I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore e non sono validi sulle tariffe bambino, junior e non sono cumulabili con altre promozioni in corso.



Valle d'Aosta

PILA

- Impianti di risalita: **sconto 10%** su skipass settimanale, 6 giorni consecutivi ed oltre. Tel. 0165 521148-521045. *Il vantaggio è esteso ai figli del socio, di età inferiore ai 18 anni.*
- Scuole di sci: **sconto 10%** per lezioni di sci e snowboard individuali e collettive. Lezioni individuali di un'ora 38 euro, più 10 euro dalla terza persona in poi. Lezioni collettive di 15 ore, lunedì-venerdì con orario 10-13, 135 €. **Sconto bassa stagione per famiglie:** ogni due adulti della stessa famiglia



LAVARONE SKI

- Impianti di risalita: Skipass giornaliero Full day, festivo **sconto 10%**; feriale **sconto 20%**. Skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni **sconto 10%**.



Nuova convenzione per i soci coop



ELISIR DI SALUTE è la più autorevole rivista dedicata all'informazione su tutti gli aspetti legati alla salute, scritta direttamente da medici, ricercatori e studiosi. Alcuni fra i numerosi temi trattati sono: **la medicina** a tutto campo, senza pregiudizi verso quella non convenzionale, **l'alimentazione** corretta e gli stili di vita, **la psicologia**, **l'ambiente** e **l'ecologia** con l'obiettivo di aggiornare e dialogare in modo diretto con i lettori, attraverso un'informazione corretta ed utile, in un settore in cui gli errori le illusioni e i malintesi devono essere evitati.

14 euro, anziché 18 euro è il prezzo agevolato, **riservato ai soci Coop**, per l'abbonamento annuale.

Per informazioni su come abbonarsi e ricevere a casa la rivista:

www.elisirdisalute.it, info@elisirdisalute.it, Tel. 051 307004

Informazioni più dettagliate sulle convenzioni e su tutti i vantaggi riservati ai soci le trovi sul sito www.e-coop.it. Ricorda di portare sempre con te la Carta Socio Coop.

Per i gruppi è prevista 1 gratuità ogni 25 persone (su prenotazione a mezzo elenco nominativo). È escluso il periodo dal 22/12/2012 all'06/01/2013. I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore e non sono validi sulle tariffe bambino, junior e non sono cumulabili con altre promozioni in corso.

PAGANELLA SKI

• Impianti di risalita: (escluso il periodo 23/12/2012 - 06/01/2013) **sconto 10%** su Skipass giornaliero Paganella tel. 0461 585588.
Per i gruppi è prevista 1 gratuità ogni 20 partecipanti. *Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore.*
• Soggiorno: (escluso il periodo 23/12/2012 - 19 gennaio 2013) **sconto 12%** su pacchetti soggiorno a Molveno, Andalo e Fai della Paganella.
Informazioni: Consorzio Skipass Paganella Dolomiti tel. 0461 585298.



ADAMELLO SKI

Temù, Ponte di Legno (BS), Passo Tonale e Ghiacciaio Presena (TN)
• Impianti di risalita: "Contromarca Adamello Ski" **sconto di 5 euro**.



Valido nei periodi 07- 09 dicembre 2012 e 07 gennaio - 12 aprile 2013.
"Formula 3" **compri tre e paghi due:** 3 skipass giornalieri al prezzo di 2, valido nei giorni di sabato e lunedì, nelle date: 24, 26 novembre 2012 - 1, 3, 15, 17 dicembre 2012 - gennaio 2013 ad esclusione del 5 - febbraio e marzo 2013 senza eccezioni. L'offerta è valida solo con l'acquisto di 1 skipass giornaliero adulto al prezzo di listino.
La gratuità verrà applicata allo skipass con il prezzo più alto tra i due restanti.
Il vantaggio è valido per il socio oppure per un suo familiare (inteso coniuge o figlio) che presenteranno alle biglietterie la Carta e la copia del documento d'identità del socio.

PEJO 3000

• Impianti di risalita: "Sconto Giornaliero"
6 € skipass adulto; **5 €** skipass senior (nati prima del 30.11.1947); **4 €** skipass ragazzi (nati dopo il 30.11.1996). Una Carta vale per 3 persone.
"3x2" Possibilità di ritirare 3 skipass giornalieri al prezzo di 2, nei giorni di sabato.
L'offerta è valida sull'acquisto di uno skipass adulto a prezzo di listino. La gratuità verrà applicata allo skipass con il prezzo più alto tra i due restanti. Info Tel. 0463 753238.
È escluso il periodo 24/12/2012- 06/01/2013.



ASSOCIAZIONE MAESTRI DI SCI DEL TRENINO

Tel. 0461 826066
Sconto 10% su lezioni collettive di sci e Snowboard.
Lo sconto è valido per il socio ed un componente dello stesso nucleo familiare.



Le scuole che aderiscono alla convenzione:
Bellamonte Val di Fiemme: Alta Val di Fiemme; **Brentonico:** Monte Baldo; **Campitello di Fassa:** Campitello; **Cavalese-Val di Fiemme:** Alpe Cermis Cavalese; **Dimaro:** Folgarida Dimaro; **Folgaria:** Altopiano Folgaria; **Folgarida:** Azzurra; **Lavarone:** Lavarone; **Madonna di Campiglio:** Campo Carlo Magno, Des Alpes, Nazionale; **Passo Brocon:** Lagorai; **Pejo:** Pejo;
S. Martino di Castrozza: S. Martino di Castrozza; **Tesero Val di Fiemme:** Alpe di Pampeago.
La convenzione decorre dal 7 gennaio 2013 ed esclude la settimana di carnevale.

Emilia Romagna CIMONE



• Impianti di risalita: **sconto** su skipass giornaliero ferialo (il sabato è considerato festivo) 23,50 euro anziché 26.
Presentare al momento dell'acquisto la carta SocioCoop, accompagnata da un voucher da compilare obbligatoriamente (disponibile alla cassa skipass).
È escluso il periodo 22/12/2012 - 6/01/2013.
Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore.

RENT AND GO

Noleggio sci e attrezzature sportive
Oltre 80 punti di noleggio nei principali comprensori sciistici di Italia, dalla Valle d'Aosta alla Sicilia.
Sci e scarponi dei marchi leader del settore, sempre nuovi e ben preparati, per tutte le discipline: discesa, fondo, free ride, free style, telemark, snowboard, slittini e ciaspole.
Ogni noleggio comprende: servizio di assistenza e laboratorio con regolazione attacchi secondo norma ISO computerizzata; asciugatura e igienizzazione di scarponi e caschi e servizio di deposito.
Sconto 10% sul noleggio di tutte le attrezzature con **utilizzo gratuito in prova del "guscio" paraschiene**.
Omaggio del casco a fronte del noleggio stagionale.
Lo sconto è valido per il socio ed il suo nucleo familiare.

SUPER NORDIC SKIPASS

Skipass settimanali e stagionali: **sconto 10%**.
Start Up Nordic Ski - sci di fondo: **sconto 10%** sull'acquisto della card valida per i centri Passo Coe, Millegrobbe, Vermiglio, Passo Carlo Magno, che comprende 5 ingressi nei quattro centri, 5 noleggi dell'attrezzatura completa (sci, scarpe e bastoncini) e 2 ore di lezione.
Gli sconti sono validi per il Socio ed il suo nucleo familiare.
I Centri del Fondo SuperNordicSkipass:
Trento: Viote, MonteBondone; **Val di Fiemme:** Lago di Tesero, Passo Lavazè; **Val di Fassa:** Passo San Pellegrino; **Primiero:** Passo Cereda, Imer; **San Martino di Castrozza:** Prà delle Nasse; **Folgaria:** Passo Coe; **Lavarone - Levico - Luserna:** Millegrobbe Vezzena; **Madonna di Campiglio:** Passo Campo Carlo Magno; **Val di Sole:** Vermiglio; **Andalo:** Cavedago (parco sportivo); **Lessinia:** Alta Lessinia; **Valle del Biois:** Falcade; **Canale d'Agordo:** Valle di Gares; **Frassinoro:** Boscoreale.

AMD U649031
Coupon n. MELA020



Vacanze sulla neve?

Noleggia un'auto Avis a tariffe esclusive. Per te anche lo **sconto del 50%** su catene, porta sci e porta snowboard.



Prenota su www.avisautonoleggio.it/coop
Ritaglia questo coupon e consegnalo all'ufficio Avis.



Se non hai necessità di un accessorio invernale, **puoi trasformare il coupon in 10 € di sconto** per il noleggio auto. L'offerta si aggiunge ai vantaggi della convenzione Socio Coop (15% di sconto sulle tariffe auto, seconda guida gratuita o sconto 50% sul seggiolino) ed è valida per i noleggi auto in Italia dal 7 gennaio al 31 marzo 2013. Info e prenotazioni anche attraverso il Centro Prenotazioni Avis: 199 100133 (numero a tariffazione specifica).



Vero o falso?

Abbigliamento, accessori, cibo, cosmetici, giocattoli imitati, contraffatti e venduti. Come il mercato parallelo dei "falsi" toglie posti di lavoro, soldi alle casse dello stato, guadagni alle aziende, facendoli fare alla criminalità organizzata, e minaccia la salute e la sicurezza dei consumatori. Eppure tra vero o falso, molti scelgono, per risparmiare, di non essere fedeli all'originale.

Falso, artefatto, contraffatto, fasullo, farlocco, taroccato. Chiamatelo come volete, ma quello delle contraffazioni, di ciò che è imitato o alterato appunto a scopo fraudolento, è un mercato in Italia con cifre da capogiro. I settori più colpiti sono l'abbigliamento e gli accessori con un giro d'affari di 2,5 miliardi di euro, seguiti da *cd*, *dvd* e *software* (1,8 miliardi) e dall'alimentare (1,1 miliardi). Ma, secondo l'ultima indagine del *Censis*, anche la contraffazione di creme, gel, profumi, maschere di bellezza, deodoranti è cresciuta di ben 15 volte in 10 anni: di pari passo alla crescita del mercato dei cosmetici si registra, infatti, anche un incremento della falsificazione, quantificato intorno al 264 per cento in più da un anno all'altro. Nessun prodotto sfugge al mercato dell'"imitazione" – medicinali compresi – che rende circa 7 miliardi di euro l'anno, una cifra che, se riportata sul mercato ufficiale, significherebbe 13,7 miliardi di produzione aggiuntiva, con conseguenti 5,5 miliardi di valore aggiunto, 110mila posti di lavoro a tempo pieno e un gettito fiscale aggiuntivo di 1,7 miliardi di euro, che salgono a 4-6 se si considera anche la produzione attivata.

Infedele all'originale

Così va il mondo dei falsi: imitazione di marchi noti, ma anche di modelli registrati, per esempio, nella pelletteria e nell'arredo, falsificazione dell'indicazione *made in Italy* nell'alimentare – più sviluppato all'estero – e la pratica dell'*Italian Sounding*, in soldoni spacciare per italiane patacche agroalimentari, utilizzando etichette o altri simboli, colori o figure sull'imballaggio che evocano l'italianità dei luoghi d'origine della materia prima, della ricetta, del marchio o del processo di trasformazione di prodotti fabbricati in realtà all'estero, soprattutto negli Stati Uniti, in America Latina e in Australia. E poi c'è l'importazione parallela sottocosto di prodotti destinati ad altri mercati, soprattutto per *make up* e profumi. I dati del *Censis* raccontano, infatti, che «il

mercato dei falsi è, a tutti gli effetti, un mercato parallelo che fa concorrenza a quello ufficiale. Si tratta, però, di una concorrenza sleale, perché si basa sul mancato rispetto delle regole, da quelle sulla sicurezza dei prodotti a quelle sui lavoratori, a quelle in difesa dei brevetti e dei marchi. Inoltre si tratta di un mercato in cui interviene in maniera massiccia la criminalità organizzata, attratta dalla possibilità di guadagnare molto a rischi relativamente bassi», afferma **Anna Italia**, responsabile del settore Sicurezza del *Censis*. Una vera e propria industria del falso, che prospera in qualsiasi canale di vendita (con un grande sviluppo, nell'ultimo periodo, su internet), come quella degli accessori in pelle, borse, cinture, portafogli, che ha fatto guadagnare all'Italia il titolo di "banca d'Europa". A subire i danni maggiori sono le piccole e medie aziende che dai "falsi" si vedono erodere importanti quote di mercato e i consumatori che molto spesso acquistano, per lo più dagli ambulanti irregolari, prodotti nocivi per la salute, quando vengono a contatto con la pelle, e difettosi (cerniere, tracolle, fodere che si rompono a pochi giorni dall'acquisto) per la qualità scadente del materiale. «Dai risultati di controlli analitici effettuati su molti prodotti in pelle di provenienza extra *Unione Europea* – rilevano da *Adiconsum* (Associazione Difesa Consumatori Ambiente) – più del 30 per cento risulta non conforme ai requisiti imposti dal *Reach* (autorizzazione e restrizione delle sostanze chimiche) o richiesti dal mercato, esponendo così il consumatore al rischio di dermatiti, allergie, disturbi respiratori».

Carte false

I falsari, va da sé, lo fanno per guadagnare, ma la gente comune perché acquista borse, giacche, accessori, gioielli fasulli? Perché non sempre si tratta di fregature, ma di acquisti consapevoli. «È una specie d'avventura della fantasia: acquistare un capo firmato, anche se falso, consente di poter sognare – spiega **Giovanna Carlo**, psicoterapeuta e segretario *Arpa* (Associazione per la ricerca in psicologia analitica) di Roma – e più si fa fatica ad arrivare alla fine del mese, più la parte inconscia di noi desidera l'inutile. Ma c'è di più: nel momento in cui possiedo un prodotto taroccato dimostro che una cosa costo-



Doppio gioco

Ecco a che cosa fare attenzione per non acquistare giocattoli contraffatti, pericolosi per la salute del bambino.

Prezzo I giocattoli contraffatti in generale hanno un costo inferiore rispetto all'originale perché realizzati con materiali meno costosi.

Confezione Sono generalmente privi della confezione rigida e sigillata che contraddistingue il prodotto originale.

Qualità Il gioco "truccato" è realizzato con materiali economici e di scarsa qualità, ma soprattutto tossici e dannosi per i bambini.

Marchio Alcuni giocattoli possono presentare un marchio molto simile all'originale: occorre prestare attenzione ad alcuni particolari, come sfumature di colore, dimensioni del carattere di stampa, disegno del logo ecc.,

che differenziano un marchio fasullo da quello originale. Per quanto riguarda l'etichetta controllare che sia presente il marchio CE. Talvolta, purtroppo, non è sufficiente a garantire l'originalità del giocattolo perché la sua contraffazione è uno dei reati più comuni nel mercato clandestino. Verificare quindi che sia indelebile, visibile e leggibile e di dimensione non inferiore a 5 mm. Anche se il marchio CE non garantisce da tutti i rischi, è fortemente sconsigliato l'acquisto di giocattoli che ne siano sprovvisti. Altri marchi come *Giocattoli sicuri* dell'Istituto italiano di sicurezza dei giocattoli e *IMQ* dell'Istituto per il marchio di qualità per i prodotti elettrici danno più garanzie: indicano, infatti, che i giocattoli sono stati sottoposti a test di sicurezza (prove elettriche, prove d'infiammabilità, prove fisiche e meccaniche, analisi chimiche ecc.). Nella scelta dei videogiochi meglio ricercare quelli che presentano il simbolo *PEGI* (*Pan European Game Information*), classificazione che attraverso otto descrittori simbolici indica la tipologia del gioco, il grado di violenza, il linguaggio adottato e la fascia d'età a cui è rivolto.



sa la posso avere uguale nella versione contraffatta spendendo poco, in sostanza faccio un'opera di svalutazione dell'originale. È quello che il sociologo ed economista statunitense Veblen (*La teoria della classe agiata*) chiamerebbe effetto di dimostrazione, cioè far vedere che io mi posso permettere qualcosa, e il valore d'uso dell'oggetto è infinitamente inferiore al valore di scambio. Non a caso – sottolinea la

psicoterapeuta – sono le donne quelle più attratte dai falsi perché tradizionalmente, attraverso vestiti e accessori, raccontano agli altri come si occupano della famiglia, il tenore di vita, lo stile, non solo proprio, ma anche del marito e dei figli». Anzi, come sottolinea **Pietro Giordano**, segretario generale di *Adiconsum* «l'opinione pubblica rimane sostanzialmente convinta che comprare contraffatto non sia un reato e che, invece, rappresenti una sorta di "difesa" del consumatore dai prezzi troppo alti. E invece la contraffazione è un male da estirpare perché non solo valgono i dati emersi dal rapporto del *Censis*, ma i prodotti contraffatti possono rappresentare un pericolo per la salute, la sicurezza e non ultimo la contraffazione alimenta l'illegalità, togliendo possibilità di sviluppo al Paese. Per questo, per sensibilizzare ed educare i cittadini-consumatori, *Adiconsum*, in collaborazione con altre sette associazioni di consumatori e il finanziamento del Ministero dello Sviluppo Economico-Direzione Generale per la Lotta alla Contraffazione *Uibm*, ha promosso la campagna *Io non voglio il falso*, mettendo in guardia dai rischi connessi all'acquisto di prodotti contraffatti, so-

Falso in bilancio

110mila posti di lavoro tolti dal mercato della contraffazione. **1,7 miliardi** di euro di evasione fiscale.

5,5 miliardi di euro di valore aggiunto sottratti all'Italia dal mercato dei falsi, lo **0,35 per cento** del *Pil*. Abbigliamento e accessori i più colpiti dalla contraffazione con un giro d'affari di **2,5 miliardi** di euro; seguono cd, dvd e software con **1,8 miliardi** di euro e il settore alimentare con **1,1 miliardi** di euro.



prattutto nei settori alimentare, tessile, cosmetico, dei giocattoli».

Un impegno anti contraffazione che Coop si è assunta ormai da anni sia per il suo prodotto a marchio che per tutti gli altri prodotti in vendita: «Per potersi fregiare del marchio Coop i prodotti devono superare test qualitativi molto severi a tutela della salute del consumatore e a garanzia del rispetto dell'ambiente. Selezioniamo accuratamente i fornitori, con i quali si stipulano precisi accordi di produzione, e si predispongono verifiche e controlli dalla materia prima al prodotto finito – dichiara Maurizio Zucchi, direttore Qualità di Coop Italia –. Ma con il Progetto Qualità, attivo da più di vent'anni, controlliamo anche i prodotti non a marchio attraverso analisi di laboratorio specifiche per le diverse categorie merceologiche, dal tessile all'elettrico ai giocattoli».

Il paese dei tarocchi

Ma i numeri ci raccontano l'altra faccia dell'Italia, quella di "paese dei tarocchi". «Occorre precisare che abbiamo delle normative e un sistema di contrasto che non ha pari in Europa – risponde Anna Italia –. Voglio dire che il dato sui sequestri, che ci pone in testa alle classifiche europee (si è passati da quasi 16 milioni di articoli nel 2010 a quasi 30 milioni nel 2011 con un più 88 per cento, secondo il rapporto dell'Ue sui controlli doganali) non deve ingannare: in realtà le nostre dogane hanno messo in campo un sistema sofisticato di controlli e le forze dell'ordine lavorano ogni giorno per arginare il fenomeno. La contraffazione non esiste solo da noi, ci sono anche altri paesi europei, come la Francia, la Germania, la Spagna, il Regno Unito, che si caratterizzano per la circolazione massiccia di merci contraffatte. Sicuramente la peculiarità dell'Italia sta nel fatto che è insieme luogo di produzione e di vendita d'articoli falsi». Aggiunge il presidente di Adiconsum: «In Italia la contraffazione colpisce maggiormente i prodotti non alimentari, mentre nel



Diffidare delle imitazioni

Piccolo vademecum anti fregatura.

Fare acquisti in canali ufficiali e riconosciuti, come supermercati, negozi specializzati, farmacie, a seconda del tipo di prodotto, per avere garanzie sulla sua origine.

Attenzione agli acquisti sulle bancarelle, su internet o aderendo a offerte televisive.

Occhio alle proposte "porta a porta".

Tenere sempre conto del rapporto tra il prezzo di mercato e quello offerto: spesso l'eccessivo divario è sintomo di contraffazione.

Controllare e leggere attentamente l'etichetta.

Per segnalare casi di contraffazione o chiedere informazioni: Call center anticontraffazione 0647055800 (escluso sabato e festivi); fax 0647055750; anticontraffazione@sviluppoeconomico.gov.it

www.sviluppoeconomico.gov.it

www.uibm.gov.it

www.adiconsum.it/progetti/dettaglio.php?id=21

resto d'Europa quelli alimentari. Ma in generale da noi ce n'è di più perché c'è più criminalità organizzata – su questo punto insiste Giordano – e il Governo dovrebbe fare di più colpendo la fonte del malaffare». Ma la crisi aiuta... si fa per dire. «Dalla nostra stima – precisa la responsabile del settore Sicurezza del Censis – emerge come la contraffazione segua lo stesso andamento del mercato delle merci lecite e risenta negativamente della crisi economica in atto. In questo momento il consumatore compra di meno sia sul mercato legale che su quello del falso». E per chi di giocattoli, cosmetici, alimentari, accessori e altri prodotti farlocchi non ne vuole sapere, i consigli delle associazioni dei consumatori sono di verificare sempre la presenza dell'etichetta e dei marchi obbligatori (quello CE per i giocattoli fabbricati in conformità alle norme europee e a quelle nazionali), leggerla attentamente verificando che riporta il nome, la ragione sociale o il marchio e la sede legale del produttore o dell'importatore, e fare acquisti nei canali distributivi ufficiali. Perché per Natale non vorrete mica regalare un tarocco a amici e parenti? ■

la ricerca

Salute appuntamento

Monitorare il battito cardiaco, contare le calorie, misurare l'udito, persino interpretare le analisi del sangue. Tutto in un'app.

■ Barbara Bernardini

Recentemente, la pubblicità di una nota marca di telefoni affermava che “c'è un'app praticamente per tutto”, ma forse nemmeno gli smanettoni più accaniti di *smartphone* avrebbero immaginato che le *app* avrebbero invaso anche l'area della medicina e della salute. Quella che sta bussando alle nostre porte potremmo definirla l'era dell'*iHealth* (*health* significa *salute*), l'era in cui non potremmo fare a meno dello *smartphone* nemmeno dal dottore, o meglio, sarà il dottore ad entrare direttamente nelle case tramite il telefono.

Con applicazione

In che modo? Semplice. Le famose *app* non sono altro che applicazioni, cioè *software* per computer da installare sul telefono o sul *tablet*, e in un baleno il *software* trasforma il



telefono in uno strumento capace di monitorare il battito cardiaco, contare le calorie, misurare l'udito e persino interpretare le analisi del sangue. Le funzioni garantite dalle *app* sono davvero infinite: tra le più gettonate *Cardio*, l'applicazione che permette di registrare il battito cardiaco semplicemente sfruttando la fotocamera frontale dell'*iPhone*. La tecnologia utilizzata dal *software* è stata sviluppata direttamente nei laboratori della *Mit* ed è stata votata nel 2011 dal "New York Times" come una delle migliori invenzioni del campo della scienza. La tecnologia dietro a queste innovazioni non è da poco. *Cardio*, per esempio, sfrutta il fatto che quando il cuore batte, la pulsazione spinge il sangue nei vasi che attraversano il volto cambiandone la "luminosità", così lo *smartphone* può usare la fotocamera frontale per riprendere il volto e decifrare questi impercettibili segnali monitorando il battito.

App là

Non è fantascienza, è tecnologia al servizio della salute. Ma il vasto panorama delle applicazioni mediche arriva anche laddove non avremmo mai osato pensare. Esiste *Intimity*, l'*app* per monitorare il ciclo, *APPelle*, l'applicazione per malati di psoriasi, *Diario cefalea* per aiutare a controllare gli attacchi di mal di testa, il *Motivator-you*, l'applicazione che fornisce supporto psicologico per smettere di fumare, *Dream on* che "controlla" i sogni e *iMamma* per le donne in dolce attesa. Ma su tutte la fanno da padrona le applicazioni per la perdita del peso. La fantasia nel nome si spreca e la promessa è sempre la stessa: fai cosa ti dico che diventerai bellissimo e magrissimo. Ed è proprio su queste ultime *app* che si concentra il dibattito più acceso perché il fai da te nell'alimentazione è sempre stato foriero di fallimenti, e non pochi sono gli scettici che ritengono che la guida di uno *smartphone* non sia sufficiente a garantire il successo. Solo il futuro potrà sciogliere le riserve. Per ora l'unica sicurezza è che il portafoglio degli sviluppatori di *app* ingrasserà sempre di più. ■



Calore umano



Arriverà dall'America il reggiseno anti-tumore. Entro due anni sarà messo in commercio un dispositivo medico a forma di reggiseno capace di monitorare continuamente la salute del seno attraverso la termografia (cioè la misurazione del calore tramite la pelle, ndr). Le variazioni di calore dovrebbero allertare con ampio anticipo circa la presenza di un tumore con un'accuratezza del 70 per cento. Benché la *Lifeline Biotechnologies* che lo produce ne sia entusiasta, i test d'affidabilità sono ancora in corso e il costo si aggirerà intorno ai 700 euro.

51

Un Nobel di cioccolato

Chi mangia più cioccolato vince più Premi Nobel. È la curiosa deduzione di una ricerca effettuata dalla prestigiosa Columbia University e pubblicata sul "New England Journal of Medicine". I ricercatori, in cerca di un sistema per valutare l'intelligenza media delle popolazioni, hanno correlato il numero di Premi Nobel ricevuti da una nazione con la quantità di cioccolato consumato pro capite. A sorpresa dal grafico risultante è emersa una relazione diretta, in cui ad ogni aumento di 400 grammi della cioccolata consumata corrisponde un Premio Nobel in più ogni 10 milioni di persone. Al vertice della classifica c'è la Svizzera che ha quasi 12 chili di consumo annuo.

E la pillola va giù...

Bandierina rossa per le pillole anticoncezionali di terza generazione. Secondo una nuova ricerca le pillole a base di drospirenone, una nuova sostanza sperimentale nelle combinazioni anticoncezionali, aumentano il rischio di trombosi rispetto alle versioni precedenti. A dirlo è l'*American College of Obstetricians and Gynecologists*, secondo cui comunque il rischio rimane abbastanza basso. Con la pillola a base di drospirenone, i casi di trombosi sarebbero 10 ogni 10mila donne, mentre con le versioni precedenti il rischio si assesta tra 3 e 6. Nessun allarmismo, solo un consiglio per le donne che desiderano controllare le gravidanze, ma che hanno un rischio cardiovascolare elevato (obesità, ipertensione, diabete, colesterolo): rivolgersi ad altre formulazioni fino a nuovi chiarimenti in materia.

Lontano dallo stress

52

Mal di pancia, insonnia, herpes, acne, ipertensione.

Quando lo stress causa disturbi fisici veri e propri.

Che ne dite di un bel riposo vacanziero?

■ **Barbara Bernardini**

Finalmente le vacanze. Passare qualche giorno a casa, tra amici o parenti, ridere in compagnia, magari trastullandosi con il pensiero che il 2013 ormai alle porte qualche buona notizia la deve pur portare, e riposarsi un po', rallentando il passo, rappresentano una buona cura anti stress. Perché la pressione delle piccole e grandi preoccupazioni quotidiane si fa sentire eccome e spesso finiscono per essere somatizzate, cioè trasferite in disturbi fisici veri e propri.

Anima e corpo

Un problema che secondo le statistiche affligge un italiano su due e che non ri-

sparmia nemmeno i vip: il regista Gabriele Salvatores, ad esempio, lamenta di essere afflitto da tremendi attacchi di colite ogni volta che sta girando un film. «Probabilmente i problemi di alimentazione e digestione, quelli dermatologici e le alterazioni del sonno sono gli effetti più comuni dello stress – commenta **Daniele Paradiso**, specialista in Psicologia Clinica presso il Centro di Psicologia Dinamica di Torino –. I malati di “stress” non sono affatto malati immaginari. C’è un filo diretto che lega il corpo con la mente e la risposta allo stress ha radici lontane come le origini dell’uomo stesso. Lo stress non è altro che una situazione che il corpo percepisce come un pericolo, e i suoi effetti sul fisico sono il modo in cui il corpo si prepara a reagire. Lo stress innesca meccanismi neuro-endocrini che preparano alla difesa e alla fuga». La “paura” fa produrre adrenalina, cortisolo, libera zuccheri nel sangue, aumenta la vigilanza e prepara i muscoli allo scatto. Gli uomini preistorici scappavano così, correndo, dagli immensi pericoli del mondo in cui vivevano dove il “nemico” era rappresentato per lo più dai grandi predatori e dalle altre tribù.

Legittima difesa

Oggi il “nemico” è intorno a noi, nel cartellino da timbrare, nelle bollette da pagare, nella famiglia da gestire, nelle difficoltà da superare ogni giorno, ma mettersi a correre per sfuggirgli non servirebbe a nulla. Eppure, oggi come ieri, la reazione biologica allo stress è la stessa, si produce adrenalina, cortisolo, la pressione arteriosa aumenta, lo zucchero viene rilasciato nel sangue e gli effetti di questa tempesta neuroendocrina sul fisico non tardano a farsi sentire,



soprattutto sull'apparato digerente, un effetto che secondo Paradiso ha origini profonde. «Il bisogno di essere amati, nutriti e protetti sembra connesso ai processi fisiologici delle funzioni digestive. Le minacce a questi bisogni provocano risposte emotive come ansia, rabbia, dolore, tristezza, colpa, vergogna che si riflettono sul sistema nervoso autonomo determinando una risposta nervosa, ormonale e immunitaria che può alterare la digestione o diminuire la resistenza alle infezioni».

Crisi d'identità

Se il capo fa arrabbiare il mal di pancia è quasi d'obbligo, se l'ambiente di lavoro è difficile l'acne o l'herpes sono garantiti, se un figlio adolescente torna a casa troppo tardi il sonno se ne va, se la crisi minaccia il portafoglio l'ipertensione peggiora e l'elenco potrebbe continuare. Sono gli esperti del resto a confermare che la crisi economica ha determinato un aumento delle malattie legate allo stress. «È confermato che le persone che stanno bene psicologicamente si ammalano meno e hanno prognosi più favorevoli – spiega ancora Paradiso –. In alcuni paesi sono stati predisposti piani di sostegno psicologico alle persone in crisi o con debiti. Tutto questo come reale prevenzione di malattie fisiche e ricoveri, oltre che come strumento per alleviare la sofferenza psicologica. Io, come molti colleghi, ho potuto registrare un aumento di richieste d'aiuto».

Dunque in una società in crisi, gli interventi per il benessere psicofisico dei cittadini si rifletterebbero senz'altro positivamente sulle casse della sanità.

Meritato riposo

Ma se lo Stato non provvede, meglio cercare da soli un modo per allontanarsi dai fattori stressanti perché una pausa, una vacanza, un regalo, un cambiamento, possono fare molto, anche se spesso non bastano a cambiare le cose, a rimettere in piedi un rapporto tormentato o a cambiare un lavoro difficile. Se si ha la fortuna di essere solo "stressati dalla quotidianità" allora non c'è dubbio che il panettone in compagnia degli amici porterà una sferzata d'energia e di speranza, ma avverte Paradiso: «mentre per la maggioranza di noi le relazioni affet-

Vademecum contro lo stress

1. Respirare usando il diaframma

Il respiro più profondo rilassa e consente una più efficiente ossigenazione del sangue.

2. Fare attività fisica

È ampiamente documentato che lo sport non solo migliora l'efficienza fisica ma libera "endorfine", sostanze antidepressive naturali che danno una sensazione di benessere e tranquillità.

3. Rilassarsi ascoltando musica

Numerosi studi hanno dimostrato che trenta minuti di musicoterapia al giorno distendono e hanno un effetto positivo sull'umore. Non importa quale musica si sceglie, basta che sia la propria *playlist* preferita.

4. Concedersi massaggi rigeneranti

Il contatto fisico distende e rilassa: il massaggio calibrato effettuato da mani esperte scioglie le tensioni muscolari.

5. Mangiare sano

L'alimentazione è fondamentale nell'equilibrio del corpo. È importante adottare un'alimentazione sana e variata riducendo il consumo di grassi e zuccheri semplici.

6. Abbracciare parenti e amici

Numerosi studi scientifici mostrano che le "coccole" fanno bene al fisico oltre che alla mente. Abbracciare i propri cari o gli amici stimola il rilascio di dopamina e serotonina, molecole del benessere.

7. Ridere

Uscire con amici allegri, ridere il più possibile, guardare film comici in Tv. La risata ha un effetto dirompente sul sistema nervoso e allenta la tensione. In alcuni paesi come l'India e il Giappone sono nate vere e proprie scuole per imparare a ridere.

8. Prendersi del tempo per se stessi

Molte cose da fare e poco tempo a disposizione. La mancanza di tempo è uno dei problemi della società odierna. Imparare a gestire energie e impegni usando un'agenda e identificando bene le priorità senza dimenticare di accudire anche se stessi.

Info

www.psicologiadinamica.it

info@psicologiadinamica.it

tive rappresentano il terreno naturale all'interno del quale ritrovare un equilibrio emotivo, alcune persone stanno meglio al lavoro che in famiglia. Per loro interrompere la routine lavorativa, con le sue relazioni sociali e i suoi ritmi, può essere difficile». In altre parole uno stress da mancanza di stress, paradossale ma vero. Per loro fortuna le vacanze natalizie durano davvero poco: quindici giorni al massimo, poi tutto si ricomporrà nel solito precario equilibrio quotidiano. ■

Buon anno!

■ **Anna Somenzi**

Il 2012 si può definire per il prodotto a marchio Coop un anno da record per l'incremento delle vendite che, per quanto riguarda i prodotti confezionati, ha raggiunto una quota del 24 per cento, 3 punti in più rispetto al 2011. Ma anche rispetto al mercato complessivo delle marche private il dato di Coop è molto positivo: dove l'incidenza media è di circa il 17 per cento, il 24 per cento del prodotto Coop rappresenta una differenza significativa.

Un vero protagonista

Quali sono le ragioni di questo successo? «Il prodotto Coop ha una storia, ha

Ottima qualità e giusto prezzo. Ecco il perché del successo del prodotto a marchio Coop e nel 2012 record di vendite.

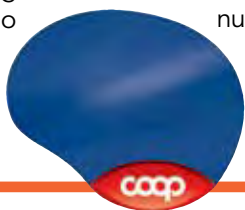
la credibilità di Coop. Offre una gamma più che vasta che copre con qualità, sicurezza e buoni prezzi. Parliamo dei prodotti base come pasta, olio, caffè, biscotti, ortofrutta, carni ecc., ma anche un'offerta completa, in grado di soddisfare bisogni e richieste specifiche: pensiamo alla linea *Club 4-10* dedicata ai bambini, alle specialità *Fior fiore*, alla nuovissima linea cosmetica *ViviVerde*», risponde **Roberto Nanni**, responsabile marketing del prodotto a marchio Coop. Ma quest'anno il prodotto Coop è diventato un prota-

Coop di sicuro

Sono oltre 3.500 le referenze a marchio Coop alimentari e non, circa 500 i fornitori che per il 90 per cento sono italiani, il 35 per cento proviene dal movimento cooperativo.

Una proposta così varia e diversificata, che si fregia dei valori della convenienza, bontà, sicurezza, etica ed ecologia, richiede un grande impegno. Tutti i prodotti a marchio Coop hanno, infatti, per capitolato di produzione un obbligo di controlli chimici eseguiti dai laboratori sul territorio nazionale, verificati e

sorvegliati poi dal laboratorio interno di Coop. Inoltre oggi tutti i prodotti a marchio sono coperti da una certificazione esterna che verifica e attesta l'affidabilità del metodo di controllo. Il controllo della filiera produttiva è totale dagli Anni Ottanta per carni e ortofrutta, è arrivato poi quello di olio extravergine, salumi, latte fresco, uova, derivati del pomodoro, prodotti bio e prodotti *Ecolabel* extralimentari, *Solidal*. Dal 1980 Coop ha eliminato i coloranti e ridotto l'uso di additivi, introducendo *standard* di cautela per raggiungere livelli di maggiore sicurezza, che negli anni si sono ampliati per far fronte a nuovi rischi. Le relazioni con università e istituti di ricerca, i contatti consolidati e specifici consentono a Coop di tracciare linee guida sempre aggiornate rispetto a temi sensibili quali allergeni, *ogm*, micotossine.



gonista della comunicazione. «Sì, si è investito in comunicazione e promozioni. Gli spot con Luciana Littizzetto con lo slogan “cambiare le marche di sempre conviene” senz’altro hanno dato visibilità, incuriosito, fatto capire che si porta a casa un prodotto di valore, almeno quanto quello della marca di sempre, appunto. E poi nel 2012 il prodotto Coop è stato inserito a pieno titolo nelle promozioni sia dei Super che degli Iper, e i consumatori evidentemente ne hanno approfittato». Insomma in tempi di crisi soci e consumatori scelgono la qualità dei prodotti a marchio.

«Il 2012 è un anno di profonda depressione per i consumi, ma i consumatori cercano di non rinunciare alla qualità pur rincorrendo la convenienza per i propri acquisti. A fare la differenza è proprio il rapporto qualità-prezzo che caratterizza i prodotti Coop, e qui possiamo dire di avere le carte più che in regola. Parliamo di un risparmio medio intorno al 30 per cento rispetto alle marche *leader* in un paniere di oltre 100 referenze, il tutto con un controllo di filiera totale rispetto alla qualità, alla sicurezza, alla provenienza dei prodotti».

Marchio di qualità

Molte le novità nel corso del 2012: la cosmesi *ViviVerde*, prodotti specifici per la cura quotidiana della bellezza per le donne, verdi nell’anima e nella produzione, ricchi di principi attivi tutti d’origine vegetale e provenienti da coltivazioni biologiche. I prodotti *Fior fiore*, la linea dedicata al meglio della cultura gastronomica, ha ampliato l’offerta con formaggi e salumi, con le birre doppio malto e con il caffè in capsule con una splendida macchina di *design*. Si è consolidata l’offerta dell’abbigliamento *Solidal* e in cotone da agricoltura biologica firmata da Katharine Hamnett. E ancora *Bene.si*, la linea dedicata al benessere, *Club 4-10*, prodotti dedicati ai bambini formulati correttamente sotto il profilo nutrizionale, grazie alla supervisione di un comitato scientifico formato da esponenti della *Sio* (Società italiana obesità) e dell’*Ecog* (European childhood obesity group). E il sito www.alimentazionebambini.it, nato per sensibilizzare le famiglie sull’importanza di una corretta alimentazione dei piccoli, quest’anno ha quadruplicato i visitatori unici rispetto 2011.

Un 2012 davvero a marchio Coop. ■

Sott’Olipac

In Coop a dicembre la linea di articoli Olipac in acciaio inox per conservare al meglio l’olio extravergine d’oliva.

La prima bottiglia in acciaio inox 18/10 con tappo speciale per garantire la chiusura sottovuoto che protegge l’olio dal contatto con la luce e con l’aria, evitando quei processi ossidativi cui anche un olio di qualità, se conservato male, può andare incontro. Proprietà confermate da una ricerca scientifica del *Deistaf* (Dipartimento di Economia, Ingegneria, Scienze e Tecnologie Agrarie e Forestali) dell’Università di Firenze e del *Laboratorio Chimico Merceologico* della *Camera di Commercio* di Firenze, secondo cui l’acciaio inossidabile è risultato il materiale più idoneo a mantenere intatte e inalterate nel tempo le naturali caratteristiche chimiche e organolettiche del prodotto e quindi più indicato per la sua conservazione: minore grado di ossidazione, ridotta perdita di composti antiossidanti, preservazione delle caratteristiche sensoriali sono i vantaggi che derivano all’olio dal confezionamento e dalla conservazione in contenitori in acciaio inox. Che è anche infrangibile, molto più leggero del vetro, riutilizzabile, riciclabile, igienico e facile da lavare.

In questo materiale l’azienda *Ipac SpA* di Pistoia, *leader* nel settore dell’acciaio da quattro generazioni e titolare di vari brevetti, ha prodotto una linea intera sotto il marchio *Olipac* di articoli innovativi e di raffinato design per la degustazione, il trattamento e la conservazione dell’olio extravergine di oliva, che saranno in promozione negli Iper fino al 24 dicembre e in alcuni Super fino al 12. Fanno parte della linea, oltre alla bottiglia, completa di tappo e astuccio, un’oliera con sotto il beccuccio la vaschetta di recupero per le gocce d’olio che attraverso un tubicino rifluiscono al suo interno, l’imbutto dal filtro estraibile, lo spruzzino olio-aceto per condire e la bruschettiera.



Pirofile e altri articoli in ceramica. In promozione nei Super e in alcuni mini fino al 12 dicembre una linea di articoli in ceramica bianca di alta qualità firmati *Pyrex*, dallo stile “vintage” che li rende perfetti sia per cucinare che per essere portati in tavola. Tutti gli articoli sono adatti alla cottura nel forno tradizionale e microonde, possono essere lavati in lavastoviglie e risultano facili da pulire grazie al fondo interamente smaltato. La ceramica *Pyrex* è un materiale da forno resistente a temperature elevate fino a 250 gradi.



Prendi **notebook**

56

■ **Roberto Minniti**

Continua evoluzione e calo dei prezzi per il notebook che continua a essere competitivo.

Sempre più leggeri per imitare l'effetto *tablet*, ma potenti e con prestazioni che non hanno nulla a che vedere con le piccole tavolette. I *notebook* continuano a cambiare faccia per reggere la competizione con i dispositivi *touch* e sostituiscono sempre più il pc fisso da casa e lavoro. Con il risultato che il 2012 ha segnato un calo di vendite, secondo alcuni dati, inferiore all'1 per cento contro un crollo a due cifre (si parla del 17 per cento) dei *desktop*.

Il prezzo da pagare, per i big del settore, è quello di una continua evoluzione e di un calo sempre più rapido dei prezzi. E così, accanto al classico formato da 15 pollici, il giusto compromesso fra trasportabilità e comodità di utilizzo anche a casa, si è creato uno spazio interessante per i cosiddetti *notebook* da scrivania, computer "portatili" dotati di ampi schermi da 17-18 pollici e dedicati soprattutto a chi utilizza il computer

per lavoro (per lo più grafica e montaggio video), ma anche per chi vuole gustarsi un bel film come fosse davanti al televisore o per gli appassionati di videogiochi, vista la dotazione di schede grafiche molto potenti. Fra i pregi di quest'ultima

tipologia, senza dubbio la qualità delle componenti, votate alle massime prestazioni; fra i difetti invece il prezzo abbastanza elevato (anche se più abbordabile rispetto al passato) e il peso che in certi casi può arrivare anche a 10 kg.

Ultrasottili

Per ultimi, sulla scena, sono arrivati gli *ultrabook*, voluti da *Intel*. Di cosa si tratta? Di *notebook* molto sottili (la scocca non può superare i 18 millimetri e un pc con schermo da 13,3 pollici non deve andare sopra il chilo e mezzo), e il processore deve essere studiato per assicurare elevate prestazioni e bassi consumi. Possono chiamarsi *ul-*

trabook i portatili di qualunque marchio, ma è necessario che rispettino le condizioni fissate da *Intel*.

Ma come ci si orienta in un acquisto di questo genere? Ci sono molte voci da prendere in considerazione per valutare adeguatamente un computer ma senza dubbio la prima, che divide profondamente gli appassionati è quella tra *Windows* e *Mac*. Nonostante la quasi totalità della quota di mercato dei sistemi operativi sia in mano a *Microsoft*, che ne detiene l'83,6 per cento, *Apple* con il suo *OS X* sta risalendo lentamente la china.

Una delle due

Ma al di là dei numeri, il mondo dell'informatica è ormai da decenni "spaccato" tra due fazioni: chi sostiene il sistema operativo *Windows* e chi invece ritiene superiore l'Os di Cupertino. Difficile dar ragione agli uni o agli altri, molto meglio riflettere su quale delle due filosofie è più adatta alle proprie necessità. Tutte le piattaforme, infatti, presentano dei pregi e dei difetti; pesarli sul piatto della bilancia è cosa estremamente soggettiva. *Windows*, ad esempio, ha il vantaggio di essere di fatto una sorta di standard: praticamente tutti i programmi oggi disponibili in commercio (a pagamento o gratuiti) sono per forza di cose compatibili con questo sistema. Allo stesso modo la compatibilità a livello *hardware*, cioè di componenti, è pressoché totale: non c'è un produttore di personal computer che non installi sui propri dispositivi il sistema operativo di *Redmond*. Essendo tuttavia il più diffuso, *Windows* è anche il sistema più colpito da virus e *malware* che richiedono quindi il costante aggiornamento di relativi antivirus e sistemi di protezione (*firewall*).

Il mago di Os

Mac OS X, al contrario, ha il pregio di essere meno vulnerabile agli attacchi esterni e riesce a garantire grande stabilità e fluidità d'utilizzo. L'interfaccia inoltre è essenziale e di facile comprensione, a prova anche dell'utente meno esperto. Di contro i prodotti *Apple* sono decisamente più costosi



della concorrenza nonché meno potenti a livello *hardware*. *Mac OS X* in più è un sistema estremamente “chiuso” che mal digerisce l’installazione di programmi terzi. Uno dei fattori decisivi quindi potrebbe essere il prezzo in quanto i computer dotati di *Windows* sono mediamente più economici, a parità di *hardware*, rispetto ai prodotti *Apple*. Questi ultimi, però, godono di una maggiore tenuta dell’usato che, in caso di vendita, può tornare utile per chi avesse necessità di un pc sempre aggiornato tecnologicamente. ■

In promozione “Più valore al socio”
a dicembre in tutti i punti vendita
della Cooperativa

Notebook 15,6” Compaq CQ58-217SL

Processore Accelerato AMD E1-1200 con grafica AMD Radeon™ HD 7310 - Ram 4 Gb - Hard disk 320 Gb - Schermo LCD 15,6” a retroilluminazione LED - Memoria video integrata - Masterizzatore Dvd Super Multi double layer - Connessioni Wi-Fi 802.11 b/g/n - Batteria ioni di litio, 6 celle - 3 porte Usb 2.0 - Sistema operativo Windows 8 - Peso 2,45 kg.

**Prezzo soci 355 euro
oppure 299 euro + 2.800 punti**



marca e modello	display	processore	ram (Gb)	caratteristiche	peso (kg)	prezzo (euro)
ACER Aspire S3-951-2464G24ISS	13,3”	Intel Core i5	4	hd 256 Gb - porte: 2 Usb, 1 Vga, Rj-45, Hdmi	1,35	847
ACER Travelmate 5744-384G32Mnkk	15,6”	Intel Core i3	4	hd 320 Gb - porte: 3 Usb, 1 Vga, card reader	3	350
APPLE MacBook Pro	13,3” Retina	Intel Core i5	4	hd 500 Gb - porte: 2 USB3, Hdmi, 2 Thunderbolt, card reader	2,06	1.244
ASUS U36SG-RX039X	13,3”	Intel Core i7	4	hd 500 Gb - porte: 3 USB, Vga, Hdmi, card reader	2	940
ASUS X501U-XX023V	15,6”	AMD C60	2	hd 320 Gb - porte: 1 Usb, 1 Usb 3.0, 1 Vga, Rj-45, Hdmi, card reader	2,6	342
HP Pavilion g6-1323sl	15,6”	AMD Dual Core A4	6	hd 640 Gb - porte: 3 Usb; 1 Rj-45, 1 Vga, 1 Hdmi - card reader	2,55	490
SAMSUNG NP535U3C-A02IT	13,3”	AMD Dual Core A6-4455M	6	hd 500 Gb - porte: 1 USB 3.0, 2 USB 2.0, card reader	1,52	610
TOSHIBA Portégé Z830-10F	13,3”	Intel Core i5	4	hd 128 Gb - porte: 3 Usb, Vga, Hdmi, ethernet, card reader	1,2	943
TOSHIBA Satellite C855-19N	15,6”	Intel Pentium Dual Core	6	hd 640 Gb - porte: 2 Usb, Usb 3.0, Hdmi, card reader	2,3	345

In tabella abbiamo riportato le caratteristiche per alcuni *notebook* scelti nella tipologia dei più leggeri (con schermo da 13,3 pollici) e di quelli con prezzi più interessanti, tra le offerte comuni in questo mercato. Più in generale come selezionare il portatile migliore in rapporto alla spesa che si intende sostenere? I più esperti non hanno bisogno di molte spiegazioni, ma per molti una piccola guida alla valutazione delle caratteristiche da confrontare può essere utile.

Quale processore Se si esclude *Apple* che ha un processore *Intel* (il *Core i5* o *i7 dual-core* nel 13 pollici e *quad-core* nel 15 pollici) in commercio c’è di tutto. Per chi utilizza *Intel*, accanto ai processori di nuova generazione “*Core*” si trovano ancora i “*Pentium*” e i “*Celeron*”. Tra i due, se il *Celeron* è il più economico (e anche il più soggetto al riscaldamento della macchina), il *Pentium* fornisce un surplus di rapidità di calcolo. Tra i rivali di *Intel*, invece, vale la pena citare l’*Amd AMD* ancora presente con *Sempron*, *Athlon 64* e *Turion*. La prima versione è la più economica, l’*Athlon 64*, è quella di prezzo e potenza più alta e la *Turion* è quella a più alte prestazioni, adatta a chi deve far girare molti programmi impegnativi contemporaneamente.

Ram È inutile risparmiare su questa memoria: i programmi attuali, infatti, ne divorano moltissima e scendere sotto i 4 Gb potrebbe complicarci di molto la vita.

Memoria Un *netbook* classico, normalmente, ha una capacità di 120 Gb, ma non sono pochi i modelli che

consentono una capacità di archiviazione anche notevolmente superiore. Per quanto le differenze di prezzo non siano accentuate tra apparecchi con memoria base e modelli con capacità superiore, considerate che difficilmente il vostro portatile soffrirà di scarsa capienza. Con la diffusione dei sistemi di “*cloud*” (l’archiviazione di programmi e dati in rete), questa è un’opzione su cui non soffermarsi eccessivamente. Meglio scegliere un’interfaccia di collegamento più veloce (serial ata o serial ata 2) e una rotazione e accesso maggiori (almeno 7.200 giri).

Schermo Qui la scelta si fa complessa e dipende da una serie di considerazioni che vanno dalla portabilità del *notebook* al suo prezzo. Ovviamente uno schermo più grande (da 15 pollici in su) è necessario per chi ha intenzione di usare il pc come apparecchio da casa e lavoro, magari per giocare o fare grafica. In questo caso, lo svantaggio è nel peso dell’apparecchio: per chi è abituato a spostarsi col suo portatile l’alternativa è valutare un investimento per gli *ultrabook* a schermo più largo.

Versatilità La dotazione irrinunciabile è quella di diverse porte *Usb* almeno una *FireWire* (normalmente riservata alle video e fotocamere) e una per le *memory card*, per poter scaricare i video fatti con le fotocamere e videocamere digitali. *Apple* utilizza le porte *Thunderbolt* (che tramite adattatore possono essere trasformate in *FireWire*), molto veloci, ma ancora poco diffuse nelle periferiche.

Dolce

attesa

58

■ Eleonora Cozzella

E un dolce talmente importante nella tradizione di Siena che anche il disegno sulla confezione è il risultato di un impegno artistico particolare, sviluppato dai disegnatori senesi fin dall'Ottocento. Si parla per questo di "stile panforte". E l'espressione non ha a che vedere con la preparazione del prodotto, ma si riferisce alla decorazione sull'involucro, con motivi d'ispirazione neogotica e *liberty* floreale. Un curioso indotto che evidenzia un altro aspetto del legame con il territorio. Legame tanto stretto quanto antico, visto che il panforte vanta quasi un millennio di storia.

Il suo antenato è il "melatello", nome generico con cui si indicano dolci molto semplici a base di farina e di "acqua melata", cioè l'acqua di risulta dal lavaggio di recipienti in cui era stato contenuto e trasportato il miele. L'usanza di utilizzare questo liquido era già presente sulle tavole dei romani che l'usavano per dolcificare preparati fatti con uova, latte, vino e frutta.

Nel corso del Medioevo, sulle tavole dei nobili, i "melatelli" si arricchiscono di spezie che arrivano da Oriente e diventano fiori all'occhiello dei pasticceri di corte. Ed è soprattutto a Siena, florido centro di scambi commerciali e abili speziali, che acquista livelli d'eccellenza.

Il nome, che secondo alcuni deriverebbe dalla consistenza molto compatta di questo pane, in realtà ha un'altra origine. Infatti, la ricetta originale prevedeva farina, miele, spezie e frutta di stagione come fichi, arance, mele, uva. Poiché l'impasto non doveva risultare troppo secco durante la cottura (doveva essere un pane non un biscotto), veniva lasciato un po' umido. Però i pezzetti di frutta tendevano a fermentare, conferendo alla particolare focaccia un caratteristico sapore aspro, acido, ossia "forte".

Ci vorranno secoli per passare dall'antenato melatello al primo vero esempio di panforte, prima scuro e piccante poi alla vaniglia spolverizzato di zucchero a velo.

Pan di spezia

Secondo quanto si tramanda, l'ispirazione venne presa da certi pani speziati a base di miele portati a casa nel XII secolo dal senese Niccolò de' Salimbeni di ritorno dai suoi viaggi in Asia Minore. In Toscana i primi produttori furono i monasteri, in particolare quello delle sorelle camaldolesi di Montecelso e i francescani della Basilica dell'Osservanza a Siena, che impastavano e cuocevano in forno miele, canditi, frutta secca, spezie e molto pepe.

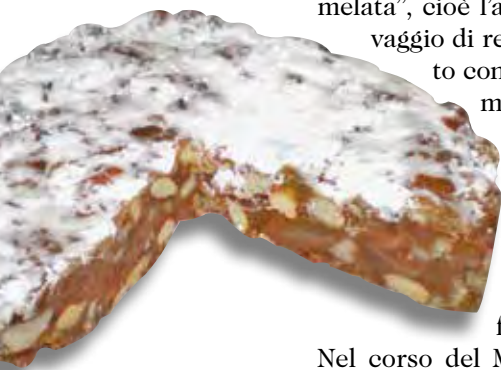
Di certo ci sono alcuni documenti in cui gli storici ravvisano indizi importanti per datare la nascita del dolce senese: una cronaca del 7 febbraio 1205 cita come doni che i contadini dovevano periodicamente portare all'Abbazia di Montecelso, ceste di pani ricchi di pepe, spezie e miele. L'abbondante presenza nell'impasto di ingredienti esotici e costosi era tale da conferire all'atto di omaggio un alto valore simbolico.

Ma a poco a poco, grazie soprattutto alla via Francigena percorsa da migliaia di pellegrini in viaggio verso Roma, il panforte esce dai luoghi sacri e si diffonde per l'Europa.

Nel Cinquecento è già un prodotto da esportazione, è usanza regalarlo per le feste religiose e viene quindi chiamato pane natalizio, e ogni speciale ha la sua ricetta segreta il cui fulcro è il mix di spezie (ancora adesso gli artigiani sono gelosissimi della loro formula personale). Gli ingredienti variano da forno a forno: c'è chi usa solo mandorle, chi anche nocciole, noci e pinoli, c'è chi usa anche melone (popone in Toscana) candito e chi lo sostituisce con la zucca. Ma di certo c'è il numero di ingredienti, che (tra cedro, arancia, melone canditi, zucchero, miele, frutta secca, ostia ecc.) deve essere di 17, tanti quante sono dal 1675 le contrade della città del Palio.

Chiaroscuro

Nell'Ottocento il nome "panforte di Siena" comincia ad affermarsi e il prodot-



to è considerato un dono raffinato da scambiarsi per occasioni importanti.

Ne abbiamo prova in una lettera di Ugo Foscolo che nel 1813 scrive di aver ricevuto da Siena dei "panforti" spediti dalla nobildonna Quirina Magiotti Mocenni. In questo periodo il dolce esce dall'ambito delle spezierie e inizia una produzione su vasta scala: la prima fabbrica viene fondata da Natale Pepi nel 1810 e il nome "pan forte" è segnalato anche dal Tommaseo nel suo *Vocabolario della Lingua Italiana* del 1865. Ma fino a questo momento il panforte era ancora decisamente piccante, spolverato di pepe e aveva un colore scuro in superficie.

Per vedere la versione bianca dobbiamo aspettare il 1879, quando Enrico Righi, in occasione della visita a Siena della regina Margherita di Savoia per il Palio d'agosto, volle attenuarne il sapore – troppo deciso per il "real palato" – diminuendo la quantità di spezie, sostituendo il pepe nero con la vaniglia e spolverizzandolo con zucchero a velo. Ecco nato il "panforte Margherita". Ancora in questo secolo il "panforte" è citato da Pellegrino Artusi nel volume *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene* fra i dolci tipici di Siena (1891).

Da allora non c'è guida di qualsiasi parte del mondo che non lo citi come espressione tipica della gastronomia senese. E l'ultimo riconoscimento è in arrivo tra pochi mesi, quando, dopo tante fatiche del Comitato per la promozione dell'igp del Panforte, otterrà dall'Unione Europea il riconoscimento di *Indicazione geografica protetta*. Per festeggiare, basterà brindare abbiniando al panforte un buon *Vin Santo* o un *Moscadello di Montalcino*. ■

Terre di Siena

Siena per turisti, come Alessandro Manzoni, che amano passeggiare.

"Siena, poi, l'ho trovata quale la descrivono, singolarissima per ciò che rimane del Medioevo, che, per la verità, è quasi il tutto: un Duomo magnifico da starci dell'ore a guardarci dentro e fuori una quantità di palazzi quasi d'uno stile suo...". Sono le parole di un turista illustre in visita alla città nel 1852: Alessandro Manzoni. Lui aveva percorso a piedi l'itinerario che adesso suggeriamo a voi. Dalla famosa Piazza del Campo, una delle più belle d'Europa, con la celebre forma a conchiglia, si nota il Palazzo Pubblico al cui fianco svetta la Torre del Mangia, che ospita il ricchissimo museo civico. Sempre nella piazza, il rinascimentale palazzo Piccolomini mostra tutta la sua possente mole. Al centro l'amatissima Fonte Gaia, che si chiama così in ricordo della gioia che esplose tra i senesi quando videro sgorgarne l'acqua. L'originale opera in marmo, creata nel 1419 da Jacopo della Quercia, è stata sostituita nel 1869 con una magnifica copia di Tito Sarrocchi, ma i marmi originali sono visitabili al museo dello Spedale di Santa Maria della Scala. Di fronte al Palazzo Pubblico c'è la Loggia della Mercanzia, sede nel 400 del tribunale dei negozianti. Da qui si arriva in via Banchi di Sopra fino al più antico edificio della città, Palazzo Tolomei del 1205. Attraversate poi la piazza Provenzano fino a piazza San Francesco dove sorge la suggestiva Basilica. Ma, tra una via e l'altra, rapiti dalla storia, non scordate di fermarvi in una delle tante pasticcerie storiche, per assaggiare un trancetto di panforte appena fatto.



L'intervista

Abbiamo parlato di panforte con Mauro Manzani caporeparto generi vari del negozio di Piombino-Salivoli, che proprio di recente – come ogni anno – ha curato l'assortimento in vista delle festività invernali.

Allora, dolce natalizio o anche per tutto l'anno? «Come prodotto di nicchia è un dolce che si gusta tutto l'anno, ma ovviamente in quantità molto più limitate. E comunque non a livelli industriali. Infatti tutto l'anno abbiamo il panforte artigianale *Corsini* di Castel del Piano, un "continuativo" che si trova al banco forneria da tagliare a richiesta del cliente. Ha un suo pubblico affezionato. E se passano dei turisti non mancano mai di comprarne alcuni tranci da portare via come *souvenir* gastronomico».

Invece per le feste invernali che cosa cambia?

«Sugli scaffali arrivano tantissimi panforte prodotti in scala maggiore. Le referenze in assortimento sono una quindicina. Sapori, per esempio, ha diverse pezzature, da 600, 400 e 200 grammi di un panforte classico, poi un tipo più morbido e anche la "torta di Cecco", un tipo di panforte ricoperto al cioccolato. Troviamo poi il *panforte Fiore* e quelli delle ditte *Masoni* e *Dolce Toscana*, entrambe specialità con fichi e noci, oltre che panpepato. Intanto come prodotto nel reparto forneria arriva anche il panforte al taglio *Le Logge* di Massa Marittima».

Per quanto riguarda i costi?

«Si va dai 19,95 euro al chilo per i prodotti artigianali di nicchia ai 12 euro al chilo dei panforte dai grandi numeri. Ce n'è per tutte le tasche».

Passito di moda

60

■ Silvia Inghirami

Da bene prezioso offerto all'ospite nelle campagne a vino di qualità targato dop. La riscoperta del Passito.

Da vino "dei contadini" a vino "da intenditori". Il *Passito* era un tempo guardato con sospetto dai consumatori più sofisticati e la sua presenza in enoteca o nella carta dei vini di un ristorante era una rarità. Il vino dolce, che in campagna era offerto all'ospite come un bene prezioso, era visto come un prodotto artefatto e troppo zuccherino. Ma da qualche anno, i progressi compiuti in viticoltura ed enologia hanno riscattato l'immagine dei passiti, che in alcuni casi sono prodotti d'alta qualità, realizzati nel rispetto dei disciplinari *dop*.

Apripista sono stati i vini meridionali: i *moscati* di Pantelleria e di Noto, la *malvasia* di Lipari. Ma in realtà ogni regione ha il suo passito, anche se rea-

lizzato con tecniche diverse: così si possono citare il *Muffito* di Orvieto, l'*Aleatico* del Lazio, il *Vin Santo* in Toscana, il *Torcolato Breganza* nel Veneto, il *Picolit* in Friuli, il *Moscato d'Asti* in Piemonte, lo *Sciachetrà* delle Cinque Terre, il *Greco di Bianco*, lo *Sforzato* di Valtellina, ma anche l'*Amarone* della Valpolicella *doc*, il *Moscato* di Trani *doc* e il *Graticciaia Rosso* del Salento *igt* che, però, non sono dolci.

La differenza tra questi vini è data principalmente dalla tecnica di appassimento, cioè la riduzione o eliminazione dell'acqua presente nell'acino: la sovraturazione fa concentrare nella bacca zuccheri, acidi organici, sali minerali e profumi.

Uva... passa

Si può lasciare appassire gli acini d'uva direttamente sulla pianta con una vendemmia tardiva, ricorrendo alla torsione del peduncolo o aspettando e controllando l'intervento della muffa nobile (*botrytis cinerea*) che aggredisce gli acini. Oppure, si fanno appassire i grappoli o gli acini d'uva dopo essere stati vendemmiati su stuoie, graticci o appesi all'aperto, o diversamente in locali al chiuso, a particolari condizioni di temperatura e umidità. Un ulteriore sistema è quello dell'estrazione a freddo, che consiste nel lasciare le uve appena raccolte ad alcuni gradi sotto lo zero per una notte e pressarle immediatamente dopo: il mosto viene ricavato solo dagli acini più maturi e più ricchi di zucchero. Dopo l'appassimento, le uve vengono pressate e vinificate e il periodo di affinamento può durare anche alcuni anni.

Processi che conferiscono a questi vini sapori intensi e una particolare dote: la lunga persistenza gusto-olfat-



tiva. Caratteristica comune è la dolcezza: anche senza essere degli esperti, bevendo un bicchierino di passito, si avverte la rotondità e la morbidezza del vino, che ha una consistenza quasi sciropposa senza essere stucchevole o pastosa. I sommelier distinguono decine di aromi e profumi, soprattutto di frutta secca e di confettura, dall'albicocca alla mandorla, dalla pesca al fico secco, dal miele alla vaniglia fino al caramello o ai frutti sciroppati o esotici, ma tutti possono goderne l'armonica piacevolezza e la fragranza di aromi, sapori e gusti che naturalmente si abbinano ai dolci: in particolare dessert a base di pasta frolla, crostate e torte e pasticceria fresca e secca.

In dolce compagnia

Ma si sposano molto bene anche con i formaggi, soprattutto quelli con erbe e stagionati per un lungo periodo, magari serviti con confetture e miele. Indipendentemente da ciò che si mangia, i passiti sono veramente apprezzabili come vini "da conversazione", se si sorseggiano con calma in compagnia, o "da meditazione", quando ci concediamo momenti culturali o contemplativi. Quindi possiamo pensarli come "un amico silenzioso" che può farci compagnia mentre ci lasciamo andare in relax ai nostri pensieri.

Per gustare al meglio un bicchiere di dolce piacere, bisogna porre attenzione alla temperatura di servizio che deve essere piuttosto bassa cioè tra i 6 e i 12 gradi secondo le tipologie, considerando che il freddo riduce la sensazione dolce. Il calice dovrà essere di piccole dimensioni con corpo ampio e apertura stretta in modo da favorire in primo luogo lo sviluppo degli aromi e quindi la loro concentrazione in direzione del naso. L'apertura diritta del bicchiere indirizza il vino nella parte posteriore della cavità orale, sfiorando appena l'ingresso della bocca dove hanno sede i percettori del sapore dolce, in modo da non esaltare eccessivamente la sua caratteristica e non farlo percepire "stucchevole". Inoltre il bicchiere più piccolo sarà proporzionato alla corretta quantità, che per questi vini deve essere ridotta in funzione della concentrazione che li contraddistingue. ■

Col cavolo!

Con quello trunzu di Acireale, ottima pasta e insalate. Anche le foglie sono buone.

Il cavolo trunzu è un cavolo rapa coltivato da sempre nel catanese, in particolare negli orti di Acireale e delle località vicine. È di piccole dimensioni, ma è riconoscibile in particolare perché la parte edule presenta striature violacee, comune a molti ortaggi coltivati nei terreni lavici dell'Etna. Come tutte le crucifere o brassicacee (cavoli, ravanelli, broccoletti ecc.) contiene molti minerali e vitamine; la ricerca medica attribuisce a questi ortaggi anche una forte azione detossificante per prevenire l'insorgere di forme tumorali. Proprietà esaltate dai terreni di particolare qualità e dell'ambiente in cui viene coltivato. Già dalla prima metà del Novecento il *cavolo trunzu* (il nome riprende



un epiteto con il quale i catanesi prendono in giro gli abitanti di Aci) era protagonista sui mercati

ortofrutticoli della vicina città capoluogo. Negli Anni Quaranta la coltivazione del cavolo è diminuita, soppiantata da produzioni più redditizie. Nel Secondo Dopoguerra le aree coltivate vicino alla città di Catania in generale sono diminuite, la città si è allargata a dismisura e si sono moltiplicati i centri commerciali, molti agricoltori sono emigrati al Nord oppure in America, altri hanno trasferito l'attività nel ragusano. Oggi nell'area storica di produzione gli orti coltivati a *cavolo trunzu* non raggiungono l'ettaro di superficie, e molte coltivazioni si sono estese anche in altre aree dell'Etna: a Milo, Adrano e in altri orti della cintura. Il mercato catanese richiede questa specialità, ma le tecniche di coltivazione sono cambiate rispetto a settant'anni fa: i cavoli spesso sono eccessivamente spinti con concimi chimici e per questo si ottengono anche tre raccolti l'anno, quando in passato se ne otteneva uno, al massimo due.

Al momento il Presidio coinvolge un solo produttore biologico che sta cercando di coinvolgere altri coltivatori dell'area storica disponibili a seguire regole di coltivazione improntate alla sostenibilità e salubrità. L'obiettivo è costituire un'associazione e presentarsi sul mercato spuntando un prezzo migliore rispetto a quello odierno che non rende giustizia della bontà di quest'ortaggio. Il *cavolo trunzu* è molto apprezzato nella cucina catanese: si consuma crudo, in insalata, saltato con la pasta oppure in una variante della pasta con le sarde; anche le foglie sono buone. Il *cavolo trunzu* si vende singolarmente o a mazzetti, ben avvolto nelle lunghe foglie che ne preservano la freschezza. ■



Insalata tiepida di mare

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di calamari ■
- 400 g di code di gamberi ■
- 10 scampi ■
- 1 kg di cozze ■
- 500 g di vongole ■
- 2 limoni ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 1 peperoncino ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe in grani ■

Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo medio

Preparazione

Pulire i calamari e tagliarli ad anello, sgusciare i gamberi e gli scampi e privarli del filo nero, quindi cuocerli per 5 minuti in acqua bollente con fettine di limone, ciuffi di prezzemolo intero, grani di pepe e sale. Pulire le cozze e le vongole e farle aprire a fuoco vivace. Sgusciarle e metterle al caldo tenendone alcune intere per guarnire. Sbattere con una forchetta in una zuppierina il succo di un limone, un pizzico di sale, l'aglio tritato finemente, il peperoncino, il prezzemolo tritati e l'olio fino a ottenere una salsa densa. Sgocciolare i calamari, i gamberi e gli scampi, aggiungere i frutti di mare ben scolati e appoggiare il tutto su un piatto da portata guarnendo con le cozze e le vongole con il guscio. Irrorare con la salsa preparata, lasciare intiepidire per 1 minuto nel forno caldo, ma spento, e servire tiepida.

La dietista

302 Kcal a porzione

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

Meglio cotti che crudi: sfatiamo definitivamente il mito che "il limone disinfetti i frutti di mare crudi". Cuociamo adeguatamente e gustiamo in sicurezza cozze e vongole che, oltre ad essere buone e prelibate, sono povere di grassi e ricche di proteine e ferro.



Abbinamento

Provare in abbinamento un **Bianco dei Castelli Romani doc**, leggero e profumato.

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.



Riso di mare al cartoccio

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di riso ■
- 600 g di gamberi ■
- 1 scatola di polpa di granchio ■
- 300 g di seppioline ■
- 1 ciuffo di prezzemolo, 1 mazzetto di timo, 1 foglia di alloro legati insieme ■
- 2 o 3 scalogni ■
- 100 g di zucca ■
- 100 g di pisellini ■
- vino bianco q.b. ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe in grani ■

Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo medio

Preparazione

Sgusciare i gamberi e cuocere i gusci ben lavati in una pentola con 2 litri d'acqua, 1/2 litro di vino, il mazzetto aromatico, sale, pepe in grani e far bollire per 20 minuti; alla fine filtrare il brodo ottenuto. Far imbiondire in un'altra casseruola lo scalogno con l'olio, farlo tostare, unire il brodo q.b. e cuocere fino a quando il riso sarà al dente. Cuocere nel frattempo in una padella la polpa di zucca a dadini, le seppioline, quindi unire i gamberi, la polpa di granchio ben scolata e i piselli. Mettere il riso in una tortiera foderata con carta forno, condirlo con le verdure e il pesce, coprire con altra carta forno, accartocciare intorno ai bordi e passare nel forno caldo a 180° per 10 minuti.

La dietista

766 Kcal a porzione

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

Il riso parboiled è facile da cucinare e ricco di sostanze nutritive perché trattato con vapore e rapidamente essiccato. Questo processo intrappola i sali minerali all'interno del chicco, rendendolo inoltre più resistente alla cottura. Ottima scelta, dunque, per i risotti.



Abbinamento

Si consiglia un buon **Verdicchio doc dei Castelli di Jesi**.



Branzino con scampi e carciofi

Ingredienti per 4 persone

- 1 branzino di circa 1 chilo ■
- 12 scampi ■
- 1 dl di vino bianco ■
- 12 cuori di carciofi ■
- 4 cipolline fresche ■
- 2 dl di brodo di pesce (anche dado) ■
- 1 costa di sedano ■
- 1 carota ■
- 1 bicchierino di cognac ■
- 1 limone ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Pulire e tagliare a spicchi i carciofi e immergerli in acqua acidulata con limone. Rosolare le cipolline tagliate a fette in una padella con l'olio, aggiungere i carciofi, il sale, il pepe, il vino e cuocere a fiamma media per 5 minuti. Mettere il pesce, pulito e scagliato in una pirofila, aggiungere i carciofi, salare e bagnare con il brodo di pesce, coprire e cuocere nel forno già caldo a 180° per 25 minuti. Pulire sedano e carote, tagliarli a dadini. Rosolare nell'olio, aggiungere gli scampi e, appena cambiano colore, bagnare con il cognac. Fiammeggiare e aggiungere al pesce, passare in forno per 5 minuti e servire.

Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo alto

La dietista

404 Kcal a porzione

Proteine ◆◆◆ Grassi ◆ Colesterolo ◆◆

Dei carciofi si vantano i benefici effetti digestivi, utilizzati e pubblicizzati anche nell'industria dei liquori. Peccato, però, che la cinarina, principio attivo responsabile di tali effetti, sia completamente inattivata dalla cottura...



Abbinamento

Vista la presenza dei carciofi, si consiglia di abbinare un bianco della Toscana, passato leggermente in barrique.

Aspettando il Natale I piatti che vi proponiamo rappresentano un esempio di come conciliare gusto e salute anche durante le feste. Aggiungeteci un pizzico di attenzione per evitare eccessi e sprechi e avrete la "ricetta giusta" per un Natale sereno, anche per la vostra linea.



Pere con mousse al cioccolato

Ingredienti per 4 persone

- 8 pere delle stesse dimensioni ■
- 450 g di zucchero ■
- 2 stecche di cannella ■
- 200 g di cioccolato fondente ■
- 4 uova ■
- 2 cucchiari di zucchero a velo ■
- cacao amaro ■

Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo medio

Preparazione

Portare a ebollizione 1 litro e mezzo di acqua, aggiungere lo zucchero e la cannella e cuocere per 20 minuti a fuoco basso. Sbucciare le pere, tagliarle a metà e svuotarle dei semi. Immergerle nello sciroppo ottenuto e cuocerle per 15 minuti, finché saranno tenere. Trasferirle in un recipiente, versarvi sopra lo sciroppo e farle raffreddare.

Preparare nel frattempo la mousse: sciogliere il cioccolato a bagnomaria; montare i tuorli con lo zucchero a velo finché diventano spumosi; versare a filo il cioccolato fuso e incorporare poco alla volta gli albumi montati a neve. Far raffreddare la mousse in frigo per almeno 2 ore. Sistemare le pere sul piatto da portata e irrorarle con qualche cucchiaino del loro sciroppo. Riempirle al centro con una cucchiainata di mousse e spolverizzare con un pizzico di cacao amaro.

La dietista

888 Kcal a porzione

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

Il piacere che regala il cioccolato non dipende solo dal sapore, ma anche dalla presenza di composti che favoriscono la produzione di serotonina che agisce positivamente sul tono dell'umore.



Abbinamento

Ideale un **Vin Santo**, che si abbinava bene con il cioccolato e le spezie.

PROGETTO



UN PIPISTRELLO PER AMICO

IN TOUR

SEGUI IL NOSTRO TOUR SUL SITO
WWW.BATBOXNEWS.IT

Vieni a scoprire il tour organizzato presso i principali centri commerciali Coop.

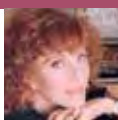
Informazioni, curiosità e giochi scientifici realizzati con esperti ricercatori.

Seguici sul sito www.batboxnews.it



Museo di
Storia
Naturale
Firenze

**GRUPPO
DI STUDIO
SUI
CHIROTTERI**

semi **seria** di Simona Marchini

Nuovo mondo

Sogni, impegno, responsabilità: così, invece della fine del mondo, sorgerà l'alba di un mondo nuovo. Quale simbolo di nascita, e rinascita, migliore del Natale?

Tra uno scandalo e l'altro, tra sussurri e grida di cui la stampa e l'informazione si nutrono, ci avviamo al Natale e alla fine dell'anno. I maya avevano fatto previsioni catastrofiche e in qualche modo avevano ragione. Ma io, che ho avuto la fortuna di conoscere Rigoberta Manciù, Nobel per la Pace, posso dire cosa ho saputo da una fonte "diretta". Era una serata tra amici carissimi, in un paesino civilissimo delle Marche, Maiolati Spontini. I miei ospiti erano in contatto da tempo con Rigoberta, che raggiungono ogni anno, dando una parte del loro stipendio, ogni mese, al villaggio in cui lei è nata. E abbiamo parlato di lotta per i diritti più elementari, dei piccoli progressi faticosissimi per esistere come partito democratico, della difesa delle donne e dei bambini. Quando si tocca con mano un disagio così totale che nega

la dignità minima agli esseri umani, si riflette sulla nostra realtà, che va resa migliore nel profondo con sentimenti morali e responsabilità di tutti. Ma che comunque molte conquiste le ha raggiunte. L'Europa resta per me un faro di civiltà e va difesa a tutti i costi. Comunque, per tornare a quella cena speciale, a un certo punto si è parlato della profezia dei maya. E Rigoberta, col suo sorriso disarmante e pulito, ha detto: "No, no sera la fin del mundo. Sera el principio del cambiamento". Con traumi e difficoltà, ma portatore di rinascita. Se lo dice una donna forte e coraggiosa, che in condizioni pesantissime continuava a sperare, possiamo crederci anche noi che stiamo vivendo un "passaggio epocale". Coraggio, dunque, sogniamo e ingegniamoci per cambiare il futuro. E il Natale è il simbolo più luminoso del rinnovamento. ■

Tutto

un programma

Né troppa né troppo poca. L'organizzazione, a casa e al lavoro, per far funzionare la giornata e la vita. Ma guai a non metterci un pizzico di creatività e un po' di sana improvvisazione.

68

■ **Barbara Autuori**

Pianificare fino all'ultimo minuto della giornata. Programmare il proprio tempo senza lasciare nulla al caso. Con l'obiettivo di massimizzare ogni secondo e fare in modo che tutto si svolga in maniera efficiente. Un modello di vita che ha trovato la sua apoteosi nella società odierna, basata su attività che si incastrano alla perfezione in un puzzle apparentemente

perfetto. «Dietro l'esigenza di pianificare ogni istante della propria vita si nasconde non di rado un bisogno estremo di controllo – spiega lo psicoterapeuta cognitivo comportamentale **Enrico Parpagione** e autore del blog www.psicologo.torino.it –. Ecco perché, quando un tassello del puzzle non combacia perfettamente con gli altri, scatta l'inevitabile attacco di collera e l'ansia rischia di superare il limite di sicurezza. «Chi tende a regolare la vita secondo schemi molto dettagliati – prosegue l'esperto – è più esposto all'imprevisto e allo stress che ne deriva».

Ben organizzati

L'eccesso di programmazione, dunque, invece di ridurre affanni e preoccupazioni può provocare addirittura l'effetto opposto. «Tipica di alcune formazioni tecniche, l'organizzazione minuziosa rischia di trasformarsi in una semplice formalizzazione di abitudini consolidate, nonché di sconfinare nel tempo libero che di solito è il momento della libertà e dell'improvvisazione», sottolinea Parpagione. Per avere un valore positivo, invece, la programmazione deve essere legata a degli obiettivi precisi: studiare due capitoli ogni pomeriggio per preparare un esame, correre tutti i giorni per partecipare a una gara, suddividersi con il partner la cura dei figli così da poter avere entrambi tempo per se stessi. «Pianificare per realizzare un obiettivo investe di significato e motivazione l'impostazione di certe attività – continua Parpagione –. Sapersi organizzare, d'altra parte, è senza dubbio la chiave per non farsi trascinare dalla corrente degli eventi come capita invece a chi, per inclinazione o per scarsa abitudine, tralascia ogni forma di programmazione. All'opposto dei maniaci della pianificazione, ci sono gli improvvisatori assoluti». Coloro che al di fuori di regole esterne, magari imposte dal partner o dal datore di lavoro, in autonomia non



Per gioco

L'organizzazione s'impara fin da piccoli, a cominciare dai giocattoli.

Il conto alla rovescia è iniziato: anche quest'anno per i più piccoli presto arriverà il momento magico della consegna dei doni. Nuovi fantastici giocattoli che andranno ad aggiungersi a quelli già stipati in cameretta: montagne di bambole e trenini da ridurre spiegando ai figli che bisogna far spazio per i nuovi giochi. «Programmare l'eliminazione dei giocattoli inutilizzati è possibile, a patto di farlo insieme ai figli per evitare che vivano la sparizione come un furto», spiega **Vincenzo La Froscia**, presidente della sede del Lazio dell'Associazione Nazionale Pedagogisti Italiani (www.anpe.it). Una cernita che può iniziare dai 6 anni, ma che va preparata con anticipo: «I bambini di oggi hanno spesso poca cura e rispetto per i propri giochi, messi da parte non perché non funzionano più ma perché passati di moda», continua La Froscia. Una tendenza tipica dei giochi tecnologici e multimediali, per i quali c'è la rincorsa all'ultima novità, ma che ha contagiato anche quelli più tradizionali. «Insegnando da subito al bambino che è maestro del suo giocattolo – consiglia il pedagogo – si ridà forza e valore a quell'oggetto che, se usato e conservato con cura, può essere poi donato al cuginetto, all'amico più piccolo o ai bambini più sfortunati». Un invito a responsabilizzare i più piccoli fin dall'acquisto del nuovo giocattolo. Una buona pratica da mettere in atto da subito.

sanno organizzare nemmeno il frigorifero. «Sono pochi, in realtà, quelli che davvero sanno fare a meno di un minimo di programmazione – riprende l'esperto –, molti di più coloro che vivono con ansia il marasma della perenne improvvisazione». Resta allora solo una strada utile per godere i vantaggi di una buona organizzazione senza rimanerne soffocati: «La pianificazione, che si può identificare con la dimensione del fare, va mixata sapientemente con la sana improvvisazione, che invece possiamo identificare con la dimensione dell'essere che è anche creatività e innovazione», suggerisce lo psicoterapeuta. Dando a ciascuno di questi aspetti il giusto spazio sarà possibile organizzare al meglio la giornata, riuscendo a valorizzare anche quella vena d'estro e fantasia che spesso solo i piccoli e grandi imprevisti della vita riescono a far affiorare. ■

Un bel regalo

Come programmare al meglio i regali di Natale.

Il banco di prova di un'efficace e creativa programmazione? La ricerca dei regali di Natale. «Per prima cosa – suggerisce lo psicoterapeuta **Enrico Parpaglione** – bisogna darsi degli obiettivi tenendo presente che per scegliere un regalo azzeccato bisogna lasciare galoppare la fantasia». In questa prima fase dunque ogni pianificazione è bandita: «Con gli occhi chiusi – dice l'esperto – si associa la persona a cui è destinato il regalo con i primi oggetti che vengono in mente, anche se assurdi o apparentemente inadeguati». Dopo averli elencati, si passa alla valutazione che aiuta a escludere i regali meno appropriati. «A questo punto scatta la pianificazione in senso stretto: ricerca del punto vendita più vicino, telefonata per verificare se hanno l'articolo richiesto, acquisto vero e proprio». Una strategia di successo da rendere ancora più soddisfacente con una piccola gratificazione personale per l'ottimo lavoro svolto. Perché Natale è Natale.



Fatti in casa

Decorazioni per l'albero di Natale e per la tavola, album di fotografie, dolcetti ornati e infiocchettati con cura, cesti artigianali. Basta un po' di tempo libero, buona manualità, e il minimo indispensabile, materiale e soldi, per regali e addobbi fatti in casa.

Digitate su internet "regali di Natale fai da te" o "addobbi natalizi fatti in casa" e avrete a disposizione una lista sostanziosa di consigli, suggerimenti, idee da realizzare con le proprie mani, un po' per tutti i gusti e tutte le tasche. La necessità aguzza l'ingegno, a Natale più che mai.



Oggetto del desiderio

Facebook e Twitter ti tentano... più di sesso e sigarette. Lo afferma uno studio pubblicato dalla rivista "Psychological Science": dare una sbirciatina al proprio profilo o scuriosare nella bacheca degli amici è un desiderio così forte che è difficile tenerlo a bada. Interpellati dai ricercatori dell'Università di Chicago, sette volte al giorno per una settimana con la richiesta di descrivere che tipo di desideri avevano provato nella mezz'ora precedente, gli intervistati – tra 18 e 85 anni – al primo posto hanno indicato mangiare, seguito da dormire e assumere bevande non alcoliche. Ed ecco al quarto posto tra gli "oggetti del desiderio" usare qualche forma di media: controllare la posta elettronica (71 per cento) e andare sui *social network* (65 per cento). Tra le tentazioni il sesso arriva al nono posto e l'alcol al sesto. Resistere al desiderio? Non se ne parla se si tratta di Facebook: il tentativo è fallito nel 42 per cento dei casi, nel 22 per cento se la tentazione a cui resistere era quella al cibo e appena nell'11 per cento per il desiderio sessuale. Forse perché quello di essere connessi è un desiderio davvero facile da realizzare.

Giro collo

L'accessorio più di moda quest'inverno? La collana grande, anzi gradissima, sfarzosa e colorata. Su un abito elegante, ma anche su un maglione o su una camicia di jeans, sportivo e modaio, il collier maxi è di pietre fantasia o di strass che illuminano il décolleté.



Puntuale come lo spumante di fine anno arriva la Tv delle feste: film natalizi, grandi classici, cartoni, i soliti programmi, ma addobbati a dovere, repliche su repliche. Nessuna sorpresa, ma la rassicurante atmosfera di casa che piace molto ai più piccoli.

Sempre la solita

70

■ **Jacopo Formaioni**

Ci sentiamo tutti un po' festaioli prima che arrivi la festa perché lo spirito natalizio pervade i nostri teleschermi già un mese prima attraverso pubblicità, film, programmi. «L'impatto della pubblicità è il più vistoso. In questo periodo siamo bersagliati da spot su panettoni, pandori, torroni... tra lucine, musicchette e neve sintetica. Il Natale è bramato, evocato, anticipato perché gli acquisti avvertono un qualche ritorno di fiamma – spiega **Mariano Sabatini**, critico televisivo del portale *Tiscali* e di *Televisionando* e autore del recente libro *È la Tv, bellezza!* –. Gli inserzionisti sperano di spingere i telespettatori-consumatori a dimenticare i motivi per cui tengono i portafogli ben serrati. Ma vanno in onda, come d'estate, anche molte repliche – puntualizza Sabatini –: soprattutto i film natalizi, i classici immortali che a tutti fa piacere rivedere. Primo fra tutti *La vita è meravigliosa* di Frank Capra. E mai come in quest'interminabile stagione di crisi tutti noi ci auguriamo di imbatteci in un angelo, anche solo di seconda classe, che ci risolva i problemi. Se va bene, poi, passa in Tv qualche titolo della *Disney*».

È un classico

Come immaginare la sera della vigilia senza vedere James Stewart correre per le strade di Bedford Falls o Jack Skeleton vestito da Babbo Natale in *Nightmare before Christmas*? Il classico di Natale non ha una vera definizione: trasmesso ogni anno nei giorni delle feste viene tramandato di generazione in generazione e mette d'accordo tutta la famiglia, conquistando anche i più cinici e scorbutici, che fingono disappunto. *Miracolo sulla 34ma strada*, *SOS Fantasma*, *A Christmas Carol*, *The Family Man*, *Edward mani di forbice* sono solo alcuni dei classici pervasi dallo spirito natalizio. Anche le *sitcom* e le varie serie televisive si vestono a festa, proponendo episodi ambientati proprio a Natale, così come format e programmi. Ma dicembre non è il mese migliore per lanciarne di nuovi o proporre nuove *fiction*, a detta degli esperti. Quelli già in onda vengono sospesi e l'intera programmazione stravolta, per fare posto ad eventi speciali dedicati al Natale, come la classica *fiction* dedicata agli episodi della Bibbia, le messe della vigilia e del 25 e naturalmente lo show del 31 con il conto alla rovescia, i trenini, i coriandoli, il brindisi, gli auguri. Insomma, la televisione va in vacanza e i palinsesti sono occupati soprattutto da film e cartoni.

Ciak, è Natale!

Chi, per digerire pandoro e panforte, si rifugia nel buio delle sale cinematografiche, farà un pieno di commedie natalizie: la sfortuna di Fabio de Luigi ne *Il peggior Natale della mia vita*, l'intramontabile cinepanettone firmato Neri Parenti *Colpi di fulmine*; Antonio Albanese torna con *Tutto tutto niente niente*, così come le nuove star giovanili de *I due soliti idioti*. Un occhio di riguardo va ai più piccoli, con titoli d'animazione in cui fa capolino l'italiano *Pinocchio* di Enzo D'Alò, che contenderà lo scettro delle feste a *Ralph spaccatutto*, *Le 5 leggende* e *Le avventure di Sammy 2* (3D). E poi le epiche avventure de *Lo Hobbit* di Peter Jackson, le acrobazie fantasy ne *Vita di Pi* e il remake 3D di *Il grande Gatsby* di Baz Luhrman. Con *The dinosaur project* happy new year con il brivido.



Accesa per ferie

E il pubblico come la prende? «Gli spettatori non sono un gruppo monolitico – sottolinea Sabatini –. Se parliamo degli adulti, molti di loro considerano questi film poco più che un riempitivo. Per i bambini, che coltivano la rassicurante coazione a ripetere quanto li rende felici, quei classici rappresentano una gioiosa novità. Durante le vacanze natalizie, grosso modo dal 20 dicembre al 7 gennaio, ci sono più bambini a casa e dunque è soprattutto a loro che i dirigenti televisivi pensano quando compilano i palinsesti. Gli ascolti restano alti perché il bacino d'utenza si amplia, in ogni fascia oraria. E con la crisi che sottrae a molti la possibilità di partire per soggiorni in

montagna o altrove – aggiunge il critico televisivo – la Tv diventa una compagna impossibile da tradire».

Anche se sarebbe meglio non esagerare con le dosi. «Sono un po' tristi quelle case in cui il teleschermo fa da sottofondo continuo a qualsiasi attività conviviale, compresi i pranzi affollati, tra cappelletti in brodo, tacchino ripieno o frittiture di pesce – riflette Sabatini –. Diverso è il discorso per le persone sole: per loro accendere la Tv è come sfondare una parete e farsi pervadere dalla fittizia allegria del piccolo schermo». Per non lasciarsi prendere la mano dal telecomando, basterà mettere un po' di spirito critico. Ma per questo sarebbe il caso di non aspettare la sera della vigilia. ■



Vivere una favola

Ci sono il mago, il re, la principessa, la vecchia strega, il drago, la fata, l'orco, il tesoro, il bosco... e ancora tanti altri personaggi e luoghi delle fiabe tradizionali in un mazzo di carte illustrate da estrarre per inventare ciascuno la sua storia. Nessuna regola per *L'Inventafavole* – adatto per i bambini dai 2 ai 14 anni, 33 carte illustrate, 3 carte guida, 1 carta sagomata, autore Claudio Pallottini, illustratore Mauro De Luca, ilBarbagianni editore, prezzo 16,50 euro –, si sceglie come e in quanti giocare, si può saltare le carte, riutilizzarle, tornare indietro e interrompere la partita quando si vuole. Insomma ogni volta "c'era una volta" un gioco nuovo per vedere chi riesce a raccontare, o a scrivere, la favola più bella. E se giocate con i vostri figli incoraggiateli ad arricchire le storie di verbi, nomi e avverbi sempre diversi, non fate risparmio di aggettivi come magico, meraviglioso, fantastico, incredibile, magnifico, incantevole, i bambini ne vanno matti. Così inventando una fiaba s'impara e si sogna un po', tutti, piccoli e più grandicelli. **R.N.**

Info e ordini: inventafavole@ilbarbagiannieditore.it - www.ilbarbagiannieditore.it; tel: 0699330222



Buon viaggio

Una famiglia, moglie, marito e due bambini piccoli, lascia tutto e parte alla volta del Messico per dare una mano a chi ha bisogno. Perché i valori dell'accoglienza e della solidarietà non siano solo parole.

Clara e Simone Massa Pinto, 33 e 37 anni, insieme ai loro bimbi Francesco e Noemi di 4 e 2 anni, lo scorso 7 novembre sono partiti da Valbrona in provincia di Como per il Messico come volontari della *Congregazione Don Guanella*. Una scelta di vita radicale che hanno raccontato a *Nuovo Consumo* poco prima di decollare.



Perché la decisione di lasciare tutto per dedicarsi agli altri? «Premettiamo che la nostra vita in Italia ci piaceva: avevamo entrambi un lavoro come educatori, amici, famiglia, casa. La routine di una vita normale insomma».

Ma...

«Volevamo vivere 24 ore su 24 i valori dell'accoglienza e della solidarietà che ci hanno fatto incontrare all'Università sociale dove entrambi studiavamo come educatori professionali. Alle spalle abbiamo già 6 mesi in Congo con i bambini di strada e poi, dopo il matrimonio nel 2005, un anno in Perù. Il Messico è il proseguimento di un percorso».

Cosa farete a Città del Messico?

«Nel quartiere di San Miguel Teotongo, dove si trova la parrocchia che ci ospiterà, ci sono una serie di progetti già avviati: dopo un periodo d'osservazione, vedremo dove sarà più utile il nostro contributo. La nostra aspettativa maggiore è che, proponendoci più come famiglia che come singoli, si riesca ad entrare in relazione con i nuclei familiari locali».

Come vivrete laggiù?

«Saremo sostenuti dall'Associazione per la Solidarietà e la Cooperazione Internazionale Don Guanella (www.ascidonguanellaonlus.eu) che finanzia progetti per gli ultimi del mondo attraverso contributi privati e il 5xmille. Riceveremo un rimborso spese per vivere lì e pagare il mutuo della casa in Italia».

Paure?

«Dalle più banali ("Troveremo il minipimer?") a quelle per l'inserimento dei nostri figli in una realtà completamente nuova. E poi l'incognita del rientro: a metà settembre ci siamo licenziati e tra 3 anni dovremo reinserirci professionalmente. Eppure siamo speranzosi».

Un sogno nel cassetto?

«Vivere, una volta tornati, i valori della condivisione, dell'accoglienza e della solidarietà per i quali siamo partiti non solo nella cerchia ristretta della parrocchia, magari sperimentando la partecipazione a quelle comunità di famiglie che si basano sul vicinato solidale». ■

Frode, plagio o doppia pubblicazione, "copia incolla" o altre mistificazioni di cui anche le riviste scientifiche più illustri talvolta non si accorgono. Ma che cosa c'è dietro le magagne della scienza?

Fintascienza

■ **Patrice Poinssotte**

Pubblicare o perire, queste le parole d'ordine imposte da ormai vent'anni alla comunità scientifica, facendo cominciare presto la corsa alla pubblicazione, durante il dottorato, perché pubblicare significa ottenere soldi per un post dottorato e riconoscenza. Una politica questa che è anche la diretta conseguenza dei tagli e della gestione "aziendale" dei fondi dedicati alla ricerca scientifica. L'obiettivo iniziale era ridurre gli organici e togliere dai laboratori i ricercatori mediocri, ma l'effetto non è stato quello previsto e la scienza in alcuni casi è diventata fintascienza...

Dare i numeri

Frode e plagio si sono, infatti, insinuati nel cuore del sistema scientifico e tutte le riviste, comprese quelle più

famose come "Nature" e "Science" ne sono vittime. Lo svela un'inchiesta sconcertante di Arturo Casadevall dell'Albert Einstein College di Medicina di New York, pubblicata recentemente nei *Proceedings* dell'Accademia delle Scienze Americana (*Pnas*). L'indagine condotta su un database delle ricerche in scienze della vita e in biomedicina svela che dal 1940, su 25 milioni di articoli pubblicati su riviste mediche, 2.047 sono stati ritirati per errori gravi o frode. Il fenomeno, complessivamente modesto, colpiva solo 10 articoli su 1 milione fino alla metà degli Anni Settanta. Ma il numero è quasi decuplicato tra 1975 e 2011: più di 2mila articoli sono stati ritirati dopo la pubblicazione. Una situazione preoccupante, di cui ciò che colpisce sono le cause dei ritiri: solo uno studio su tre viene eliminato per un errore commesso in buona fede, il 43 per cento degli articoli cancellati lo sono, invece, per frode, il 14 per cento per doppia pubblicazione e il 10 per cento per plagio. In ulteriore aumento negli Anni Novanta la frode, precisano gli autori, mentre plagio e doppia pubblicazione esplodono dopo il 2005.

I geni della truffa

A far impazzire i numeri non è stato l'arrivo dei paesi emergenti: i veri addetti al "trucco" sono le superpotenze della scienza come Stati Uniti, Germania e Giappone. Cina e India, specializzati nel "copia incolla" di risultati di altri scienziati arrivano, infatti, in quarta posizione, seguite dal Regno Unito. Tra i serial truffatori troviamo, per esempio, il giapponese Yoshitaka Fujii che si è visto ritirare 193 pubblicazioni, il sudcoreano

Scienza esatta

Che si legga una rivista o un libro, che si cerchi informazioni su internet, ecco alcune caratteristiche da tener d'occhio per capire se la ricerca scientifica è valida e affinare il proprio senso critico.

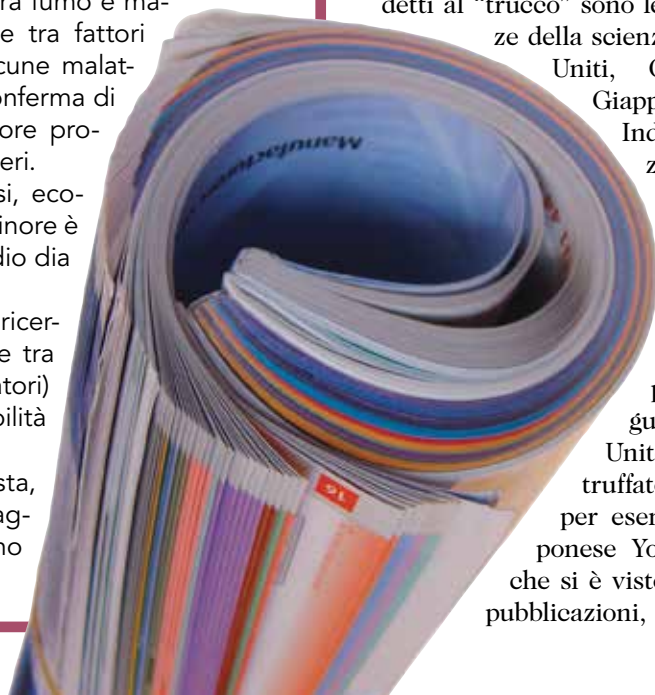
Più grande è la dimensione dello studio (tempo, campione, variabili analizzate), più alta è la probabilità di ottenere risultati validi.

Più limitato è l'effetto misurato, più è probabile avere risultati falsi: è, per esempio, più ragionevole trovare correlazioni valide tra fumo e malattie cardiovascolari che tra fattori genetici di rischio di alcune malattie. Studi dedicati alla conferma di un'ipotesi hanno maggiore probabilità di dare risultati veri.

Più grandi sono gli interessi, economici e non, in gioco minore è la probabilità che lo studio dia risultati validi.

Più "caldo" è il campo di ricerca (grande competizione tra molti gruppi di ricercatori) più elevata è la probabilità che i risultati siano falsi.

Più illustre è la fonte (rivista, università, scienziato) maggiore è l'affidabilità di uno studio.



Hyung-In Moon 35 e il norvegese Jon Sudbo (il più grande truffatore della scienza, secondo la rivista *The Lancet*) che si era inventato 900 pazienti. Un'altra tristemente famosa mistificazione scientifica riguarda Hwang Woo-Suk detto "il mago delle staminali": annunciò nel 2004 la prima clonazione dell'uomo e fu cacciato dall'Università di Seul due anni dopo. I suoi risultati erano falsi. Senza parlare del presunto metodo rivoluzionario messo a punto alla Duke University (Usa) nel 2006 per la cura del tumore al polmone: 4 anni di cura prima di scoprire che era basato su dati inattendibili. A dimostrare la "cattiva fede" di una parte della scienza anche le conclusioni di uno studio pubblicato nella rivista *Nature* la scorsa estate secondo il quale la percentuale degli scienziati che falsifica, manipola i dati, non rispetta le regole bioetiche e ruba le idee degli altri è del 2 per cento. Sale al 6 quando si tratta di ignorare dati recenti in contraddizione con i propri risultati.

La ricerca della verità

Non è una novità, la frode scientifica è antica quanto la scienza stessa. I primi "imbrogliatori", come Tolomeo, li troviamo nel mondo classico, ma anche più tardi tanti studiosi famosi hanno fatto ricorso al raggiro: Galileo non avrebbe eseguito tutti gli esperimenti da lui riferiti, Newton avrebbe taroccato alcuni calcoli astronomici e persino Einstein qualche numero l'ha dato... Ma col tempo la truffa si è evoluta: prima gli studiosi baravano soprattutto per ambizione, oggi lo fanno per soldi. Sotto accusa è il sistema di finanziamento della ricerca, pubblica e privata, non il metodo scientifico che rimane, da 400 anni, il modo più efficace ed efficiente per conoscere la realtà. Sono i tempi e i modi della produzione scientifica, i successi raggiunti e il numero delle pubblicazioni accettate a sacrificare integrità ed etica. Arrivare prima per ottenere fondi è il tormentone (e il tormento) della scienza moderna: non c'è quindi da stupirsi se sempre più spesso il probabile diventa certo e il falso verosimile. "L'umiltà è la virtù più essenziale nella ricerca della verità" diceva Simone Weil. Sarebbe bene ricordarselo. ■

Sotto pressione

Pressione, volume, temperatura: per sapere "che cosa bolle in pentola" occorre conoscere la legge dei gas perfetti.

Chiunque abbia dimestichezza con i fornelli lo sa. La cottura dei cibi sotto pressione è veloce, addirittura due volte più rapida che in una banale casseruola. Basta aggiungere acqua, sigillare la marmitta e i giochi sono fatti: sfruttando la legge dei gas perfetti, le verdure si lessano in dieci minuti e la minestra è pronta.

Enunciata per la prima volta nel 1834 dal fisico francese Émile Clapeyron, la legge dei gas perfetti descrive le relazioni tra pressione, temperatura e volume di un gas. Clapeyron combinò due leggi già esistenti, una di Robert Boyle e l'altra di Jacques Charles e Joseph Louis Gay-Lussac. Il primo aveva dimostrato il collegamento tra pressione e volume (la pressione aumenta al diminuire del volume o all'aumento della temperatura) mentre Charles e Gay-Lussac avevano scoperto la relazione tra volume e temperatura. Ma vediamo ora che cosa bolle in pentola. Al livello del mare l'ebollizione dell'acqua avviene a 100 gradi centigradi e qualunque energia supplementare trasmessa al liquido non verrà usata per incrementare la sua temperatura, ma per farlo evaporare. Esercitando una pressione media di 1.013 millibar – circa 10 tonnellate al metro quadro – l'aria comprime le molecole del liquido e gli impedisce, appunto, di bollire a una temperatura inferiore. La temperatura massima dell'acqua è quindi limitata al livello del mare, ma nella pentola a pressione no: oltrepassa i 100 gradi e tutto questo senza infrangere le leggi della fisica. Tutto dipende dalla pressione del vapore: raggiunta la temperatura d'ebollizione, l'acqua inizia una transizione di fase che consente al vapore di accumularsi all'interno della marmitta facendo salire la pressione. Quest'ultima diventa abbastanza elevata da impedire la formazione di altro vapore consentendo alla temperatura di superare il punto "normale" d'ebollizione. È l'esatto opposto di quanto avviene con l'altura, come spiega l'idrostatica: la pressione dell'aria diminuisce con l'altitudine perché l'aria è un gas comprimibile e più saliamo meno c'è atmosfera sopra di noi. Ci sarà quindi meno peso sul liquido e di conseguenza più spazio tra le molecole. In queste condizioni la forza richiesta per staccarle, cioè per passare allo stato gassoso, è minore e l'acqua bollerà a una temperatura più bassa che al livello del mare. Ne ha fatto esperienza Charles Darwin durante un



viaggio nelle Ande: dopo una notte nell'acqua bollente le sue patate non erano ancora cotte. Lui, da par suo, incolpò subito la legge dei gas perfetti, mentre i suoi compagni – decisamente meno brillanti – diedero la colpa alla pentola poco buona che si rifiutava di cuocere le patate... ■

**Autore del romanzo *La generazione*, diventato il film di Paolo Virzì
Tutti i santi giorni, e cantante del gruppo Virginia Miller Simone
Lenzi ci racconta il sogno della paternità, suo e del suo protagonista.**

Il costo della vita

74

■ **Maria Antonietta Schiavina**

La ricerca di un figlio che non arriva, raccontata per una volta, forse la prima, dal punto di vista dell'aspirante padre. Come ha fatto **Simone Lenzi**, voce e anima del gruppo indie rock *Virginia Miller*, nel suo primo libro *La generazione* (Dalai editore), diventato il film *Tutti i santi giorni*, per la regia di Paolo Virzì, in cui si descrivono con voce e pensiero maschile i misteri e le angosce della sterilità, attraverso la storia di Guido, portiere di notte, che insegue il sogno della paternità, e di Antonia, che a ogni ciclo mestruale si sente "scaduta".

Un libro il suo dalla parte degli uomini che, come ha detto lei in alcune interviste dopo l'uscita del film, "assistono" a ciò che accade in una donna durante l'attesa di quel benedetto risultato "positivo".

«In realtà a noi maschi si chiede abbastanza poco, anche se dovremmo comunque essere portatori di uno sguardo molto attento, perché quella sul "generare" è una domanda cui, alla fine, nessuno può sfuggire. Il protagonista del romanzo cerca di rispondere come può farlo un uomo, il cui impe-

gno principale è quello di chiudersi in uno sgabuzzino e di versare il suo seme in un contenitore».

L'aspirante padre della storia ha molto tempo libero perché fa il portiere di notte e cerca di rispondere ad alcune domande interrogando la sapienza umana, i grandi medici e i filosofi del passato che si sono posti l'interrogativo sulla "generazione" prima di lui. È anche un uomo fondamentalmente solo, senza amici con cui parlare.

«Sì, ma parlare di che cosa? Non è suo il corpo che viene messo in gioco in tutte le manipolazioni ospedaliere, iniezioni ormonali ecc. Sono cose che riguardano la moglie e solo di riflesso lui, anche se poi il mio personaggio collabora in tutto, facendo perfino le iniezioni di stimolazione ormonale nella pancia alla sua donna, in uno squallido bagno del treno».

Ha scelto un modo tenero per raccontare una vicenda che non è frutto di pura fantasia, ma fa parte della sua storia, descritta in maniera commovente e divertente allo stesso tempo.

«Infatti, nell'entrare nella mente del protagonista, in cui si alternano momenti tragici e comici, mentre scrivevo alcune pagine mi sono anche molto divertito».

Sua moglie di fronte alla vostra vita messa a nudo che reazione ha avuto?

«Devo anche a lei il fatto di aver terminato il libro, è stata in pratica la mia coadiuvatrice e la prima lettrice. Se non le fosse piaciuto, avrei lasciato perdere. Invece si è commossa ma anche divertita, facendomi capire che avevo conquistato la parte di pubblico a cui tenevo di più, quello delle donne».

Per la donna la mancanza di maternità è un lutto, ma per un uomo cosa rappresenta?

«Nell'uomo il desiderio di un figlio c'è, ma forse è più cerebrale. Anche nel paradigma freudiano classico il figlio è colui che deve fare da testimone, e testimone, lo scrivo nel libro, viene dal latino *testis* che significa sia testimone che testicolo. E quindi è il bisogno di avere qualcuno che ti sopravviva, che



vada avanti dopo di te, mentre in una donna c'è il rischio che si trasformi in qualcosa di identitario».

Il ruolo dell'aspirante padre, dunque, qual è?

«Dovrebbe essere quello di presenza continua. Per rispondere, calma, ascoltare, accogliere i momenti sì e quelli no della partner, aiutandola dove è possibile a superare la convinzione che una donna non è tale al cento per cento se non genera. L'uomo poi dovrebbe dimostrare a se stesso che, qualunque sia il risultato, è stato importante porsi il problema».

In Italia in tema di fecondazione assistita ci sono tuttora dei limiti. Ha scritto anche per denunciare il problema?

«Da laico e da cittadino penso che questa legge dovrebbe essere resa più liberale. A me, però, interessava soprattutto parlare della procreazione assistita per quello che è davvero, per una scelta che viene data alle coppie ma che, nello stesso tempo, non è una passeggiata e che, chi vuole provarci, deve aver ben chiaro quali sono i rischi. Ho conosciuto donne che si sono sottoposte a dodici stimolazioni ormonali e non voglio neppure immaginare cosa possa essere stata la loro vita. Molte coppie dopo il percorso si lasciano e alcune lo fanno anche dopo aver avuto il figlio così atteso, tale è lo stress che le accompagna nei vari tentativi».

Il film di Virzì parte dal romanzo per raccontare poi una storia diversa. Soddisfatto del risultato?

«Sì. Paolo, che aveva letto le bozze del libro – decidendo di dargli una sua interpretazione, ambientandolo invece che in Versilia a Roma e optando per un nuovo titolo –, mi ha coinvolto fin dall'inizio nella sceneggiatura, perciò ho seguito passo dopo passo il film, approvando ogni cambiamento».

Parliamo di musica, la sua passione più grande. Cosa sta programmando con il complesso dei Virginiana Miller?

«Stiamo ultimando un album che uscirà verso febbraio».

Come scrittore si è fermato a *La generazione*?

«No. Sto scrivendo un secondo libro, ma di genere diverso. È per la collana *Contromano* di Laterza e riguarda Livorno in tutte le sue sfaccettature: spero mi mantengano la cittadinanza!». ■



Vacanze di Natale

Se per le vacanze natalizie avete in mente un viaggio e siete in cerca di una sistemazione, su internet è possibile avvalersi, al di là dei soliti megasiti di prenotazione alberghiera come www.booking.com e simili, di un'interessante alternativa: www.airbnb.it. *Airbnb* è un sito ben progettato e ormai molto famoso che funziona come punto d'incontro tra privati che affittano per brevi periodi camere o appartamenti interi a turisti in cerca di una sistemazione. Il funzionamento è semplice: l'inserzionista decide servizi offerti e prezzi, a cui va aggiunto un 10 per cento circa che è la quota trattenuta dal sito per il servizio offerto. Il sito ha una struttura funzionale, piacevole e molto leggibile, e prezzi e tariffe sono specificati a chiare lettere nelle schede dei singoli appartamenti. L'offerta è molto varia e copre tutto il mondo, per cui è davvero difficile non trovare una sistemazione che faccia al caso nostro. Un sistema di commenti da parte dei clienti aiuta inoltre a orientarsi nella scelta. I vantaggi sono evidenti: innanzitutto, in linea di massima, un prezzo più economico rispetto alla soluzione alberghiera; poi l'estrema varietà delle sistemazioni offerte, da quella molto economica ma magari un po' tristanzuola a quella super *chic* stracolma di *comfort*, fino ad arrivare a sistemazioni sorprendenti e bizzarre. Dopodiché la possibilità di affittare un intero appartamento, il che significa potersi cucinare e più in generale poter disporre in maniera più libera degli spazi. Lo stesso padrone di casa rappresenta spesso un'impagabile risorsa turistica, sapendo darvi dritte "vissute" sul quartiere in cui risiederete e sul posto che state visitando, dritte che nessun ufficio turistico saprà mai darvi. ■

Il sito dei famosi

Se il gossip è la vostra passione e durante le vacanze natalizie cercate qualcosa da sfogliare nel *tablet*, mentre ve ne state spaparanzati satolli in poltrona, www.twistagram.com è il sito che fa al caso vostro. Ideato da due ragazzi di Torino, *Twistagram* si basa sull'idea, semplicissima, di aggregare su un unico sito tutti i messaggi postati dai vip su *Twitter*. Un'idea semplice realizzata con altrettanta ammirabile semplicità e pulizia di design. Insomma una sorta di caleidoscopico magazine di gossip in cui, un po' paradossalmente, quelli che ci raccontano i fattacci dei personaggi famosi non sono i classici giornalisti ficcanaso ma, grazie al loro narcisismo, i vip stessi.



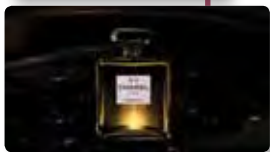
Profumo di uomo

La creazione del fascino e del desiderio prendono il posto dell'identificazione. Il volto e la voce di Brad Pitt che trasformano in poesia la donna e il suo profumo, Chanel n° 5. Inevitabile.

Il meccanismo normale della pubblicità, soprattutto per i prodotti di lusso o effimeri in genere, è quello di provocare nel destinatario il duplice movimento dell'identificazione e della proiezione di un sé ideale in personaggi al di sopra del comune, i cosiddetti divi, dei e non uomini e donne. Fino a ieri un prodotto cult come il profumo femminile *Chanel n° 5* si era affidato a donne bellissime come testimonial: Suzy Parker, Lauren Hutton, Audrey Tautou, Nicole Kidman, la cui bellezza ed eleganza mozzafiato le rendeva contemporaneamente irraggiungibili e capaci di costituire un modello ideale per le potenziali destinatarie del messaggio. Usare il prodotto era un po' diventare come chi lo promuoveva. Chi non ricorda, poi, Marilyn Monroe con la sua famosa dichiarazione di andare a letto indossando solo due gocce di *Chanel*? Ebbene, questa volta la *Maison* francese ha cambiato registro e deciso di affidare la promozione della mitica fragranza ad un uomo. La notizia era già stata fatta trapelare fin dalla primavera ed era rimbalzata in vari blog, stuzzicando la curiosità e l'attesa. Fintantoché il 15 ottobre 2012 è stato lanciato lo spot che vede protagonista un attore come Brad Pitt. Infranti i meccanismi dell'identificazione per un pubblico femminile? Sì, ma subito sostituiti da quello della

creazione del fascino e del desiderio. Ma non è l'unica novità. A differenza delle testimonial femminili, pura immagine, a cui venivano assegnate al massimo due o tre parole, Brad Pitt è un'immagine che parla, e a lungo. E c'è ancora di più: il suo non è un discorso sul profumo che promuove, se non nell'aggettivo finale "inevitabile" (definizione che costituisce, del resto, un colpo magistrale), ma appartiene piuttosto al genere "poetico": recide ogni legame con lo spazio-tempo contingente per elevarsi verso l'universale, quello dei valori ultimi: la vita, il viaggio, il sogno, la donna ("Ma ovunque vada ci sei tu, la mia sorte, il mio destino, la mia fortuna"). Ma è davvero la donna ciò di cui parla? Sì, ma è anche *Chanel n° 5*, in un'identificazione mitica dei distinti, come direbbe Lévi-Strauss, in cui le differenze si annullano: *Chanel n° 5* "è" la donna.

C'è poi il modo in cui Brad Pitt crea la dimensione del fascino. Fermo, con le mani in tasca, la camicia fuori, ripreso in un piano americano che si trasforma lentamente in un primissimo piano, lo sguardo da veggente o da poeta, fisso solo apparentemente verso lo spettatore, ma in realtà rivolto ad un al di là dello spazio, scandisce quelli che sono dei veri e propri versi con una voce bassa e sensuale: niente lo assimila ad un essere comune. E non comune nemmeno il compenso: si dice pari a 7 milioni di dollari... uno a verso! ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

La Mtv dei ragazzi

Condividere la casa e la Tv con degli adolescenti significa fare scorpacciate di Mtv. Video a raffica già a colazione, interviste strampalate, programmi in inglese, telefilm così realistici da risultare imbarazzanti per chi è abituato alle scoldinatezze made in Italy. Gli adulti fanno finta di non guardare, ma riconoscono quel pezzo sentito alla radio oppure si soffermano sulla

storia di J.Lo. I ragazzi ne sono ghiotti. Trovano quel canale tra mille, come raddomanti del tubo catodico. La sera degli Ema (una sorta di notte degli Oscar della musica pop) la diretta da Francoforte, seguita da milioni di telespettatori in tutto il mondo, è stata uno spettacolo pirotecnico incredibile. Sperimentazione, equilibrio tra uomini e donne, perfezione totale di tempi e coreografie, professionalità e un'età media sul palco di 30 anni. Poi inizia Sanremo e si torna al passato, ossia al nostro presente.

3 BUONI per 1 LIBRETTO

APRI UN LIBRETTO DI RISPARMIO CON ALMENO 100 EURO
DI DEPOSITO E AVRAI SUBITO:

- 3 BUONI SPESA
DEL VALORE TOTALE DI
15 EURO

Offerta valida dal 10 ottobre 2012
al 2 febbraio 2013



PRESTITO SOCIALE

L'iniziativa è riservata ai nuovi soci prestatori.
Per aderire è necessario essere soci Unicoop Tirreno da almeno tre mesi.
Informati presso lo sportello del Prestito Sociale per avere
maggiori informazioni.

coop
Unicoop Tirreno

DALL'1 AL 15 DICEMBRE.



MASSIMO
5 conf.
PER OGNI CARTA

PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto
30%
alla cassa

**VITELLONE
BISTECHE**
al kg



MASSIMO
10 conf.
PER OGNI CARTA

PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto
40%

CLEMENTINE
2,5 kg

VICINO A NOI



**PECORINO TOSCANO
DOP STAGIONATO
MANCIANO**

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

sconto
40%
alla cassa

per i non soci € 15,90

al kg
€ 9,54

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA



SPECK MOSER
125 g ca.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

sconto
40%
alla cassa

per i non soci € 11,90

al kg
€ 7,14

VICINO A NOI



**MIELE TOSCANO
DI ACACIA
DR. PESCIA**
750 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 5,49

al kg € 7,32

MASSIMO
8 pezzi
PER OGNI CARTA



**FILETTI DI TONNO
IN OLIO DI OLIVA
CONSORCIO**
425 g

sconto
50%

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

per i non soci € 13,38

€ 6,69

al kg € 15,74

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



**CALZE UOMO FILA
+ CUFFIA IN OMAGGIO**
tinta unita/fantasia
lunghe/corte - conf. x 6

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 14,00



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



LINEA IN RAME
casseruola/padella/
tegame con coperchio
assortite
UN ESEMPIO:
padella/tegame - Ø 28 cm

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

per i non soci € 36,00

sconto
20%

€ 28,80

A MISURA DI SOCIO.

ni prodotti in offerta speciale.

OCI UNICOOP TIRRENO.

oop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 31 DICEMBRE.

MASSIMO
5 conf.
PER OGNI CARTA



PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto
30%
alla cassa
**SUINO ARISTA
SENZ'OSSO
A TRANCI**
al kg

MASSIMO
10 conf.
PER OGNI CARTA



PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto
40%
**LENTICCHIA
MONTE
CASTELLO**
500 g

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA



PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

**SALMONE
SCOZZESE
AFFUMICATO
RIUNIONE**
400 g

€ 7,50

al kg € 18,75



**PISELLI
PRIMO FIORE
FINISSIMI
OROGEL**
750 g

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 1,59

al kg € 2,12



MASSIMO
6 conf.
PER OGNI CARTA



**CONFEZIONE LATTA
CANTINA MORELLINO
DI SCANSANO**

1 morellino vignabeneificio doc
+ 1 vermentino toscano igt
+ 1 rosato maremma toscana doc
+ 1 rosso maremma toscana doc
75 cl CAD.

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 14,90

MASSIMO
4 conf.
PER OGNI CARTA



**ASCIUGONI
REGINA**
conf. x 6

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 3,99

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



CLASSE
A+



**LAVATRICE
INDESIT**
Mod. IWC5085B

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 199,00

- Capacità di carico 5 kg
- Velocità centrifuga 800 giri/minuto
- Regolazione centrifuga
- 16 programmi
- Partenza ritardata da 3/6/9/12 ore
- Carico variabile automaticamente
- Dimensioni: 59,5 x 52,5 x h 85 cm

COMPLETO LETTO HAPPIDEA

fantasie e colori assortiti

SINGOLO
sopra - 160 x 290 cm
+ sotto con angoli
90 x 200 cm + federa

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 19,90

UNA PIAZZA E MEZZO
sopra - 180 x 290 cm
+ sotto con angoli
125 x 200 cm + federa

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 24,90

MATRIMONIALE
sopra - 240 x 290 cm
+ sotto con angoli
175 x 200 cm + federa

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 29,90

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



sociocoop

Unicoop Tirreno

SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO: PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI COSÌ, VALGONO DOPPIO.

Per esempio se sono richiesti 100 punti avrai uno sconto di 2 € anziché di 1.
Approfittane subito.

DALL'1 AL 31 DICEMBRE.

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

I prodotti non alimentari possono non essere disponibili in alcuni punti vendita // coop

MASSIMO
5 pezzi
PER OGNI CARTA



**OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA
100% ITALIANO
IL GREZZO
COSTA D'ORO**
3 litri

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 9,90
+ 100 punti
oppure
€ 11,90
al litro € 3,97

MASSIMO
5 conf.
PER OGNI CARTA



**NOCI
CALIFORNIA**
1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 2,79
+ 100 punti
oppure
€ 4,79



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
// coop

**PIGIAMA
UOMO/DONNA
NOTTETEMPO
IRGE**

cotone interlock
fantasie e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 11,00
+ 400 punti
oppure
€ 19,00



**TV LED
SAMSUNG**
Mod. UE40ES6200

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

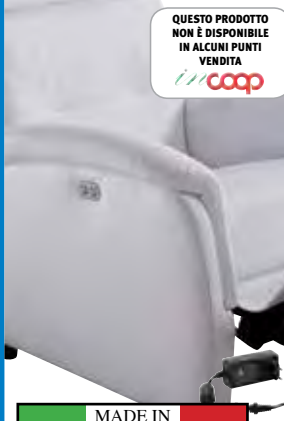
€ 569,00
+ 4000 punti
oppure
€ 649,00

- SMART CONTENTS con piattaforma Smart Hub, Search All, Your Movie, Social TV & Web Browser
- Videochiamata Skype HD
- Videoregistrazione da USB (PVR ready)
- Wi-Fi integrato
- 3 USB video
- Dimensioni: 92,7 x 60,4 x 18,4 cm

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
// coop

**CONSEGNA
A DOMICILIO
GRATUITA**

**POLTRONA RELAX
CON MECCANISMO
ELETTRICO
E ALZAPERSONA LIFT**
Mod. AMBRA



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
// coop

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 449,00
+ 2500 punti
oppure
€ 499,00

**BATTERIA
ACCUMULATORE
LI-ION**

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 79,00

• Dimensioni: 81 x 87 x h 103 cm

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
// coop

LED
TECHNOLOGY
15,6"

Windows 8

**NOTEBOOK
COMPAQ**
Mod. CQ58-217SL

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 299,00
+ 2800 punti
oppure
€ 355,00

- Processore Accelerato AMD E1-1200 con Grafica AMD Radeon™ HD 7310
- Ram 4 GB
- Hard disk 320 GB
- Memoria video integrata
- Masterizzatore DVD Super Multi double layer
- Connessioni Wi-Fi 802.11 b/g/n
- Batteria ioni di litio 6 celle
- 3 porte USB 2.0

- Inclinazione elettrica
- Potenza 1,5-3 HP



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
// coop

**PEDANA
ELETTRICA
DIADORA**
Mod. EDGE 2.0

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 349,00
+ 2500 punti
oppure
€ 399,00



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



IMETEC ECO

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

*per le caratteristiche complete dei prodotti visitare il sito
www.imatec.com

La nuova linea di piccoli elettrodomestici di Imetec, sensibile alle tematiche ambientali. Pur mantenendo prestazioni di assoluto livello, i prodotti della linea **IMETEC ECO**, grazie alla loro tecnologia, sono capaci di garantire **un risparmio elevato a tutto vantaggio della bolletta energetica e dell'ambiente.**

DICEMBRE

- -29% consumo energetico*
- Funzione dispenser

Spremiagrumi IMETEC ECO CP

prezzo per i soci
19,90 € oppure

150 punti
+ 16,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA IMETEC 27,90 €



- -30% consumo energetico*
- 100% potenza aspirante
- Prestazioni da 1700 W, consumi da 1200 W

Aspirapolvere IMETEC ECO E5

prezzo per i soci
69,90 € oppure

1000 punti
+ 49,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA IMETEC 93,90 €

SCALDASONNO GREEN singolo

prezzo per i soci
59,90 € oppure

750 punti
+ 44,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA IMETEC 79,90 €



SCALDASONNO GREEN matrimoniale

prezzo per i soci
119,00 € oppure

1700 punti
+ 85,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA IMETEC 159,90 €

- Riduce l'impatto ambientale
- Realizzato con tessuto riciclato al 100%
- Riduce il consumo energetico fino al 30% grazie alla Tecnologia Imetec Express*
- Letto caldo in soli 10 minuti

SE ACQUISTI 3 PRODOTTI DIVERSI DA OTTOBRE A DICEMBRE, A GENNAIO POTRAI AVERE UNO DI QUESTI 3 ARTICOLI A METÀ PREZZO



- -33% consumo energetico*
- Funzione Turbo

Frullatore ad immersione IMETEC ECO HB

prezzo per i soci 18,90 €

PREZZO CON
SCONTO **50%**
9,45 €



- -23% consumo energetico*
- Recipiente graduato da 400 ml

Tritatutto IMETEC ECO CH

prezzo per i soci 23,90 €

PREZZO CON
SCONTO **50%**
11,95 €



- -8% consumo energetico*
- Funzione Turbo

Sbattitore IMETEC ECO ST

prezzo per i soci 19,90 €

PREZZO CON
SCONTO **50%**
9,95 €



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



DICEMBRE

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

moneta

.made in italy.



**Casseruola 2 manici Ø 24 cm
con coperchio in vetro**



prezzo per i soci
25,00 € oppure

500 punti
+ 15,00 €

**PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA**

43,90 €

Per brasare, preparare zuppe, bolliti e arrostiti e ogni altra preparazione. La forma bombata e il rivestimento interno Whitech® garantiscono performance di cottura ottimali. Ideale per i caldi piatti dell'autunno, e di tutte le altre stagioni. E con il sistema Salvaenergia® e il coperchio in vetro la cottura è sempre sotto controllo.



**Pentola Ø 22 cm
con coperchio in vetro**



prezzo per i soci
29,00 € oppure

500 punti
+ 19,00 €

**PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA**

49,90 €

Una regina della cucina, dalla pasta, alle zuppe, alla ribollita. Innumerevoli ricette passano per questa ampia pentola. Superba nelle cotture, elegante in tavola al momento di servire.



Rostiera 35x25 cm



prezzo per i soci
18,00 € oppure

300 punti
+ 12,00 €

**PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA**

34,90 €

L'alto spessore del corpo e i bordi extra alti rendono la rostiera un perfetto alleato nella preparazione di arrostiti e lasagne. Potendo essere usata sia su fuoco che nel forno è possibile utilizzarla in tutte le preparazioni che richiedono entrambi i metodi di cottura.

Caratteristiche Generali

- **Corpo in alluminio**
- **Rivestimento interno Whitech®**
- **Rivestimento esterno in smalto satinato marrone**
- **Manici e maniglie in bakelite con inserto inox**
- **Dispositivo Salvaenergia®. Il dispositivo Salvaenergia® è la speciale ghiera termocromica che al raggiungimento della temperatura di 140° cambia colore, comunicando così che è possibile abbassare la fiamma**
- **Adatti all'uso su tutti i fuochi eccetto i piani ad induzione**
- **Adatte all'uso in lavastoviglie**



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com



OVINDOLI

Skipass giornaliero



2.800
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di
uno skipass giornaliero adulti
Scadenza voucher: 30/04/2013
Ingresso gratuito: per i
bambini al di sotto dei 6
anni (verificare dettagli
sul sito internet)

Ovindoli è uno dei 18 paesi più importanti del parco Sirente-Velino e si trova a 35 Km. da L'Aquila, nella zona della Magnola.

Le stazioni sciistiche della Magnola offrono impianti di risalita per più di 35 Km., serviti da una telecabina a 8 posti, seggiovie biposto e triposto, sciovie e un tapis roulant. Gli amanti dello snowboard vengono soddisfatti con un'intera zona dedicata alle loro acrobazie sulla neve nello snowpark con half pipe. La neve è sempre assicurata grazie alla presenza del nuovo, moderno ed efficiente sistema di innevamento artificiale, che assicura la produzione di neve di ottima qualità distribuita e prontamente battuta da 5 moderni macchinari battipista (gatti delle nevi) sempre a disposizione.

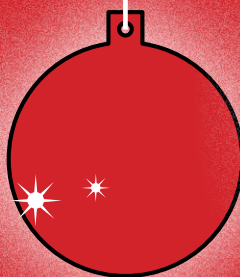
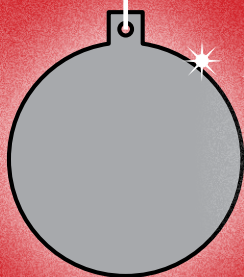
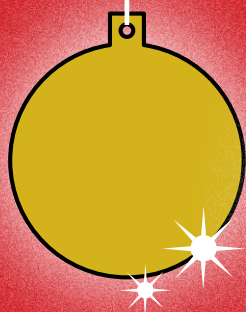
La nuova telecabina ad ammassamento automatico da 8 posti a sedere permette l'arroccamento in soli 3 minuti. All'arrivo della telecabina Le Fosse, a 1.800 mt. di quota, è aperto il nuovo rifugio albergo Anfiteatro con bar, ristorante e solarium.

Novità della stagione: nuova seggiovia esaposto Fontefredda-Montefreddo.

Contatti:

Piazzale Magnola, 69
67046 - Ovindoli (AQ)
Tel. 840.000.900

info@montemagnola.191.it
www.ovindolimagnola.it



BASTA UN GEST

QUESTA SETTIMANA PUOI FARLO!

8 - 15 dicembre 2012

Scegli una di queste palline per il tuo albero e passala alla cassa

DONERAI 200 PUNTI
ai progetti di solidarietà
Unicoop Tirreno

Coop x Togo x Vanda - progetto di cooperazione
Cuore di Coop - sostegno bambini a distanza
Emergency - poliambulatorio di Palermo

coop
Unicoop Tirreno