

POCHI MALEDETTI E SUBITO

Meno soldi e calano
gli acquisti a rate
degli italiani.
Infelici e contanti.



L'ora esatta

■ Basta un gesto,
la solidarietà
"a marchio" Coop

Una grande famiglia

■ Quella italiana
si trova sul web

A denti stretti

■ Il momento giusto
per l'apparecchio

In ebollizione

■ Guida all'acquisto
dei bollitori elettrici

Il piacere dell'onestà

■ Intervista al regista
Giovanni Veronesi

ESPERTO IN MATERIA

Intervista a Paolo De Castro, presidente
commissione agricoltura del Parlamento
Europeo, sull'origine delle materie prime

pag. 28





Divertiti un mondo, costruisci la tua città!

**Dal 28 novembre 2013
al 29 gennaio 2014**



1 bustina
GRATIS

ogni
20€



Dal 28 novembre 2013 al 29 gennaio 2014
 in tutti i punti vendita Unicoop Tirreno aderenti all'iniziativa, **ogni 20€ di spesa**** effettuata ricevi **GRATIS 1 bustina** mondo Coop. All'interno, troverai uno dei 32 elementi, 8 per ciascuna ambientazione: la polizia, i vigili del fuoco, la scuola e il supermercato.

Velocizza la raccolta acquistando i prodotti sponsor segnalati a scaffale, riceverai ulteriori bustine indipendentemente dal raggiungimento della soglia spesa. Questo ti consentirà di completare più velocemente la collezione di tutti gli elementi di mondo Coop.

I prodotti esclusi dalla presente promozione sono: ricariche telefoniche, ricariche TV e digitale terrestre, corner ottica, corner salute, edicola, libri, alimenti per lattanti, pagamento delle bollette e commissioni. Sono inoltre escluse tutte le categorie merceologiche che la vigente normativa prevede non possano essere oggetto di operazioni a premi. Regolamento completo disponibile sul sito www.unicooptirreno.e-coop.it

** Per ogni 20€ di spesa si intende una spesa effettuata in un unico scontrino e al netto di sconti promozionali e sconto fidelity.

Non dimenticarti di acquistare ad un prezzo speciale le scatole gioco e il tappetino.



Bustine vigili del fuoco



Bustine scuola



9,99€

La stazione dei vigili del fuoco

E' scoppiato un incendio? Nessun problema, i vigili del fuoco di Mondo Coop sono altamente addestrati e nella loro stazione ci sono tutti gli strumenti per domarlo!



4,99€

Il camioncino vigili del fuoco

In caso di emergenza ci vuole una risposta pronta. Il camioncino dei vigili del fuoco è quello di cui hai bisogno!



9,99€

La stazione di polizia

E' indispensabile per contribuire a combattere il crimine.



4,99€

La macchina della polizia

Veloce e scattante. La giustizia è garantita nelle strade della città.



3,99€

Il tappetino mondo Coop

Un fantastico tappetino da gioco con strade, aree verdi e tutto l'occorrente per creare la città dei tuoi sogni.



9,99€

Il supermercato

Nel loro supermercato preferito i cittadini trovano tutto quello che serve.



9,99€

Il camion supermercato

Il camion delle consegne è essenziale per mantenere un supermercato sempre fornito.



29,99€

La scuola

Impara e divertiti con tutti i tuoi amici nella fantastica scuola della città!



4,99€

Il parco giochi scuola

Un mini parco giochi pieno di divertimenti per darsi appuntamento con i propri compagni.

SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com

sociocoop
Unicoop Tirreno



PIRELLI

La Raccolta Punti ha una marcia in più.
Più sicurezza, più prestazioni, più punti Coop.

Tipologia di pneumatici diametro del cerchio	Punti assegnati per 4 pneumatici
da 18 pollici in su	4.000
17 pollici	2.700
16 pollici	1.400
15 pollici	700



ACCUMULA

Se sei titolare di una carta SocioCoop e scegli di acquistare pneumatici Pirelli presso i rivenditori autorizzati aderenti all'iniziativa, i tuoi punti aumentano e la tua raccolta prende forza!

L'elenco dei rivenditori autorizzati Pirelli che aderiscono all'iniziativa è disponibile presso i supermercati e gli ipermercati Coop o sul sito www.pirelli.it/coop.

I punti saranno accreditati automaticamente sulla carta SocioCoop entro un mese dall'acquisto. Al momento della prima spesa presso i supermercati e ipermercati Coop, lo scontrino fiscale segnalerà l'avvenuto accredito dei punti. Conserva lo scontrino fiscale emesso dal rivenditore Pirelli a testimonianza dell'acquisto.

Offerta valida fino al 28 febbraio 2014 su acquisti di minimo quattro e fino a un massimo di otto pneumatici per singola carta SocioCoop. Iniziativa valida solo per le cooperative aderenti e nel periodo di validità dei rispettivi collezionamenti.

La promozione è riservata ai titolari di carta SocioCoop. Sono esclusi dalla promozione i rivenditori Pirelli e i loro familiari e i possessori di vettura in leasing o appartenente a flotte aziendali. L'iniziativa non è cumulabile con altre promozioni di Pirelli Tyre in essere nello stesso periodo.



OVINDOLI

Skipass giornaliero



SPENDI

2.900
punti

Buono valido per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti. Scadenza voucher: 30/04/2014. Ingresso gratuito: per i bambini al di sotto di 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 otto 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 cinque moderni macchinari battipista (gatti delle nevi) sempre a disposizione.

La nuova telecabina ad ammortamento automatico da otto posti a sedere permette l'arroccamento in soli tre minuti. All'arrivo della telecabina Le Fosse, a 1.800 m 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



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



ABETONE

Buono da 15 euro
skipass giornaliero

Buono del valore di 15 euro
da utilizzare per l'acquisto
di uno skipass giornaliero
adulti (Abetone Multipass).



1.000
punti

SPENDI

Abetone: il bello della montagna.

L'Abetone è una delle più conosciute stazioni dell'Appennino: può vantare 17 impianti di risalita comodi e veloci e 50 km di piste di ogni grado di difficoltà. Si scia su diversi versanti con caratteristiche molto varie: gli ampi pendii del Monte Gomito con le "Zeno", i boschi secolari delle Regine e della Selletta, l'ambiente alpino della Val di Luce, i ripidi muri delle piste Coppi al Pulicchio. Ci sono poi due snowpark attrezzati con jumps e rails, un baby park per i più piccoli, mentre per gli amanti dello sci nordico c'è la pista "Maiori", di oltre 6 km di lunghezza. I boschi secolari dell'Abetone sono inoltre terreno ideale per chi ama scoprire la montagna innevata con le ciaspole o praticare lo sci alpinismo.

Il buono potrà essere convertito presso tutte le biglietterie del Consorzio Impianto di risalita Abetone Multipass ed è valido per l'acquisto parziale di un solo skipass.

I buoni non sono cumulabili e non sono validi su tariffe già scontate. **Il buono ha validità per le stagioni invernali 2013 o 2014** (escluse le festività natalizie).

Per informazioni:

Consorzio Impianto di risalita Abetone
Tel. e Fax 0573 60557

Bollettino della Neve

Tel. 0573 60556 / abetonemultipass@tiscali.it
www.multipassabetone.it



CIMONE

Buono da 15 euro
skipass giornaliero

Buono del valore di 15 euro
da utilizzare per l'acquisto
parziale di uno skipass
giornaliero adulti,
valido per tutte le stazioni
sciistiche del Consorzio
del Cimone.



1.000
punti

SPENDI

Comprensorio del Cimone: neve in piena libertà.

A un'ora da Modena e dall'Autosole, il Cimone con i suoi 50 km di piste offre impianti veloci e sicuri con accesso a mani libere, fuoripista e pendii per lo sci estremo. Luogo ideale per accostarsi alla pratica dello sci fin dalla primissima infanzia, è attrezzato per i bambini e le famiglie.

Il buono ha validità dal 1 dicembre 2013 al 1 aprile 2014

(escluso periodo natalizio dal 21 dicembre 2013 al 6 gennaio 2014).

Il buono non è cumulabile e non è valido su tariffe già scontate.

Per informazioni:

Tel. 0536 62350 - Fax 0536 60021
info@cimonesci.it - www.cimonesci.it

Bollettino della Neve

Tel. 0536 62350 operativo 24 ore a impianti aperti.



Vivere ogni istante

◀ 1 cent

1cent

**PASSARE A COOPVOCE
CONVIENE ANCORA DI PIÙ.
CHIAMATE E MESSAGGI
A 1 CENT VERSO TUTTI.**

- ▶ SMS & chiamate a **1 cent** al minuto verso tutti
- ▶ **Senza scatto** alla risposta
- ▶ SMS & chiamate **gratuite** verso tutti i numeri CoopVoce
- ▶ A solo **1€** a settimana per i primi 12 mesi successivamente **2€** settimanali
- ▶ **IN PIÙ*** puoi attivare Web 1 Giga a soli **2€** al mese o Web 2 Giga a soli **2,5€** al mese

Offerta attivabile fino al 15 gennaio 2014



Scopri le offerte CoopVoce su
www.coopvoce.it

coopvoce

Comunicare è semplice.

Condizioni della promozione. L'opzione "1 cent", valida per chi porta il numero in CoopVoce dal 18 novembre 2013 al 15 gennaio 2014, permette di chiamare ad 1 cent al minuto ed inviare SMS ad 1 cent verso tutti i numeri nazionali di rete fissa e mobile (sono escluse le numerazioni a sovrapprezzo ed il traffico roaming), oltre a comprendere chiamate ed SMS gratuiti ed illimitati verso i numeri CoopVoce. La tariffazione è al secondo e senza scatto alla risposta. L'opzione "1 cent" si applica fino a 1000 minuti voce e 1000 SMS settimanali, di cui massimo 250 minuti e 250 SMS verso clienti H3G o di operatori virtuali attivi su rete H3G. Al superamento delle soglie, si applica la tariffa prevista dal piano tariffario e dalle eventuali altre opzioni attive sulla linea. Sulle linee che passano in CoopVoce "1 cent" prevede un costo settimanale di 1€ per i primi 12 mesi, successivamente 2€ settimanali. Per i già clienti CoopVoce l'opzione prevede un costo settimanale di 2€. In entrambi i casi "1 cent" è attivabile gratuitamente e si rinnova in automatico se il credito è sufficiente. Inoltre, per coloro che sottoscrivono "1 cent", è possibile attivare l'offerta "Web 1 Giga senza limiti" al costo di 2€ al mese oppure l'offerta "Web 2 Giga senza limiti" al costo di 2,50€ al mese. Per tutti i dettagli sull'offerta CoopVoce visita il sito www.coopvoce.it



Egosistema

L'egoismo è contro natura e alla lunga danneggia perfino chi lo pratica. Anche la scienza conferma che cooperare è meglio che competere.

Due professori della Michigan State University, il microbiologo Christoph Adami e il fisico e astronomo Arend Hintze hanno dimostrato che i vantaggi suggeriti dal pensiero neoliberista, basato sull'individualismo e l'avidità, possono funzionare solo nel breve periodo. Adami e Hintze, dopo aver eseguito migliaia di "simulazioni", sono arrivati alla conclusione che, in un contesto di lungo periodo, le società cooperative hanno la meglio sull'individualismo. In altre parole, l'egoismo è contro natura. La cooperazione no. Questo perché le specie e gli individui che guardano "a se stessi" sono costretti ad adottare strategie concorrenziali talmente complesse che, alla lunga, finiscono per prevalere le comunità solidali e cooperative. Esattamente l'opposto di quanto viene predicato *urbi et orbi* con petulanza teologica fin da quando, trent'anni fa, la Thatcher pronunciò quella frase - "Non esiste la società, ci sono solo gli individui" - che viene spesso citata come la consacrazione politico-ideologica di una fase dell'economia che ha modellato una società di atomi solitari funzionali esclusivamente alla logica dell'accumulazione capitalista fine a se stessa e al suo bisogno compulsivo di crescita illimitata: sempre più merci, sem-

pre più consumi, sempre più denaro, sempre più tutto. Quel "sempre di più" che alla fine è esploso in una crisi di proporzioni planetarie dalla quale non sappiamo come uscire, mentre continuiamo a domandarci come mai, a un certo punto, una ricchezza gigantesca si è mutata in un'enorme miseria. La risposta, ancora una volta, è nelle parole della Thatcher, che così concludeva la sua celebre frase: "...nessun governo può fare nulla se non attraverso le persone, e le persone devono guardare prima a se stesse". Difficile trovare parole più chiare per esprimere un'idea di mondo basata sull'egoismo, l'indifferenza e il disincanto, come se il destino di ognuno fosse davvero nelle sue mani e non dipendesse, invece, da forze potenti che lo sovrastano e ne determinano l'agire quotidiano. Fin dalla sua impetuosa ascesa, il capitalismo ha mirato ad assolutizzare se stesso come unica forma di organizzazione economico-sociale possibile, in presunta sintonia con la natura (la mano invisibile del mercato) e in accordo con l'indole umana ritenuta asociale e egoista. Sappiamo che non è così. Lo sa l'ambiente sistematicamente violentato che si ribella. Lo sanno le moltitudini disperate del globo che si rivoltano. Ora lo sa anche la scienza quando ci avverte che alla lunga sono assai più vantaggiosi i comportamenti cooperativi. La natura sa bene come difendersi dagli eccessi e si è organizzata per fare in modo che l'interesse della specie prevalga su quello dell'individuo. La "natura" dell'uomo, invece, si chiama politica. Per questo l'idea di una "ripresa" economica all'insegna delle medesime dottrine che hanno prodotto la crisi (più privato e meno pubblico, più individuo e meno società, più egoismo e meno comunitarismo) non ci porteranno lontano. ■





FEASR



REGIONE DEL VENETO



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali

Meglio fidarsi di chi ha una storia antica.



Il Grana Padano DOP è fatto solo in Val Padana, con il nostro latte e nei nostri caseifici. Da sempre il nostro marchio ti garantisce sicurezza, gusto e tanti nutrienti per la tua salute.



Consorzio Tutela Grana Padano

Grana Padano DOP, tutta un'altra storia.

I formaggi veneti: tradizione, qualità e sicurezza.





Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Cristina Vaiani

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Daniele Fabris
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Dario Guidi
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Simona Marchini
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Patrice Poinssotte
Paola Ramagli
Beatrice Ramazzotti
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Anna Somenzi
Barbara Sordini
Miriam Spalatro
Mario Tozzi
Ersilia Troiano
Paolo Volpini

232
dicembre 2013

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Coptip (Modena)

Direzione e redazione

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

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

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

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 247.476 copie
Chiuso in tipografia il 19/11/2013



7 Il punto
Aldo Bassoni
Egosistema

contatti

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

firme

- 14** Salvatore Calleri
Mi rifiuto!
- 15** Gabriele Salari
Il richiamo della foresta
- 16** Tito Cortese
Un italiano vero
- 17** Giorgio Nebbia
Acqua corrente
- 18** Mario Tozzi
Che bufala!
- 19** Massimo Montanari
Contesto storico
- 69** Simona Marchini
La ricerca della felicità
- 78** Giovanni Manetti
Animale televisivo

attualità

- 20** La notizia
Barbara Sordini
L'ora esatta
- 23** Primo piano
Aldo Bassoni
Pochi maledetti e subito
- 28** Intervista
Dario Guidi
Esperto in materia
- 45** Inchiesta
Rita Nannelli
Una grande famiglia

soci

- 30** Per le vie di Roma
- 31** Genere femminile
- 34** Parigi è sempre Parigi
- 40** Servizi ai soci
- 79** Convenienza

salute

- 50** Dolce come il miele
Ersilia Troiano
- 51** Faccende domestiche
- 52** **A denti stretti**
Barbara Bernardini
- 53** Sani & salvi

prodotti

- 54** Cura di bellezza
Anna Somenzi
- 56** In ebollizione
Roberto Minniti
- 58** Trapunta in alto
Daniele Fabris
- 59** Eco sistema
- 60** **Lezioni di cioccolato**
Silvia Inghirami
- 61** Papabile
Francesca Baldereschi
- 62** Nel suo piccolo
Eleonora Cozzella
- 64** Pranzo di Natale
Paola Ramagli

ennci

- 70** Valore di scambio
Barbara Autuori
- 71** Tempi moderni
- 72** Giocoforza
Jacopo Formaioni
- 73** Le vite degli altri
- 74** **Vita da star**
Paolo Volpini
- 75** Scienza infusa
- 76** Il piacere dell'onestà
Maria Antonietta Schiavina
- 77** Triplavù



Font utilizzate

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

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

A norma di legge

Quali rischi si corrono, consumando integratori alimentari omega3, di assumere anche inquinanti (Pcb, diossina, arsenico ecc.), presenti purtroppo in misura maggiore nel grasso dei pesci di tutti i mari del mondo?
dal sito www.nuovoconsumo.it

Gli integratori alimentari, tra cui quelli di acidi grassi omega 3, sono sottoposti a una normativa europea per cui, prima della commercializzazione, devono essere preventivamente analizzati e accettati dall'Autorità europea per la sicurezza degli alimenti (Efsa). La Commissione Europea ha inoltre il compito di fissare i criteri di purezza delle sostanze che compongono gli integratori alimentari, nonché le dosi massime e minime autorizzate, con il supporto del Comitato permanente della catena alimentare e della salute degli animali. Essendo il mercato degli integratori alimentari molto diversificato da uno Stato membro all'altro, l'impiego di tali



sostanze è soggetto anche alle regole in vigore nelle legislazioni nazionali. In Italia l'immissione in commercio è subordinata alla procedura di notifica dell'etichetta al Ministero della Salute. Una volta superata tale procedura, i prodotti sono inclusi in un apposito elenco con uno specifico codice, i cui estremi possono essere riportati nella stessa etichetta. Per avere la garanzia di consumare un prodotto di qualità, esente da contaminazioni e inserito in un adeguato circuito di controllo, può fare dunque riferimento al registro del Ministero della Salute, all'indirizzo [web: www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=3668&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=registri](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=3668&area=Alimenti%20particolari%20e%20integratori&menu=registri). È dunque poco sicuro acquistare questi prodotti attraverso canali "non convenzionali" come, ad esempio, su internet, poiché la loro vendita potrebbe sfuggire ai normali controlli, soprattutto se provenienti da mercati esteri. L'assunzione di un integratore alimentare deve essere comunque valutata con uno specialista, in relazione alla sua reale necessità.
Ersilia Troiano, dietista

Menu dei piccoli

Noi mamme siamo spesso in crisi con l'alimentazione dei nostri figli per farli mangiare sano e con gusto: impresa a volte tutt'altro che facile. Perché Nuovo Consumo non ci aiuta proponendo anche delle ricette per bambini? via e-mail

Proprio a partire dal 5 novembre Coop propone su YouTube il canale "Ricette per bambini" (www.youtube.com/user/ricetteperbambini) con piatti studiati per comporre una dieta equilibrata dalle prime pappe all'ingresso nel "cibo dei grandi". Sono ricette gustose e facili da preparare, per accompagnare i bambini da 6 mesi ai 10 anni alla scoperta dei sapori e del mangiare sano. Due le differenti playlist: la prima contiene le versioni video delle ricette per bambini da 1 a 10 anni - validate da un medico pediatra e da una dietista - pubblicate ogni settimana sul magazine on line www.alimentazionebambini.it. La seconda è con le ricette consigliate a partire dal sesto mese compiuto, realizzate con gli alimenti biologici, senza coloranti, conservanti né additivi della linea *Crescendo Coop*. Alcune di queste ricette verranno proposte anche su *Nuovo Consumo*.

100mani una precisazione

Ho letto a pagina 6 di Nuovo Consumo di novembre della convenzione 100mani. Ho chiamato il numero verde che mi ha spiegato che questo servizio non è attivo a Pietrasanta (LU), ma solo in alcune zone del Lazio. via e-mail

Effettivamente la pagina di pubblicità relativa a 100mani (la convenzione con una rete di artigiani), pubblicata sull'ultimo numero di *Nuovo Consumo*, non specificava che il servizio è attivo solo in alcune aree nella regione

Lazio. L'elenco completo è disponibile sul sito cartasocio.it. La Cooperativa si scusa con i soci per quest'omissione.

Errata corrige

Nel numero di novembre della rivista, alle pagine 3 e 4, è stata inserita per errore la pubblicità del vecchio catalogo fidelity 2012-2013. L'ufficio marketing della Cooperativa si scusa con i lettori di *Nuovo Consumo*.

coop risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

Punto interrogativo

Sono un socio e ho acquistato un volo on line sul sito edreams. Nonostante sia passato del tempo non ho ancora visto l'accredito dei punti Coop. Come devo fare per riceverli?

Purtroppo non è possibile ricevere i punti per un acquisto effettuato direttamente sul sito di uno dei nostri partner.

L'unico modo per sfruttare quest'opportunità è, infatti, quello

di collegarsi al sito www.catalogosoci.unicooptirreno.com. Dopo aver scelto il partner, nel suo caso edreams, dovrà cliccare "attiva la promozione" e inserire il numero della carta SocioCoop che trova sul retro. A questo punto sarà dirottato sul sito del partner e potrà effettuare l'acquisto. Dopo circa un mese vedrà accreditati sulla sua carta i punti relativi al prodotto che ha scelto.



Liscio come l'olio

A novembre ho visto la promozione dell'olio novello Fior fiore Coop, ma ho notato che la scadenza è soltanto di un anno. So che normalmente l'olio ha una scadenza di 18 mesi, perché allora il periodo è più corto? Significa che è stato imbottigliato sei mesi prima di essere messo in commercio? In questo caso, però, non potrebbe essere un nuovo raccolto italiano, come invece è indicato in etichetta.

L'olio extravergine d'oliva ha per legge un Tmc ("termine minimo di conservazione") che di solito è più ampio. Ma occorre precisare che non si tratta della "data di scadenza". La differenza sostanziale tra le due diciture è che, nel primo caso, si parla di un termine minimo entro il quale il prodotto mantiene le proprietà organolettiche definite in

etichetta in adeguate condizioni di conservazione. Al contrario i cibi che prevedono una "data di scadenza" devono essere consumati entro questo termine, superato il quale si può incorrere in seri rischi per la salute. Come Coop abbiamo preferito ridurre volontariamente il Tmc degli oli extravergini a marchio per tutelare la qualità del prodotto finito. Infatti, seppure l'olio extravergine sia un prodotto che si conserva bene, 6 mesi in meno di vita in bottiglia garantiscono una qualità migliore. Premesso questo, l'olio extravergine *Nuovo raccolto Fior fiore Coop* deriva esclusivamente dalla campagna olearia in corso. Perciò parliamo di olio derivante dalla raccolta e frangitura di olive italiane avvenuta agli inizi di ottobre 2013 e che durerà fino a gennaio 2014 (il periodo può variare a seconda delle annate).



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

Fermo posta

Ho spedito un pacco assicurato che non è mai stato recapitato. Che cosa posso fare? via e-mail

La ringraziamo per la sua segnalazione, che ci permette di chiarire i diritti e le tutele previste per i consumatori in materia di servizi postali. Stando a quanto ci scrive, per prima cosa dovrà effettuare un reclamo formale a *Poste Italiane* indicando nel dettaglio il disservizio in modo da circostanziare l'anomalia e risalire al caso specifico. Il reclamo potrà consegnarlo presso l'ufficio postale dove si è recato per effettuare il pacco assicurato o inviarlo a mezzo raccomandata a/r a casella postale 160 - 00144 Roma, *on line* sul sito www.poste.it o tramite il numero verde dedicato ai reclami dall'azienda. Al reclamo è necessario allegare anche la copia della ricevuta di spedizione effettuata. Inoltre è opportuno specificare anche le richieste di rimborso e indennizzo correlate al *quantum* della spedizione effettuata. Nel suo caso il disservizio si concretizza nel mancato recapito del bene; per-

ciò, essendo venuto meno il servizio da parte dell'azienda, avrà diritto a un indennizzo e al rimborso della spesa sostenuta come previsto dalla *Carta dei servizi* di *Poste*. Per i prodotti nazionali, come nel suo caso, l'azienda è tenuta a dare un riscontro al reclamo entro 45 giorni solari dalla data di ricezione del reclamo stesso. In caso di perdita del pacco, come è accaduto a lei, la *Carta dei servizi* prevede la restituzione al mittente del costo sostenuto per la spedizione al netto del servizio accessorio di assicurazione e, per i pacchi ordinari assicurati, la polizza assicurativa va a coprire i rischi del trasporto, dall'accettazione del pacco alla consegna, fino a un limite massimo di 1.032,91 euro, dietro presentazione di tutta la documentazione utile ad attestare il danno subito (fattura, scontrino ecc.), purché il fatto sia imputabile a *Poste*. Per la corretta applicazione della copertura assicurativa è necessario indicare sulla lettera di vettura il valore della merce spedita e l'esatto contenuto. Se non dovesse ricevere risposta al reclamo o se non ne fosse soddisfatto, potrà sempre rivolgersi a *CittadinanzAttiva* o a una delle associazioni firmatarie del protocollo, per attivare una procedura di conciliazione paritetica e risolvere in via bonaria la controversia.



Info www.cittadinanzattiva.it

Claudia Ciriello

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

previdenza

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

Anni a venire

Sono una lavoratrice nata nel 1953 con 37 anni di contributi. Quando riuscirò ad andare in pensione?

La signora compirà il 60° anno di età il 31 dicembre 2013 e in quella data avrà raggiunto 37 anni e tre mesi di anzianità contributiva. In queste condizioni e tenendo con-

to delle previsioni fatte sull'incremento dei requisiti per il diritto alla pensione in relazione all'aumento della speranza di vita, maturerà il diritto alla pensione anticipata nel mese di luglio 2018, cioè quando avrà un'anzianità contributiva di 41 anni e 10 mesi, come prevede la legge Fornero.

Se la signora non dovesse proseguire nell'attività lavorativa, per raggiun-

Rincarare la dose

Ho letto che assumere dei farmaci e contemporaneamente bere del succo di pompelmo è pericoloso. Si tratta di un'esagerazione?



Non si tratta di un'esagerazione, è un fatto scientificamente documentato. Tutti i farmaci sono metabolizzati e inattivati nel nostro fegato attraverso una "famiglia" di enzimi che prende il nome di citocromo P450. Il succo di pompelmo agisce inattivando uno dei membri più importanti di questa famiglia, chiamato CYP3A4, responsabile del metabolismo di numerosi farmaci, quali gli antiaritmici, le statine, gli immunosoppressori, gli anticoagulanti e molti altri. Essendo impedita la "distruzione" del farmaco, questo può raggiungere facilmente concentrazioni nocive per l'organismo. In altre parole, assumere un farmaco e succo di pompelmo è come prendere una dose molto più elevata di quel farmaco, con tutte le possibili conseguenze tossiche. E ne basta poco: l'effetto si ha già con 250 ml ovvero con un bicchiere. L'inibizione dell'enzima epatico dovuta al pompelmo dura almeno 24 ore. Tutto questo non dovrebbe stupirci, dovremmo invece considerare il cibo come un farmaco, perciò in grado di interagire con altri farmaci (di sintesi o naturali), potenziandone o riducendone l'effetto. Questo vale, a maggior ragione, per le piante medicinali che sono acquistate come semplici integratori alimentari e che vengono assunte spesso con troppa leggerezza. Ad esempio, un comune rimedio fitoterapico contro la depressione è l'iperico o erba di San Giovanni, ma pochi sanno che agisce aumentando l'attività di un altro enzi-

* Biologo nutrizionista

ma, responsabile tra l'altro della metabolizzazione di alcuni contraccettivi orali. Il risultato è che la ragazza o la donna che assume la pillola e che contemporaneamente prende anche l'iperico per contrastare una lieve depressione, rischia di non essere affatto protetta e di rimanere incinta.

Calo di zuccheri

Sono un ciclista amatoriale e vorrei sapere cosa pensa della pratica di mangiare, la mattina della gara, un piatto di pasta almeno due o tre ore prima dell'inizio della competizione. Lo ritiene utile?

Non mi convince molto, perché ci possono essere due effetti collaterali indesiderati: il primo è che, assumendo così tanti carboidrati, si induca la stimolazione di tanta insulina e che questa, dopo qualche tempo, causi un'ipoglicemia reattiva, con il rischio di trovarsi durante la gara proprio con un calo di zuccheri. La seconda è che l'insulina favorisca l'utilizzo, a scopo energetico, dei soli zuccheri (invece di una miscela di zuccheri e grassi), con l'effetto di esaurirli precocemente. È meglio fare una colazione normale, come quella per un allenamento di routine.



gere il requisito contributivo per il diritto alla pensione anticipata, maturerà il diritto alla pensione di vecchiaia nel mese di novembre 2020 quando compirà l'età di 66 anni e 11 mesi.

L'importo della pensione sarà determinato con il sistema di calcolo retributivo per le quote relative all'anzianità contributiva acquisita fino al 31 dicembre 2011; con il sistema di cal-

colo contributivo per la quota relativa all'anzianità contributiva acquisita dal 1° gennaio 2012.

Se la signora optasse per il sistema di calcolo interamente contributivo, avendo raggiunto i requisiti (57 anni di età e 35 anni di anzianità contributiva) da oltre 12 mesi, la pensione può avere decorrenza dal primo giorno di qualsiasi mese successivo a quello nel quale presentasse la domanda.

ora legale di Salvatore Calleri



Mi rifiuto!

Rifiuti tossici e mafie, un connubio che è arrivata l'ora di sciogliere, perché ne va della vita anche delle future generazioni.

Un misto di rabbia, potenziata furia omicida alla Charles Bronson e tristezza mi assale. La goccia che ha fatto traboccare il vaso è stata la notizia dei rifiuti tossici sottoterra che la camorra dei casalesi in *partnership* con le altre mafie ha nascosto nei suoi territori. Mi è capitato per il mio impegno antimafia di frequentare questi posti e il caso dei rifiuti tossici è un po' il segreto di

pulcinella. Anche se ciò non giustifica la secretazione degli atti del pentito Schiavone. Tutti sapevano. Quasi tutti tacevano. La camorra gode di rispetto e di consenso sociale da quelle parti. Ma fatemi il piacere... Come avete fatto a concedere il consenso sociale a chi vi avvelena dal 1988? E morite di cancro. E morirete di cancro per i prossimi decenni. No, non è tollerabile, ma ne siete corresponsabili. Oggi, però, avete l'occasione di ribellarvi unendovi a quella parte sana di società che da tempo combatte la camorra. Fatelo per i vostri figli che si stanno ammalando e che non hanno colpe. Fatela pagare a chi vi avvelena. Rompete il filo che vi lega a loro. Negategli il consenso sociale. Levategli i soldi che devono servire a risarcire il territorio e voi. Se non siete in grado di farlo ora, non lo farete più. Ribellatevi. Riappropriatevi della vostra vita. Con la camorra non si può convivere. O loro o voi. ■



Il richiamo della foresta

**Foreste distrutte e tigri minacciate in Indonesia
dalla produzione dell'olio di palma.**

Si stima che restino soltanto 400 tigri nelle foreste di Sumatra, in Indonesia. Queste foreste stanno scomparendo al ritmo impressionante di 250mila ettari l'anno. L'espansione delle piantagioni di palma da olio e di alberi per produrre polpa di cellulosa ne è stata la principale causa dal 2009 al 2011, il periodo più recente di cui si trovano dati del governo indonesiano.



Secondo il rapporto di *Greenpeace Licenza di uccidere* diverse aziende, tra cui *Colgate-Palmolive*, *Mondelez International* (in passato *Kraft*), *Neste Oil*, *Procter & Gamble* e *Reckitt Benckiser* sono collegate a *Wilmar International*, una multinazionale coinvolta nel commercio di olio di palma di provenienza controversa. L'azienda è considerata il più grande trasformatore di olio di palma al mondo; detiene, infatti, un terzo del mercato mondiale e una rete di distribuzione in 50 paesi. Sebbene *Wilmar* abbia intrapreso un percorso di protezione per le foreste ad alto valore di conservazione e le foreste torbierie nelle

proprie concessioni, queste sono solo una piccola parte delle aree destinate alla produzione dell'olio di palma che l'azienda commercializza e trasforma. La restante parte viene prodotta da fornitori terzi. La multinazionale possiede una partecipazione significativa o ha rapporti commerciali con gran parte dei produttori di olio di palma che *Greenpeace* considera coinvolti in attività irresponsabili o, addirittura, illegali.

L'olio di palma è una materia prima molto importante, ma la sua produzione ha, ad oggi, dei costi ingiustificabili. In Indonesia questo si traduce nella distruzione di interi ecosistemi che sono la casa di specie minacciate come la tigre di Sumatra e l'orango. Il loro *habitat* nelle concessioni per le piantagioni non è protetto in alcuna maniera. Quest'estate sono stati appiccati numerosi roghi nella provincia di Riau, nell'isola di Sumatra, e i fumi che hanno provocato sono arrivati fino in Thailandia. Gli incendi hanno distrutto centinaia di migliaia di ettari di foresta, compresa la foresta torbiera, uno degli ultimi rifugi della tigre, e hanno raggiunto cifre record in termini di emissioni di gas serra e altre sostanze inquinanti. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

Sindrome cinese

Fabbriche e scuole chiuse, circolazione delle auto a targhe alterne, riscaldamento domestici limitati al minimo. Sono alcuni dei provvedimenti assunti dalle autorità municipali di Pechino per limitare le emissioni degli impianti domestici. È ancora emergenza inquinamento nella capitale cinese e in tutto il nord della Cina, dove la qualità dell'aria è fortemente peggiorata nel corso dell'anno. Il problema viene attribuito, almeno in parte, all'accensione dei riscaldamenti per l'inverno, che sono alimentati a carbone in buona parte del paese.

Quattro gatti al bar

In Italia sempre più locali, bar e ristoranti consentono l'accesso agli animali domestici. Tendenza, in continua crescita, che si accompagna alla nascita di negozi e imprese fornitrici di servizi specializzati per gli amici a quattro zampe. Ma è niente in confronto a quanto sta avvenendo in Giappone, paese che da tempo si distingue per iniziative eccentriche e bizzarre trovate. Nel paese del Sol Levante, infatti, stanno nascendo veri e propri bar riservati esclusivamente ai gatti. I felini, accompagnati dai loro amorevoli padroni, possono scegliere cibi e bevande preferite in un ambiente pensato solo per loro.



Un italiano vero

La lingua è la stessa, l'italiano, ma i termini utilizzati per comunicare da giovani e vecchi possono essere molto diversi.

Prendete due italiani o italiane di media cultura, l'uno o una di ottant'anni e l'altro o altra di venti, e chiedete loro quale differenza di significato vi sia tra le parole *gratificare* e *graficare*. Ritengo assai improbabile che, tranne casi rari, i due interpellati sappiano rispondere. Ma se alla stessa coppia di esemplari chiederete di dirvi, separatamente, il significato di ciascuno dei verbi citati, è verosimile che da ognuno dei due otteniate risposta per una sola delle due parole: il vecchio saprà spiegarvi che cosa significa *gratificare*, il giovane *graficare*. C'è qualche probabilità in più che il ventenne conosca il significato di *gratificare*, anche perché può trovarlo su un comune dizionario; ma non ce n'è quasi nessuna che l'ottantenne sappia cosa vuole dire *graficare*, che nessun dizionario per ora registra.

Ciò non toglie che entrambi questi termini siano usati da persone che parlano la stessa lingua, l'italiano: ma da persone appartenenti a due fasce d'età che privilegiano l'una il lessico già consolidato, anche se a rischio d'obsolescenza, l'altra quello di più recente inserimento nel linguaggio parlato, anche se fa storcere il naso ai puristi. Il primo gruppo ha dalla sua il patrimonio letterario che custodisce la lingua scritta, il secondo la televisione e i nuovi *media* che diffondono la lingua parlata. In mezzo ci sono i dizionari, appunto, che tendono via via a tralasciare le parole ormai in

disuso e ad accogliere progressivamente i neologismi che si affermano: ma c'è soprattutto, di mezzo, il rischio comune a entrambi i gruppi di non capirsi tra loro. Questo rischio comune riguarda certamente la lingua che si evolve nel tempo per restare viva e tuttavia si impoverisce se riduce complessivamente le proprie capacità d'espressione; ma riguarda soprattutto le persone che, se non riescono a usare la lingua per comunicare con tutti, proprio tutti, siano vecchi o giovani, perdono sicuramente qualcosa. Per fronteggiare questo rischio occorre rimanere in ascolto, con uguale curiosità, dell'antico come del nuovo, della lingua che ci collega alle radici del passato e di quella che ci proietta nelle prospettive del futuro: una lingua che sarà allora più ricca per tutti, se i vecchi non rifiuteranno di capire i neologismi e i ragazzi vorranno cercare il significato di parole che appaiono loro bizzarre solo perché non si usano in televisione o su internet.

La Tv, già. Negli Anni Sessanta del secolo scorso contribuì in modo formidabile all'unificazione linguistica dell'Italia. Quel contributo comprendeva anche l'apertura a un lessico in parte nuovo, ma si fondava soprattutto sulla sfida e sulla comune scoperta di potersi parlare alla pari tra Nord e Sud, tra ceti diversi, tra giovani e vecchi usando una lingua bellissima, finalmente alla portata di tutti. Si vorrebbe fosse così anche nel nuovo secolo. ■



beni di consumo di Miriam Spalatro

C'è modulo e modulo

A Cavezzo, un comune di circa 7mila abitanti in provincia di Modena, colpito dal terremoto del 2012, in maniera davvero creativa è stato realizzato un piccolo centro commerciale di due piani, con quindici attività commerciali già funzionanti, costituito tutto da 34 vecchi container. Riciclati e assemblati in soli 4 mesi, al loro interno per i prossimi cinque anni funzioneranno bar, negozi, pizzerie, in attesa che il comune realizzi un'area dedicata al commercio secondo i classici standard architettonici. L'iniziativa, messa a segno dall'azienda di

vendita e noleggio container Phoenix International, è in linea con molti altri progetti di riciclo creativo dei preziosi "moduli di trasporto" già realizzati in giro per il mondo: abitazioni dal design moderno e pulito costruite in pochi giorni nella campagna francese, i tradizionali coffee shop della catena Starbucks realizzati in chiave ecologica negli Usa ecc. Comune denominatore guardare i container, simbolo della standardizzazione del commercio globale, in un'ottica nuova che, giocando su versatilità d'uso, abbattimento dei costi (circa il 50 per cento di un edificio standard) e attenzione all'ambiente, consente di mettere il loro carattere modulare e la facilità di trasporto al servizio della comunità.





Acqua corrente

L'Italia tornerà a sfruttare il moto delle acque per produrre energia elettrica.

Nel dibattito sui piani energetici per l'Italia del futuro hanno un posto di crescente importanza le fonti rinnovabili, sia perché il loro uso fa risparmiare petrolio, gas e carbone, cioè i combustibili fossili dalla cui combustione si liberano i gas responsabili dei mutamenti climatici, sia perché, grazie a incentivi statali, stimolano la produzione e l'installazione di nuovi macchinari che traggono energia elettrica dal sole e dal vento. Tutte le fonti energetiche rinnovabili sono "figlie" del sole: il calore e la radiazione elettromagnetica sono fornite direttamente dal sole. Il vento si forma perché il sole scalda diversamente le varie parti dei continenti e dei mari; il moto ondoso, generato dal vento, può essere utilizzato come fonte di elettricità. L'energia è ricavabile da prodotti e sottoprodotti agricoli (le biomasse) prodotte per fotosintesi dal sole; l'energia è "contenuta" nel moto delle acque che cadono nelle valli dopo essere evaporate col calore solare e condensate nell'atmosfera. Anzi l'energia idroelettrica (il "carbone bianco") ha avuto un ruolo importante nella nascita dell'Italia industriale già alla fine dell'Ottocento, quando sui piccoli corsi d'acqua delle Alpi e degli Appennini piccole imprese e cooperative hanno installato le prime turbine, prima che i grandi monopoli elettrici costruissero le grandi dighe e centrali. Ma ancora prima, il moto delle acque era sfruttato per far girare ruote, anche ingegnose, che azio-

navano mulini, segherie, magli, fucine. I mulini galleggianti erano frequenti sui grandi fiumi e utilizzavano l'energia delle acque fluenti. Erano tecnologie relativamente rudimentali, ma non trascurabili. Nell'ambito degli incentivi alle fonti rinnovabili, una frazione è riservata al mini e micro idroelettrico, piccoli impianti che producono elettricità col moto delle acque correnti senza bisogno di dighe o di interventi sui fiumi. Per ora poche centinaia di migliaia di chilowattora all'anno, rispetto ai circa 300 miliardi di chilowattora di elettricità prodotti oggi in Italia. Ma molta altra energia è "nascosta" nel moto delle acque di fiumi e torrenti e potrebbe essere recuperata, per esempio, abbinando vecchie ruote ad acqua a motori elettrici. Un esempio è a San Bartolomeo, alla periferia di Brescia, dove un maglio azionato da una ruota ad acqua, abbinata a un motore elettrico, è stato restaurato dal *Museo dell'Industria e del Lavoro* (www.musilbrescia.it). Una di queste ruote ad acqua può avere una potenza di una diecina di chilowatt e una produzione di qualche diecina di migliaia di chilowattora all'anno. Non è poco se si pensa che 10 metri quadrati di pannelli fotovoltaici solari producono in un anno poco più di 1.000 chilowattora. Dunque si tratta di cercare le migliaia di località che, in tutta Italia, si chiamano ancora "molino" o "mulino", in ricordo di motori ad acqua in genere scomparsi da tempo e si tratta di installare in tali posti dei nuovi piccoli generatori di elettricità, la cui costruzione potrebbe incentivare piccole imprese locali. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Lo schiaccianoci

Dalle note del balletto di Čajkovskij fin sulle nostre tavole. Lo schiaccianoci, pur non avendo sempre le sembianze del soldatino regalato alla giovane protagonista del balletto, è un oggetto utile e magico.

Ne esistono di diversi tipi, da quello di metallo a quello di legno, a vite o a leva semplice; ma il più famoso è quello di Čajkovskij ap-

punto, il soldatino inventato e brevettato nel 1870 da Wilhelm Friedrich Fuchtnner. Nell'Ottocento lo schiaccianoci dava la misura del peso e del potere del padrone di casa; oggi è presente ovunque, con modelli progettati dai migliori designer, usati anche per arredare casa, al costo di poche...centinaia d'euro. Più risparmio accontentarsi dei modelli classici, per chiudere il pranzo di Natale o il cenone di Capodanno. Perché che festa è senza la frutta secca come gran finale?





Che bufala!

La propensione umana – italiana in particolare – a credere a fenomeni improbabili, senza nessun fondamento scientifico, che il web alimenta con il suo eccesso d'informazione incontrollata.

18

Perché gli uomini prestano tanto volentieri fede alle bufale? È una domanda non solo lecita, ma persino doverosa in un paese in cui milioni di persone affidano i loro destini a maghi e cartomanti. Gli italiani sono, infatti, più creduloni di altri e hanno, in aggiunta, una propensione innata a immaginare complotti più o meno sotterranei che spiegherebbero bene alcuni fatti e fenomeni.

Oggi le potenzialità della rete mondiale hanno allargato il campo e sono molti, anche dotati di buona istruzione, a credere a fenomeni improbabili: basti pensare alle famigerate scie chimiche, un fenomeno del tutto naturale di condensazione in determinate condizioni di temperatura e umidità atmosferiche, che viene spacciato per un supercomplotto mondiale. Oppure, e qui il fenomeno diventa mondiale, ritenere che l'uomo non sia mai allunato sul nostro satellite e che si tratti solo di propaganda statunitense: poco conta che ci siano alcune migliaia di chilogrammi di rocce

e polveri lunari e milioni di dati impossibili da ottenere se non in sito. I sostenitori di queste tesi bislacche, prive di qualsiasi appoggio numerico e scientifico, sono peraltro aggressivi e ritengono di essere gli unici depositari di verità misconosciute. Spesso si appoggiano a sconosciuti professori di oscuri istituti universitari che mai hanno pubblicato su riviste scientifiche internazionali, ma in genere sono il prodotto di un'ignoranza dei fenomeni naturali e fisici che a raccontarla si fa difetto. Non solo. Nel caso del terremoto dell'Emilia Romagna abbiamo letto dibattiti in cui si sosteneva che il fenomeno fosse dovuto a una non meglio precisata tecnica di fratturazione indotta che effettivamente esiste (si chiama *fracking* e serve a ottenere migliori risultati di emungimento), ma che in quella regione non era stata ancora usata. Si è data la colpa perfino all'immagazzinamento nel sottosuolo di gas in serbatoi che non ne avevano visto nemmeno una molecola. Ecco, in questi casi, non è una mancanza ma un eccesso di informazioni incontrollate, supposte, chissà perché, democratiche e libere, che si autoalimenta nel *web* e porta a effetti ridicoli, se non impegnassero magari anche politici e amministratori nella paura di rimanere indietro rispetto alle masse controinformate. ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Verde speranza

Supera i 100 miliardi il valore della green economy italiana, con circa 3 milioni di posti di lavoro e oltre 200mila nuove assunzioni programmate. A riferirlo è il rapporto GreenItaly 2013 realizzato da Unioncamere e Fondazione Symbola: sono circa 325mila le aziende che dal 2008 ad oggi hanno investito in tecnolo-

gie rinnovabili, in particolare quelle del comparto alimentare e del legno, del settore agricolo. Con buoni risultati soprattutto per l'export: secondo il rapporto, infatti, chi investe green è più competitivo sui mercati esteri. Positivi anche i dati sull'occupazione: le imprese più attente alla sostenibilità ambientale assumono di più rispetto ai concorrenti e incrementano i contratti di lavoro a tempo indeterminato.



Contesto storico

Come gli storici s'interessano alle origini e agli sviluppi degli alimenti.

L'esempio degli spaghetti con il pomodoro.

19

«La quercia nasce dalla ghianda. Ma questa diviene e resta quercia soltanto mediante condizioni ambientali favorevoli, le quali non dipendono più dall'embriologia».

Questa semplice riflessione è contenuta nell'*Apologia della storia* (sottotitolo *Il mestiere di storico*) di Marc Bloch, uno dei massimi storici del Novecento. La metafora della quercia e della ghianda serve a Bloch per introdurre lo spinosissimo tema delle "origini", che ovviamente interessano molto allo storico: si direbbe quasi che siano il nocciolo del suo mestiere. E invece no, dice Bloch. Lo storico sa bene che le origini sono importanti, che nessuna quercia esisterebbe senza la ghianda da cui è nata. Ma allo storico interessa soprattutto il percorso di crescita, capire come e perché la quercia si sia sviluppata, quale terreno, quali condizioni ambientali e climatiche abbiano consentito all'embrione di diventare e restare albero. Insomma, allo storico interessa la storia. Le origini, che nell'immaginario collettivo sono spesso chiamate in causa come spiegazione e motivazione dell'esistente (Bloch lo definisce "idolo delle origini"), in realtà allo storico importano pochissimo.

Queste considerazioni valgono anche quando si parla di cibo. Le "origini" di un prodotto (geografiche e storiche) sono oggi diventate un vero mito. Quante volte il concetto viene speso per "proteggere" i prodotti sul piano legislativo e commerciale? Tutto lei-

to, s'intende. A patto di non scambiare la ghianda con la quercia, l'origine del prodotto con i motivi della sua durata nel tempo. Un prodotto alimentare interessa allo storico soprattutto per i modi con cui è stato impiegato, interagendo con altri prodotti in accostamenti gastronomici o ricette che ne hanno decretato il successo. Facciamo un esempio: gli spaghetti al pomodoro, simbolo della cucina italiana. Le origini dei nostri spaghetti risalgono agli arabi che nel Medioevo portarono in Sicilia la pratica della pasta essiccata. Questo "embrione" si acclimatò perfettamente nel nostro paese, diventando, per via di successive trasformazioni economiche, sociali, tecnologiche, un tratto tipico della gastronomia italiana. Nel XIX secolo gli spaghetti incontrarono la salsa di pomodoro, che fino a un secolo prima si chiamava "spagnola" perché gli spagnoli, per primi, l'avevano introdotta negli usi di cucina; ma gli indigeni d'America (da dove il pomodoro proveniva) la usavano da secoli. Quali "origini" hanno dunque gli spaghetti al pomodoro? Allo storico, questa domanda interessa poco. Di più gli interessa evidenziare il circuito di scambi che ha consentito l'apparire, la crescita e lo sviluppo di questo piatto nella tradizione italiana, a partire da elementi di altre culture. Le origini non spiegano nulla e nulla hanno a che fare – in cucina e altrove – con la costruzione delle identità. ■

il buongustaio di Silvia Inghirami

Primi piatti

Un viaggio in Italia regione per regione, alla ricerca del piatto d'autore, della ricetta che stupisce, del gusto nuovo e di quello antico, della prelibatezza e della tradizione. Ad ac-

compagnarci è la Guida dei Ristoranti d'Italia 2014 dell'Espresso, un censimento dei migliori luoghi dove mangiare nella penisola: oltre 2.700 locali, di cui 400 nuovi ingressi. Le tavole giudica-

te al top sono 26 e i riconoscimenti vanno a omaggiare aspetti diversi dell'arte culinaria: il premio Tenimenti Angelini indica il menu perfetto nelle idee e nell'esecuzione; il premio Pommery va al piatto dell'anno; il premio De Cecco alla pasta migliore; il premio Fontanafredda per la qualità del made in Italy, il premio Domori Agrimontana alla pasticceria. E poi menzioni speciali a sommelier e maître e a quei locali che si siano particolarmente distinti nel servizio del caffè, nell'offerta dei formaggi, nella selezione dei distillati, nella scelta di vini e bollicine.



L'ora esatta

Ora puoi farlo è il nuovo slogan di Basta un gesto per invitare i soci a dare ora, in occasione del Natale, ma anche durante tutto il resto dell'anno, un contributo ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno.

■ Barbara Sordini

Questo è il momento giusto. Non a caso, infatti, la campagna natalizia di solidarietà di Unicoop Tirreno s'intitola quest'anno *Basta un gesto. Ora puoi farlo* e rinnova, in questo particolare periodo di festività e di poca tranquillità economica, l'invito ai propri soci a compiere il gesto facile quanto importante di donare i propri punti del collezionamento a favore dei tre progetti che la Cooperativa sostiene da diversi anni: *coopxtogoxvanda*, *Cuore di Coop*, *Emergency Progetto Migranti*, racchiusi sotto il marchio di *Basta un gesto*.

Palline di Natale

Dare il proprio contributo è semplicissimo: dal 7 al 24 dicembre tornano le palline natalizie in diversi colori, collocate in prossimità delle casse di tutti i negozi, che i soci possono prendere e consegnare all'addetto al momento di pagare la spesa. Le palline sono dotate ciascuna di un codice a barre che, passato sul *display* della cassa, permette di donare automaticamente 500 punti a *Basta un gesto*. Ovviamente in questo periodo, come nel resto dell'anno, i soci possono effettuare anche delle donazioni libere, con la quantità di punti che ognuno preferisce, utilizzando la propria carta *SocioCoop*. «Con la Campagna di Natale – spiega Massimo Favilli, direttore delle Politiche Sociali di Unicoop Tirreno – vogliamo focalizzare l'attenzione dei soci sui progetti di solidarietà locale e internazionale che la Cooperativa segue, invitandoli a compiere il semplice gesto di donare i propri punti del collezionamento a *Basta un gesto*, cosa che possono comunque fare anche nel resto dell'anno. In particolare abbiamo ripetuto l'esperienza dello scorso Natale con le palline colorate che,



dopo aver svolto la loro funzione di solidarietà, possono poi essere appese all'albero di chi le ha "acquistate". Già lo scorso anno quest'iniziativa ha portato dei buoni risultati che comunque speriamo di migliorare dal momento che il suo funzionamento è già conosciuto e familiare ai soci.

Attività di sostegno

«Uno dei compiti della Cooperativa, nell'ambito delle attività sociali, è dare maggiore sostegno ai progetti di *Basta un gesto*, soprattutto in questo periodo particolare di festività – continua Favilli –: invitando a compiere un gesto di solidarietà, cerchiamo di coinvolgere la base sociale in un circolo virtuoso, che si traduce nel gesto di donazione dei singoli soci, ma anche nei tanti appuntamenti organizzati dalle Sezioni soci, dalle cene solidali ai mercatini, che portano ulteriori e importanti contributi».

Il "lavoro" dei Comitati soci e della Cooperativa non si esaurisce durante i giorni delle festività natalizie, visto l'impegno costante su tutti i progetti legati alla solidarietà portati avanti nel corso dell'anno: dal progetto *Buon Fine*, attraverso il quale vengono destinati alle *onlus* i prodotti in vendita nei negozi, ad *Ausilio per la spesa*, che risponde in modo concreto al bisogno di chi è impossibilitato a recarsi a fare la spesa, alla sensibilizzazione all'acquisto dei prodotti a marchio *Solidal*, importati dalla Cooperativa grazie al commercio equosolidale con i paesi del Sud del mondo.

In occasione del Natale Unicoop Tirreno prosegue inoltre la strada intrapresa da alcuni anni, invitando i fornitori a non regalare strenne all'azienda, ma a dare anche loro un contributo a *Basta un gesto*. ■

Tre in uno

Come evolvono i tre progetti di Basta un gesto.

Sotto il marchio *Basta un gesto* sono racchiusi tre progetti internazionali, che ricevono sostegno dalle donazioni di punti effettuate dai soci e dalla stessa Cooperativa, che monetizza e raddoppia il valore dei punti del collezionamento donati (ad esempio, 500 punti donati varranno 10 euro anziché 5). Ogni anno, seguiamo le tappe del loro evolversi.

Coopxtogoxvanda è il progetto che unisce le forze di Unicoop Tirreno e del *Movimento Shalom* per la realizzazione di un Centro culturale a Lamè, per promuovere lo sviluppo economico locale attraverso la costituzione di cooperative.

«I lavori di questo progetto che porta il nome di Vanda Spoto, consigliera d'amministrazione di Unicoop Tirreno prematuramente scomparsa – dice **Massimo Favilli** – sono iniziati lo scorso anno e adesso sono giunti quasi a compimento: contiamo di inaugurare la struttura nella prossima primavera». Il centro è 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 la struttura autonoma nell'arco di tre anni e, a seguito di adeguata formazione, la gestione verrà affidata a personale locale.



Nell'ultimo anno, grazie alla raccolta punti terminata lo scorso 31 marzo 2013, Unicoop Tirreno, con il progetto **Cuore di Coop**, ha sostenuto a distanza 246 bambini, in collaborazione con la *Fondazione Avsi*. Dal 2001 ad oggi, grazie a *Cuore di Coop* e alla solidarietà dei soci, sono stati più di 1.100 i bambini delle aree più disagiate dell'Africa, dell'Est Europa, del Medio Oriente e dell'America Latina, a cui è stata data la possibilità di avere una vita più dignitosa.

La solidarietà dei soci attraverso *Basta un gesto* arriva anche a Palermo con il **Progetto Migranti**, che sostiene l'attività di *Emergency* nel poliambulatorio nato nel 2006. La struttura 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 della sua attività ad oggi il poliambulatorio ha effettuato circa 65.800 visite.





COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI



Innovazione e Qualità

*Appartamenti di nuova
realizzazione in fase di
ultimazione con:
terrazza, giardino, gazebo
ottima classe energetica
ottime finiture*

“La tua casa al mare tutto l’anno”



**contattateci per info e appuntamenti
tel. 0586-868711 - cell. 331-6674621**

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



Attestazione
SOA



Qualità
ISO 9001:2008



Sicurezza
OHSAS 18001:2007



Ambiente
ISO 14001:2004



Responsabilità Sociale
SA 8000:2008



Pochi maledetti e subito

Il ricorso al credito al consumo continua a calare: 15 miliardi in meno negli ultimi 5 anni. Colpa del clima di sfiducia e della crisi. Ma anche dei tassi d'interesse fra i più alti d'Europa e di una scarsa propensione degli italiani all'acquisto rateale su larga scala. Con l'eccezione della Grande Distribuzione dove l'acquisto a rate regge grazie a offerte appetitose.

Gli acquisti a rate non hanno mai vissuto la stagione dell'oro in Italia. E in tempi di crisi, al calare dei consumi, anche il credito al consumo langue. «È ovvio – dice **Simonetta Viscusi**, responsabile *Brand Comunicazione Corporate* di *Findomestic* –, il credito segue sempre il contesto economico e rispecchia il clima di fiducia». Siccome segnali di ripresa non ce ne sono, la disoccupazione aumenta, molte famiglie sono costrette a tirare la cinghia, anche gli acquisti, specie quelli più importanti, si rimandano a tempi migliori. Ed è così che, in 5 anni di crisi nera, i prestiti ai consumatori sono calati di 15 miliardi di euro. «Il 2008 è stato l'ultimo anno in cui i crediti al consumo sono cresciuti, poi, per 5 anni consecutivi solo il segno meno – conferma **Giuseppe Piano Mortari**, direttore operativo di *Assofin*, l'associazione delle società di credito al consumo –, nel 2012 si è registrato il calo più accentuato con il 12 per cento in meno». E la flessione continua parallelamente al calo dei consumi. «Nel periodo gennaio-settembre 2013 il calo è stato del 5,6 per cento sull'anno precedente – precisa Mortari –, proprio a causa del permanere di una situazione di sfiducia collegata alla riduzione del reddito disponibile per tante famiglie». Quelle che possono ancora fare progetti di acquisti importanti sono sempre di meno, e la maggior parte preferisce pagare in contanti. Se poi alla contrazione della domanda di credito aggiungiamo un sistema bancario sempre più selettivo nell'erogare denaro, non resta che sperare in una ripresa economica che rilanci redditi e consumi.

Tasso nella manica

Non c'è dubbio dunque che i prestiti siano lo specchio fedele della crisi. E ▶



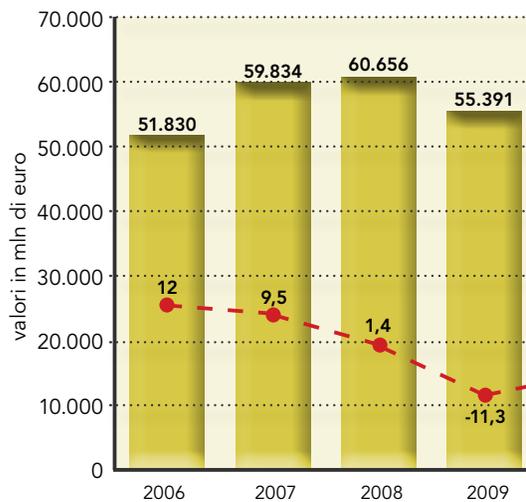
Ecco le principali tipologie di carte di credito

"A saldo" Permette di dilazionare il pagamento (normalmente per un massimo 45 giorni) senza oneri aggiuntivi. In sostanza la carta di credito con rimborso a saldo dà la possibilità di pagare tutte le spese effettuate nell'arco di un mese solare, in un'unica soluzione, il mese successivo. La somma viene addebitata sul conto corrente d'appoggio.

Rateale o rotativa (*revolving*) Consente di rateizzare il pagamento della merce acquistata con un costo aggiuntivo dovuto agli interessi sul finanziamento, finché questo si mantiene entro un tetto massimo. Quando il saldo del conto corrente in negativo supera l'importo del fido, il cliente deve pagare anche una commissione di massimo scoperto. Il rimborso del debito avviene in maniera rateale, di solito con la previsione di una rata minima, senza una durata predefinita della rateazione.

"Co-branded" È uno strumento di pagamento emesso da una banca o istituto finanziario in collaborazione con una terza azienda che ne facilita la distribuzione presso la propria clientela e offre servizi aggiuntivi volti alla fidelizzazione dei possessori della carta di credito. Il funzionamento è lo stesso di una carta di credito bancaria oppure *revolving*.

Evoluzione flussi cred



— credito al consumo totale — variaz. % credito al consumo



Facile accesso

In Coop il pagamento rateale si fa in collaborazione con Findomestic, una delle più importanti società di credito al consumo che fa parte del Gruppo BNP Paribas.

25

Le proposte *standard* di credito al consumo praticate dalla Coop si basano su un accordo quadro fra *Findomestic* e *Coop Italia*. Quella attiva nella rete *Supermercati* prevede il Tasso annuo nominale (*Tan*) zero per 10 rate mensili. Ad esempio, su un ipotetico acquisto di 600 euro suddiviso in 10 rate, al calcolo del Tasso finale (*Taeg*) vengono applicate le spese di istruttoria (30 euro), l'imposta di bollo (14,62 euro sulla prima rata), le spese di comunicazione (1,03 più 1,81 euro di bollo). Il totale dovuto dal consumatore ammonta a 647 euro, corrispondente a un *Taeg* del 15,61 per cento.

L'altra proposta *standard*, invece, è attiva solo nella rete *Ipermercati*, prevede un *Tan* fisso del 7,95, ma è personalizzabile perché consente di scegliere su quante rate spalmarla. Anche qui può essere utile un esempio. Supponiamo di acquistare un televisore da 900 euro in 12 rate mensili. Agli 84 euro di interessi, vanno aggiunte le solite spese di bollo, le spese di incasso rata e quelle di comunicazione periodiche. Totale 1.025 euro corrispondente a un *Taeg* del 12,55 per cento.

Sempre nel canale *Ipermercati* è possibile il finanziamento a proroga, cioè acquisti oggi e inizi a pagare dopo un certo periodo, di solito 4-5 mesi.

C'è poi il *Taeg* zero vero e proprio che viene proposto o su un singolo prodotto come può essere un telefonino di ultima generazione oppure periodicamente (la prossima offerta va dal 18 novembre al 31 dicembre), sempre nella rete *Iper*, su qualunque acquisto (dal singolo oggetto alla spesa per il cenone di Capodanno) di im-

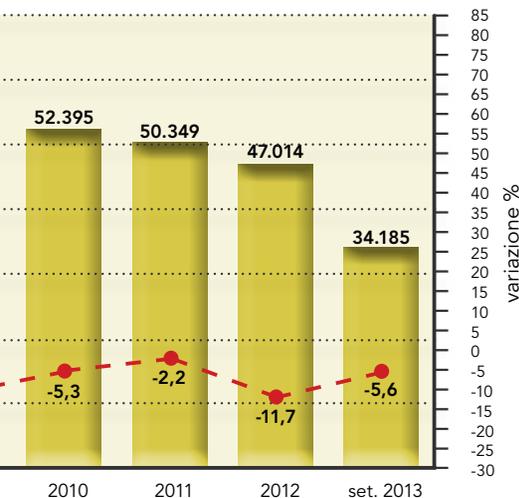


importo complessivo non inferiore a 200 euro rimborsabile in 10 rate a partire dal secondo mese. Naturalmente queste meccaniche di finanziamento non sono sempre attive, ma vengono inserite in corrispondenza di iniziative promozionali specifiche che vengono comunicate nei volantini commerciali e nei punti vendita.

Un dettaglio altrettanto interessante riguarda la facilità con cui vengono avviate, concluse e gestite le pratiche di accesso al credito. Per accedere alla procedura bastano un documento di identità, il codice fiscale e una attestazione di reddito (in pratica la busta paga); i dati vengono inseriti direttamente sul punto vendita. La risposta arriva nel giro di pochi secondi e può essere sia positiva che negativa oppure ci può essere la richiesta di un supplemento di informazioni. Il più delle volte, in meno di 10 minuti il cliente esce dal punto vendita con il suo acquisto e con la pratica conclusa.

Queste condizioni di accesso al credito sono il frutto di una precisa politica commerciale della Cooperativa e di un investimento a favore del consumatore che, a giudicare dai risultati, sta dando buoni risultati, vantaggiosi per tutti.

lito al consumo totale



no totale (dx)

Fonte: Osservatorio Assofin (valori di erogati in mln di euro)



- i tassi d'interesse più alti della media europea non incoraggiano certo a ricorrere a forme di finanziamento rateali che alla fine richiedono un esborso economico troppo elevato. Tassi d'interesse che, come ha osservato l'esperto di finanza **Beppe Scienza** sulle pagine de *Il Fatto*, denunciano «una stortura congenita della legge sull'usura, che permette alle banche di far salire senza limiti i tassi massi-

mi consentiti, cosiddetti tassi soglia, e quindi applicare tassi sempre più alti, senza mai commettere il reato di usura. L'iniziativa in questo senso – continua Beppe Scienza – venne presa l'anno scorso da *Intesa Sanpaolo*, che così ora può addebitare bellamente interessi oltre il 22 per cento a chi, senza fido, va in rosso». Il credito al consumo, infatti, è l'unico comparto creditizio che non ha visto i tassi praticati alla clientela scendere durante gli anni della crisi. «Come risulta da *Bankitalia* – dicono *Federconsumatori* e *Adusbef* –, i consumatori italiani, oltre a pagare il 12,08 per cento in media per un prestito personale (che può arrivare al 19,1 per cento senza essere considerato usurario), tra il 15 e il 21 per cento sugli scoperti di conto corrente e il 17 per cento, che può arrivare al 25, sulle carte *revolving* (vedi pag. 27), sono costretti a pagare una mediazione creditizia fino al 5,18 per cento». Il denaro, insomma, costa troppo. E continua ad aumentare nonostante che il tasso praticato dalla *Bce* alle banche sia ormai ridotto allo 0,25, cioè poco più di niente.

Attenti al Taeg

Quando confrontiamo le offerte per un prestito o per un mutuo, ci troviamo sempre di fronte a due indicatori: il Tan e il Taeg.

L'acronimo **Tan** sta per *Tasso Annuale Nominale* e indica esclusivamente la misura degli interessi dovuti su un prestito, senza considerare le spese. Ma le spese possono essere piuttosto elevate. Per esempio ci sono i costi di apertura pratica, d'incasso e quelle di assicurazione eventualmente richieste dall'erogatore del credito.

A questo punto entra in ballo il **Taeg** (*Tasso Annuo Effettivo Globale*), l'indice con il quale si indica il costo effettivo di un prestito, comprensivo di tutte le spese sostenute per ottenere il finanziamento e pagare le rate. Per esempio, un mutuo decennale di 100mila euro al 5 per cento (1.061 euro mensili) privo di spese di apertura o di gestione avrebbe un *Taeg* coincidente con il suo *Tasso Effettivo*, cioè 5,12 per cento. Qualora, invece, la banca richiedesse 800 euro di spese iniziali ciò corrisponderà in pratica a ricevere un finanziamento ridotto a 99.200 euro (100mila meno 800). Se poi tutti i mesi dovrò pagare 3 euro per la polizza incendio e 2 euro di spese di incasso, sarà come sopportare una rata maggiorata di 5 euro. Il fedele *Taeg* farà perciò i suoi conti considerando il capitale ristretto a 99.200 euro e una rata mensile maggiorata a 1.066 euro (1.061 più 5 di spese). Risultato: *Taeg* = 5,41 per cento, ovvero il tasso effettivo di un mutuo decennale di 99.200 euro rimborsato con una rata mensile di 1.066 euro. Pertanto attenti al *Taeg*.

Presi in prestito

Sulla base degli ultimi dati diffusi da *Bankitalia*, ad agosto, i prestiti al settore privato, in generale, hanno registrato una flessione del 3,5 per cento su base annua, i prestiti alle famiglie sono scesi dell'1,2 per cento sui dodici mesi e quelli alle società non finanziarie sono caduti del 4,6 per cento. I tassi d'interesse sul credito al consumo, che dal 2010 sono passati dall'8 al 9,5 per cento, salgono ancora al 9,64. Naturalmente gli operatori finanziari giustificano questo *spread* elevato con il fatto che sono aumentati i rischi di credito, senza considerare però che l'incremento dei tassi incide a sua volta sul rischio stesso producendo una spirale la cui via d'uscita non può che essere – come, infatti, è – un minor ricorso dei consumatori al credito. Intendiamoci, non mancano le occasioni di fare acquisti rateali a condizioni abbastanza favorevoli. Basta guardarsi un po' intorno per trovare offerte accattivanti ovunque. Ma questo evidentemente non basta a incoraggiare i consumatori verso acquisti audaci che si possono rimandare, soprattutto se in ballo ci



sono decine di migliaia di euro. Non a caso, a far precipitare il grafico del credito al consumo è stato soprattutto il mercato dell'auto che nei primi 9 mesi dell'anno ha perso circa 9 miliardi. Vanno leggermente meglio i prestiti per acquisti più modesti come elettrodomestici e oggetti di arredamento. «Tengono di più – spiega Simona Viscusi – perché si tratta di importi contenuti, mediamente di poco superiori ai 1.000 euro, quanto basta per finanziare l'acquisto di una lavatrice o di un nuovo divano».

Di poco credito

Anche l'elettronica di consumo non va male perché al nuovo modello di *iPhone* non si può resistere e perché con poche decine di euro al mese ci si assicura un pezzetto di felicità con le meraviglie del nuovo *iPad* o dell'ultimo esemplare di televisore *3d*. «Infatti, i clienti acquisiti tramite la distribuzione calano meno. I nostri addirittura crescono – afferma Viscusi –: a fine agosto erano aumentati del 4,2 per cento, grazie anche a un accordo quadro con Coop (vedi a pagina 25)». In Gran Bretagna, in alcuni negozi, sui prodotti

non c'è più neppure il prezzo, ma c'è direttamente l'imporo della rata mensile. E infatti, nonostante la crisi, in Inghilterra il credito al consumo è salito ad agosto 2013 di 0,6 mld di sterline mentre i prestiti netti ai privati sono cresciuti di 1,6 mld di sterline rispetto allo stesso mese di un anno fa. Ma l'Italia è un'altra cosa. Da noi il credito al consumo ha ancora un peso molto inferiore rispetto agli altri paesi europei. Un ritardo dovuto sia ad aspetti strutturali del sistema commerciale sia a caratteristiche culturali del consumatore, nonostante la crescente diffusione dei mezzi elettronici di pagamento. Eppure, se diamo un'occhiata alle carte di credito il crollo è ancora più marcato (13,5 milioni nel 2012 rispetto a 16,5 milioni di 3 anni prima) comprese le tanto discusse carte *revolving*: 3 milioni in meno di 5 anni fa nonostante che il Governo e le autorità monetarie abbiano fortemente scoraggiato i pagamenti in contanti e incentivato il ricorso a forme di transazioni digitali. ■

A carte scoperte

Si stanno diffondendo sempre di più, ma non hanno una buona fama. Forse le carte revolving vanno solo usate con più attenzione.

Si chiamano carte *revolving*, sono di plastica come i *bancomat* e le carte di credito, ma funzionano in un altro modo. L'intermediario finanziario che le emette fornisce una linea di credito, costituita da una certa somma di denaro messa a disposizione del cliente, utilizzabile sia per i prelievi da sportelli automatici che per i pagamenti. Il *plafond* della carta viene poi rimosso attraverso rimborsi rateali, in genere mensili, che possono essere di importo variabile o fisso. Ma, se non si fa attenzione, le rate si accumulano e mettono in moto quel meccansimo infernale che si chiama anatocismo, cioè gli interessi sugli interessi. E così, da comodo mezzo di pagamento dilazionato, la carta *revolving* può diventare una carta *revolver* puntata alla tempia. «Naturalmente dipende dall'uso che se ne fa – precisa **Gianluca Drudi**, responsabile Carte *Findomestic* –. D'altra parte non si tratta di un prodotto facile, nel senso che occorre usarlo con una certa attenzione». Per questo banche e finanziarie invitano i loro clienti a una maggiore consapevolezza. Raccomandazioni che non sempre vengono seguite.



«Le carte di credito *revolving* – spiegano al Centro Consumatori e Utenti di Bolzano – sono, infatti, gli strumenti finanziari in assolu-

to più cari fra quelli del credito ai consumatori; sono inoltre poco trasparenti, difficilmente confrontabili e si rischia di non finire mai di rimborsare il credito, in quanto, una volta presa a prestito la somma messa a disposizione dal soggetto finanziatore, ci si impegna a rimborsare solo importi minimi mensili, che non riescono ad "abbattere" il debito contratto, se non dopo moltissimo tempo».

Ma quanti interessi si pagano sulle carte *revolving*? Tanti, forse troppi. Dalle rilevazioni di *Bankitalia* sul terzo trimestre 2013 (giugno-settembre), il *Taeg* sui contratti *revolving* superava il 17 per cento per importi fino a 5mila euro. L'Associazione Europea Consumatori ha calcolato che, per avere a disposizione 2mila euro con una carta *revolving*, spendendo circa 12.800 euro in 6 anni, alla fine si sborsano circa 17.200 euro. Ma non ci sono solo gli interessi. Alcune finanziarie applicano penali salatissime in caso di ritardato pagamento. Ad aumentare il costo del credito, inoltre, contribuiscono anche le assicurazioni, la cui funzione è la copertura del debito nel caso si verificassero eventi che rendessero difficoltoso, se non impossibile, il pagamento. A parziale giustificazione degli operatori c'è che le spese di istruttoria e gestione sono molto onerose e, quando si applicano a importi di 1.500-2.000 euro, incidono di più sul costo totale del debito.

Esperto **in materia**

Della nuova campagna Coop sull'origine delle materie prime, che mira a garantire la massima trasparenza ai consumatori, abbiamo parlato con Paolo De Castro, presidente della commissione agricoltura del Parlamento Europeo.

28

■ Dario Guidi



Paolo De Castro

Onorevole De Castro, che valore può avere un'iniziativa come questa, anche fuori dall'Italia?

«L'iniziativa di Coop che, prima in Europa, ha deciso di fornire ai propri consumatori informazioni dettagliate e facilmente reperibili sull'origine dei prodotti e sui luoghi e le modalità di produzione, è certamente di grandissimo valore. Diffondere e difendere la cultura della trasparenza e dell'indicazione dell'origine dei prodotti agricoli è un atto oserei dire "dovuto", una priorità che da oltre vent'anni orienta e caratterizza le scelte della politica agricola comunitaria. Per questa fondamentale caratteristica, dunque, mi auguro che l'iniziativa di Coop possa fare da modello ed essere replicata con successo in Italia e in Europa».

La preoccupazione di tutelare l'italianità dei prodotti è molto sentita dai consumatori. In un mondo sempre più globalizzato in cui le paure sembrano spingere qualcuno verso chiusure autarchiche, qual è secondo lei la corretta impostazione di questo tema?

«La tutela dei prodotti agroalimentari italiani di qualità è da garantire in ogni forma e con ogni strumento possibile. La preoccupazione dei consumatori nasce da una consapevolezza ormai acquisita del valore dei prodotti d'eccellenza riconosciuto anche all'estero e per questo emulato. Il famoso *italian sounding* (prodotti che per nome e simboli grafici sulla confezione richiamano prodotti italiani) è certamente il fenomeno più dibattuto di questi tempi, fenomeno che all'interno dell'Unione europea è possibile debellare grazie a disposizioni mirate, mentre fuori dai confini europei il quadro è più complesso. Ciò non vuol dire che dobbiamo subire questo genere di usurpazioni in maniera

passiva. Dobbiamo, invece, puntare di più sull'organizzazione e sulla presenza in quei mercati internazionali che chiedono a gran voce le eccellenze del *made in Italy* agroalimentare. Penso al Canada, con il quale l'Ue ha stretto proprio di recente un accordo di libero scambio che permetterà l'ingresso di numerosissimi prodotti a indicazione geografica italiani e garantirà la loro tutela dalle contraffazioni. Un accordo di grande portata che mi auguro possa fare da esempio ai negoziati tra Unione Europea e Stati Uniti attualmente in corso».

Anche grazie alla campagna Coop molti consumatori scoprono che l'Italia non è autosufficiente sul piano delle produzioni agroalimentari e che la superficie destinata all'agricoltura è calata considerevolmente nel corso degli anni. Se e come si può invertire questa tendenza?

«La non autosufficienza dell'Italia per quanto riguarda le produzioni agroalimentari ha un'origine geografica, legata alla prevalenza di zone collinari e montuose, caratteristica del nostro paese, e un'origine socio-economica che, nel tempo, ha visto passare i processi di urbanizzazione, e il relativo consumo di suolo, da necessità a eccesso. La sottrazione di aree all'agricoltura è oggi un fenomeno da limitare e regolare con attenzione, garantendo il fondamentale ruolo di questo settore nell'economia generale del nostro Paese. Se allarghiamo il ragionamento e usciamo dai confini nazionali, la terra sta infatti diventando una risorsa sempre più scarsa, da tutelare sul fronte ambientale, agricolo e idrogeologico. Oggi l'agricoltura e il cibo sono questioni strategiche sulle quali è necessario aprire un confronto di portata internazionale. Mi auguro che il prestigioso appuntamento di *Expo 2015* possa essere il luogo deputato a questa riflessione non ulteriormente procrastinabile».

La nostra agricoltura è caratterizzata da molte produzioni di qualità (*Dop e Igp*) con una forte vocazione per l'*export*. Come difendere questa qualità sia sul piano delle politiche di sostegno che dei controlli rispetto a truffe e imitazioni?

«Come anticipavo prima, da oltre vent'anni l'Europa mette in campo politiche rivolte alla tutela e alla valorizzazione dei prodotti agroalimentari di qualità. Oltre ai marchi *Dop* e *Igp*, è stato approvato il nuovo regolamento sulle informazioni ai consumatori, estendendo l'obbligo di etichettatura d'origine a tutti i prodotti zootecnici freschi. Misure rivolte alla tutela delle produzioni tipiche di qualità, distintive dei diversi territori, che garantiscono protezione a produttori e consumatori, oggi sempre più consapevoli e attenti ai valori materiali e immateriali dei prodotti che portano in tavola. Sul fronte dei controlli, all'interno dei paesi dell'Unione valgono regole ferree di tutela e salvaguardia che prevedono l'immediato ritiro di prodotti contraffatti o usurpazioni di marchi. Fuori dall'Unione bisogna puntare sulla presenza sui mercati e sulla promozione della qualità distintiva delle nostre eccellenze».

Dalle quote latte al tema della produzione di zucchero l'Unione Europea è stata vista in molti casi come chi ha posto limiti e vincoli pesanti alla nostra agricoltura. È stato davvero così? Con la definizione di una nuova *Pac* (*Politica Agricola Comunitaria*) quali novità deve aspettarsi il nostro Paese?

«Non dobbiamo dimenticare da dove derivano le quote produttive di latte e zucchero. Tali strumenti di contenimento della produzione nascono con lo scopo di gestire l'offerta e di regolare un mercato caratterizzato da surplus produttivi. Oggi, in un'epoca di scarsità di risorse in cui torna a riproporsi lo spettro della *food security*, intesa come sicurezza degli approvvigionamenti alimentari, la politica agricola deve rispondere a nuove esigenze e deve prefiggersi nuovi obiettivi. In tale ambito, con la riforma che abbiamo approvato, la *Pac* continuerà a sostenere in maniera importante l'agricoltura di 28 paesi, destinando al settore quasi il 40 per cento del budget pluriennale disponibile dell'Unione. È chiaro che in un quadro così diversificato

e articolato certe specifiche misure possano trovare più o meno favore, ma è necessario trovare nuove soluzioni e pianificare politiche in grado di rendere più moderna la stessa agricoltura e più competitive le sue imprese. A tale riguardo è opportuno ribadire che il lungo lavoro del Parlamento Europeo ha migliorato sensibilmente una proposta di riforma (della *Commissione Ue*, ndr) molto lontana dalle reali esigenze degli agricoltori europei, chiamati oggi a confrontarsi con un contesto mutato rispetto a pochi anni fa e caratterizzato da una profonda instabilità dei mercati. Siamo riusciti a rendere la nuova *Pac* più equa nella redistribuzione delle risorse, più giovane (aiuti obbligatori ai giovani agricoltori sotto i quarant'anni), che premia il lavoro e l'impresa (anche grazie all'introduzione della figura dell'"agricoltore attivo") e in grado di coniugare sostenibilità ambientale e sostenibilità economica. Con le misure introdotte a sostegno dell'aggregazione e dell'organizzazione dei produttori, la riforma potrà contribuire ad accrescere la competitività delle imprese specialmente sui mercati esteri, che amano il nostro *made in Italy*».



Coop mette a disposizione il sito www.cooporigini.it dove sono raccolte le informazioni su più di 1.000 prodotti a marchio Coop. All'argomento Nuovo Consumo ha dedicato la copertina del numero di novembre.

DA OGGI PUOI SCOPRIRE L'ORIGINE DELLE MATERIE PRIME DEI NOSTRI PRODOTTI: SOLO COOP LO FA.

PER SAPERNE DI PIÙ

La trasparenza è un elemento fondamentale nel rapporto di fiducia di Coop con i consumatori. Per questo abbiamo deciso di informarti sull'origine delle principali materie prime dei nostri prodotti a marchio alimentari confezionati. Solo Coop lo fa: basta andare su www.cooporigini.it o scaricare l'applicazione per il tuo smartphone.

coop
LA COOP SEI TU

EXPO
MILANO 2015

Official Partner

Per le vie di Roma

In occasione del rilancio di Unicoop Tirreno a Roma un autobus e un tram hanno portato i valori della Cooperativa in giro per la Capitale, mentre alla radio si sentivano "Le voci di Roma per Coop".

30

■ **Beatrice Ramazzotti**

Nero, ma pieno di colori per due settimane (dal 15 al 28 novembre) un autobus a marchio Unicoop Tirreno ha viaggiato per le strade di Roma, fermandosi in zone nevralgiche della città. È uno dei mezzi scelti dalla Cooperativa a supporto del rilancio nella Capitale. Durante le soste, personale appositamente formato ha dato informazioni su Coop consegnando una *brochure* e mostrando il funzionamento della spesa *on line* attraverso i *tablet*. I visitatori hanno ricevuto in omaggio prodotti a marchio Coop e mini confezioni di prodotti di fornitori locali del



Vicino a noi del Lazio (*Centrale del latte* di Roma, biscotti *Gentilini*, biscotti *Mondo di Laura*, olio *Colavita*, acqua *Capannelle*, funghi secchi *Filotei*). Dal 18 al 22 novembre è partito anche il *Tramjazz*, ovvero un tram storico dell'Atac trasformato in *bistrot* con musica jazz dal vivo. Per cinque serate il tram ha ospitato soci, clienti *e-commerce*, au-

torità, giornalisti e persone che nel tempo hanno collaborato con Coop a Roma. La serata di martedì 19 novembre è stata dedicata ai dipendenti degli otto punti vendita romani.

La Cooperativa ha infine organizzato un *casting* radiofonico in collaborazione con *Dimensione Suono Roma*. Per due fine settimana (16-17 e 23-24 novembre) all'IperCoop Casilino e al supermercato del Laurentino è stata allestita una cabina radio e i clienti invitati ad entrare per registrare la propria voce finendo una delle frasi "Vengo alla Coop perché..."; "Mi piace Coop perché..."; "Alla Coop trovo sempre...". L'idea si chiama "Le voci di Roma per Coop" e ha raccolto pensieri e parole di soci e clienti capitolini, confidando sulla loro innata spontaneità. Tra tutte le voci raccolte una giuria interna ha scelto le sei migliori che sono diventate gli *spot* di Unicoop Tirreno su *Dimensione Suono Roma* a partire da dicembre. I sei *testimonial* hanno vinto 350 euro di buoni spesa a testa. ■

In capo al mondo

È partito il nuovo collezionamento Mondo Coop nei punti vendita di Unicoop Tirreno fino al 29 gennaio.

■ **Barbara Sordini**

La corsa al pacchetto è partita. E in tantissimi se ne sono già accorti da quando, dal 28 novembre dopo aver superato le 20 euro di spesa nella rete dei negozi Unicoop Tirreno di Toscana, Lazio e Umbria, hanno ricevuto in omaggio il pacchetto del nuovo collezionamento *Mondo Coop*. Si tratta di una costruzione componibile realizzata dalla *Bambao Costruzioni* in esclusiva per Coop, che andrà a costruire pezzo dopo pezzo un mondo in miniatura con 4 diverse ambientazioni: la scuola, con gli studenti e gli arredi di classe, le stazioni di pompieri e di polizia con i mezzi di soccorso e gli uomini in divisa, e il supermercato Coop con tanto di carrelli, prodotti in vendita e personale addetto. Alla ricerca del pezzo mancante della nostra costruzione (il collezionamento durerà fino al

29 gennaio 2014) si possono acquistare dei prodotti *sponsor*, opportunamente segnalati sugli scaffali, che permettono di ottenere immediatamente l'omaggio di un pacchetto alla cassa. Inoltre, per allestire il *Mondo Coop* a casa nostra, si possono anche acquistare tutta una serie di accessori in vendita a un prezzo d'occasione, imbattibile sul mercato dei giocattoli: si va dal tappeto dove posizionare i diversi mondi, alle tre scatole più piccole contenenti la stazione dei pompieri, la stazione di polizia e il supermercato Coop, alle quattro scatole più grandi contenenti anch'esse le due stazioni più il supermercato. È stata pensata anche una scatola speciale con più di mille pezzi che andranno a costruire la scuola, un bell'edificio a due piani in cui vanno installati tutti gli oggetti e i personaggi appartenenti a questo *Mondo*. ■



Genere femminile

Continua l'impegno di Unicoop Tirreno
sul fronte della violenza di genere.

■ **Cristina Vaiani**

Dai *Passi affrettati* di Dacia Maraini che qualche anno fa portava all'attenzione di Coop episodi di violenza maturati in terra straniera a *Il corpo delle donne* della giornalista e blogger Lorella Zanardo sullo stereotipo femminile nei *media* e nella società alle tante iniziative – campagne, incontri, dibattiti – realizzate nei territori della Cooperativa per sensibilizzare su un tema tanto drammatico e attuale come quello della violenza alle donne. Dal 2007 Unicoop Tirreno porta avanti nei suoi territori progetti sui temi della promozione delle pari opportunità dedicando un *focus* specifico sul contrasto alla violenza di genere in tutte le sue rappresentazioni. Quest'anno si è da poco conclusa, a fine novembre – in coincidenza con la *Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne* indetta dall'Onu –, la settimana dei presidi a cura dei soci che hanno distribuito materiale informativo nei punti vendita.

All'inizio di questo mese in Campidoglio a Roma è, invece, previsto un incontro pubblico cui interverranno, tra gli altri, Oria Gargano, presidente di *Be Free* e rappresentante per l'Italia all'*Osservatorio europeo sulla violenza di genere*, Lorella Zanardo, l'avvocato del foro di Bologna Barbara Spinelli, autrice del libro *Femminicidio*, Alessandra Pauncz, autrice di *Trasformare il potere* che ha avviato un centro per l'ascolto di uomini violenti, Cecilia D'Elia, consulente di Zingaretti alla Regione Lazio, Luca Attanasio, scrittore e giornalista.

Sono affari nostri

Fatti gli affari nostri. La violenza contro le donne è affare di tutti. Al suono di questo slogan, che dà il titolo alla brochure distribuita dai soci, si è ispirata non solo la settimana dei presidi nei punti vendita, ma anche tutta la campagna di Unicoop Tirreno contro la violenza alle donne. Che cambia decisamente volto.

«La violenza alle donne non è più un

problema solo delle donne ma “affare di tutti” – afferma Valeria Magrini, responsabile del Piano Sociale Partecipato di Unicoop Tirreno –. È diffondendo questo messaggio che Unicoop Tirreno intende costruire intorno al problema una rete di solidarietà locale». L'iniziativa è nata dalla collaborazione con la *Casa Internazionale delle donne* di Roma per interrompere una comunicazione incentrata sulla donna vittima e far comprendere che il problema è di tutti responsabilizzando la comunità sulla coralità dell'intervento e dell'aiuto. Per le modalità adottate, poi, *Fatti gli affari nostri* non fa che confermare il ruolo sociale della Cooperativa sul territorio; ai presidi i soci affiancheranno incontri tematici pubblici continuando a collaborare con le istituzioni per favorire, laddove possibile, l'apertura di centri o sportelli antiviolenza.

«Distribuendo materiale nei presidi al punto vendita i nostri soci hanno svolto un ruolo importante di divulgazione e sensibilizzazione al fine di promuovere conoscenza e consapevolezza – dichiara Magrini –. Quella che è stata distribuita durante la settimana dedicata è una *brochure* informativa messa a punto dalla *Casa Internazionale delle donne* e da Unicoop Tirreno, per dare un aiuto consapevole alle donne vittime di violenza e a tutti gli altri, soprattutto gli uomini, con consigli su come aiutare, come intervenire». Per svolgere quest'attività i soci sono stati formati dalle operatrici della *Casa internazionale delle donne* con modalità simili a quelle utilizzate a Ontario, in Canada, dove è stata promossa una campagna per sensibilizzare famiglie e interi quartieri sulla violenza di genere. «Come *Responsabilità Sociale d'Impresa* – continua Magrini – insisteremo sull'informazione e sulla conoscenza del fenomeno, da cui è necessario partire per far sì che la comunità si attivi in modo positivo». L'idea sembra funzionare, come è avvenuto in altri contesti. «Abbiamo visto, ad esempio, con il codice antimolestie aziendale che si è sviluppata una rete di solidarietà vasta che va oltre il luogo di lavoro fino a investire problematiche analoghe presenti in famiglia», conclude Magrini. ■



In adozione **Regalo** di Natale

L'impegno di Avsi per i bambini del Congo attraverso la storia di Kikuru, la piccola adottata da Vignale Comunicazioni.

32

Kikuru Balingene, la bambina congolese adottata da Vignale Comunicazioni, ha 13 anni, vive con la madre e i cinque fratelli, frequenta la scuola. Oltre agli ottimi voti ottenuti studiando, Kikuru, quando le è possibile e le condizioni di sicurezza lo permettono – la zona è battuta da gruppi armati ribelli, appartenenti a diverse etnie che rivendicano il controllo sul territorio – aiuta la madre che, alla vendita poco remunerativa della bevanda locale alcolica Mandale, ottenuta dalla fermentazione del mais, affianca il lavoro di bracciante nei campi di manioca. Kikuru si occupa inoltre di reperire l'acqua e delle faccende domestiche. Come lei, nella zona, tanti bambini sono esposti al pericolo della fame, della violenza, dell'abbandono. Avsi lavora a Mweso e Kitchanga, due villaggi vicini nel territorio di Basha-li, a 80 km dalla città di Goma, con circa 70 bambini, in maggioranza bambine (le più escluse dalla scolarizzazione) e orfani. Grazie alla generosità dei loro sostenitori, alla buona volontà delle loro famiglie e in stretta collaborazione con le autorità civili e religiose locali, questi bambini hanno

La confezione regalo con i biscotti Corsini e le agende della legatoria Lo Scoiattolo in vendita nei negozi toscani.

Dalla collaborazione tra Corsini Biscotti, storico fornitore di Unicoop Tirreno, e la legatoria Lo Scoiattolo, attiva sul Monte Amiata da oltre 20 anni, nasce il pacco dono che la Cooperativa ha inserito nel catalogo natalizio per i punti vendita della Toscana, dove sarà in vendita a dicembre: due sacchetti di biscotti, uno di cantuccini alle mandorle l'altro di brutti e buoni, firmati Corsini e confezionati in una cassetta di legno interamente fatta a mano dai ragazzi della cooperativa onlus Lo Scoiattolo. All'interno della confezione un'agenda perenne realizzata dagli stessi ragazzi, della serie Tutti matti per l'arte, il progetto che, oltre a dare il nome all'omonima



linea di prodotti, intende promuovere le abilità e la produttività raggiunta da chi opera all'interno della Cooperativa. Alle attività di realizzazione di questi prodotti artigianali – quaderni, diari, sketchbook, agende –, personalizzati con opere di artisti emergenti nel campo dell'arte contemporanea, si affianca il restauro di testi con cucitura a mano sempre all'interno della legatoria amiatina, la più "antica" fra le attività della cooperativa sociale Il Quadrifoglio che ha tra gli obiettivi l'inserimento lavorativo di soggetti svantaggiati. ■



avuto la possibilità di andare a scuola, di essere curati e seguiti dagli assistenti sociali. Ma nel corso del 2012 i bambini sostenuti a distanza sono scesi da 32mila a 30mila, le donazioni sono calate del 20 per cento e da inizio anno altri 1.000 bambini hanno perso il loro sostenitore. Bastano poche centinaia di euro l'anno per permettere a un bambino di curarsi, studiare e avere un futuro migliore. ■
www.avsi.org

Grazie all'iniziativa della vicepresidente della Sezione soci Cimini, Maria Cangani, e dei numerosi donatori, il punto vendita di Ronciglione dispone oggi di una "libreria randagia" di 15mila testi. Frutto di donazioni avvenute negli anni, i libri, che variano dal fumetto all'enciclopedia, dalle favole alla letteratura, sono disponibili per essere adottati da chiunque sia interessato, scuole, istituti, ospedali, associazioni, biblioteche, famiglie, bambini. È la stessa Cangani che li ha via via etichettati come "randagi", a darsi da fare adesso perché vengano adottati. Un'occasione potrebbe essere **dal 6 all'8 dicembre**, quando nella cittadina viterbese avrà luogo la manifestazione culturale *Cubo Festival*.



Non c'è due senza tre

Tre nuovi Minimercati
dal 14 novembre.

Due InCoop a Grosseto
e il terzo a Tuscania (VT).

Due nuovi InCoop a Grosseto. Un InCoop in via Pirandello che si presenta con 154 mq di area vendita, 2 casse, uno sportello di prestito sociale, 10 dipendenti (Paolo Maestrini come responsabile di negozio), la presenza dei reparti freschi, gastronomia, salumi e latticini, pane, carni, surgelati, primo piatto e prima colazione, liquidi, chimica e pulizia casa, profumeria, *pet food*, piante e fiori. L'altro InCoop è in via Pisacane, ha 266 mq di area vendita dove sono presenti gli stessi reparti *food* più 5 mq di *no food*, 2 casse, lo sportello di *Prestito Sociale*, 10 dipendenti fra cui il responsabile di negozio Fabrizio Medagliani. I due nuovi InCoop sopperiscono alla chiusura di via Rovetta e rafforzano la presenza a Grosseto dove recentemente è stato introdotto il nuovo modello vendite e si lavora per l'apertura di un nuovo grande superstore.



Il nuovo InCoop di Strada Tarquiniese a Tuscania (nella foto) sostituisce, invece, il vecchio punto vendita di via Canino garantendo una maggiore visibilità e un accesso migliore in primo luogo all'area dei prodotti freschi con potenziamento del libero servizio. Negli industriali ci sono importanti adeguamenti merceologici, di assortimento e di percorso d'acquisto. L'obiettivo è essere *leader* sulla piazza per convenienza e qualità. L'area vendita è ampliata di oltre 100 mq passando a 547 mq, le casse sono 4, i dipendenti 11 con il responsabile di negozio Sandro Piciollo. È presente lo sportello di *Prestito Sociale*. ■ **B.R.**

agenda del socio

Porto Santo Stefano (GR)

1 dicembre

La Sezione soci Costa d'Argento, in collaborazione con la pizzeria del Centro Sportivo "La Rosa", in via A. Vespucci, loc. Pozzarello a Porto S. Stefano, e tramite l'Associazione *Agape onlus* (partner del progetto *Buon Fine*), il 1 dicembre alle ore 12,30 organizza un pranzo di solidarietà a sostegno della popolazione alluvionata di Albinia. La quota di partecipazione è di 20 euro. Il ricavato dell'iniziativa sarà devoluto all'associazione *Agape onlus* a favore della popolazione alluvionata di Albinia e dintorni.



Follonica (GR)

4 dicembre

Nell'ambito delle presentazioni dei libri di autori follonichesi, la Sezione soci Follonica-Castiglione della Pescaia, con il Patrocinio del Comune di Follonica, presenta mercoledì 4 dicembre, giorno di S. Barbara, patrona dei minatori, alle ore 17, presso la sala Tirreno in via Biccocchi 53/A a Follonica, il libro *Chi chi chi le le le Los mineros de Chile* di Silvano Polvani (edizioni *Effigi*). Partecipano Claudio Saragosa e Andrea Benini vicesindaco e assessore alla Cultura del Comune di Follonica, Silvano Polvani, autore del libro, Stefano Massei, ingegnere italiano che guidò il salvataggio dei "los 33" nella miniera del Cile.



Amelia (TR) Orte (VT)

7-14 dicembre

Dal 7 al 14 dicembre i soci della Sezione Valnerina effettueranno presidi nei punti vendita di Amelia e Orte per invitare i soci a donare i punti alla campagna solidarietà di Natale.

Vallerano (VT)

12 dicembre

Il 12 dicembre presso il negozio di Vallerano si celebra la tradizionale Festa del Dolce dalle ore 16 alle 18. Le iscrizioni per partecipare preparando un dolce, quest'anno a tema libero, dovranno pervenire al negozio entro il 7 dicembre.

Amelia (TR)

14 dicembre

Sabato 14 dicembre alle ore 16,30 presso il Palazzetto dello Sport agli Impianti sportivi Paticchi di Amelia, avrà luogo un incontro con la dietista Coop Micaela Ferrante



sul tema "Alimentazione negli sportivi", incentrato su alimentazione e benessere per gli sportivi. L'evento è organizzato a conclusione dell'installazione di 4 defibrillatori sul campo di calcio di Amelia e sui campi delle frazioni. Il Comitato soci di Amelia partecipa all'iniziativa insieme al Comune di Amelia, *Rete Prendiamoci per mano*, *Polisportiva Amerina* e *Salvadanaio della Salute*.

Parigi è sempre Parigi

Gira e rigira, è lei la città dei sogni, la più visitata al mondo, palcoscenico ideale di film d'ogni tempo. Cartolina dalla ville lumière.

■ **Alessandra Bartali**

Per chi non c'è stato, Parigi è la prima risposta alla domanda sul viaggio dei sogni. E non solo per gli americani, il cui mito della *ville lumière* è tale che Woody Allen le ha fatto una dichiarazione d'amore sotto forma di film. Il mito esiste anche per gli italiani, che sciamano numerosissimi lungo gli Champs-Élysées, anche se nei ristoranti del Marais esaltano la superiorità degli spaghetti alle vongole sull'escargot e davanti alla *Gioconda* custodita al *Louvre* ne reclamano con sdegno la proprietà. Ah, questi francesi. E i parigini, poi. Scortesi al limite del verosimile di fronte alle richieste di aiuto dei turisti per strada, persi in cartine stradali formato lenzuolo (o nei pollici dello schermo di uno *smartphone*, fa lo stesso). L'inglese non lo parlano e le nostre reminiscenze di francese da scuola media fanno finta di non capirle, eppure così si chiede un'informazione, "noio volenan savuar...", lo sanno tutti. Solo i parigini potevano permettere di far erigere una statua di Zinédine Zidane nel

famoso gesto di sferzare una testata a Materazzi. In pieno centro, poi, davanti al *Centro Pompidou*. Che fra parentesi è progettato da un italiano.

Com'è bella la città

Eppure sembra che la vita non valga la pena di essere vissuta se non si è visto Parigi, la città più visitata al mondo (nonostante sia, a detta dell'"Economist", la più cara al mondo). Proprio per questo, nella nostra era di *globetrotter*, da adulti a Parigi si va per la seconda o terza volta: la prima generalmente è da adolescenti, in gita scolastica o per una zingarata con gli amici. O, naturalmente, col primo fidanzato. La Tour Eiffel, Montmartre e l'Arco di Trionfo si sono già visti in quell'occasione, di sicuro si è visitato il cimitero di Montparnasse per il rituale pellegrinaggio in onore a Jim Morrison, magari snobbando altre tombe illustri come quelle di Oscar Wilde e Charles Baudelaire. Certo un giro classico nel centro di Parigi è irrinunciabile, non solo per deliziare gli occhi, ma anche perché fare colazione nella patria di brioche e baguette con vista Bastiglia dà sempre una certa soddisfazione. E poi a volte in luoghi turistici e apparentemente statici come la cattedrale di Notre Dame succedono eventi interessanti e intrisi di attualità, come la recente protesta di attiviste russe armate di *topless* e pistola. Però, è lecito anche spingersi oltre i primi *arrondissement*, nucleo centrale di questa città dove i quartieri seguono una forma a spirale. I lettori di Daniel Pennac, uno dei più noti scrittori francesi contemporanei, vorranno sicuramente visitare il XXmo, per ripercorrere i luoghi dov'è ambientata la saga della famiglia Malaussène, esempio di quei romanzi dove la cornice geografica ha un ruolo da protagonista (tanto che nel 2004 Pennac ha scritto anche una guida del quartiere). Nel frattempo in quella che un tempo era una zona popolare si sono insediati *atelier* e negozi di modernariato, ma Belleville resta un "quartiere di



strada”, dove il mercato è il fulcro della vita. Questo si deve soprattutto ad arabi e asiatici qui residenti, ma anche ai non pochi francesi benestanti, che adorano vivere dove si vendono chorba in scatola, merguez e radici africane e che per questo il resto della città definisce *bobo*: un po' borghesi, un po' *bohémien*.

Midnight in Paris

Come spesso avviene, anche a Parigi più ci si allontana dal centro e più la vita locale si fa interessante. Così è a nord di Belleville, nei periferici *arrondissement* XVIII e XIX, che i parigini si divertono, sperimentano stili di vita, creano e fanno le ore piccole. Come dire: la *rive gauche* resa celebre dai vari Hemingway e Picasso è migrata alla destra della Senna. Saint-Germain des Prés, nel VI, deve la sua tenuta a quell'atmosfera fascinosamente parigina dei caffè letterari, che permettono agli avventori di occupare lo spazio dove un secolo fa sedevano Sartre e Simone De Beauvoir. Sarà nostalgia, ma in fin dei conti quella è la Parigi dei sogni. Un luogo che andarci era “come darsi un mestiere”, diceva lo scrittore Piero Chiara, “essere in quella città voleva dire imparare, capire il mondo, fiutare il vento. L'aver passato lì qualche anno, magari soltanto qualche mese, poteva dare gloria per tutta la vita anche a un tipo qualunque, perché nessuno poteva vivere a Parigi senza capitare dentro casi e vicende degne di essere raccontate”. Stessa cosa valeva qualche decennio più tardi per il Quartiere Latino, centro nevralgico della rivoluzione sessantottina, dove adesso si trovano prevalentemente i turisti o i parigini a cui interessa più l'affollamento dei locali che non la bontà della loro cucina. Per fortuna vitalità e creatività migrano ma le istituzioni no, e la Sorbona è ancora qui, baluardo intellettuale della *rive gauche*. Così come ancora al loro posto è la *banlieue*, la periferia cittadina di cui Versailles è la variante ricca e i comuni del dipartimento Seine-Saint-Denis quella povera, come dimostrarono anni fa le rivolte di giovani abitanti contro la polizia. Da quelle parti si parla la cosiddetta *langue de la banlieue*, un *verlan*, ovvero un francese a sillabe invertite, condito con parole nella lingua d'origine dei migranti lì residenti. Un mix incomprensibile, eppure certi italiani che ci sono stati sostengono che per strada, al bisogno, si riesce a comunicare facilmente. Ma viverci è un'altra storia. ■

Una lunga storia

La storia cooperativa a Orbetello dal 1878 ai giorni nostri.

La cooperazione ha una storia antica, che in larga parte è ancora da scrivere e raccontare: si tratta di riscoprire non solo la storia del movimento cooperativo in Italia, ma di ritrovare tutte quelle grandi e piccole storie che hanno caratterizzato i vari territori e che hanno composto il grande affresco di un movimento attivo in tutto il mondo.

Orbetello è stato un importante centro economico: dal porto all'allevamento ittico, alle campagne, al lavoro nelle grandi industrie della *Montecatini-Montedison*. Dai pochi documenti finora reperiti si può constatare che la cooperazione nel territorio arrivò sin dalla seconda metà del XIX secolo: nel 1878 abbiamo la nascita della *Società di mutuo soccorso* fra gli operai, nel 1892 viene data vita alla *Società Anonima Cooperativa di produzione e consumo*, nel 1922 si ha la *Società cooperativa G. Mazzini di lavoro produzione e consumo*, cooperative di cui abbiamo potuto recuperare i rispettivi statuti.



Nel XX secolo, si può registrare l'attività di cooperative legate all'indotto industriale (come la *Cooperativa di Consumo degli Operai Chimici*) e che aderirono al consorzio interprovinciale di Livorno negli Anni Sessanta, fino all'arrivo di quella che oggi è Unicoop Tirreno.

Per questo come *Fondazione Memorie Cooperative*, come abbiamo fatto e come stiamo facendo con altre realtà territoriali, collaboriamo con la Sezione soci della Costa d'Argento per cercare di raccogliere il materiale documentario della cooperazione a Orbetello (come, ad esempio, fotografie, filmati, statuti, tessere) e testimonianze di vecchi soci e cittadini per aiutarci a ricostruire questa storia. Il progetto di ricerca riguarda tutto l'arco temporale della storia cooperativa nel territorio di Orbetello, dal XIX secolo fino ad oggi. L'intergenerazionalità è uno dei valori fondanti della cooperazione, il passaggio di testimone tra una generazione e l'altra (si veda *Intergenerazionalità*, nella sezione *Education* in www.memoriecooperative.it). Ecco quindi che la storia diventa un modo per riscoprire le proprie radici, ma anche per guardare al futuro. L'invito ai soci e ai cittadini è di rovistare nelle soffitte e negli armadi per cercare del materiale che ci può essere utile e chi volesse aiutarci in quest'iniziativa può venire a raccontare la sua storia o a lasciare i suoi documenti presso la Sezione soci Costa d'Argento, via Gioberti 106, tutti i giovedì dalle 17 alle 18. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Convenzioni inverno 2013-2014

skipass - soggiorni - lezioni di sci - nolo attrezzature

Piemonte

VIA LATTEA

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

- Impianti di risalita:

skipass settimanale, 6 giorni consecutivi **sconto 10 %** nei periodi dal 6 - 21 dicembre 2013 e 30 marzo - 13 aprile 2014, **sconto 16%** nel periodo 22 dicembre 2013 - 29 marzo 2014.

I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore del socio.

- Scuole di sci: **sconto 20%** per lezioni collettive settimanali di sci alpino e snowboard (escluso festività natalizie e carnevale).

Lezioni private: formula "Sciano uno, due o tre... paga uno" presso Scuola Nazionale Sci Sestriere, Scuola Sci Via Lattea Sestriere e Scuola Sci Via Lattea Sauze D'Oulx.

Prenotazioni e informazioni tel. 0122.858585

- Nolo attrezzature: **sconto 15%** presso Maison Clatoud Sport a Sauze d'Oulx e a Sestriere anche nel periodo natalizio
- Soggiorno: **sconto 20%** Grand Hotel "La Torre" di Sauze d'Oulx - Ufficio booking centrale: ABC, Sauze d'Oulx, Tel. 0122 858585.

RISERVA BIANCA LIMONE PIEMONTE

- Impianti di risalita: **sconto 19%** su skipass settimanale 6 giorni. (escluso periodo 24/12/2013 - 06/01/2014)

Presentare la carta socio coop. Lo sconto è esteso ad un accompagnatore.

- Scuole di sci: **sconto 20%** per lezioni collettive di 6 giorni, Scuola Sci Limone Piemonte, tel. 0171.92319
- Nolo attrezzature: **sconto 10%** presso Bottero Ski anche su acquisto di abbigliamento calzature e accessori sportivi esclusi quelli in saldo o in offerta e di sci, scarponi e snowboard. Tel. 0171. 92274.
- Soggiorno: **sconto 15%** 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.

BARDONECCHIA

- Impianti di risalita + soggiorno: **sconto 20%** su pacchetto 7 notti in Residence Campo Smith (sola locazione) + 6 giorni di skipass BardonecchiaSki.

Per preventivi e prenotazioni Bardonecchia Incoming tel. 0122.999284 .

- Nolo attrezzature: vedi Rent and Go

SAN DOMENICO DOMODOSSOLA

- Impianti di risalita **sconto 10%** su skipass. Giornaliero feriale (da martedì a venerdì): **€ 19**; giornaliero festivo (sabato e domenica): **€ 25**; skipass weekend (sabato e domenica): **€ 43**. Tel 0324 780868

- Scuola di sci: **sconto 10%** tel. 339.3745360

- Scuola di snowboard: **sconto 10%** Tel 342 0145506

- Nolo attrezzature: **sconto 10%** presso Noleggio Sci_Munito

- Soggiorno: **sconto 10%** presso il Rifugio 2000 www.sandomenicoski.com - rifugio2000@sandomenicoski.com e presso l'Albergo Ristorante Cuccini www.albergocuccini.com - info@albergocuccini.com (offerta valida solo per pernottamenti superiori a tre notti). Sono esclusi il periodo dal 20/12/2013 al 07/01/2014 e pacchetti soggiorno già scontati).

BIELMONTE

- Impianti di risalita: **sconto € 2** su skipass giornalieri adulti in alta stagione; **sconto € 5** su skipass giornalieri adulti in bassa



stagione; (dal lunedì al venerdì - escluse vacanze di Natale e festività infrasettimanali).

Per contatti: tel. 015.744102

- Scuola di sci: **sconto € 5** sulla lezione di 1 ora in bassa stagione presso Scuola Italiana di Sci Monte Marca, tel. 015.744110, cell.328.9845176 e presso Scuola Sci Biemonte - Oasi Zegna, tel. 015.744178.

• Soggiorno: **sconti e agevolazioni famiglia** presso Albergo Ristorante La Pineta; Albergo Ristorante Castagneto; Agriturismo Alpe Moncerchio; Chalet Biemonte, Ristorante Bar Rifugio Monte Marca; Agriturismo Ristorante Oro Di Berta; Albergo Ristorante Cadafè; Cascina Il Faggio (vedi proposta dettagliata su www.e-coop.it) È escluso il periodo dal 23/12/2013 al 06/01/2014.

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. È escluso il periodo dal 23/12/2013 al 06/01/2014.

• Scuole di sci: **sconto 10%** su lezioni di sci e snowboard individuali e collettive. Lezioni individuali di un'ora **€ 38**, più € 10 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 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: Hotel della Nouva, La Chance, La Meridiana, La Pineta, Milleluci, Monte Emilius, Pila 2000, Rendez-Vous, Saint Pierre, Etoile de neige, Chalet des alpes, Chacaril, Plan Bois 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'ayllon, Residence Ciel Bleu, Residence La Roche, Residence Les Fleurs. Lo Sabot. Offerte non cumulabili; è necessario richiedere lo sconto all'atto della prenotazione.

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 escluso periodo di Natale e Carnevale (dal 01 marzo al 09 marzo) 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.

Le promozioni sono valide dal 30.11.2013 al 27.04.2014 escluso il periodo dal 21/12/2013 al 06/01/2014.

Trentino Alto Adige

FOLGARIASKI

- Impianti di risalita: **sconto 10%** su skipass giornaliero festivo; **sconto 20%** su skipass giornaliero feriale; **sconto 10%** su skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni. Per i gruppi è prevista 1 gratuità ogni 25 persone (su prenotazione a mezzo elenco nominativo). È escluso il periodo dal 21/12/2013 al 06/01/2014. Skipass validi sulla skiarea Folgaria - Fiorentini.



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.

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

• Nolo attrezzature: vedi Rent and Go

LAVARONE SKI

• Impianti di risalita:

sconto 10% su skipass Full day, festivo;

sconto 20% su skipass giornaliero Full day, feriale;

sconto 10% su skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni.

Per i gruppi è prevista 1 gratuità ogni 25 persone (su prenotazione a mezzo elenco nominativo).

È escluso il periodo dal 23/12/2013 al 05/01/2014.

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



PAGANELLA SKI

• Impianti di risalita: **sconto 10%** su skipass giornaliero Paganella (escluso il periodo 21/12/2013-06/01/2014).

Per i gruppi è prevista 1 gratuità ogni 20 partecipanti tel. 0461.585588.

Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore.



ADAMELLO SKI

Temù, Ponte di Legno (BS), Passo Tonale e Ghiacciaio Presena (TN).

• Impianti di risalita: **"Contromarca Adamello Ski"** **sconto di € 5** (34 anziché 39). Valido nei periodi 07-8 Dicembre 2013 e 07 Gennaio-11 Aprile 2014.

"Formula 3" compri tre e paghi due: 3 skipass giornalieri al prezzo di 2, valido nei giorni di sabato e lunedì, (vedi le date in dettaglio su www.e-coop.it).

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 Sociocoop 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 30/11/1948); **€ 4** skipass ragazzi (nati dopo il 30/11/1997).

Una carta vale per tre persone. **"3x2"** possibilità di ritirare 3 skipass giornalieri al prezzo di due, nei giorni di sabato.

L'offerta è valida sull'acquisto di 1 skipass giornaliero adulto a prezzo di listino. La gratuità verrà applicata allo skipass con il prezzo più alto tra i due restanti.

I vantaggi offerti ai soci non sono cumulabili con altre offerte in corso, potranno essere utilizzati una sola volta al giorno e non sono validi nel periodo dal 21/12/2013 al 06/01/2014.

Info Tel. 0463.753238.



ASSOCIAZIONE MAESTRI DI SCI DEL TRENINO

Sconto 10% su lezioni collettive di sci e snowboard.

Le Scuole di Sci 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; Folgarida: Folgarida; Folgarida: Azzurra; Lavarone: Lavarone; Madonna di Campiglio: Campo Carlo Magno, Nazionale - Des Alpes; Passo Brocon: Lagorai; Pejo: Val di Pejo; S. Martino di Castrozza: S. Martino di Castrozza; Tesero Val di Fiemme: Alpe di Pampeago. Tel. 0461 826066

Lo sconto si ottiene con la carta Sociocoop, che può essere esibita dal socio o da altro componente il nucleo familiare (moglie/marito/figli) e può valere al massimo per due persone del nucleo stesso.

Convenzione valida da 07/01/2014 a fine stagione. È esclusa la settimana di carnevale.



Emilia Romagna CIMONE

• Impianti di risalita: **sconto** su skipass giornaliero feriale

(il sabato è considerato festivo) **€ 23,50 anziché 26**.

Presentare al momento dell'acquisto la carta Sociocoop, accompagnata da un voucher da compilare obbligatoriamente (disponibile alla cassa skipass).

Sconto 10% presso il ristorante Sel Service Esperia - Passo del Lupo - Sestola

È escluso il periodo 21/12/2013 - 6/01/2014.

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.

Il servizio e la consulenza sono le caratteristiche di Rent and Go: massima attenzione alla sicurezza con fornitura anche di caschi e paraschi, servizio di assistenza e laboratorio con regolazione attacchi secondo norma ISO computerizzata; garanzia di igiene con il nuovo sistema di igienizzazione di scarponi e caschi, servizio di deposito e possibilità di noleggio stagionale. Per donne e bambini un'offerta di prodotti e servizi studiati appositamente per le loro esigenze.

Sconto 10% sul noleggio di tutte le attrezzature e per tutti i clienti quest'inverno l'opportunità di partecipare al concorso **"Una montagna di premi"** con in palio anche un'automobile.

Info su: www.rentandgo.it

Vivi l'inverno con Avis

Noleggia 7 giorni e paghi 5.
Non perdere l'occasione di girare l'Italia a bordo di un'auto Avis con le offerte dedicate ai **Soci Coop**. Ritaglia questo coupon e consegnalo all'ufficio Avis. Noleggi validi dal 1° dicembre al 30 marzo 2014. Periodo di esclusione della promo dal 20 dicembre 2013 al 12 gennaio 2014.
L'offerta si aggiunge ai vantaggi della convenzione Socio Coop. Codice coupon MELA020.

www.avisautonoleggio.it/coop

AVIS® We try, harder!



Natale, Capodanno,

Vacanze tra gusto e benessere

38

CAPODANNO AD ISCHIA

Hotel Villa al Parco 3*- Forio d'Ischia**

3 notti/4 giorni (a scelta nel periodo dal 28/12/13 al 4/1/14)

Euro 210 a persona in pensione completa, bevande ai pasti, incluso Gran Galà di Capodanno

Supplementi: Camera singola **Euro 12** al giorno

Riduzioni: Baby 0/2 anni **gratis**;

III e IV letto bambini 2/12 anni **50%**; III e IV letto adulto **20%**

LA QUOTA COMPRENDE: cocktail di benvenuto, sistemazione in camera doppia, Gran Galà di Capodanno, utilizzo piscina esterna, utilizzo piscina interna, solarium attrezzato con lettini e ombrelloni, utilizzo delle piscine termali presso l'Hotel Zi Carmela convenzionato ASL, assistenza in loco.

LA QUOTA NON COMPRENDE: trasporto dalla città di origine, assicurazione annullamento facoltativa **Euro 15** a persona, tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".



CROCIERA DI CAPODANNO ED EPIFANIA-NorwegianJade

dal 28/12/2013 all' 8/1/2014 - 11 notti/12 giorni

partenza da Civitavecchia - Itinerario (Mediterraneo occidentale):

Civitavecchia, Livorno, Monte Carlo, Tolone, Barcellona, Valencia,

navigazione, Cagliari, Cartagine, Palermo, Napoli, Civitavecchia.

prezzo a persona in cabina interna garantita **Euro 685**

tasse portuali **Euro 98**

assicurazione annullamento facoltativa **Euro 40**



CAPODANNO CON LUCI D'ARTISTA

Grand Hotel Salerno - Salerno

dal 30/12/2013 al 1/1/2014 oppure dal 31/12/2013 al 2/1/2014 - 2 notti

Euro 280 a persona in mezza pensione, bevande ai pasti, Gran Galà di Capodanno e trattamento benessere incluso

LA QUOTA COMPRENDE: sistemazione in camera doppia, mezza pensione e bevande ai pasti, Gran Galà di Capodanno, n° 1 trattamento benessere.

LA QUOTA NON COMPRENDE: pranzi, trasporto dalla città di origine, iscrizione obbligatoria **Euro 20** a persona, tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

PACCHETTI VACANZE INDIVIDUALI

tanti pacchetti individuali e tante date per le Capitali Europee ti aspettano, chiama il call center per farti quotare le date che preferisci a prezzi specialissimi per i soci Unicoop"

Capitali europee



Festività natalizie ad Istanbul



CAPODANNO

dal 29/12/2013 al 1/1/2014

Hamidiye 3* "o similare"

sistemazione in **BB** comprensivo di:
volo da/per Roma, trasferimenti a Istanbul,
tasse e assicurazione

prezzi a partire da Euro 490



EPIFANIA

dal 2/1/2014 al 6/1/2014

Kaya Madrid 3* "o similare"

sistemazione in **BB** comprensivo di:
volo da/per Roma, trasferimenti a Istanbul,
tasse e assicurazione

prezzi a partire da Euro 395

Natale con Bluserena

Hotel San Sicario Majestic

mezza pensione

dal 22/12/2013 al 29/12/2013 - 7 notti

sistemazione camera doppia

quota di partecipazione a persona **Euro 415**

tessera club da pagarsi in loco **Euro 28** a persona

assicurazione obbligatoria **Euro 30** a persona

vacanze in libertà - arrivo con mezzi propri



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



Prezzi e dettagli:
www.mondovivo.it
numero verde
800 778114

I TEATRI

Cral Eni Livorno

> 12 dicembre

Allegro cantabile Dal Rinascimento al '900 le diverse espressioni della musica vocale. Coro Rodolfo Del Corona, Luca Stornello direttore

> 21 dicembre (Chiesa di S. Benedetto)

Concerto di Natale per soli coro e archi, Accademia Vocale città di Livorno Daniela Contessi direttore, Claire Briant soprano, Open Ensemble. Musiche di Vivaldi, Telemann, Mozart, Schubert, Fauré

> 1 febbraio

Ensemble Phalèse voce Nadia De Sanctis

Info 0586401308, www.cralenilivorno.it

Spazio Teatro Livorno

> 14-15 dicembre

La cena dei cretini (Centro Artistico Il Grattacielo)

> Dal 25 al 27 gennaio

Compagnia Lirica La Tosca Bocci Pieri

Info 0586893247

Concordi Campiglia Marittima

> 11 dicembre

Discorsi alla Nazione con Ascanio Celestini

Info 0565837028

Moderno Grosseto

> 19 dicembre

Pinocchio Opera Rock uno spettacolo di Giovanni De Feudis, con Giorgio Pasotti

> 9 gennaio

Servo per due di Richard Bean, da Carlo Goldoni, diretto e interpretato da Pierfrancesco Favino

Info 056422429

Industri Grosseto

> 14 dicembre

Iliade da Omero con Giovanni Balzaretti, Nenè Barini, Nicolò Belliti, adattamento e regia Maria Grazia Cipriani

> 17 gennaio

Eva contro Eva di Mary Orr con Pamela Villosesi, Romina Mondello, Luigi Diberti, regia Maurizio Panici

> 31 gennaio

Noche Tanguera coreografie di tango di e con Tobias Bert e Loredana de Brasi, Marcelo Ballonzo y Elena Garis Luciano Padovani y Sandhya Nagaraya, regia e coreografie di Luciano Padovani

Info 056422429

Teatro dell'Opera Roma

> 3, 10, 12, 14 dicembre

Ernani musica di Giuseppe Verdi. Nuovo allestimento in coproduzione con Sydney Opera House, Orchestra e Coro del Teatro dell'Opera, diret-

Pubblichiamo tutte le iniziative che prevedono sconti sui biglietti per i soci Coop grazie alle convenzioni stipulate da Unicoop Tirreno.



Philip Glass



Ascanio Celestini



Giovanni Balzaretti

tore Riccardo Muti, maestro del coro Roberto Gabbiani

> Dal 21 dicembre al 16 gennaio

Il lago dei cigni balletto in quattro atti musica di Čajkovskij, Orchestra e Corpo di Ballo del Teatro dell'Opera, direttore David Garforth, coreografia Patrice Bart

> Dal 5 al 9 gennaio

Notes de la nuit balletto, musiche di Steve Reich e Philip Glass, Maurice Pacher, Luis Bacalov

> Dal 30 gennaio al 6 febbraio

L'enfant et les sortilèges - L'heure espagnole, musica di Maurice Ravel, allestimento del Glyndebourne Festival, Orchestra e Coro del Teatro dell'Opera direttore Charles Dutoit, maestro del coro Roberto Gabbiani

Info 06481601, www.operaroma.it

Eliseo Roma

> Fino al 15 dicembre

End of the rainbow, un musical di Peter Quilter, con Monica Guerritore, regia Juan Diego Puerta Lopez

> Dal 17 dicembre al 5 gennaio

La vita è una cosa meravigliosa... di e con Carlo Buccirosso

> Dal 7 al 26 gennaio

Molto rumore per nulla di William Shakespeare, con Francesca Inaudi, Daniele Liotti, regia Giancarlo Sepe

> Dal 28 gennaio al 9 febbraio

Antonio e Cleopatra di William Shakespeare con Luca Lazzareschi, Gaia Aprea, regia Luca De Fusco

Info 064887221-064887222, info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

Piccolo Eliseo Patroni Griffi Roma

> Fino all'8 dicembre

Il soccombente ovvero il mistero Glenn Gould di Thomas Bernhard, con Roberto Herlitzka, riduzione di Ruggero Cappuccio, regia Nadia Baldi

> Dal 10 al 22 dicembre

2 ore all'alba di Casalini e Capponi, regia Luciano Capponi

> Dal 26 dicembre al 5 gennaio

Il vasetto di pandora, scritto e diretto da Luciano Capponi

> Dal 21 al 26 gennaio

Piccoli crimini coniugali di Eric-Emmanuel Schmitt, con Elena Giusti, Paolo Valerio, regia Alessandro Maggi (solo in abbonamento libero)

> Dal 28 gennaio al 16 febbraio

Educazione Siberiana di Nicolai Lilin e Giuseppe Miale di Mauro con Luigi Diberti, regia Giuseppe Miale di Mauro

Info 064887221-064887222, info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

Ambra Jovinelli Roma

> Fino all'8 dicembre

Intrattenimento violento di e con Eleonora Danco, e Sabrina Impacciatore, Paola Minaccioni, Lunetta Savino.
> Dal 10 al 15 dicembre

Apriti cielo di e con Ficarra e Picone
> Dal 19 dicembre al 6 gennaio

Servo per due di Richard Bean, liberamente tratto da "Il servitore di due padroni" di Carlo Goldoni, con Pierfrancesco Favino, regia Pierfrancesco Favino e Paolo Sassanelli
> Dal 16 al 26 gennaio

Giocando con Orlando liberamente tratto da "L'Orlando Furioso" di Ariosto, con Stefano Accorsi e Marco Baliani, regia Marco Baliani
> Dal 30 gennaio al 16 febbraio

Penso che un sogno così... di Giuseppe Fiorello e Vittorio Moroni, con Giuseppe Fiorello, regia Giampiero Solari
Info 0683082884-620, info@ambrajovinelli.org, www.ambrajovinelli.org

Quirino Roma

> Dal 3 al 15 dicembre

Zio Vanja di Anton Čechov, con Sergio Rubini, Michele Placido, regia Marco Bellocchio
> Dal 17 al 22 dicembre

Hedda Gabler di Henrik Ibsen con Manuela Mandracchia, Luciano Roman, regia Antonio Calenda
> Dal 26 dicembre al 12 gennaio

Sogno di una notte di mezza sbornia di Eduardo De Filippo, con Luca De Filippo, regia Armando Pugliese
> Dal 14 al 26 gennaio

La brocca rotta, di Heinrich von Kleist, con Paolo Bonacelli, Patrizia Milani, Carlo Simoni

Info 066783042 int. 2; referenti Antonella Manzo 0688652943 gruppi@teatroquirino.it. Eliana Privitera 0688652849 promozione@teatroquirino.it

Vittoria Roma

> Dal 3 al 15 dicembre

Prapatapumpapumpapà con Moni Ovadia
> Dal 9 al 19 gennaio

Fausto e gli sciacalli di Gianni Clementi con Nicola Pistoia
> Dal 21 gennaio al 2 febbraio

Il balcone di golda di William Gibson con Paola Gassman, regia Maria Rosaria Omaggio, musica Luis Bacalov

Info 065781960 int. 3 promozione@teatrovittoria.it, 3474961673, comunicazione@teatrovittoria.it

Argentina Roma

> Fino al 22 dicembre

I pilastri della società di Henrik Ibsen regia Gabriele Lavia
> 5 gennaio



Giuseppe Fiorello



Francamente me ne infischio 5 movimenti liberamente ispirati a Via col vento di Margaret Mitchel, regia Antonio Latella

> Dal 7 al 19 gennaio

Orchidee uno spettacolo di Pippo Delbono

> Dal 21 gennaio al 2 febbraio

Ballata di uomini e cani, dedicata a Jack London, di e con Marco Paolini
Info 06684000311-14

Accetella - Mongiovino Roma

> 7 dicembre

Primo Teatro (2-5 anni)

> 8 dicembre

Cenerentola (5-9 anni)

> 14, 15, 21, 22, 26 dicembre

Rosso natale cappuccetto

> 28, 29, 31 dicembre e 1 gennaio

Stasera... I clown: tri quater

> 4, 5, 6 gennaio

Giallo befana

> 11 gennaio

Primo Teatro (2-5 anni)

> 12 gennaio

Biancaneve e nerainvidia (6-10 anni)

> 18, 19, 26 gennaio

La pianta di luce (5-9 anni)

> 25 gennaio

C'e' piumini... Ascolta! (3-7 anni)

> 1-2 febbraio

Giardini di plastica (da 4 anni)

Info 065139405, www.accettellateatro.it

I MUSEI

Acquario di Livorno

L'Acquario di Livorno con i suoi 1.700 animali di oltre 300 specie diverse, un tunnel e una vasca tattile, propone un percorso di visita integrato unico sul territorio nazionale che coniuga cultura, emozione, divertimento ed educazione. Per i soci Coop sconto di 1 euro sul biglietto di ingresso esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone. Sconto del 10% presso il *Gift Shop* (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

Info www.acquariodilivorno.it

Museo di Storia Naturale del Mediterraneo

Via Roma, 234 - Livorno

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. *Bookshop*, punto ristoro, biblioteca scientifica, *WiFi free*, centro congressi, orto bota-

nico, parco storico e, su prenotazione, visite guidate, laboratori didattici per le scuole di ogni grado, attività di intrattenimento scientifico per famiglie, adulti e bambini. Possibilità di festeggiare, su prenotazione, compleanni, ricorrenze e matrimoni in modo originale tra scienza e convivialità; per le cerimonie private Villa Henderson mette a disposizione il parco e le sale che possono ospitare dalle 200 alle 500 persone e relativi buffet, banchetti di gala, musica e spettacoli. Aperto tutti i giorni escluso lun.; mer. e ven. 9-13; mar., gio., sab. 9-13 / 15-19; dom. 15-19 (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

Info 0586266711-47, musmed@provincia.livorno.it, www.provincia.livorno.it/attivita/museo/home.htm

Aquarium Mondo Marino

Via della cava Massa Marittima (loc. Valpiana). Prezzo per i soci 5 euro anziché 6, sconto di 2 euro sui pacchetti famiglia

Info 0566919529, www.aquariummondomarino.com

Museo Magma

Follonica comprensorio Ilva

Prezzo per i soci 3 euro anziché 4

Info 056659243-004, info@magmafollonica.it, www.magmafollonica.it

Città della Scienza

Via Coroglio 104 Napoli

Prezzi soci: 5 euro intero anziché 6,50 e 3,50 ridotto anziché 4,50

Info 0817352424, contact@cittadellascienza.it, www.cittadellascienza.it

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. (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

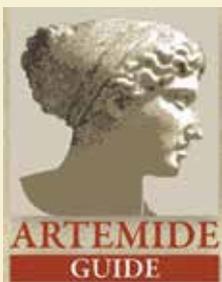
Info info@upter.it, 066920431; per ulteriori informazioni i soci possono contattare Cristina Pani 0669204362, cristina.pani@upter.it

GLI ITINERARI

Tour in battello

nei canali medicei di Livorno

Sconto di 1 euro sul biglietto adulto (10 euro) e di 0,50 euro sul biglietto bambino (5 euro).



Info e prenotazione obbligatoria: segreteria *Itinera Eventi* 3487382094.

Cooperativa Artemide Guide

Sconto de 10% sui servizi turistici a cura della società cooperativa *Artemide Guide* che gestisce in forma diretta il servizio di guide e accompagnatori turistici autorizzati per tutto il territorio di Roma, Viterbo e rispettive province. Itinerari storico-artistici, archeologici e tematici, dalle città etrusche e romane ai musei e alle ville e giardini del viterbese e dei castelli romani. Laboratori didattici sulle civiltà antiche del territorio.

Info ufficio prenotazioni 0766857387, 3282925237, artemideguide@hotmail.com, www.artemideguide.it

IL BENESSERE

Skin emotion

Centro benessere e cura della pelle
Via Marconi 80 Pietrasanta

Sconti dal 10 al 20 per cento su vari trattamenti estetici viso/corpo e massaggi

Info 0584631439, skem.skinemotion@gmail.com

Zohar

Via Montanara 70 Cecina

Benessere ed estetica: sconti su trattamenti estetici, massaggi, percorsi personalizzati, visite e cure mediche. Fisioterapia: sconti del 15 per cento su trattamenti di vario tipo

Info 3929452912, barbara.tovani@hotmail.it, www.zoharesteticabenessere.it

Terme di Petriolo

Località Petriolo Monticiano (SI)

Sconti per i soci Coop: 20% su tutti i trattamenti da listino, compreso l'ingresso giornaliero. Lo sconto è esteso a tutto il nucleo familiare del socio titolare della carta e si applica tutto l'anno (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

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

Hotel Hermitage & Park Terme

Via Mazzella 80 - Ischia Porto (NA)

La convenzione sconto pari al 16% è valida su tutte le offerte pubblicate sul nostro sito www.hermitageischia.it o chiamando allo 081984242 (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

Info 0813331306; numero verde 800131089

Antiche Terme di San Teodoro

C. da Bagni 20 Villamaina, Avellino

Aperto dal 1° aprile al 31 ottobre. Sconti del 20% su soggiorno, ingresso piscina termale esterna, area relax, sauna, bagno turco, vasca idromassaggio, secondo ciclo di cure convenzionate Asl. Lo sconto, esteso al nucleo familiare fino a



Via Donatori del Sangue 45
Orbetello (GR)

Sconto del 15 per cento sugli elettrodomestici da incasso. Le offerte non sono cumulabili con altri sconti e promozioni in corso ed escludono tutti i tipi di servizi e ricariche. Convenzione esclusiva per il negozio *Trony* di Orbetello.

Info 0564896825

max 4 persone, si applica senza esclusioni di giorni o periodi. (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

Info 0825442313-14, www.termedivil-lamaina.it, termesanteodoro@libero.it

I CORSI

School and vacation

Milano - Via Fratelli Ruffini, 1
Speciali vacanze studio "Parti e impari" per i soci Coop: sconto del 15% su corsi di lingua all'estero in tutto il mondo e per tutti i livelli di età (per ragazzi dai 9 ai 19 anni e per adulti e universitari). Sconti sull'acquisto di un viaggio studio all'estero in diverse località e con partenze di gruppo e individuali. Per prenotare, il socio Coop può rivolgersi direttamente alla struttura (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

Info 02433533

www.schoolandvacation.it/coop

Centro Linguistico Agorà

Piazza Grande 64, Livorno
Corsi di lingue individuali o di gruppo per adulti e ragazzi con sconti per i soci Coop esclusi quelli di lingua araba, giapponese, cinese. Agenzia formativa accreditata dalla Regione Toscana, il centro linguistico Agorà è sede di esami *Trinity College London*, ente certificatore riconosciuto dal Ministero P.I. per la valutazione della Lingua inglese. Insegnanti madrelingua. (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

Info 0586895887, info@agoralivorno.com
www.agoralivorno.com

Percorsi Musicali

Via delle Sorgenti 183 Livorno
Info 0586427393-333, 4198909, info@percorsimusicali.net,
www.percorsimusicali.net

Corsi di ginnastica

Massa Marittima - Palestra scuole di via Martiri della Niccioletta
Lunedì e mercoledì: innastica dolce (17,30-18,30); tonificazione (18,30-19,30). Sconto del 40 per cento: prezzo comprensivo di sconto 200 euro per 7 mesi di corso (comprensivo di tessera *Uisp* obbligatoria, possibilità di saldare l'importo in due rate, la prima a inizio corso, la seconda entro il 31 gennaio prossimo). La convenzione è rivolta ai soci di Unicoop Tirreno titolari della carta SocioCoop e i loro familiari minorenni.

Info cellulare 3395472923, e-mail: asd.palestradinamica@gmail.com

Corsi di yoga

San Vincenzo - Locali Sezione soci Associazione "Equilibrio perfetto"
Lunedì e mercoledì: 9,30-11.

Info 3402578907

Scuola di Ballo Odissea 2001

Via Zaffiro 13 Grosseto



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

Ludovico Einaudi

12 dicembre

Teatro del Maggio Musicale
Firenze

Max Pezzali

12 dicembre

Modigliani
Forum Livorno

Mario Biondi

20 dicembre

Teatro Goldoni
Livorno

Roberto

Vecchioni

21 dicembre

Teatro Verdi
Firenze

Il Lago dei Cigni

Ballet of Moscow

23 dicembre

Politeama
Pratese Prato

La Bella

Addormentata

Ballet of Moscow

25 dicembre

Teatro Moderno
Grosseto

Baustelle

Minimal

Fantasma Tour

28 dicembre

Politeama
Pratese Prato

Neffa

16 gennaio

Obihall Firenze

Max Gazzè

17 gennaio

Teatro Verdi
Firenze

Dream Theater

21 gennaio

Obihall Firenze

Elisa

13 marzo

Mandela Forum
Firenze

Sconto di 5 euro su tutti i corsi e iscrizione gratuita

Info www.odissea2001.it

I PARCHI

Parchi della Val di Cornia

Piombino (LI)

Sconto del 20% sul biglietto di ingresso per la visita completa e sul biglietto famiglia al Parco Archeologico di Barranti e Populonia, Parco Archeo-minerario di San Silvestro, Museo del territorio di Populonia e Piombino, Museo del castello della Città di Piombino. Il vantaggio è esteso a un accompagnatore del socio Coop (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

Info 0565226445

www.parchivaldicornia.it

Ente parco regionale della Maremma

Via del Bersagliere 7/9, Alberese (GR)
Per i soci Coop e i loro accompagnatori, dietro presentazione della carta SocioCoop, è possibile usufruire dello sconto di 1 euro sui biglietti di ingresso al Parco Regionale della Maremma (percorsi a piedi, in bicicletta) e per l'ingresso all'Acquario della Laguna di Orbetello a Talamone (via Nizza 12, tel. 0564887173), acquistabili presso il centro visite di Alberese (0564407098, centrovisite@parco-maremma.it, aperto tutti i giorni, inclusi i festivi, 8,30-13,30).

Il Parco offre, inoltre, l'opportunità di visite a cavallo, in carrozza, in canoa e in bici, per le quali non sono previsti sconti per i soci Coop (convenzione in scadenza il 31 dicembre).

Info 0564393211, info@parco-maremma.it, www.parco-maremma.it

Rainbow Magicland

Via della Pace, Valmontone (RM)
Sconto sul biglietto presentando la carta SocioCoop alle casse del parco: 5 euro sui prezzi di listino (35 euro adulti, 28 euro bambini fino a 10 anni). Prezzo del biglietto in pre-acquisto: 24 euro per il socio con possibilità di estendere lo stesso prezzo ad 1 accompagnatore. I biglietti pre-acquistati sono a data aperta e sono validi fino al 6 gennaio 2014 compatibilmente con il calendario di apertura del parco.

Non sono nominativi e danno accesso diretto al tornello di ingresso senza fare la fila alle casse del parco.

Info e acquisti: Interclub Servizi 065813099 oppure spettacoli@interclubservizi.com.

Calendario aperture: www.magicland.it

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



Elettrodomestici Bosch. 100% qualità che dura nel tempo.

Bosch da sempre, per tradizione, si impegna a migliorare la qualità della vita di tutti i giorni, nel pieno rispetto dell'ambiente ed investendo costantemente per produrre elettrodomestici dotati dei più elevati standard di sicurezza e di ecosostenibilità.



DICEMBRE

- 4 velocità
- Ciotola inox da 3,9 litri per lavorare fino a 750 g di farina
- Ampia gamma di accessori
- Sistema di sicurezza
- Ricettario



Impastatore Planetario MUMS2120

prezzo per i soci
199,00 € oppure
1700 punti
+ 165,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 279,00 €

- Capacità 1,7 litri
- Potenza fino a 2400W
- Spegnimento automatico
- Anticalcare integrato



Bollitore TWK6004N

prezzo per i soci
39,90 € oppure
300 punti
+ 33,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 49,90 €

- Potenza 2200W
- Pressione 4 bar
- Ferro professionale con piastra in alluminio e manico in sughero
- Vapore verticale
- Funzione secco/vapore



Ferro a Pressione TDS1650 new

prezzo per i soci
99,90 € oppure
1000 punti
+ 79,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 129,00 €

- Potenza 600W
- Con mini-tritatutto e lame in acciaio (mixer a 4 ali per risultati perfetti)
- Funzione turbo e impugnatura SoftTouch



Frullatore ad Immersione MSM66120

prezzo per i soci
39,90 € oppure
300 punti
+ 33,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 59,90 €

5 YEAR
GUARANTEE - GARANTIE

Serie



L'ANTIADERENTE DAL CUORE DI PIETRA



Prodotti testati nei nostri laboratori
7 giorni su 7 - 24 ore su 24
365 giorni all'anno



DICEMBRE



Casseruola 2 manici con coperchio Ø 20 cm

prezzo per i soci
26,00 € oppure
500 punti
+ 16,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BALLARINI 60,00 €



Padella Granitium Ø 26 cm

prezzo per i soci
17,00 € oppure
300 punti
+ 11,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BALLARINI 40,00 €



Grigliatona 28x48 cm

prezzo per i soci
29,00 € oppure
500 punti
+ 19,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BALLARINI 64,00 €



Una grande famiglia

Tecnologica, moderna, praticamente "trasferita" sul web. La famiglia modello 2013 e seguenti, in cui bambini, ragazzi, madri, padri, nonni, tutti sono "collegati", spesso però non fra loro. Ma grazie alla rete anche diversi modi per condividere le esperienze e sentirsi meno soli. Parola di mamme.

Blog di mamma

Di famiglia 2.0 parliamo con Silvia Sacchetti, responsabile della Comunicazione istituzionale in Coop Nordest, laurea in filosofia, giornalista, nota alle mamme e ai padri che frequentano il web per il suo blog Mammaimperfetta.it.

Com'è cambiata, se è cambiata, la famiglia negli ultimi anni? «Rispetto a una decina di anni fa non è cambiato nulla nella sostanza. Il vero cambiamento è stato il passaggio dalle famiglie allargate rurali, in cui i figli venivano gestiti in comune tra nonni, parenti e vicini, a una famiglia mononucleare in cui la coppia di genitori è quasi sempre sola, in cui la maggior parte delle donne lavorano. Questo cambiamento sociologico, unito ad altri fattori, è andato di pari passo con il calo demografico, perché gestire i carichi familiari lavorando entrambi non è semplice e spesso non è neppure sostenibile. La sfida più complessa di oggi è dunque quella della conciliazione: riuscire a tenere in equilibrio la famiglia, la coppia, il lavoro, gli interessi senza sentirsi troppo in colpa. Ciò che, invece, è cambiato in questi ultimi dieci anni, grazie alla rete, è la possibilità che hanno le mamme di confrontarsi liberamente».

donne europee che usano abitualmente la rete sono 135 milioni, il tempo medio trascorso *on line* è di 11 ore a settimana e fra i motivi che le portano a navigare un comune denominatore: la salute dei bambini e la gravidanza, ricercando notizie in tutti i formati (testo, audio, video) per prepararsi al meglio. Secondo una recente indagine condotta dalla *Società Italiana di Pediatria (Sip)*, diffusa in occasione della presentazione della nuova pagina *Salute&Benessere Bambini* dell'Ansa, l'attenzione si mantiene alta durante la prima infanzia dei figli e cresce ulteriormente al momento dello svezzamento, poi prevale l'interesse verso la consultazione di fonti attendibili, note o imparziali, su nutrizione, vaccinazioni, stili di vita, consapevoli che

Mamme *blogger*, genitori che si affidano ai *forum* per informarsi, scambiare opinioni, chiedere consigli per gli acquisti, bambini tecnologici spesso lasciati soli davanti a uno schermo, adolescenti sempre – e ovunque – connessi, *social network* affollatissimi, sempre più nonne e nonni che cinguettano su *Twitter*. La famiglia targata Terzo Millennio si è trasferita sul *web*?

«Parlare di trasferimento forse è eccessivo, la famiglia è presente e opera su molti altri terreni, alcuni dei quali tradizionali e lontani dalla tecnologia, come quello dell'assistenza alle persone deboli e malate – risponde **Carla Collicelli**, sociologa e vice direttrice del *Censis* –. È vero, però, che, come negli Anni Ottanta la grande trasformazione della famiglia l'ha portata a essere attiva e presente sui mercati finanziari come mai prima, per varie vie e ragioni, oggi il cambiamento più importante a cui si assiste è sul terreno della comunicazione e informazione. E la rete ne è la causa e il veicolo fondamentale». In un certo senso la nostra è una socialità, anche dentro le mura domestiche, fondata su internet. «Si fa tutto sul *web*, perché è comodo – sottolinea **Mariacandida**

Mazzilli, psicologa e psicoterapeuta, responsabile del sito *www.psicologia-donna.it* –: se i genitori hanno da fare piazzano i bambini davanti al computer, mentre è fondamentale non lasciarli soli ad esplorare mondi che magari possono non essere adeguati all'età; il marito-padre che torna a casa dopo il lavoro usa internet come rifugio o diversivo, isolandosi (e di questo molte donne si lamentano). Così il *web* allontana i membri della famiglia, che pure è tutta “collegata”, toglie tempo alla condivisione, alla relazione autentica che non è certo quella che si coltiva su internet. Commentare a tavola il telegiornale, chiedere ai figli un riassunto di com'è andata a scuola, raccontarsi i fatti e le emozioni della giornata, è ormai una scena d'altri tempi».

Madrix

Chi la rete la conosce da vicino perché ci sta dentro da anni, **Silvia Sacchetti**, creatrice del *blog Mammaimperfetta.it* – da cui la *fiction* della madre indaffarata più famosa d'Italia di *Rai2* ha preso il nome – guarda questa famiglia davvero “allargata” con un occhio più benevolo: «In parte è corretto dire che la famiglia si è spostata sul *web*, ma occorre spiegarne il significato. “Trasferirsi” significa essenzialmente frequentare e vivere il *web* non come realtà virtuale separata, ma come dimensione antropologica parallela e perpendicolare alla vita quotidiana. Il *web* è questo, un luogo, come la piazza, la scuola e l'ufficio». Ed ecco che le

Silvia Sacchetti,
creatrice del blog
Mammaimperfetta.it



Che cosa spinge una madre a fare un blog?

«I motivi sono sempre personali. Nel mio caso era la fine del 2007, quando ancora i blog erano pochi, e ho deciso di trasferire i miei pensieri *on line* per due motivi: avevo voglia di lasciare traccia ai miei figli della loro infanzia, di riunire tutto il materiale che avevo scritto negli anni (perché io scrivo da sempre e scrivo sempre), ma volevo anche che loro potessero leggermi. L'altro motivo era quello di dare sostegno alla maternità, creando un luogo di scambio tra mamme e papà. E così ho creato un luogo virtuale a metà tra un diario personale e un *magazine* dedicato a maternità e infanzia, quello che avrei voluto trovare io quando peregrinavo di notte sul *web* tra un risveglio e una poppata».

Quali sono nel suo blog gli argomenti più gettonati?

«Conciliazione, senso di colpa, gravidanza ed educazione dei figli. Raccolgo dubbi, fatiche, perplessità e racconti di madri e padri. Ma anche tanto materiale scientifico, scritto da me o in collaborazione con medici e specialisti che, gratuitamente, si sono messi a disposizione per sostenere i genitori».

Una curiosità: segue la popolare fiction di Rai2 che prende il nome dal suo blog?

«La seguo da un paio di mesi, da quando mi hanno coinvolto in una collabo-

essere molto informate è diverso da essere bene informate. E le mamme italiane non fanno eccezione, anzi. Su 23 milioni di navigatori in Italia, 11 milioni sono donne e tra queste tante appunto le mamme alla ricerca di consigli *on line*, dai primi mesi all'adolescenza dei figli. Mentre le norvegesi sono in testa alla classifica delle più connesse (83 per cento), le italiane sono quelle con il più alto tasso di crescita di utilizzo del *web* (+25 per cento dal 2008 al 2010). Perché quale madre non si è sentita almeno una volta inadeguata rispetto a quello che la società e lei stessa pretendono da una donna che alleva un figlio? Come si fa a essere una buona madre, una brava moglie e una donna realizzata che lavora senza perdersi per strada?

razione che mi riconosce un valore. Come "mamma imperfetta" non voglio fare a gara su chi sia più imperfetta, ma considero il mio *blog* e questa *fiction* come un'opportunità condivisa per parlare ancora alle madri, utilizzando linguaggi diversi per proseguire nel lavoro di sostegno alla maternità che porto avanti da tanti anni. Alla fine quello che conta per me e che mi spinge ogni giorno a lavorare su *Mammaimperfetta.it* è poter diffondere la mia idea di maternità: spargere la consapevolezza che la perfezione non solo non esiste, ma è anzi una prigionia».

Un'ultima domanda, anzi una provocazione. Madri e padri si lamentano di non avere abbastanza tempo da passare con i figli e poi ne passano molto (dati alla mano) sul *web*. Se stessero meno connessi... A lei la conclusione.

«Anche senza leggere o mettendo in padella sempre e solo surgelati avremmo più tempo per stare con i bambini, no? Il *web* non ha sostituito i giardinetti, ci sono ancora (magari poterci portare ogni tanto!), ma il *web* permette alle mamme un confronto più immediato (ci si può collegare in qualsiasi momento del giorno o della notte) e uno scambio di opinioni a volte più sincero. Il *monitor* non è una maschera, ma agisce in modo contrario: proprio perché c'è, spesso si ha il coraggio di dire qualcosa in più di quello che si direbbe se si fosse seduti su una panchina del parco».



Posto di bloggo

La risposta forse non c'è o non è uguale per tutte, ma condividere problemi, episodi di vita, chiedere consiglio a chi è sulla stessa barca aiuta ad allentare la tensione. Per questo è boom di *blog* tra le neomamme che, secondo uno studio dello scorso anno pubblicato sul *Maternal and Child Health Journal* – quindi i dati nel frattempo sono lievitati, con mamme sempre più costanti e soprattutto sempre più seguite in rete – leggo- ▶



Problemi di connessione

Poco controllati dai genitori, poco prudenti, connessi sempre e ovunque. Gli adolescenti presi nella rete.

Compito arduo per i genitori controllare la navigazione dei figli, perché non serve più stare a casa davanti a un computer. Secondo l'indagine *Adolescenti e Socialità*, realizzata dalla Società italiana di medicina dell'adolescenza e dall'Associazione laboratorio adolescenza, gli adolescenti italiani sono sempre più connessi a internet e per collegarsi il preferito è lo smartphone, segue il pc fisso, poi – distanziati – notebook e tablet. Altra abitudine diffusa quella di conoscere qualcuno in rete e poi di incontrarlo dal vivo. Per

il 56 per cento dare l'amicizia su Facebook a uno sconosciuto non è pericoloso; per 30-35 per cento non è pericoloso scambiarsi il numero di telefono, inviare una propria foto, dirgli la scuola che si frequenta e la città in cui si vive. Per il 26 per cento non è pericoloso neanche accettare un incontro (a condizione che avvenga in compagnia di altri amici) mentre un *rendez-vous* "da soli" non è affatto rischioso per il 15 per cento dei maschi e per il 5 per cento delle femmine. Passando dalla teoria alla pratica, il 59 per cento ha dichiarato di aver dato l'amicizia Facebook a uno sconosciuto; il 22 per cento di avergli detto la scuola che frequenta; il 29 per cento di aver scambiato il numero di telefono; il 18 per cento (22 delle femmine) di avergli inviato una propria foto; il 20 per cento di aver accettato un incontro insieme agli amici e il 9 per cento uno da solo. Insomma ragazzi abili con i marchingegni tecnologici, ma poco prudenti.

- ▶ no regolarmente qualche *blog* dedicato alla maternità (76 per cento), mentre il 61 per cento ne ha aperto uno per raccontare le esperienze personali e renderne partecipi gli altri (90 per cento), per rimanere in contatto con familiari e amici. *Blog* che hanno una potenza persuasiva maggiore di radio e televisione, come conferma una ricerca del Policlinico di Milano: in Italia 15 milioni di utenti si fidano di ciò che trovano scritto su *blog* e *forum* anche in fatto di pappe e pannolini e la metà delle mamme *blogger* intervistate, quando compra i prodotti per il pargolo, segue il passaparola della rete, anziché i suggerimenti (interessati) delle aziende o quelli (disinteressati) delle nonne.

Libero scambio

«Pensando alle mamme, noto che traggono molti vantaggi dall'utilizzo del *web*. La gravidanza, la maternità, la vita quotidiana nel ruolo di mamme, comporta momenti di stress, di solitudine. La donna ha bisogno di condividere la propria esperienza e, ascoltando altre mamme sul *blog*, può uscire dall'isolamento, ridimensionare paure, angosce, riuscire ad accettare i propri limiti», riferisce Mazzilli richiamando l'attenzione sulle ricadute positive di quest'uso delle moderne tecnologie.

La psicoanalista francese Françoise Dolto, allieva di Lacan, specializzata nell'ambito dell'infanzia, e altre psicologhe meno note ci avevano visto lungo, creando anni fa in Francia luoghi deputati allo scambio tra mamme. «L'ideale, infatti, sarebbe farlo di persona – sostiene Giovanna Carlo, psicoterapeuta e segretario Arpa (Asso-

ciazione per la ricerca in psicologia analitica) di Roma –, ma in assenza di possibilità concrete è positivo che le mamme scoprano che il senso di inadeguatezza che ogni tanto le assale è comune a tutte le donne e si confrontino tra loro anche via internet». Come sempre l'Italia è un po' lenta rispetto ai paesi nord-europei ad accogliere le novità, ma «la creazione di *blog* tematici da parte delle madri è un fenomeno significativo anche da noi – afferma la vice direttrice del *Censis* –. Le nuove generazioni, quindi anche le giovani madri, sfruttano con sempre maggiore frequenza le possibilità del *web*, compresi i *blog* a tema. Quello che va tenuto sotto controllo è, però, il rischio di cadere nella trappola di reti e canali non sicuri – avverte Collicelli – nati nel migliore dei casi per reclamizzare e vendere prodotti, in altri addirittura per fini più loschi. E poi una pleora di messaggi, testimonianze, racconti, segnalazioni che pullulano nei *blog*, tra cui è molto difficile orientarsi e capirci qualcosa. Meglio creare delle reti piccole e garantite come, ad esempio, un gruppo di mamme che si conoscono anche di persona».

Al passo coi tempi

Non saranno quelle britanniche che frequentano il *social network Gransnet*, che chattano di cucina, sesso, politica, giochi per bambini e nuore difficili, diete, ma anche le nonne dello Stivale non sono più quelle di una volta... *Twittano* e *bloggano* anche loro, dal *blog* della nonna Bruna (antiche ricette di torte e biscottini) a quello di nonna Sabbella (pillole di saggezza quotidiana), anche se per adesso non c'è un vero *social net-*

Bene informati

«Per scegliere *blog* o siti affidabili, soprattutto quando si tratta della salute dei bambini, è sempre bene tenere presente che essere molto informati è diverso da essere **ben informati**», avverte **Pietro Giordano**, presidente nazionale *Adiconsum*. **Attenzione** quindi **ai siti poco noti** o ai *forum* gestiti esclusivamente dagli utenti, senza la partecipazione di almeno uno specialista. «Internet può essere una vera miniera di informazioni, ma allo stesso tempo, senza il supporto di un esperto, con un titolo valido per dare risposte ai quesiti proposti, o senza il riferimento a fonti ufficiali, il rischio è sempre dietro l'angolo», raccomandano da *Adiconsum*. **Verificare** dunque **chi gestisce il sito** e a quale scopo lo fa, se sono presenti **messaggi pubblicitari** o **link a siti commerciali** (anziché istituzionali), se il sito è **aggiornato** e, soprattutto nel caso in cui vengano richiesti **dati personali**, se è presente l'**informativa relativa al loro trattamento**. «In particolare quando si tratta della salute dei bambini occorre fare un **buon uso** di internet, senza dimenticare – ricorda Giordano – che per qualsiasi dubbio la scelta più opportuna è sempre quella di **rivolgersi al tradizionale pediatra o medico di famiglia**».

work che le aggrega. «Il fatto che un nonno o una nonna possano avvicinarsi al mondo tecnologico mi sembra un ottimo scenario evolutivo per la mente di un anziano che ha bisogno di essere stimolata continuamente per non addormentarsi o deprimersi – osserva Mazzilli –. Stare al passo con i tempi, riuscire a mandare una *mail* o magari riuscire a trovare informazioni su una nuova ricetta aiuta le nonne a sentirsi “moderne” e autonome. Inoltre il nipote adolescente può trovare con i nonni modalità più spiritose e utili per star loro vicino: aiutarli a navigare su internet rafforza quel rapporto affettivo così speciale». Sembra dunque che le distanze tra generazioni siano azzerate. «In alcuni casi le tecnologie aiutano perché facilitano i contatti e rendono più praticabili gli aiuti e gli scambi, anche intergenerazionali – precisa la sociologa –. In altri casi, però, la tecnologia può allontanare le generazioni, per le differenze di linguaggio, le abitudini (e quindi gli orari) che non coincidono, per la solitudine di alcune forme di consumo tecnologico, tutto individuale e privo di rapporti sociali».

Vicini e lontani

E per il tempo che toglie alle relazioni in carne e ossa all'interno della famiglia... «È proprio questo il nodo del problema. La cosa peggiore è che diventa “dipendente” dal *web*, di solito, proprio il membro della famiglia che più avrebbe bisogno di affetto e contatto con gli altri, il più chiuso, il più arrabbiato, il più depresso. Le relazioni virtuali non insegnano che l'altro, proprio perché altro, prima o poi ci mette in scacco – aggiunge uno spunto di riflessione Carlo –. Ed è solo attraverso il superamento di quest'inevitabile scacco che riusciamo a crescere e impariamo ad

amare in modo maturo. Non può bastare un *click* o un “mi piace” “non mi piace” – rileva la psicoterapeuta – per superare la tensione e le contraddizioni che l'altro apre dentro di noi».

Colpisce un sondaggio britannico su 1.500 nonni: i nipotini che cominciano a smanettare su *iPad*, *smartphone* e computer sin dai 3 anni scelgono sempre di più *Google*, *Wikipedia* e *YouTube* per soddisfare in maniera istantanea qualsiasi dubbio. Infatti 9 anziani su 10 raccontano che questa è la differenza principale rispetto al rapporto che loro avevano con i nonni, pulsante d'emergenza per avere su tutto o quasi la risposta pronta; due terzi poi dichiarano che il ruolo tradizionale dei nonni è meno importante nella vita della famiglia contemporanea. Ma il sondaggio non dice che a prendere un bimbo all'asilo o a viziarlo un po' ci pensano ancora loro. ■

«Ho saputo proprio l'altro giorno di una mamma che ha capito da Facebook che la figlia era triste perché si era lasciata col ragazzo da quattro giorni. È vero che gli adolescenti tendono a comunicare poco coi genitori, ma doversi informare tramite il web su di loro mi sembra abdicare a quell'atteggiamento di vigilanza affettuosa e non invadente che spetta ai genitori attenti – mette in guardia Giovanna Carlo, psicoterapeuta e segretario Arpa (Associazione per la ricerca in psicologia analitica) di Roma –.

Come facciamo a coltivare la vita interiore se aboliamo l'intimità persino tra i membri di una stessa famiglia? Come faremo a trasformare gli eventi che ci accadono in esperienze personali se non coltiviamo più la vita interiore?».



Dolce come il miele

Alimento speciale e potente medicinale, in certi casi sacro per gli antichi, il miele è un dolcificante che conserva alcune delle proprietà benefiche che le tradizioni popolari gli attribuiscono.

■ **Ersilia Troiano**

Sapevate che l'uso del miele nell'alimentazione umana risale a ben prima dell'apicoltura? L'uomo ha, infatti, appreso osservando il comportamento animale (in particolare quello dell'orso) a "visitare" in maniera indiscreta i nidi delle api, ben prima di cominciare a "farsele amiche".

E fin dall'antichità il miele è stato un alimento speciale, per alcuni sacro (il cibo degli dei per i greci), per (molti) altri un potente medicinale. Ai giorni d'oggi, parlare del miele come di un vero e proprio toccasana, capace di curare diverse malattie, è senza dubbio eccessivo. Di certo ha delle proprietà curative e preventive, di cui alcune ben studiate (quella battericida, ad esempio), e altre (antinfiammatoria, di stimolo del sistema immunitario) attualmente allo studio e con promettenti risultati. Ma l'uso forse più popolare e tradizionale che si fa del miele è quello di rimedio anti-tosse, soprattutto nei bambini. Anche a questo proposito le ricerche disponibili al

momento non permettono di concludere nulla di ben definito. Certo è che un bel bicchiere di latte con un po' di miele aiuta a dormire meglio i piccoli, ma anche i grandi.

Acqua e zucchero

Diamo dunque al miele quello che è del miele: sarebbe molto più corretto e utile considerarlo per quello che realmente è, un alimento ad elevato potere energetico, con proprietà nutrizionali interessanti e caratteristiche organolettiche (colore, densità, aroma) uniche. Sgombriamo anche in questo caso il campo da alcune false credenze. Il miele non è un alimento completo né tantomeno ricco di proteine. È un dolcificante e, come tale, la sua composizione prevalente è di zuccheri semplici, in particolare saccarosio e, per la gran parte, glucosio e fruttosio. Per il resto, acqua e piccole quantità di sali minerali, vitamine e acidi organici. La reale differenza con lo zucchero sta proprio nella presenza di questi componenti e nel valore calorico lievemente inferiore (circa 310 calorie per 100 g), per la presenza d'acqua. Ma anche nel fatto che le sue caratteristiche organolettiche cambiano a seconda della natura del nettare presente nei fiori che lo compongono, così come il suo profumo, mentre il sapore dello zucchero è sempre lo stesso. Zucchero che negli ultimi anni lo ha abbondantemente sorpassato, in virtù della maggiore comodità di trasporto e conservazione, del costo inferiore e del potere dolcificante lievemente superio-



re. Dalla sua, però, il miele rispetto alla stessa quantità di zucchero determina una risposta metabolica più favorevole. Questo perché ha un indice glicemico più basso rispetto allo zucchero e ad altri prodotti utilizzati come dolcificanti (il fruttosio, ad esempio).

Fiore all'occhiello

E ora alcuni consigli per gli acquisti. Monoflora, se il nettare proviene da una sola specie vegetale (acacia, castagno, eucalipto), più pregiato e dal sapore più deciso o multiflora, meglio noto come millefiori, se invece proviene da più specie vegetali, dal sapore più delicato e omogeneo. Un altro tipo di miele, meno conosciuto, è quello di melata, che deriva dalla raccolta e lavorazione della linfa zuccherina delle piante. A guidarci nella scelta può essere solo il nostro gusto e l'uso che ne facciamo. Nel latte o nelle bevande calde come dolcificante, sul pane a colazione, o come ingrediente per preparare gustosi dolci, numerosissimi sono gli impieghi alimentari del miele. Non lasciamoci fuorviare dalla consistenza, perché alcuni mieli, ad esempio, quello di eucalipto o il millefiori, cristallizzano rapidamente, mentre altri si mantengono allo stato liquido per anni. Questa differenza è dovuta semplicemente alla diversa composizione in zuccheri e non è indice di migliore o peggiore qualità. La scelta del biologico in questo

caso più che in altri ci tutela dall' indesiderata presenza, anche se in tracce, di metalli pesanti o altre sostanze contaminanti, e di antibiotici (vietati dall'Unione Europea, ancora oggi però utilizzati qualche volta come profilassi per evitare malattie delle api).

Come conservarlo per mantenere appieno tutte le sue qualità? Al riparo dalla luce e dal calore e, preferibilmente, consumarlo entro sei mesi/un anno dalla sua produzione.

E per i bambini? Bando al ciuccio intriso di miele fino ad almeno un anno. Il miele può, infatti, contenere le spore di botulino, potente batterio, del tutto innocuo per adulti e bambini al di sopra di un anno, ma sicuramente pericolose per quelli più piccoli, perché possono svilupparsi all'interno del loro corpo e produrre la pericolosa tossina. ■

Preparati per le feste

51

Per evitare inutili sprechi e pericolosi avanzi, acquistiamo solo il necessario. Anche per la tavola delle feste.

Tradizione e qualità, ma anche sobrietà e attenzione agli sprechi. Queste le voci che non devono mancare nella lista della spesa per le feste natalizie. Se è vero che la "crisi porta progressi", come scriveva Einstein nel 1931, allora dover spendere meno per la spesa non significa necessariamente spendere peggio. Potrebbe addirittura significare spendere meglio e con più attenzione, senza rinunciare alla qualità in tavola e riducendo contemporaneamente gli sprechi. Basterebbe riflettere sul fatto che spesso si acquistano quantità di prodotti, magari perché in offerta, superiori rispetto ai reali fabbisogni della famiglia. Prodotti che magari vengono buttati perché scaduti o non consumati. E il Natale è un esempio classico di questi comportamenti di consumo. Quanti panettoni, pandori, torroni, frutta secca, acquistati per poi restare in casa per settimane

e settimane dopo la fine delle feste? Spreco di denaro, ma anche eccesso inutile di calorie. Perché se è vero che una fetta di pandoro o panettone dopo il pranzo o la cena di Natale non arreca grossi danni, è anche vero che gli avanzi delle feste rischiano di fare più danni delle feste stesse. Lista del-



la spesa alla mano, dunque, stabiliamo il menu, valutiamo quanti invitati avremo a tavola e acquistiamo il giusto e il necessario. Anche per non sovraccaricare inutilmente il frigorifero e il congelatore, visto poi che la sicurezza alimentare in casa non va mai in vacanza. Avanzi conservati a temperatura ambiente, anche e soprattutto per la mancanza di spazio in frigorifero, ma anche preparazioni molto anticipate rispetto al momento del consumo, sono pratiche domestiche molto diffuse – soprattutto durante le occasioni di festa – e molto a rischio di provocare una contaminazione degli alimenti. Se proprio non se ne può fare a meno, è importantissimo riscaldare adeguatamente le pietanze prima di portarle in tavola, facendo in modo che tutto l'alimento, anche il suo interno, raggiunga una temperatura di almeno 65-70° C.

E in ogni caso impariamo a "ridurre, riutilizzare e riciclare" anche gli avanzi, magari congelandoli in modo corretto per consumarli in successive occasioni oppure reinventandoli in nuove ricette, aggiungendo sempre un pizzico di attenzione e creatività. ■

A denti stretti

52

Fisso o mobile? Quando e se è necessario mettere l'apparecchio ai denti. Perché in gioco non c'è solo un bel sorriso.

■ **Barbara Bernardini**

Sarà che nei film il bambino con "l'apparecchio" è sempre il personaggio antipatico o il più remissivo, preso in giro per quell'ingombrante macchinetta che copre il sorriso, certo è che troppe sono le occasioni in cui noi adulti finiamo per trasmettere ai

bambini l'idea che il solo ingresso nello studio del dentista sia in qualche modo fonte di guai. Forse dovremmo invece cominciare a dipingerlo come un eroe, visti i problemi che l'ortodontista (così si chiama il professionista che si occupa dell'allineamento dei denti, ndr) è in grado di risolvere e prevenire.

Boccascena

I principali problemi dentali visti da vicino.

Affollamento dentario Denti accavallati e disposti irregolarmente.

Denti spaziati (diastemati) Discrepanza tra la larghezza dei denti e la base ossea. La larghezza dei denti è inferiore al perimetro della base ossea.

Denti protrusi (sporgenti) I denti superiori sono più avanti dei denti inferiori. Può accadere per uno sviluppo eccessivo del mascellare superiore oppure per un ridotto sviluppo della mandibola.

Morso incrociato (cross - bite) Normalmente i denti superiori sono all'esterno dei denti inferiori. Nel morso incrociato gli incisivi superiori occludono all'interno degli inferiori.

Morso profondo (deep - bite) Gli incisivi superiori coprono totalmente quelli inferiori fino a toccare con il loro margine sulla gengiva.

Morso aperto (open bite) In occlusione i denti superiori e inferiori non toccano tra di loro, lasciando uno spazio.

Morso incrociato posteriore I denti posteriori superiori, cioè i molari e i premolari, chiudono all'interno dei denti inferiori. È legato a una sproporzione di larghezza del mascellare superiore rispetto alla mandibola.

Denti mancanti (agenesia dentaria) In alcuni casi i denti non si formano. Accade con una certa frequenza per gli incisivi laterali e per premolari. In questi casi

spesso l'apparecchio è utile per chiudere lo spazio vuoto del dente mancante spostando i denti vicini, piuttosto che sostituire il dente con una protesi.

Info 067853766; www.ildentistadeibambini.it



Regalami un sorriso

Il disallineamento dei denti o l'occlusione anomala delle arcate può portare a problemi che vanno ben al di là di un sorriso imperfetto: il bambino può avere problemi di masticazione, di deglutizione, apnee notturne o problemi di postura e non ultimo difetti nella fonazione, cioè nella pronuncia delle parole e dei suoni, fonte di mortificazione e di imbarazzo. «Gli studi più recenti dicono che circa il 50 per cento dei bambini ha bisogno di un intervento ortodontico durante la crescita – spiega **Pierluigi Pelagalli**, odontoiatra a Roma dove cura il progetto *Il dentista dei bambini* che promuove la prevenzione dentale nell'infanzia creando strutture per avvicinare i più piccoli con serenità e allegria al dentista –. È importante che i bambini affrontino il rapporto con il dentista senza paura – continua Pelagalli –, di qui l'importanza che la prima esperienza non coincida con la necessità di eseguire un trattamento. Un giro sulla sedia mobile, cartoni animati e musiche per bambini possono rendere la prima visita un momento persino piacevole». Secondo gli esperti una prima visita dal dentista è consigliabile già dall'età di un anno. Successivamente un controllo ogni 6 o 12 mesi è sufficiente per monitorare l'igiene orale e lo sviluppo dell'intera bocca.

Tutti in linea

Così, quando e se arriverà il momento di "ingabbiare" i denti, il bambino saprà già di che cosa si tratta, ma a

quel punto saranno i genitori ad andare in crisi: l'apparecchio va messo presto o tardi? Meglio optare per uno mobile o fisso? Sono solo le domande più comuni. Va da sé che è necessario fidarsi dell'ortodontista, ma capire le ragioni di una scelta non è fuori luogo. «Se il bambino presenta problemi particolari come deglutizione atipica o respirazione a bocca aperta, il trattamento deve essere iniziato molto presto – sottolinea Pelagalli –, ma dato che la maggior parte dei dispositivi si ancorano sui primi molari permanenti bisogna per forza aspettare l'eruzione completa di questi denti (in genere da 6-8 anni). I problemi più comuni che si riscontrano sono dovuti a discrepanze tra le basi ossee e lo spazio per il corretto allineamento dentale – prosegue –, che in genere hanno origini funzionali ed è il motivo per cui la diagnosi ortodontica deve essere effettuata al più presto». Se, invece, si deve trattare solo l'allineamento dentale? «Si inizia generalmente poco prima della seconda fase di permuta (10-12 anni) così si riesce a fare il giusto spazio per quando nasceranno i denti permanenti», risponde l'ortodontista.

Fisso-mobile

La scelta del tipo di apparecchio è ardua perché sia tra i mobili che tra i fissi ci sono decine di tipi diversi, ognuno con una sua peculiarità. Spiega ancora Pelagalli: «La distinzione si può fare: generalmente gli apparecchi mobili si utilizzano per modificare i rapporti scheletrici tra le arcate dentarie o le spinte muscolari, lingua-guance-labbra, che possono condizionare la crescita ossea e non di rado in questi casi ci si avvale della collaborazione di altri specialisti, come il logopedista, che può correggere vizi di respirazione e fonazione. L'approccio multidisciplinare rappresenta la vera novità in campo ortodontico: l'estetica resta sempre un interesse primario, ma non esclusivo. Per perfezionare solo l'allineamento dentale si usano in genere apparecchi fissi che possono essere messi anche più tardi», chiarisce Pelagalli. Non c'è un limite vero di età, perché la maggior parte dei problemi d'allineamento possono essere corretti anche da adulti, consentendo a tutti, ad un certo punto della vita, di riconquistare un sorriso da star. ■

Il colore della passione

53

Secondo una curiosa ricerca scientifica commissionata da una nota catena alberghiera il colore della camera da letto influisce in modo sorprendente sulla frequenza dei rapporti sessuali. Analizzando oltre 2mila alloggi i ricercatori hanno scoperto a sorpresa che la maggiore frequenza degli incontri amorosi sarebbe favorita dalle stanze color caramello, mentre nelle stanze rosse i rapporti si riducono a meno di un terzo, strappando così lo scettro al colore della passione e relegandolo a leggenda metropolitana. L'interessante studio suggerisce anche il colore giusto per dormire bene: il blu, seguito da verde e giallo, mentre viola e grigio sono banditi in modo categorico dalla camera da letto.



A rischio

Un gruppo di ricercatori del *Danish Cancer Society Research Center* di Copenaghen ha completato uno studio in base al quale esiste un rischio maggiore di cancro nei bambini nati con la fecondazione assistita. L'analisi ha preso in esame 25 studi pubblicandone il resoconto sulla rivista scientifica "Fertility and Sterility", dimostrando che i bambini nati dopo questo trattamento hanno un rischio maggiore del 33 per cento di sviluppare un tumore pediatrico, con picchi evidenti per i tumori ematologici (59 per cento in più) e del sistema nervoso centrale (88 per cento in più).

Pensionati e contenti

Ma chi l'ha detto che la fine dell'attività lavorativa manda in depressione? Secondo il prestigioso "British Medical Journal", la fine dell'esperienza lavorativa si tradurrebbe, infatti, in una riduzione della stanchezza fisica e mentale e di conseguenza anche dei sintomi legati alla depressione. Lo afferma un gruppo di ricercatori dell'Università di Stoccolma che ha seguito 11mila uomini e quasi 3mila donne, per un periodo di 15 anni. Tutti a riposo e più felici dunque. Il problema semmai, di questi tempi, è arrivare alla sospirata pensione.



Cura di bellezza

Creme, shampoo, gel doccia e deodoranti: si arricchisce la linea cosmetica ViviVerde Coop, sempre con ingredienti provenienti da agricoltura biologica.

■ Anna Somenzi

Gli italiani hanno ridotto gli appuntamenti da estetisti e parrucchieri, ma non rinunciano alla cura del corpo e ai prodotti di bellezza. È quanto emerge dal Quarto *Beauty Report* presentato da *Unipro*, l'associazione delle imprese cosmetiche italiane, e realizzato da *Ermeneia - Studi & Strategie di Sistema*, secondo cui circa il 40 per cento degli intervistati sostiene che la crisi non ha cambiato sostanzialmente il consumo di prodotti cosmetici.

Linea continua

Chi usa quelli **ViviVerde Coop** non li abbandona più, anzi: attraverso il numero verde di Coop e diversi *blog* molte sono state le richieste di altri prodotti con gli stessi ingredienti, la stessa attenzione nelle formule e nelle preparazioni. Così la linea dedicata alla cura quotidiana delle donne, già ricca di prodotti per la pulizia e la cura del viso e del corpo compresa una crema dedicata alle mani, si arricchisce di prodotti specifici.

Una nuova **crema contorno occhi**, rivitalizzante protettiva, ideale come trattamento quotidiano per pelli mature (oftalmologicamente testata e priva di profumazione). Con la

formula che la caratterizza, contenente un avanzato complesso multiprotettivo ricco di olio d'oliva, estratti di rosa alpina e stella alpina, svolge un'intensa azione antiossidante, idratante e protettiva. La presenza di beta-glucano aiuta a contrastare i danni ossidativi causati dalle radiazioni UV responsabili del precoce invecchiamento cutaneo. Altra novità il **burro corpo vellutante protettivo**, un concentrato di principi attivi, dall'olio di noci di Macadamia all'estratto di aloe vera e al burro di karitè, in questa crema che si assorbe facilmente e lascia la pelle morbida (indicata in particolare per pelli secche e delicate).

Nuovi prodotti che, come gli altri, contengono principi vegetali provenienti da agricoltura biologica e non utilizzano oli minerali. Le creme sono inoltre senza parabeni (conservanti chimici), senza siliconi, senza coloranti, senza polimeri sintetici. Nella stessa linea shampoo delicato, gel doccia delicato, sapone liquido delicato, detergente intimo delicato, deodorante delicato *roll-on* e deodorante delicato vaporizzatore. Principio attivo fondamentale, presente in tutti i prodotti della linea, è l'aloè vera, ricca di polisaccaridi e antiossidanti, vitamine e sali minerali, che idratano e rendono elastica la pelle, oltre ad avere proprietà lenitive e rinfrescanti. ■



Che c'è di nuovo?

Piatti pronti surgelati a base di

soia Per chi segue una dieta vegetariana o per chi cerca un'alternativa alla carne tre proposte Vivi Verde: ragù, hamburger e polpettine (accompagnate da verdure grigliate, al naturale), tutti a base di soia e quindi vegetali. Gli ingredienti sono da agricoltura biologica. Sono surgelati, ma si possono gustare dopo solo pochi minuti in padella.

Olio extravergine Fior fiore non

filtrato Colore verde intenso con riflessi dorati, profumo delle olive appena frante, sapore equilibrato con retrogusto leggermente amaro e piccante: sono le caratteristiche di questo olio estratto a freddo da olive italiane tipiche come la Coratina, Ogliarola, Nocellara e Frantoio. Particolarmente adatto a pietanze crude, legumi, bruschette e carni rosse.

Pop corn

Infilare il sacchetto nel microonde e in pochi minuti ecco una montagna di soffici pop corn, caldi e croccanti, perfetti per una serata casalinga davanti a un film. Provateli anche con il minestrone al posto dei crostini: lo faranno diventare meno antipatico ai bambini.



Padelle da collezione

Continua fino al 31 dicembre negli Iper, nei Super e in alcuni Mini di Unicoop Tirreno la promozione delle padelle *Ballarini* in antiaderente *Granitium*, a prova di graffio, resistenti, durevoli, facili da pulire, garantite per cinque anni. La scelta per il mese di dicembre è tra la padella diametro 26, la casseruola 2 manici con coperchio diametro 20 e la grigliatona 28x48 che i soci possono acquistare anche aggiungendo un contributo in punti: e cioè, rispettivamente, 17 euro o 11 più 300 punti, 26 euro o 16 più 500 punti, 29 euro o 19 più 500 punti. Fino al 31 dicembre continuerà la promozione anche degli articoli di ottobre e novembre.



BALLARINI
1889

Buone feste

Tre cesti con i prodotti del territorio per festeggiare il Natale Vicino a noi.

Un cesto natalizio per la Toscana, uno per la Versilia e uno per il Lazio, ripieni di bontà tipiche dei territori. Sono tutte espressioni del *Vicino a noi*, il marchio creato da Unicoop Tirreno per indicare i 10mila prodotti acquistati direttamente da circa 600 fornitori locali tra piccole e medie imprese.

A Natale rappresentano la Toscana le pappardelle del *Pasticificio Gelli* di San Vincenzo (LI), l'olio extravergine di oliva del *Frantoio San Luigi* di Grosseto (Bivio di Ravi), il sugo al basilico bio e la salsa di cinghiale di *Toscana in tavola* di Castellina Marittima (PI), il farro *Igp* de *La Garfagnana* di Castelnuovo di Garfagnana (LU) e i cantuccini alle mandorle del *Forno Steno* di Vaiano (PO). Il cesto del Lazio contiene, invece, le fregnacce e i paccheri del *Pasticificio Papi* di Roma, l'olio extravergine di oliva oliviana e le olive casarecce *De Gregoris* di Capocroce (LT), la crema di broccoletti di Anguillara Sabazia dell'azienda agricola *Gli orti di Anguillara*, Roma, e le ciambelline al vino di *Vito Ronci* di Anzio. Nel cesto infine della Versilia quattro prodotti de *La Garfagnana* di Castelnuovo di Garfagnana (LU) (la pasta ai funghi, i biscotti neccini, le lenticchie, il farro *Igp*) e due di *Cipressa Sapori* di Imperia come il pâté di olive nere *cultivar* taggiasca e il pesto ligure di basilico genovese *Dop Alberti*.

L'iniziativa dei cesti di Natale *Vicino a noi* viene proposta da Unicoop Tirreno per il terzo anno consecutivo per dare risalto, anche nelle iniziative speciali come la campagna natalizia, ai prodotti del territorio in cui la Cooperativa è presente.

«In questi anni, grazie non solo a queste iniziative, ma a tutte le attività di promozione effettuate nei punti vendita, il consumatore ha imparato ad apprezzare questi prodotti locali frutto del lavoro delle aziende del territorio – dice **Nevio Becherini**, assistente category salse e condimenti di Unicoop Tirreno – e sa cosa trova all'interno della confezione: alimenti buoni, di qualità, sicuri, legati al territorio e alle tradizioni, e anche convenienti. I cesti di Natale saranno venduti a 24,90 euro».

«*Vicino a noi* è un progetto che valorizza le produzioni locali – aggiunge **Tommaso Politi**, category salse e condimenti di Unicoop Tirreno – e dà un contributo concreto all'economia del territorio. Per il futuro ci proponiamo di individuare ulteriori aree di produzione locale, non solo a livello regionale, ma anche all'interno delle stesse province, inserendo nei negozi produzioni che hanno forte radicamento nei territori anche piccoli come abbiamo fatto con l'industria di conserve alimentari *La Primetta* di Massarosa (LU)». ■



In ebollizione

Un bollitore elettrico, magari senza fili, per prepararsi in ogni momento la bevanda preferita.

■ **Roberto Minniti**

I patiti del tè e delle tisane non possono farne a meno. Prepararsi una tazza fumante della loro bevanda preferita ovunque, in casa come in ufficio, è uno di quei piaceri a cui d'inverno non rinunciano. E di certo non si fanno scoraggiare dalla mancanza di un fornello a disposizione. Rimediare è facile, basta un bollitore elettrico e il gioco è fatto, senza doversi affannare ai fornelli. Di più, a volte perfino anche senza doversi avvicinare a una presa elettrica visto che questi elettrodomestici ormai sono anche senza fili e funzionano grazie a una base ricaricabile.

Se siete tra gli amanti delle bevande fumanti, dunque, non vi resta che l'imbarazzo della scelta tra i tanti modelli offerti sul mercato. Basta un po' di attenzione, visto che per quanto semplice si tratta pur sempre di un apparecchio elettrico che deve essere accuratamente realizzato per garantire sicurezza agli utilizzatori. Un bollitore, infatti, è un apparecchio che prevede una resistenza al suo interno, che svolge la funzione di elemento riscaldante, un termostato che regola la temperatura e – nei modelli migliori – un dispositi-

sitivo in grado di interrompere il circuito in caso di apertura del tappo. In questo modo è in grado di portare un litro d'acqua a 80 gradi (la temperatura necessaria per un buon tè) in circa tre minuti (ma c'è chi ci riesce anche in 35 secondi). Con un evidente risparmio economico e di tempi di preparazione.

Effetto plastico

Come scegliere un apparecchio di questo genere? Innanzitutto orientandosi tra le tipologie presenti negli scaffali, partendo proprio dal materiale con il quale sono fatti. Il più economico,

com'è ovvio, è la plastica. Gran parte dei modelli adottano questo materiale che ha ottime caratteristiche di resistenza e consente di adottare soluzioni per evitare che l'esterno si riscaldi troppo, mettendo a rischio ustione gli utilizzatori. A giudicare dalle analisi fatte dalle associazioni dei consumatori in tutto il mondo, la plastica adottata dai produttori più seri non sembra subire alcun problema di migrazione di sostanze nocive nella bevanda, risultando assolutamente sicura. Più raffinato e ancora più resistente è l'acciaio inox. In questo caso, però, il rischio che si possa venire a contatto con parti troppo calde è abbastanza alto, per cui è bene manovrare questi bollitori con estrema attenzione (e non lasciarli caldi in luoghi accessibili ai bambini). Infine il vetro, materiale inerte per eccellenza, che permette anche di controllare visivamente il contenuto senza bisogno di alcun indicatore.

Formato ridotto

Fatta la prima scelta c'è da decidere il formato. Gran parte dei modelli hanno optato per uno *standard* da 1,7 litri, l'equivalente di sei tazze abbondanti da tè, dunque più che sufficiente anche quando abbiamo ospiti. In base alle esigenze, però, si possono trovare tanto apparecchi di dimensioni più piccole (e volume minore) che più generosi. Le dimensioni variano a seconda della capienza e proprio l'ingombro potrebbe essere determinante, visto l'affollamento odierno di apparecchi che rendono le nostre piccole cucine quasi impraticabili. Sempre sul versante comodità uno sguardo andrebbe dato anche alla lunghezza del cavo d'alimentazione cercando di assicurarsi che non sia inferiore agli 80 centimetri per non doverci industriare con fastidiose prolunghe.

Per chi è già cultore del tè o per chi utilizzerà il bollitore anche per preparare tisane, una caratteristica importante di questo apparecchio è che abbia un selettore della temperatura per scegliere il grado di riscaldamento dell'acqua.



marca e modello	potenza (Watt)	capienza (litri)	caratteristiche	prezzo (euro)
AEG EWA 7500	2.400	1,7	regolatore temperatura con visualizzazione digitale, filtro anticalcare, 30 min. di funzione mantenimento del calore, apertura coperchio con una mano, cordless 360°	67
ARIETE TEA MAKER	1.080	0,8	cordless, rotazione della base di 360°, sicurezza antisurriscaldamento	39
BRAUN WK 500	3.000	1,6	si spegne automaticamente quando l'acqua non c'è o bolle, quando il coperchio è sollevato o il bollitore viene tolto dalla base	58
CLATRONIC WK 3398	2.200	1,7	serbatoio in vetro, bollitore separabile dalla base girevole a 360°	50
DPE OLIMPIC	1.850	1,7	bollitore separabile dalla base girevole a 360°, filtro anticalcare, termostato anti ebollizione con spegnimento automatico	31
KLARSTEIN COOLTOUCH	2.200	1,7	bollitore d'acqua senza fili, connettore ruotabile a 360°, involucro vetro/acciaio inox, filtro anticalcare, sicurezza antisurriscaldamento	45
KRUPS BW410	2.400	1,5	display digitale, 5 temperature impostabili e indicatore luminoso che varia al variare della temperatura	71
PHILIPS HD9380/20 AVANCE COLLECTION	2.400	1	temperatura regolabile, funzione mantenimento del calore, 360° di base cordless, sistema di sicurezza con quattro posizioni	90

Quella della preparazione del tè, inutile ripeterlo, è un'arte che non ammette errori. Tralasciando le regole relative alla scelta del tipo di foglia e della sua provenienza e della teiera, concentriamoci su acqua, temperatura e tempo di infusione. Come per il caffè, infatti, il contenuto di minerali dell'acqua non è indifferente alla riuscita di questa bevanda. I cultori non ammettono deroghe: serve una oligominerale. Per questo può essere di aiuto un apparecchio dotato di sistema filtrante. Sulla temperatura dell'acqua le regole cambiano a secondo del tè utilizzato. Gli esperti indicano come ottimali 90-95 gradi per gran parte dei tè

neri, mentre se si preferiscono i verdi non bisognerebbe superare i 70 gradi. Anche sul tempo di infusione è bene imparare a fare distinzioni in base alla qualità e all'origine delle foglie. Se per il *Darjeeling first flush*, i tè verdi cinesi o i neri africani bastano 2-3 minuti, per i tè neri indiani e di Ceylon è bene essere più pazienti e attendere 3-4 minuti. Ma ci sono anche varietà (specie giapponesi) che richiedono appena 30 secondi d'infusione. Ed è bene non esagerare perché il gusto non risenta troppo dei tannini estratti dalla foglia e sprigioni l'aroma che si desidera da questa bevanda.

Acqua dolce

Sempre per i più esigenti, poi, il modello deve anche prevedere un filtro (in genere ai carboni attivi) per addolcire l'acqua (per lo meno nei casi in cui eccede in calcare) e toglierle ogni sapore anomalo che potrebbe influenzare quello della bevanda finale. Tenete conto che in mancanza di questi filtri l'elettrodomestico andrà decalcificato con costanza, preferibilmente con l'uso di aceto e non di prodotti chimici. Comoda, ma un po' dispendiosa, è la funzione (presente solo in pochi modelli) "sempre caldo": se permette di mantenere l'acqua a temperatura di servizio è anche vero che tiene sempre in carica l'apparecchio con uno spreco inutile d'elettricità. Importante tanto per cultori del tè che per chi si avvicina per la prima volta a un bollitore è la sua sicurezza. Da questo punto di vista il nostro sguardo dovrebbe cadere innanzitutto sulle certificazioni di qualità rilasciate da enti di prova indipendenti che garantiscano che il produttore ha adottato tutte le soluzioni per prevenire incidenti. In

Italia questo tipo di test sono condotti dall'*Imq*, l'istituto del marchio di qualità che "timbra" gli elettrodomestici che li hanno superati, ma esistono analoghi marchi stranieri che offrono le stesse sicurezze.

Livello base

Ma oltre a delegare la sicurezza elettrica ai certificatori, non vanno dimenticate quelle piccole accortezze che possono rendere un bollitore a prova di incidente. Innanzitutto la presenza di una base solida che impedisca il rovesciamento con il rischio ustioni che provocherebbe. Fondamentale, poi, che il manico sia atermico e abbastanza grande da essere impugnato comodamente e il becco di uscita ben concepito per indirizzare l'acqua nella tazza (forme strane, magari di *design*, potrebbero finire per rendere scomodo o perfino pericoloso servirsi una tazza di tè). Come detto, poi, è indispensabile che l'apparecchio sia dotato di termostato, meccanismo di sicurezza che impedisce il surriscaldamento e che blocca il funzionamento se il coperchio non è perfettamente inserito. ■



In promozione a dicembre nei punti vendita di Unicoop Tirreno

Bollitore Bosch mod. TWK6004N

Capacità 1,7 lt - Potenza fino a 2.400 W - Spegnimento automatico - Anticalcare integrato

Prezzo
39,90 euro
oppure **33,90**
+ 300 punti

promo

Trapunta in alto

58

Qualità dei tessuti, comodità, solo qualche precauzione in più per chi è allergico.

La trapunta, sempre più simile al piumone.

Daniele Fabris

Chi è rimasto legato alla vecchia e comoda trapunta e chi ha ormai optato per la consuetudine nord europea di scaldarsi grazie alle piume d'oca. In linea generale una volta questa era la distinzione che divideva gli amanti della trapunta (generalmente residenti da Roma in giù) e chi optava per il piumone. I primi contavano su una coperta di dimensioni più larghe, che scendeva anche ai lati del letto e su un rivestimento e una fantasia che era parte integrante della coperta. Una volta, dicevamo, perché oggi a rivoluzionare tutte le certezze in questo senso è la scelta di diversi produttori che hanno adottato la "soluzione-piumone" anche per le trapunte, realizzando il capo base che deve essere abbinato a un sacco colorato da cambiare ogni volta che si vuole e perfino imbottito in piume d'oca.

Fisso o intercambiabile, il rivestimento è quasi sempre realizzato in cotone (in qualche caso distinguendo un lato più fresco, per le stagioni di mezzo,

e uno più caldo per l'inverno). Ma chi è disposto a spendere di più può godere del contatto con tessuti più raffinati e piacevoli, come il raso.

Nella tela del ragno

Sofficità e piacevolezza a parte, però, il primo problema che potrebbe presentarsi a chi è in cerca di una trapunta è la presenza in famiglia di un componente allergico. Un'eventualità non certo infrequente se si considera che un quarto degli italiani presenta sintomi (rinite e asma) collegati alla presenza degli acari. Questi piccoli animaletti invisibili a occhio nudo (sono simili ai ragni e le dimensioni che arrivano al massimo a mezzo millimetro) trovano

rifugio prevalentemente in materassi, cuscini, coperte, trapunte, divani, poltrone e tappeti. Ambienti che sono una vera pacchia per questi minuscoli ragnetti, che amano vivere a temperature intorno ai 20°C, con umidità elevata e temono i raggi solari. Proprio l'ambiente normale delle nostre camere da letto, dove chi è allergico deve osservare un po' di attenzione in più, areando frequentemente gli ambienti in modo da ridurre l'umidità al di sotto del 50 per cento e rimuovendo accuratamente la polvere. Ma gli esperti consigliano anche di esporre spesso alla luce e all'aria coperte e cuscini (perfino i materassi) per limitare l'invadenza di questi piccoli, ma fastidiosissimi animali. E, ovviamente, di optare per materiali antiallergici (dunque non in lana).

Un po' più ampia, invece, la varietà di scelta per chi non ha problemi di allergia. Qui le possibilità sono davvero molte, visto che i materiali proposti sono altrettanti. Ed è bene saperli distinguere dato che l'imbottitura è il cuore di una trapunta e la caratteristica che consente di riconoscerne (e pagarne) la qualità. Gran parte dei modelli offerti sul mercato, prevedono un materiale sintetico anallergico ma non manca chi ha scelto una soluzione che coniughi i gusti nordici con le nostre tradizioni, adottando le piume di oca, mentre ai livelli più bassi (e più economici) troviamo un misto sintetico di bassa qualità. Se il primo è assolutamente consigliabile a chi non vuole trovarsi a soffrire di allergie, il sintetico di scarsa qualità si riconosce quasi subito dal prezzo, generalmente molto più basso, oltre che dalla rigidità e dal peso maggiore della coperta.

Peso piuma

Ma andiamo con ordine, partendo dalle caratteristiche da tenere presente se si sceglie una trapunta e la leggerezza di un piumone. La prima verifica sulle etichette è la percentuale piumino-piu-



In promozione per i soci nel mese di dicembre nei Super, Iper e alcuni Mini di Unicoop Tirreno

Trapunta Gabel

Stampata su madapolam di puro cotone da 58 fili al cmq - Imbottitura: 100% morbida fibra anallergica

singola 170x260

59 euro

oppure **45 euro**

+ 700 punti

matrimoniale

260x260

69 euro

oppure **55 euro**

+ 700 punti

mette: l'ideale sarebbe un capo al 100 per cento di piumino, ma tenete conto che già con il 90 per cento di piumino d'anatra e il 10 per cento di piume si potrà contare su una coperta molto calda e di grande sofficità. Garantitevi, poi, che si tratti di un'imbottitura vergine (dunque mai usata in precedenza) e controllate, se dichiarato, il *filling power*, cioè il rapporto peso volume: questo numero esprime la capacità di riempimento ossia la qualità delle imbottiture naturali in piumino. I valori, espressi in una scala da 400 a 800 e oltre, misurano il ritorno elastico dopo la pressione esercitata sul materiale da imbottitura. Tanto maggiore è il *filling power*, tanto più una trapunta risulterà leggera, calda e confortevole.

La provenienza e la certificazione sul tipo di piume utilizzate, infine, dovrebbe garantire sulla veridicità dei dati indicati in etichetta.

Altra scelta interamente naturale è quella della lana, sempre meno diffusa in favore dei tessuti artificiali. Dalla sua ha molti vantaggi: è igroscopica, ha cioè una spiccata capacità di far evaporare l'umidità del corpo e mantenere la sua naturale termoregolazione, è molto calda e ha una buona capacità di resistenza. Il rovescio della medaglia è nel peso di questo materiale, superiore a quello del miglior sintetico e della piuma.

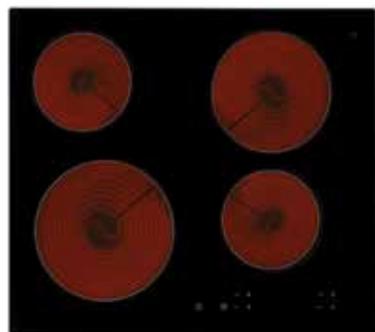
Se, invece, optate per un materiale di origine non animale esistono diverse soluzioni che garantiscono traspirabilità, leggerezza e buon grado di calore. Ogni produttore chiama questi materiali con un nome che ha brevettato ed è dunque difficile confrontarli. Ma, in generale, i migliori prevedono un misto di poliestere e lycocell, un materiale ottenuto dalla cellulosa che ha ottime caratteristiche di traspirabilità.

Ultima occhiata al tipo di trama della trapunta che può condizionare anche le proprietà del copriletto. Quelle a canali verticali, per esempio, garantiscono maggiore isolamento, dato che permettono all'imbottitura di espandersi. La trapuntatura a rombi, invece, è utilizzata per i copriletti più leggeri e impedisce ogni movimento all'imbottitura, mentre con quella "a cassette" (generalmente utilizzata per le trapunte che prevedono l'utilizzo del piumino) si confezionano solo le coperte molto calde e più spesse. ■

Caldo **freddo** 59

Come funzionano i piani di cottura a induzione. Tanti vantaggi, qualche svantaggio.

Molti sono convinti che per cuocere il cibo, fare il caffè o far bollire l'acqua per la pasta il sistema più efficiente, sicuro e funzionale è quello dei piani di cottura a induzione. Utilizzati da oltre vent'anni in alcuni paesi europei come la Germania, sono disponibili oggi sul mercato italiano in numerosi modelli proposti da aziende di elettrodomestici da cucina. Sono piani di cottura alimentati a corrente elettrica che, oltre a superare i disagi legati all'utilizzo del gas, sono scelti di frequente da chi ha installato un impianto fotovoltaico presso la propria abitazione e vuole ottenere una certa indipendenza energetica, eliminando definitivamente l'allaccio al gas. Si presentano come un normale piano di cottura in vetroceramica, ma la loro caratteristica principale è quella di non sprigionare calore perché, per scaldare pentole e tegami, sfruttano una sorta di "calore freddo". Cioè, tramite speciali bobine poste sotto ogni fuoco, il fornello a induzione rimane freddo e con l'ausilio dei campi magnetici genera calore unicamente nelle pareti della pentola. Le bobine a induzione, infatti, a contatto con il materiale metallico del pentolame creano un campo magnetico che



si trasferisce alle pareti e solo qui si converte in calore scaldando la pentola e, di conseguenza, il suo contenuto. Un sistema molto efficiente dal punto di vista energetico (con un rendimento anche superiore al 90 per cento, contro il 50-60 di qualsiasi altro sistema di cottura in commercio), velocità nel riscaldamento (l'acqua bolle in pochi minuti, circa la metà del tempo cui siamo normalmente abituati), elevata precisione nella regolazione del calore, un piano di cottura che resta freddo evitando rischi di ustioni, comodità di pulizia del vetroceramica che, essendo liscio, limita tra l'altro anche l'eventuale rovesciamento dei tegami. I limiti? Se l'uso è intensivo, potrebbe essere richiesto un allaccio alla fornitura elettrica superiore ai classici 3 kW e il fatto di dover utilizzare pentole con fondo magnetico e piatto (non è adatto pentolame in rame, ceramica, vetro, alluminio, anche se la maggior parte delle pentole di acciaio commercializzate funziona bene sui piani a induzione) e i costi più elevati, sempre più vicini a quelli dei normali fornelli a gas. ■

Lezioni di cioccolato

60

Quello al latte che piace di più ai bambini e quello fondente preferito dagli adulti. La bontà del cioccolato tra gusti e attenzione alla qualità.

■ **Silvia Inghirami**

Le ultime novità sono l'accostamento col sale e con la frutta: il cioccolato cerca nuove strade e conferma la capacità di sperimentare sapori insoliti. Da sempre i maestri cioccolatieri sono considerati degli artisti che sapientemente scelgono e abbinano nei loro *atelier* ingredienti magici: nocciole, mandorle, arachidi, canditi, zuccherini, ciliegie sotto spirito, glasse, liquori e marmellate. Come ci hanno mostrato celebri film, da *Chocolat* a *Fragola e cioccolato* fino a *Willy Wonka e la fabbrica del cioccolato*, il "cibo degli dei" accende la fantasia, rallegra gli

animi e perfino accresce il desiderio. Il cioccolato è stato a lungo considerato un afrodisiaco e anche recenti studi dell'Università canadese di Guelph confermano che può risvegliare i sensi.



Una ricerca

dell'Harvard Medical School, pubblicata su "Neurology", sostiene, invece, che bere due tazze di cioccolata calda al giorno aiuta le persone anziane a mantenere il cervello sano e le capacità di riflessione e pensiero alte.

Perché quindi sottrarsi al suo richiamo? Se i maya riservavano il consumo solo a sovrani, nobili e guerrieri, ora il cioccolato è bene di massa: in media si calcola che gli italiani ne mangino 4 kg a testa l'anno, in maggioranza fondente. Secondo un'indagine dell'Università di Venezia, il tipo con più cacao è preferito dal 46 per cento degli italiani, contro il 19 che sceglie quello al latte, il 16 con nocciole intere, il 5 con nocciole spezzate, il 9 gianduja e il 5 bianco.

Burro di cacao

Ma cosa differenzia i vari tipi di cioccolato? «Naturalmente la percentuale di cacao», fa notare **Paolo Turchetta**, category alimentare di Unicoop Tirreno. Il cioccolato fondente, infatti, contiene solo pasta di cacao, burro di cacao, zucchero, vaniglia e, a volte, lecitina (un emulsionante) in quantità variabili. La percentuale di cacao deve essere almeno del 45 per cento e il burro di cacao del 28. L'extrafondente contiene una percentuale di cacao che può superare addirittura il 70 per cento del peso. Il cioccolato al latte si ottiene con l'aggiunta di latte in polvere: la sostanza secca derivante dal latte deve essere almeno del 14 per cento, il saccarosio aggiunto non più del 55, il cacao non meno del 25 per cento del peso. Il cioccolato bianco non contiene cacao e alcun genere di coloranti, per cui sotto l'aspetto tecnico non potrebbe essere definito "cioccolato": si ottiene miscelando solo burro di cacao per il 20 per cento del peso, latte o derivati per almeno il 14, e il saccarosio non più del 55. Infine il cioccolato al gianduia contiene circa il 32 per cento di cacao e da 20-40 g di nocciole macinate per ogni 100 g di prodotto. «La quantità di cacao differenzia quindi il prodotto, ma la qualità – spiega Turchetta – dipende da tante cose, in particolare dal processo produttivo. Non basta aumentare la dose di cacao per fare un buon cioccolato: il produttore è come uno chef e il risultato della ricetta è legata alla sapienza della lavorazione».

Ciò non toglie che anche la materia prima rivesta la sua importanza: «Ci sono tanti tipi di cacao – continua Turchetta –: il migliore è considerato il criollo del Venezuela e poi tutti quelli del Centro e Sudamerica, Ecuador, Brasile, Perù. Ma non va sottovalutato il cacao africano, in particolare quello del Ghana e della Costa d'Avorio». È vero, però, che l'arrivo sul mercato di tavolette che mostrano in evidenza

sulla confezione la percentuale di cacao ha modificato le abitudini di consumo: «I prodotti al cioccolato con un maggior volume di fatturato sono gli *snack*, che sono per lo più con cioccolato al latte – precisa Turchetta –, ma la categoria che cresce di più sono le tavolette e in particolare quelle al cioccolato fondente. Se il tipo al latte è stato sempre il prodotto preferito per i bambini (e dalle loro mamme ricettive al richiamo salutista del latte), il “nero” riscuote maggiore successo tra gli adulti. È aumentata la consapevolezza da parte dei consumatori, che guardano sempre più alla qualità».

Specialità italiane

Per questo Coop ha deciso di arricchire l'offerta con prodotti artigianali e, nella linea a marchio *Fior fiore*, di dare spazio alla tradizione italiana, dal cioccolato di Modica ai tartufi piemontesi alle specialità toscane. Questo anche per far notare che la produzione italiana non ha niente da invidiare a quella più famosa svizzera. Non a caso è italiano il cioccolatiere più bravo del mondo: Davide Comaschi, con le sue eleganti sculture di cioccolato, le praline, i *dessert* al piatto e le torte, ha vinto la più importante competizione internazionale di settore, il *World Chocolate Masters*, il campionato mondiale del cioccolato che si è tenuto a Parigi. È la prima volta che l'Italia conquista il gradino più alto del podio, ma la sapienza dei nostri pasticciere ha origini lontane. «In realtà la fama della Svizzera è legata alle tavolette che sono state inventate da un'azienda svizzera – precisa Turchetta –. Allo stesso modo, i piemontesi hanno la paternità dei gianduiotti e i belgi delle praline. Noi abbiamo anche creato la *Nutella* e i *Baci*, conosciuti in tutto il mondo». Ora, invece, la battaglia sul mercato internazionale si è spostata sugli *snack*:

«Si sta sviluppando una nuova categoria vicina alla pasticceria industriale di biscotti, dolci o anche leggermente salati, con un bello strato di cioccolato», conclude Turchetta. Una merenda che attira i bambini, ma anche i grandi che hanno sempre più bisogno di energia e di buon umore. ■

Papabile

Il moscato ambrato e profumato di Saracena che non mancava mai sulla tavola del papa.

Gìà nel Cinquecento i barili di **Moscato di Saracena** (provincia di Cosenza) erano imbarcati a Scalea per essere consegnati alla corte papale. Sulla tavola di papa Pio IV il *Moscato di Saracena* non mancava mai e Guglielmo Sirleto, il cardinale calabrese prefetto della Biblioteca Vaticana, ne era particolarmente ghiotto. Anche in tempi più recenti si trovano riferimenti precisi a questo vino in due resoconti del *Grand Tour*. Lo cita Norman Douglas nel 1915 nel suo libro *Old Calabria* dove scrive “(...) sorge il prosperoso paese di Saracena, famoso fin dai secoli passati per il suo moscato. Lo si ottiene dall'uva portata dai saraceni da Maskat”. Ma anche George Gissing in *By the Jonian sea* del 1901 ricorda “(...) come cosa in pieno degna dell'antica Sibari un vino bianco, gradevole al palato, chiamato moscato di Saracena”.



Il *Moscato di Saracena* si produce vinificando uve guarnaccia, malvasia, adduroca (termine dialettale che sta per profumata) e moscatello (un vitigno locale che non è mai stato censito: non è né moscato di Alessandria né moscato di Amburgo e solo a Saracena la coltivazione raggiunge buoni livelli qualitativi). Le percentuali tra le diverse uve possono variare sensibilmente, ma in genere guarnaccia e malvasia sono prevalenti e viene aggiunta solo una piccola quantità di adduraca, un vitigno molto profumato e aromatico. Il moscatello, raccolto al giusto punto di maturazione, è appeso su graticci ombreggiati per 15-20 giorni, per concentrarne, attraverso l'appassimento, zuccheri e aromi. Gli acini disidratati subiscono successivamente un'attenta selezione manuale, seguita da una delicata pressatura. Dopo la vendemmia, guarnaccia, malvasia e adduraca sono pigiate e il mosto ottenuto è sottoposto a bollitura per ottenere una riduzione di circa un terzo del totale: questo procedimento determina un aumento del grado zuccherino e quindi del grado alcolometrico. I due mosti sono assemblati e iniziano un percorso fermentativo naturale, a seconda dei produttori, in botti di legno o in vasche di acciaio. Il risultato è un vino dal lucente color ambra, intensamente profumato: alle note resinose e aromatiche si uniscono aristocratici sentori di fichi secchi, frutta esotica, mandorle e miele. Al palato mantiene eleganza e finezza, discreta persistenza, buon equilibrio e una piacevole nota amaro-gnola. ■

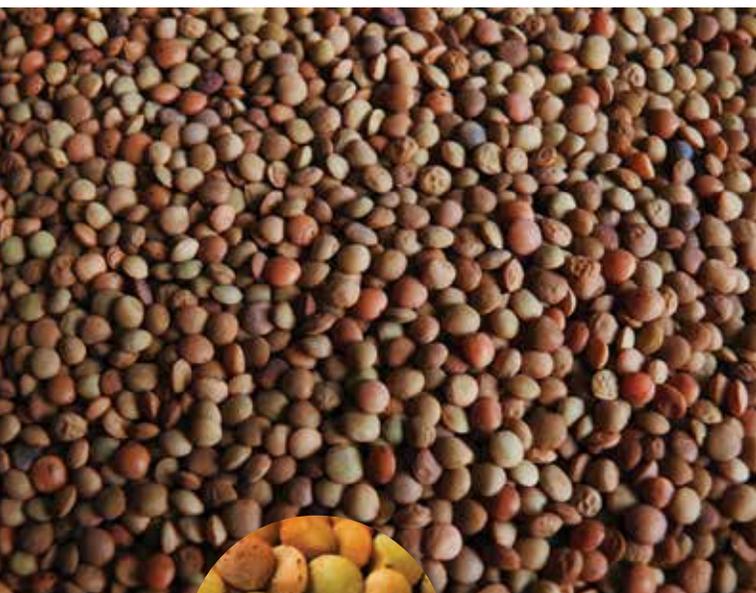
Nel suo piccolo

62

L'apprezzata lenticchia di Castelluccio di Norcia, dalle piccole dimensioni e il variegato colore dei chicchi, che richiede una breve cottura.

■ **Eleonora Cozzella**

Dovevano essere davvero appetitose se Esaù, tornato stanco dalla campagna, barattò col fratello gemello Giacobbe il diritto alla primogenitura in cambio del suo piatto di minestra di lenticchie. Così riporta la Genesi, confermando l'antichissima presenza sulle tavole di questi legumi. In effetti, sembra che la lenticchia sia il più antico seme coltivato, addomesticato fin dal 7000 a.C.



Originaria dell'Asia sud occidentale, un'area oggi corrispondente alla Siria settentrionale, la lenticchia si diffuse presto in tutto il bacino del Mediterraneo, diventando uno dei cibi di base del popolo in Grecia come della plebe romana. In effetti si tratta di un legume molto nutriente, ottima fonte di proteine, fosforo, ferro e vitamina B.

Semi... cerchi

La pianta della lenticchia è un'erba dalla stelo rampicante ramoso, i cui piccoli baccelli dalla forma schiacciata contengono 2 o 3 semi, che si presentano come piccoli dischetti di colore differente a secon-

da delle varietà: si va dal giallo-verdastro, al rossastro, al bruno fino al nero di alcune specie orientali.

Le varietà più diffuse traggono il nome dal luogo d'origine o di maggiore coltivazione: oltre la lenticchia cosiddetta egiziana (rosso-arancio, che si vende decorticata) sono rinomate quelle di Villalba, del Fucino, di Altamura e di Mormanno. Ma la più apprezzata è la lenticchia di Castelluccio di Norcia, che si fregia dal 1996 del marchio *Igp* (Indicazione geografica protetta) e si distingue per le ridotte dimensioni, il variegato colore dei chicchi, dal verde screziato al marroncino chiaro e al tigrato, dalla pellicina talmente sottile da richiedere una cottura più breve delle altre lenticchie. Fiore all'occhiello della produzione agroalimentare della piana di Castelluccio (la coltivazione interessa i comuni di Norcia, in provincia di Perugia, e Castel Sant'Angelo sul Nera, in provincia di Macerata, all'interno del Parco nazionale dei Monti Sibillini), la lenticchia qui ha una storia affascinante che risale alle origini della civiltà agricola umbra, vocata per questo legume in quanto l'altopiano di Castelluccio è il fondo di un lago prosciugatosi in era preistorica. Per questa ragione il terreno di tipo franco-argilloso risulta particolarmente ricco di sostanza organica, con elevata dotazione di fosforo, perfetta per la *lens culinaria*.

All'antica

E le tecniche di produzione sono ancora simili a quelle dei tempi antichi. Particolarmente legata al folklore della piana era la figura delle carpirine, operaie presenti sino alla prima metà degli Anni Sessanta. Queste braccianti, versione umbra delle raccogliatrici di riso del vercellese, erano specializzate nella tecnica della carpitura e sarebbero famose come le mondine se il film capolavo-

ro del 1949 si fosse ambientato qui e chiamato “lenticchia amara” invece di *Riso amaro*. All’inizio del raccolto le carpirine di tutta l’area si incamminavano, assieme ai mietitori, verso Castelluccio a piedi, guidate da un suonatore d’organetto che con la sua musica accompagnava il gruppo fin sulla scalinata della piazza della città, ai piedi della Chiesa. Nella piazzetta, di buon mattino, si contrattava la carpiratura dei campi e a ogni donna veniva assegnato il terreno da carpire in una giornata (solitamente circa 600 mq). Durante il raccolto si potevano sentire gli stornelli malinconici cantati dalle operaie. Alla fine della carpiratura quotidiana di ogni campo, il gruppo suonava il suo organetto a tutto volume, per comunicare la propria disponibilità a cominciare un nuovo lavoro.

Lavoro molto impegnativo, se si pensa che la lenticchia di Castelluccio è ottenuta da piante di altezza variabile da 20 a 40 cm, che costringe a stare sempre piegate per raccogliere i piccoli baccelli.

A tutto campo

La coltivazione prevede tre fasi. La prima, la semina, avviene da metà marzo a metà maggio, quando si comincia il processo di rullatura dei campi per facilitare la germinazione. Trascorso un mese e mezzo circa dalla semina, si ha la fioritura dei campi, che si coprono di fiorellini bianchi, con sfumature celesti. Poi a fine luglio comincia la Carpiratura (o estirpatura) e si protrae fino alla prima metà di agosto. Questa fase è molto delicata e richiede tempo e attenzione. Una volta carpite, le piante di lenticchie sono raccolte in mucchietti, disposte sul campo in file parallele e lasciate a essiccare per alcuni giorni. Per facilitare l’essiccazione, i mucchi di piante vengono girati più volte durante questi giorni. Si tratta in assoluto del momento più delicato della produzione, in quanto una pioggia abbondante potrebbe compromettere tutto il raccolto. Quando viene raggiunto un livello di essiccazione sufficiente, le piante sono portate nell’aia e trebbiate per ottenere i semi (cioè le lenticchie) così piccoli che pesandone mille si ha un peso di 23 grammi! A questo punto le lenticchie sono pronte per essere confezionate e arrivare nelle nostre cucine.

Attività all’aperto

L’insolito trekking di Castelluccio con uomini e animali in cammino sulle antiche mulattiere.

Castelluccio di Norcia è considerato “capitale” degli sport all’aria aperta e sul suo territorio convergono da tutta Europa appassionati escursionisti, sciatori, deltaplanisti, ciclisti, senza dimenticare chi pratica *mountain bike* e nuove discipline, come *snowshoeing*, *surviving*, *birdwatching*, *orienteering*, che qui può trovare insegnanti, itinerari e guide per principianti o esperti. Ma l’attività più emozionante è il *trekking* con i muli.

Qui i muli e gli asini erano parte integrante della vita della popolazione locale. I muli, in particolare, venivano usati come mezzi di trasporto per persone e cose, e tuttora sono impiegati nei periodi di taglio della legna dove il bosco è inaccessibile ai mezzi meccanici.

Da “muli” nasce il termine “mulattiera”, cioè quei sentieri, percorsi a dorso di animale, che univano le varie località montane, sentieri in alcuni casi trasformati in strade carrozzabili, ma che per la maggior parte oggi sono terra esclusiva degli escursionisti.

A Castelluccio è possibile partecipare a un insolito *trekking*, uomini e muli in cammino lungo le antiche mulattiere, gli animali da soma trasporteranno il materiale da campo e i bagagli più pesanti dei viaggiatori, ai quali non resta che camminare nella magica atmosfera dei paesaggi ancora intatti del *Parco Nazionale dei Monti Sibillini*.

Info www.castellucciodinorcia.it



Essendo caratterizzate da una buccia particolarmente sottile e tenera, a differenza degli altri legumi, non devono essere preventivamente ammorbidite. Pronte per essere utilizzate nella preparazione di primi e di secondi piatti, dalle zuppe ai risotti, alla pasta, e come accompagnamento per insaccati stagionati o da cuocere, *in primis* coctehino e zampone. ■



Crostini cremosi

Ingredienti per 4 persone

- 8 fette di pane toscano ■
- 300 g di formaggio caprino ■
- 60 g di prosciutto cotto ■
in una sola fetta
- 1 cuore di insalata scarola ■
- 4 cucchiaini di pinoli ■
- 20 g di pasta d'acciughe ■
- 1 porro ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione facilissimo

Tempo 30 minuti

Costo medio

Preparazione

Tostare i pinoli nel forno già caldo per 3 minuti. Tagliare il prosciutto a dadini, spezzettare la scarola, tagliare il porro a rondelle sottilissime. Frullare 2 cucchiaini di pinoli con metà del prosciutto, il formaggio e la scarola. Aggiungere la pasta d'acciughe, legare con due cucchiaini d'olio, salare e pepare. Mescolare bene in modo da ottenere un composto morbido e cremoso; spalmare il composto ottenuto sulle fette di pane, distribuirvi il resto dei pinoli e del prosciutto e aggiungere il porro a rondelle. Irrorare con l'olio e passare nel forno caldo a 220° per 2 minuti. Al momento di servire spolverizzare col pepe.

La dietista

744 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦

Il pane sciocco, ovvero il pane toscano, si contraddistingue da altri per la completa assenza di sale che lo rende molto adatto ad accompagnare alimenti più ricchi, come i salumi o i pâté.



Abbinamento

Si consiglia di scegliere tra i tanti Brut presenti in commercio.

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.



Rotolo di ricotta e spinaci

Ingredienti per 4 persone

- 4 fogli di pasta fresca ■
- abbondante ragù o sugo ■
di pomodoro al basilico
- 300 g di ricotta ■
- 1 confezione di spinaci surgelati ■
- 2 uova ■
- 3 cucchiari di parmigiano ■
grattugiato
- noce moscata ■
- 50 g di burro ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Cuocere gli spinaci, sgocciolarli bene e tritarli in una terrina, unendo le uova sbattute, la ricotta lavorata con il burro, il parmigiano, la noce moscata, il sale e il pepe. Stendere le sfoglie di pasta su teli di stoffa, distribuirvi la crema di spinaci, quindi avvolgere strettamente ciascun telo e legarne le estremità. Lessare i rotoli per 20 minuti in acqua salata, sgocciolarli, slegarli e affettarli. Porre qualche fettina in ogni piatto, condire con il sugo prescelto e servire.

Preparazione media

Tempo 50 minuti

Costo medio

La dietista

710 Kcal a porzione

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

Sapevate che la noce moscata deve il suo nome non al luogo da cui ha origine, ma al posto (Mascate) nel quale cominciò a essere commercializzata?



Abbinamento

Un buon abbinamento potrebbe essere un **Rosso di Montalcino**, fresco d'annata.



Filetto di maiale in crosta con le noci

Ingredienti per 4 persone

- 1 filetto di maiale ■
- 1 confezione di pasta sfoglia ■
- 60 g di lardo affettato sottilissimo ■
- 4 foglie d'alloro ■
- 200 g di gherigli di noci ■
- 4 finocchi ■
- 30 g di burro ■
- 100 g di fontina ■
- 1 uovo ■
- noce moscata ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione media

Tempo 50 minuti

Costo molto

Preparazione

Avvolgere il filetto con il lardo e l'alloro e rosolarlo per 10 minuti nel forno già caldo a 220°. Stendere la sfoglia, tritarci sopra metà delle noci, aggiungere al centro il filetto dopo aver tolto il lardo e l'alloro, salare, pepare e avvolgere bene nella sfoglia, premendo i bordi per sigillarlo. Spennellare la superficie della pasta con l'uovo sbattuto. Fare due buchi nella parte superiore della sfoglia inserendo due cartoncini arrotolati per far sfiatire il vapore durante la cottura e rimettere in forno per 15 minuti a 180°. Cuocere a parte i cuori dei finocchi in acqua e sale finché risulteranno morbidi, quindi saltarli con il burro e la fontina tagliata a dadini, aggiungere le rimanenti noci tritate grossolanamente, la noce moscata, sale e pepe. Servire adagiando il filetto sul letto di finocchi.

La dietista

1.100 Kcal a porzione

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

Troppe calorie per questa golosissima ricetta, ma eliminare ingredienti come il lardo o le noci la priverebbe della sua particolarità. Consumiamone allora mezza porzione per non rinunciare al gusto, evitando gli eccessi.



Abbinamento

La scelta può cadere su un **Vino Nobile di Montepulciano**.

La dietista Per evitare che le feste natalizie ci regalino qualche chilo di troppo, impariamo a goderci appieno le ricche pietanze che la tavola ci offre, facendo attenzione, però, a non esagerare. E magari riducendo un po' le porzioni e i condimenti nei giorni successivi.

67



Clementine al cioccolato

Ingredienti per 4 persone

- 6 clementine ■
- 200 g di cioccolato fondente ■
- 60 g di mandorle tritate ■

Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo medio

Preparazione

Sbucciare le clementine facendo attenzione a non rovinare gli spicchi e togliendo eventuali filamenti bianchi. Tritare grossolanamente il cioccolato e fonderlo a bagnomaria. Immergere gli spicchi di clementina, uno alla volta, nel cioccolato fuso (utilizzando delle pinze) e farli ricoprire completamente. Sgocciolarli, adagiarli su un foglio di carta-forno e cospargerli con le mandorle. Lasciarli solidificare in un luogo fresco e servire su un piatto da portata.

La dietista

426 Kcal a porzione

Proteine ◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Accostamento natalizio del tutto particolare. L'equilibrio dei nutrienti non lo rende proibitivo e può essere proposto ai bambini, come modo alternativo per promuovere il consumo di frutta.



Abbinamento

Provate ad abbinare a questo dessert un **Moscato di Pantelleria**.



LE OFFERTE CON I PUNTI FINO AL 24 DICEMBRE

RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

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

FURBY HASBRO
colori assortiti

€ 39,50 + 400 punti



6+

CLEMPAD
CLEMENTONI

€ 84,50 + 500 punti

8 GB - Tablet touch screen capacitivo
Safe browser per navigare
in internet in sicurezza



SCHERMO
7"



6+



IL CASTELLO DELLE PRINCIPESSE
MY LITTLE PONY

€ 18,50 + 500 punti



3+

BARBIE MAGIA
DELLE FESTE 2013 MATTEL

€ 16,50 + 400 punti



3+

ARRESTO IN ELICOTTERO LEGO CITY/
IL LICEO HEARTLAKE LEGO FRIENDS

€ 29,50 + 500 punti



6+

CICCIABELLO BUA
GIOCHI PREZIOSI

€ 29,50 + 500 punti



3+

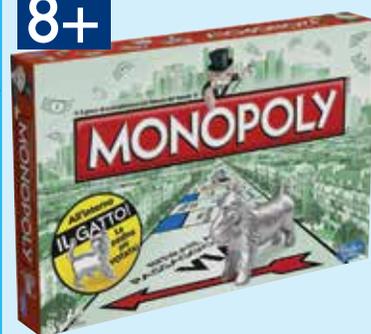
TURTLES SHELL RAISER
GIOCHI PREZIOSI

€ 24,50 + 500 punti



MONOPOLY CLASSICO

€ 12,50 + 300 punti



8+

DVD I CLASSICI DISNEY
assortiti

€ 6,90 + 150 punti



semi **seria** di Simona Marchini

La ricerca **della felicità**

Per essere felici ci vuole coraggio ed entusiasmo: la lezione degli abitanti di Mirandola, ferita dal terremoto, dei giovani napoletani e di un sacerdote che hanno tirato fuori cultura e bellezza dal degrado.

Ci avviamo alla fine dell'anno, facciamo vincere l'ottimismo della volontà, cercando bellezza e amore dentro e fuori di noi. Io ho vissuto recentemente due bellissime esperienze di cui avevo già parlato tempo fa. Ma toccare con mano la realtà è altra cosa che leggerla sui giornali o sentirla raccontare. Dunque, sono andata a Mirandola, città ferita al cuore dal terremoto dell'anno scorso. A suo tempo un'amica di Modena mi aveva presentato il maestro Mirco Besutti, direttore di un'associazione culturale che insegna musica a 800 ragazzi e non solo. La situazione era drammatica e io cercai di dare una mano raccogliendo un po' di denaro con un'asta di opere dei miei amici artisti. È così che è nato il "preludio" di un'esperienza bella e toccante. Ho promesso di andare a leggere una favola accompagnata dall'orchestra dei ragazzi, piccoli e grandi, compresi quelli con handicap, che vengono regolarmente accolti e seguiti da un insegnante. La città non ha spazi in grado di ospitare il concerto, così si va a San Felice dentro una tenda. Ma si va comunque e si fa lo spettacolo. Non posso dirvi la commozione profonda di fronte alla poesia di quelle immagi-

ni, della dignità sorridente e calorosa delle persone, della loro volontà ferma e fiera della rinascita. E la fiducia, una volta tanto, nelle istituzioni, dai sindaci al presidente della Regione. È stato un bagno di bellezza in un'Italia che amo e che rispetto e che mi fa credere che c'è tanto da salvare. Da Mirandola a Napoli. Sì, anche qui c'è qualcosa da scoprire e di cui essere felici. Invitata al *Premio Leonetti* ai meriti socio-culturali, mi sono trovata nel cuore di una storia emozionante e sorprendente. Nel rione Sanità è avvenuto un miracolo che non si ferma a un episodio. Un sacerdote, Don Antonio Loffredo, ha coinvolto in attività culturali e turistiche tanti ragazzi salvandoli dal vuoto e dal degrado. Hanno restaurato le catacombe di San Gennaro e la Basilica che era un deposito di ingombri dell'ospedale e ne hanno fatto un'attrazione turistica (da 5mila a 35mila visitatori all'anno) e culturale. E hanno creato l'Orchestra "Sanitansamble" da cinque anni. Quando i ragazzi hanno suonato, una bella musica ha invaso la chiesa, ed è stato così commovente che mi sono uscite delle lacrime, liete, dolci e grate. E allora? Coraggio, entusiasmo e impegno. C'è tanto da fare per essere più felici. ■

Valore di scambio

70

■ **Barbara Autuori**

Dimmi quanto guadagni e ti dirò chi sei. Un rapporto, quello tra il denaro e l'identità delle persone, che nella società contemporanea sembra diventato l'unica unità di misura per valutare, considerare, addirittura giudicare personaggi pubblici e privati, conoscenti vicini e lontani, ma anche amici e parenti. «La comparsa del denaro e il lungo percorso che ha compiuto fino a oggi hanno cambiato profondamente il tipo e la qualità delle relazioni sociali – conferma **Alberto Zatti** che insegna psicologia sociale all'Università degli studi di Bergamo –. I doni e i favori che regolavano le società contadine sono stati gradualmente sostituiti dal denaro come unico mezzo di scambio perché più pratico dei sacchi di farina da offrire in cambio di altri beni».

In soldoni

Nel passaggio alla società post-contadina è dunque innegabile che il ricorso al denaro abbia semplificato gli scambi, soprattutto nel momento in cui la prossimità tipica delle società antiche è andata scomparendo. «Da facilitatore tra merci, però, il denaro è traslato sulle persone straripando e inondando anche le relazioni sociali di cui è divenuto elemento caratterizzante», spiega **Massimo Busdreo**, docente di psicologia dei consumi all'Università di Milano Bicocca e coautore con Zatti del libro *Denaro e psiche. Valori e significati psicosociali nelle relazio-*

ni di scambio (Franco Angeli Editore, 2007, 144 pp., 18 euro). Se si va a ritroso nel tempo – riprende il professore dell'ateneo bergamasco – già nell'etica e nella filosofia protestante si ritrova un legame stretto tra l'identità personale e quanto si possiede o si riesce a produrre in termini economici». Una connessione che si è andata intensificando e modificando tanto da fare del denaro l'espressione della reciproca reputazione tra gli uomini. «Da semplice strumento – aggiunge Busdreo – è diventato fine ultimo in quanto ciò che dà valore non solo alle cose, ma anche alle persone».

Ricchi e poveri

In questo panorama dominato dal dio denaro è inevitabile che anche le dinamiche psicosociali ne risultino condizionate. Un influsso che rischia di farsi opprimente in questo periodo di crisi economica diffusa e di ripercuotersi anche sulle relazioni sociali laddove fondate principalmente sull'assunto "valgo in base a quanto guadagno". «Ricondurre il valore del denaro alla sua sostanzialità e uscire da questa sovrapposizione, tuttavia, si può ripartendo proprio dall'attuale congiuntura economica negativa», affermano entrambi gli studiosi sottolineando il duplice significato della parola crisi in lingua cinese che, nella sua accezione positiva, vuol dire opportunità. «La minore disponibilità di soldi – concordano Zatti e Busdreo – costringe a tornare sul significato della relazione sia verso gli oggetti che verso le persone». Non è un caso che negli ultimi decenni si siano moltiplicate così come le occasioni di condivisione di un numero crescente di beni.

Consigli d'amministrazione

Il che non vuol dire demonizzare il denaro. «Non scordiamo – avverte Zatti – che in molti paesi meno sviluppati è proprio il denaro, anche in piccole quantità come nel microcredito, a consentire l'emancipazione e il passaggio dall'assistenza all'indi-



pendenza». L'importante è non farsi abbagliare dall'illusione che il denaro possa comprare e generare ogni cosa di cui si ha bisogno, comprese le relazioni con gli altri esseri umani. «L'antidoto per non farsi sopraffare da questa visione distorta del denaro – aggiunge Busdreo – lo possediamo dentro di noi e nella nostra storia». Basterebbe ricordare cosa riuscivano a non sprecare e a recuperare i nostri nonni che conoscevano l'autentico significato della parola economia: "l'arte di ben amministrare la casa". ■

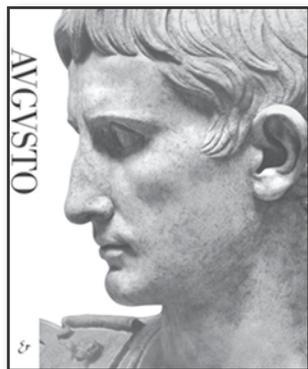
Il tempo è denaro

Quanto tempo ci vuole per guadagnare un milione di euro? È quello che si è chiesto la fotogiornalista Antonella Di Girolamo quando, sei anni fa, impazzava la moda del *Superenalotto* e milioni di euro apparivano alla stregua di noccioline. Così, calcolatrice alla mano, ha voluto verificare quante vite di gente comune ci vogliono per mettere insieme un milione di euro. Un progetto sociologico condotto tra vicini di casa e conoscenti compresi i suoi studenti da cui è nato il libro-mostra *Apparent Million Age. Quante vite per un milione di euro* (Edizioni Edup, 2013, 86 pp., 18 euro). Una raccolta di 31 ritratti di persone comuni con a fronte calcoli matematici per riflettere sulle proporzioni tra il tempo e il denaro: impiegato ministeriale, commessa, carabiniere, ingegnere, operatore sociale e tanti altri lavoratori comuni che hanno messo in mostra faccia e busta paga per riportare la percezione del denaro a una dimensione concreta. Il libro è inoltre corredato dai testi di cinque esperti che, ognuno dal proprio punto di vista, offrono letture alternative del valore del denaro. La mostra *Apparent Million Age*, a Palazzo Englefield di Roma, rimane aperta al pubblico fino al 14 dicembre.



Il primo imperatore

Ci si muove in un'incredibile selva di statue (a cominciare da una colossale da Arles, 2 metri e 30), un'ampia carrellata di monete d'oro, oggetti d'argento, cammei e gioielli, e si capisce che la ricorrenza è di quelle solenni, i duemila anni dalla morte di *Augusto* (19 agosto 14 d.C.). Il *princeps* è in mostra alle *Scuderie del Quirinale*, a Roma, fino al 9 febbraio 2014, attraverso 200 opere provenienti dai maggiori musei del mondo sul più ritratto tra i governanti. E in quest'esposizione delle migliori effigi ne mancano davvero poche. Ci sono le celeberrime statue di Augusto, riunite per la prima volta insieme: l'*Augusto pontefice massimo* e l'*Augusto di Prima Porta*; per la prima volta in Italia un bronzo con le sue fattezze, parte di una statua equestre ripescata in Grecia, nel Mar Egeo, lo splendido ritratto bronzeo del *British Museum*, i cosiddetti rilievi *Grimani*, raffiguranti animali selvatici intenti ad allattare i propri cuccioli, il gruppo dei *Niobidi*, fattura greca, ma scoperto negli *Horti Sallustiani*, ora diviso tra Roma e Copenaghen. Tornati per l'occasione dal Louvre gli argenti di Boscoreale; e ancora, i preziosissimi cammei di Londra, Vienna e del *Metropolitan* di New York. Anche qualche strano reperto per chi è a caccia di curiosità. E dopo Roma *Augusto* lo troverete al Louvre.



Info 06 39967500; www.scuderiequirinale.it

Palestra di vita

A bicipiti tonici, addominali tartaruga, peso forma gli italiani non rinunciano e fanno entrare il paese nel gruppo dei primi cinque in Europa con il maggiore giro d'affari nel settore delle palestre, 2.117 milioni di euro per il 2012. Sul podio l'Inghilterra (4.790 milioni di euro), poi Germania (4.090), Spagna (3.840) e Francia (2.520). Pesì, *tapis roulant* e corsi vari, da *spinning* a *pilates*, da *zumba* ad *acquagym*, per 44 milioni di europei: più assidui i norvegesi (16 per cento della popolazione), mentre gli italiani che si allenano sono il 6,38 per cento, superando il tasso medio europeo del 5,99 per cento.

Passo felpato

È il loro momento di gloria: morbide, calde, comodissime. Non che si scopra adesso quanto le felpa siano pratiche, ma nella versione più "raffinata" che fa capolino in tutte le collezioni, da quelle griffate alle più *pop*, prendono il posto di giacche e cappotti. Grigie, con motivi floreali o con qualche scritta o lettera gigante, vanno bene per le ragazzine – guai, però, a metterne una a sorpresa sotto l'albero di Natale di un'adolescente – e per le signore, anche le più schifiltose.

Stile cinematografico, tecniche raffinate, storie da grandi.
Come cambiano i videogiochi che non conoscono crisi.

Gioco**forza**

72

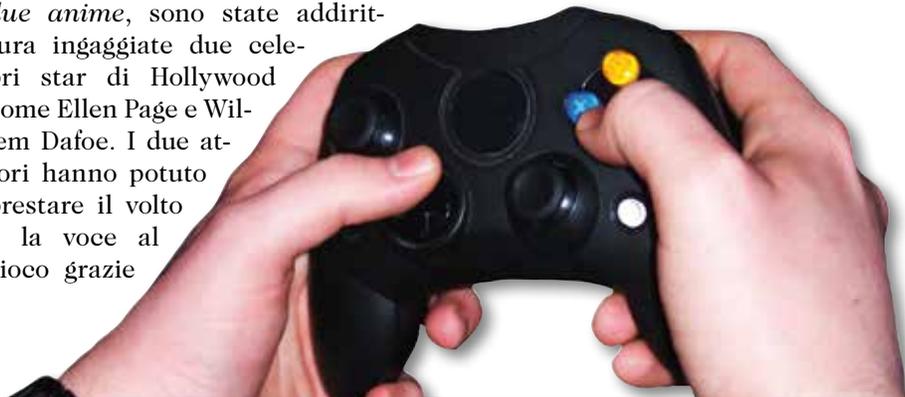
■ **Jacopo
Formaioni**

La crisi non è virtuale. Non nel senso che non è reale, altroché, ma che il mondo immaginario dei videogiochi prospera con numeri da record, oltre 66 miliardi di euro di fatturato annuo. Un esempio per tutti: *Gta V*, costato 265 milioni di dollari, ben 28 in più del kolossal *Avatar*, ne ha incassati 800 milioni nelle prime 24 ore dalla sua uscita. Ma non sono solo i numeri a stupire.

Come dentro un film

I videogiochi diventano sempre più maturi e cinematografici, con trame complesse e temi d'attualità affrontati come nella migliore tradizione *hollywoodiana*. Per uno degli ultimi titoli, uscito sulla *Playstation 3*, *Beyond: due anime*, sono state addirittura ingaggiate due celebri star di Hollywood come Ellen Page e Willem Dafoe. I due attori hanno potuto prestare il volto e la voce al gioco grazie

alla tecnica del *performance capture*, in grado di catturare i movimenti e trasferirli su computer per creare immagini in tre dimensioni. Titoli come questo mettono al centro la sceneggiatura, con ore di dialoghi e scene che assicurano un totale coinvolgimento nell'esperienza di gioco, riuscendo a far riflettere e suscitare aspre critiche. Proprio *Gta V*, per esempio, ha fatto discutere per una scena di tortura che richiama i fatti delle prigioni irachene: segno che ormai i videogiochi non sono solo un passatempo per bambini. Lo dimostrano i tanti divieti per i minori di quindici anni presenti sui titoli di maggior successo, come *Assassin's Creed*, *Call of Duty*, *The last of us*, *Bioshock*, che affrontano temi e presentano intrecci decisamente meno



Idea regalo

Come si devono comportare Babbo Natale e i genitori se vogliono mettere sotto l'albero un videogioco per i bambini? Ne parliamo con Manuela Cantoia, psicologa dello sviluppo e docente presso l'Università Cattolica di Milano.

Qual è l'età giusta per regalare il primo videogioco?

«I bambini giocano già da piccolissimi con telefoni o *tablet* dei genitori. Per una *console* meglio aspettare l'inizio delle elementari, perché prima possono avere difficoltà nel coordinare i movimenti sui *controller* e hanno bisogno di esperienze dirette nella realtà».

Quanto tempo possono giocare?

«Il tempo va regolato in base all'età e al gioco. All'inizio vanno bene gio-

chi che li impegnino per 10-15 minuti, sotto la supervisione dei genitori. Crescendo preferiscono videogiochi *adventure* o sportivi, più impegnativi; ci vogliono dei limiti coerenti con gli obiettivi o i livelli del gioco, che non superino i 40-45 minuti al giorno, massimo un'ora».

Come scegliere che cosa regalare?

«La scelta deve essere vincolata alle indicazioni *Pegi* (*Pan European Game Information*) che, però, indicano i contenuti dei giochi, non il loro livello di difficoltà. Meglio giochi collaborativi, *multiplayer*, senza violenza, con personaggi e situazioni che possano essere riprese anche in altre forme. Bisogna controllare i livelli di complessità, perché se troppo difficili o lunghi possono essere frustranti».



adatti ai più piccoli. Per quanto i bambini al di sotto dei 10 anni siano il 25 per cento dei videogiocatori, è la fascia d'età tra 15 e 30 anni quella a cui si rivolgono i principali produttori.

A ogni costo

Con prezzi che vanno da 50 a 70 euro è possibile portarsi a casa mondi e storie spesso preferiti ai media tradizionali. E se il costo di un videogioco originale è troppo alto, c'è a disposizione un intero mercato dell'usato, con aziende fiorenti, come *Gamestop* che nel solo 2012 è riuscita a portarsi a casa mezzo miliardo di guadagni. Ma nei prossimi mesi ci sarà poco spazio per l'usato. L'intero mondo dei videogiochi sembra essersi fermato, in trepidante attesa per l'uscita delle console di ultima generazione: per prime la *Xbox One* di casa *Microsoft*, e la *Playstation 4* della *Sony*. Entrambe faranno il loro ingresso sul mercato e nelle case di molti appassionati – come sperano i produttori – verso la fine dell'anno, al prezzo di 499 euro la prima e 399 la seconda. Le due console si daranno ancora battaglia per cercare di accaparrarsi le maggiori fette di mercato senza esclusioni di... giochi. I più attesi sono senz'altro *Battlefield 4*, classico sparattutto in prima persona, *Assassin's Creed 4*, ultimo arrivato di una delle saghe videoludiche più famose, *Metal Gear Solid 5* e la versione ancora più spettacolare di *Gta V*. Per i regali di Natale non c'è che l'imbarazzo della scelta. Crisi reale permettendo. ■

Che effetti hanno i videogiochi sullo sviluppo?

«I videogiochi sono stati definiti una "palestra per l'apprendimento". Nel bene e nel male. Si può imparare molto in termini di competenze visuo-spaziali, aspetti decisionali, contenuti specifici, tolleranza alla frustrazione e collaborazione. Giochi inadatti per contenuti o tempi eccessivi di fruizione possono, però, creare problemi di concentrazione, mal di testa, irrequietezza, disturbi del sonno, abitudine alla violenza, rinforzo di modelli negativi».

E il rischio di dipendenza?

«In Italia ci sono casi di dipendenza, ma molto contenuti. Un genitore deve preoccuparsi se un bambino gioca per noia, perché non ha alternative o altri interessi, se ha reazioni eccessive alla richiesta di spegnere o se perde, quando il videogioco è l'unico pensiero». ■

Di buon passo

Dal dolore per la perdita di un figlio la nascita di un'associazione onlus che organizza eventi sportivi, culinari, musicali, cinematografici per la raccolta di fondi a favore di bambini e ragazzi gravemente malati. Sui passi di Ale...

Lombarda trapiantata a Cecina, 53 anni, maestra elementare, mamma orgogliosa di Andrea, Antonio e Alessandro, Rita Invernizzi Cavallini insieme al marito Giovanni ha dato vita all'associazione *onlus Sui passi di Ale* (www.suipassidiale.it) dopo che, poco più di due anni fa, un neuroblastoma ha portato via il più piccolo dei suoi figli.

Come si affronta un dolore del genere?

«La nostra prima reazione è stata quella di chiuderci in una stanza, paralizzati dalla sofferenza, desiderosi solo di stare da soli. Dopo un po', però, ci siamo resi conto che non era giusto né verso gli altri due figli né verso Alessandro stesso che ha sempre amato e goduto la vita in tutti i suoi aspetti».

Così nasce Sui passi di Ale.

«Durante la malattia Alessandro non ha mai rinunciato alle sue passioni: l'*hip hop*, la batteria, il nuoto, la cucina. Voleva fare la scuola alberghiera e diventare uno chef. *Sui passi di Ale* ha l'obiettivo di continuare sulla sua strada organizzando, nel suo nome e sui suoi passi, piccoli eventi per raccogliere soldi che possano sostenere progetti in favore di bambini e ragazzi malati».

Che cosa organizzate?

«Il 2 maggio l'*Ale's day* che è una grande festa nel giorno del compleanno di Alessandro in cui si canta e si suona; ad aprile la maratona di nuoto che lo scorso anno è durata 12 ore grazie alle moltissime persone che si sono iscritte in nome della solidarietà. A questo si aggiungono proiezioni cinematografiche, manifestazioni culinarie, spettacoli di *hip hop*. Finora abbiamo raccolto circa 20mila euro».

A chi devolvete questi soldi?

«All'Associazione italiana per la lotta al neuroblastoma, ai clown dottori di *Ridere per vivere*, a *Dynamo Camp* che da anni organizza a San Marcello Pistoiese vacanze gratuite per bambini affetti da patologie gravi o croniche e a *Make-a-wish Italia* che realizza desideri di bambini gravemente malati e che ha realizzato anche quello di Alessandro».

Un sogno nel cassetto?

«Il più grande che nessun altro bambino debba soffrire il dolore di Alessandro. E poi che si possano raccogliere sempre più fondi magari anche con un *docu-film* che racconti proprio la storia di Ale». ■



Da quella del presepio alla Ison di questo Natale. Vita, sorte... e miracoli delle comete, belle e imprevedibili "stelle" del cielo. Durante le festività binocoli puntati per vederne la coda.

Vita da star

74

■ Paolo Volpini

Tanto belle quanto imprevedibili, a cominciare da quella che illumina ogni presepio che si rispetti. La maggior parte degli astri, Sole, Luna e pianeti, obbedendo a rigide leggi fisiche, sono protagonisti di fenomeni astronomici – congiunzioni, transiti, eclissi ecc. – che possono essere previsti nei secoli a venire. Delle comete, invece, man mano che si avvicinano al sistema solare interno, possiamo calcolare con relativa precisione la traiettoria, ma è molto più difficile capire in anticipo se e quanto si svilupperà la coda, l'elemento più spettacolare che tutti sperano di osservare, magari nel periodo natalizio, come da lontana tradizione...

Celestiale

Le comete sono innumerevoli, ma quelle osservabili ad occhio nudo purtroppo

sono rare, mentre quella più rappresentata del mondo, quella del presepio appunto, quasi sicuramente non è nemmeno esistita. Le cronache dell'epoca non riportano avvistamenti eclatanti e nessuna cometa

famosa ha solcato i cieli in date compatibili con la nascita di Gesù: la cometa di Halley, ad esempio, passò nel 12 a.C. Gli studi di cronologia hanno anticipato di alcuni anni l'effettiva data della nascita di Cristo, ponendola tra l'8 e il 4 a.C. e l'evento astronomico più significativo di quegli anni fu, nel 7 a.C., la congiunzione tripla, essendosi ripetuta ben 3 volte in pochi mesi, di Giove e Saturno nella costellazione dei Pesci. Un evento celeste ricco di significati simbolici e molto raro – accade ogni 800 anni circa – a cui probabilmente i Re Magi attribuirono una particolare interpretazione astrologica.

La "stella" citata nel Vangelo secondo Matteo potrebbe quindi indicare in real-

tà l'incontro ravvicinato tra due luminosi pianeti. La consuetudine di raffigurare una cometa sulla capanna di Betlemme va attribuita a Giotto e al suo celeberrimo affresco, *L'Adorazione dei Magi*, nel quale il pittore riproduce con estremo realismo una cometa, quasi certamente la Halley, avvistata in occasione del passaggio del 1301.

Stella di Natale

Quest'anno si è parlato molto della cometa C/2012 S1 Ison. Alcune previsioni hanno peccato di un ingiustificato sensazionalismo descrivendola "una cometa luminosa come la Luna Piena"... Un'esagerazione non realistica. Le comete sono, infatti, composte per lo più di ghiaccio che, sciogliendosi in parte quando passano nei pressi del Sole, genera la coda. Ma se la cometa passa troppo vicino al Sole il calore la può distruggere. Il 28 novembre la Ison ha raggiunto la minima distanza dalla superficie del Sole, appena 1,1 milioni di km (meno di due raggi solari). Bisogna quindi vedere che cosa rimane della cometa dopo il "giro di boa" intorno al Sole. All'inizio di questo mese la Ison raggiunge la sua massima luminosità, ma è osservabile solo prima dell'alba e molto bassa sull'orizzonte. Dunque occorre alzarsi molto presto, avere l'orizzonte Est libero da ostacoli e sperare in un cielo limpido.

Il 26 dicembre la cometa sarà alla minima distanza dalla Terra, 64 milioni di km, e alla fine dell'anno sarà osservabile per tutta la notte, a Nord, prima nella costellazione del Dragone, poi nell'Orsa Minore dove, proprio in prossimità dell'Epifania del 6 gennaio, passerà a breve distanza dalla Stella Polare.

A quel punto, però, la cometa sarà ormai lontana dal Sole, la sua luminosità sarà drasticamente diminuita e per individuarla sarà necessario un telescopio. Speriamo che la Ison ci regali una bella coda almeno per le feste di Natale.

Allora sì che varrà la pena di svegliarsi nel cuore della notte e volgere lo sguardo ad oriente aspettando il sorgere della cometa. ■



FOTO DI ROLANDO LIGUSTRI



Tutto quello che c'è da sapere dopo un anno del robot Curiosity su Marte.

Le sonde interplanetarie ci hanno regalato negli anni migliaia di immagini così nitide da permetterci di compiere veri e propri viaggi virtuali tra lune e pianeti. Ma quali sono gli effettivi risultati scientifici di queste missioni? Alcune risposte a questa domanda arrivano dalla *Nasa*, con i dati pubblicati in occasione della celebrazione del primo anno di attività del rover *Curiosity* su Marte. Il robot, atterrato nel 2012 sul pianeta rosso, ha ormai percorso più di 3 km sul suolo marziano, esplorando vari tipi di terreno. *Curiosity* ha analizzato con un dettaglio finora mai raggiunto le caratteristiche fisico-chimiche del suolo e dell'atmosfera marziana. Ed ecco che cosa ha scoperto. Innanzitutto la presenza degli elementi chimici alla base della vita, come carbonio, idrogeno, ossigeno, zolfo, fosforo; quindi almeno in passato su Marte potrebbero essersi sviluppate forme di vita microbica. Ulteriori prove dell'esistenza di acqua liquida nel passato del pianeta: letti di fiumi prosciugati, sedimenti ricchi di ciottoli arrotondati trasportati dalla corrente e cementati da depositi a grana più fine, vene di minerali formati in presenza di acqua. E ancora: assenza di metano. Gli organismi viventi producono questo gas; i livelli di metano molto bassi presenti in atmosfera non sembrano compatibili con l'esistenza di forme di vita nel tempo presente. Se vita c'è stata, forse un giorno ne troveremo le tracce fossili, ma al momento è improbabile che vi sia attività biologica significativa in atto. C'è poi la misura della radiazione accumulata durante il viaggio: i livelli riscontrati sono molto alti. Tutti dati fondamentali per scegliere la giusta protezione dell'equipaggio di una eventuale futura missione umana su Marte e per sapere quali difficoltà dovranno superare i primi temerari astronauti di cui i rover sono gli apripista. Ma anche per capire quali condizioni hanno reso abitabile la Terra e quanto sia probabile trovare altri pianeti compatibili con lo sviluppo di forme di vita. Se mai l'uomo tenterà l'impresa dei voli interplanetari, Marte sarà la prima tappa. ■ P.V.



Sole a catinelle

Bagnate o asciutte, cioè come l'inclinazione dell'asse di rotazione della Terra sia in grado di condizionare le nostre vacanze.

"Tomorrow may rain, so I'll follow the sun" cantavano i *Beatles*. Niente di più naturale, infatti, del richiamo del sole e di mete esotiche in pieno inverno. Ma attenti alla destinazione, perché basta un semplice errore di calcolo e ad accogliervi saranno trombe d'acqua invece del sole. Tutta colpa del "klima", come dicevano gli antichi greci, o meglio dell'inclinazione dell'asse di rotazione del pianeta. Il piano orbitale della Terra attorno al Sole non coincide, infatti, con quello dell'equatore: c'è un angolo di circa 23 gradi fra di loro, vale a dire che l'asse terrestre è inclinato e che, di conseguenza, il Sole non sempre si trova allo zenit dell'equatore. Compie, infatti, un'oscillazione annuale fra i paralleli 23 gradi nord e sud, i tropici, ossia latitudini estreme in cui il Sole giunge allo zenit una volta all'anno. Su tutti i paralleli intermedi, cioè nella zona intertropicale, il Sole è al suo massimo splendore due volte all'anno, all'equatore nei due equinozi di primavera e d'autunno. Al di fuori di questa zona termicamente privilegiata, il Sole non tocca mai il suo punto più alto. Fa quindi più caldo alle basse latitudini e le temperature qui sono omogenee tutto l'anno, per cui non è il fattore termico, ma quello pluviometrico a scandire le stagioni.

Surriscaldata rispetto ai poli, l'atmosfera tropicale innesca, infatti, un processo di trasferimento di masse d'aria necessario al bilanciamento del calore. Un meccanismo che si materializza con la presenza di una larga banda nuvolosa intorno al pianeta, la zona di convergenza intertropicale (*Zcit*). Composta da enormi cumuli-nubi associati a piogge abbondanti, serpeggia attorno all'equatore seguendo la corsa del Sole allo zenit. È proprio la *Zcit* a provocare l'alternarsi delle stagioni piovose e secche nelle zone a clima tropicale; oscilla mediamente di qualche grado al di sotto dell'equatore nel periodo dicembre-febbraio e sopra nel periodo luglio-settembre. Meglio, quindi, calcolare bene i tempi prima di spostarsi: dicembre è, per esempio, il mese ideale per andare alla scoperta dell'America del Sud mentre è meglio stare alla larga dalle Seychelles per le feste di fine anno. Il periodo migliore per visitare i Caraibi, l'America centrale e l'India è gennaio-febbraio; allarme rosso, invece, nel nord dell'Australia e in Indonesia esposte a piogge torrenziali. ■



Con il regista Giovanni Veronesi parliamo del suo ultimo film, *L'ultima ruota del carro*, storia "straordinaria" di un uomo onesto in una società corrotta.

Il piacere dell'onestà

76

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Un film profondo, divertente e commovente – che sta avendo successo di pubblico, ma anche di critica –, una donna bella e intelligente come Valeria Solarino, l'attrice venezuelana con cui convive da più di dieci anni; e tanti progetti nel cassetto. **Giovanni Veronesi** sta vivendo il suo momento magico e dice: «La vita comincia a cinquant'anni, io li ho compiuti l'anno scorso a fine agosto e devo dire che è cominciata molto bene». Regista e sceneggiatore, fratello dello scrittore Sandro, «l'intellettuale di casa, che da bambino mi usava solo per giocare, trascinandomi in uno scatolone», figlio di una casalinga e di un ingegnere bolognese, trasferiti in Toscana per lavoro, a vent'anni Giovanni andò a Roma, per tentare la strada dello spettacolo. «Non sapevo bene cosa volevo – racconta –, un po' facevo l'attore, un po' scribacchiavo, mi improvvisavo regista, capocomico... Poi Pupi Avati mi ingaggiò per il film *Una gita scolastica* e quando mi vidi sul grande schermo al *Festival di Venezia* (a 23 anni) decisi che nel cinema avrei fatto altro».

Ma cosa sarebbe stato se non avesse continuato a occuparsi di spettacolo? «Un architetto frustrato, sposato con una pratese, che andrebbe in vacanza ogni estate in Versilia».

Invece lei in vacanza va a Castiglione della Pescaia, nella casa di famiglia.

«Invasa dai figli di mio fratello Sandro: cinque e tutti scatenati, di cui faccio il super zio. Una casa a cui sono affezionato, dove ho molti ricordi e dove spesso trovo ispirazione per i miei film».

Come *L'ultima ruota del carro*, che ha debuttato a novembre fuori concorso al *Festival Internazionale del Cinema di Roma*. Un film diverso dagli altri, che l'ha inserita nella lista dei grandi registi italiani.

«Volevo raccontare la storia di una persona speciale, Ernesto Fioretti, autista per le produzioni cinematografiche romano oggi sessantenne, che ho conosciuto quando lavorava per Carlo Verdone e di cui nel tempo sono diventato amico. All'inizio pensavo che fosse un uomo con una vita monotona, senza grandi slanci, poi ho capito che era la persona alla quale chiunque avrebbe dato le chiavi di casa e il portafoglio... Un giorno, uscendo insieme da un autogrill dove avevamo consumato il pranzo, Ernesto mi disse: "Abbiamo mangiato peggio di quando facevo il cuoco d'asilo...". Mi sono incuriosito e gli ho chiesto di raccontarmelo; e ha iniziato a descrivermi la sua esistenza, ricca di eventi grandi e piccoli, alcuni ai limiti dell'incredibile, vissuti come testimone privilegiato, facendo diversi mestieri, primo tra tutti l'autotrasportatore. Attraverso i suoi racconti ho visto passare davanti agli occhi quasi quarant'anni di storia italiana e ho pensato subito che, nascosta dietro quell'uomo così semplice, ci fosse una vicenda umana sorprendente, da portare al cinema».

Ci racconti in breve la trama del film.

«Nato in una famiglia patriarcale romana, Ernesto cresce coltivando i desideri di ogni ragazzino degli Anni Sessanta: sposarsi, avere una vita felice e magari un mestiere già avviato come quello del padre tappezziere. Gli imprevisti e gli amici (primo tra tutti il Giacinto, interpretato da Ricky Memphis) lo costringeranno, invece, a vivere in una realtà che

Chi è Giovanni Veronesi

Sceneggiatore e regista, fa parte del gruppo di giovani che negli Anni Novanta ha portato al successo il cosiddetto "cinema toscano". Inizia a lavorare come sceneggiatore nel 1985 con *Tutta colpa del paradiso*. Il suo primo lavoro come regista è *Maramao* del 1987, al quale segue nel 1993 *Per amore solo per amore*, per cui firma anche la sceneggiatura che vince il *David di Donatello* nel 1994. L'anno dopo inizia con Pieraccioni una collaborazione che parte dalla scrittura de *I laureati* e prosegue ininterrotta per tutti gli altri film diretti dal regista fiorentino.

Nel 2003, grazie a *Che ne sarà di noi*, con Silvio Muccino e Violante Placido, anche la sua attività di regista ottiene grande successo. Confermato nel 2005 con *Manuale d'amore* e con il seguito *Manuale d'amore 2 - Capitoli successivi* che nel primo fine settimana di uscita ottiene al box office il secondo incasso italiano mai realizzato dopo il film *Pinocchio* di Benigni.





non gli appartiene, ma lui, pur subendo il proprio destino, rimarrà sempre e comunque un uomo onesto, fedele ai suoi principi e a sua moglie Angela, a cui ho dato il volto di Alessandra Mastronardi. La loro storia d'amore è un altro dei punti fondamentali del film, che ha come protagonista l'onestà».

Ernesto riesce a cacciare via tutte le occasioni che la vita gli offre per essere disonesto e per approfittare degli altri. Oggi una mosca bianca nella società della corruzione.

«Un soldato che ha vinto la sua battaglia privata, restando integro e coerente con i propri principi, nonostante la sua vita sia passata attraverso quelli che sono stati forse gli anni più corrotti del nostro Paese».

Come ha scelto gli attori?

«Elio Germano oggi è uno degli interpreti più completi del cinema italiano e ha l'età giusta per interpretare le varie fasi della vita di un uomo. Con Ricky Memphis non avevo mai lavorato, ma la sua faccia era quella che serviva per interpretare l'amico di Ernesto, il suo contrario esatto, quello che dei compromessi non ha paura, un opportunista, scaltro, pronto a cambiare bandiera senza porsi il problema ogni volta che si presenta l'occasione».

E Alessandra Mastronardi, la moglie di Ernesto?

«Non la conoscevo, sapevo solo che era un'attrice diventata popolare grazie ad alcune *fiction*, ma la mia compagna Valeria Solarino la stimava molto e ha insistito perché le facessi un provino. L'ho ascoltata e ho capito subito che Alessandra era l'attrice che cercavo. Oltre a essere una persona deliziosa anche nella vita». ■

Per dono

Per Natale siamo tutti più buoni... e le associazioni di volontariato e beneficenza promuovono campagne di raccolta fondi per i loro progetti. Come da tradizione si avvalgono dell'opera di volontari che battono strade e abitazioni porta a porta in cerca di persone generose oppure di pubblicità su Tv, radio o stampa, magari supportate da *testimonial* famosi. Negli ultimi anni a questi strumenti si sono aggiunti quelli offerti dalla rete. Un buon esempio di questi nuovi canali economici per l'associazionismo è il sito di *crowdfunding* Rete del dono (www.retedeldono.it). Il *crowdfunding* – che potremmo liberamente tradurre come “raccolta fondi massificata” – è quella dinamica di finanziamento basata sulla raccolta di tantissime microdonazioni, resa possibile dagli enormi numeri di utenti in rete. Ecco che Rete del dono la mette al servizio delle organizzazioni *non profit*.

Il funzionamento è abbastanza semplice: per prima cosa la *Onp* deve iscriversi al servizio, fornendo ai gestori tutta la documentazione legale del caso. A quel punto la *Onp* apre una vetrina sul sito in cui presenterà di volta in volta i progetti per i quali richiede il finanziamento e parte la raccolta fondi che può durare al massimo dodici mesi. La piattaforma offre strumenti di integrazione della campagna sui vari *social network*, a cominciare da *Facebook*. Sta ad attivisti e simpatizzanti cercare di pubblicizzare e viralizzare *on line* il più possibile il progetto. Anche diventando un vero e proprio *personal fundraiser*: basta iscriversi al portale dando i propri dati e poi sfruttare tutti gli strumenti offerti dal medesimo per supportare il progetto prescelto. Tutti i donatori riceveranno, al momento del versamento telematico tramite *Paypal*, una regolare ricevuta utile ai fini della detrazione fiscale, e i soldi donati finiranno all'associazione prescelta al netto del 5 per cento, cioè della quota che viene trattenuta dai gestori del servizio di raccolta fondi come forma di sostentamento economico. ■

A casa di Babbo Natale

In Lapponia, dalle parti del Circolo Polare Artico, a pochi chilometri da Rovaniemi, c'è una meta di viaggio che, a dispetto delle temperature molto al di sotto dello zero, è particolarmente calda nel periodo dicembrino: il villaggio ufficiale di *Babbo Natale*. Si tratta di un piccolo parco a tema sprofondato nelle nevi del grande Nord visitato annualmente da più di mezzo milione di persone, un villaggio fatto di casine di legno, abeti e renne. E dove è possibile incontrare *Babbo Natale* in persona, i suoi aiutanti, comprare regali di artigianato finnico e avvalersi dei servizi del mitico ufficio postale ufficiale natalizio (www.posti.fi/english/postisservices/sales-network/santaclausmainpostoffice), un vero ufficio delle poste finlandesi interamente dedicato a *Babbo Natale*. Se non potete recarvi in loco o per saperne di più, cliccate su www.santaclausvillage.info/it/.



Animale televisivo

Vedere la pubblicità della Vodafone con la foca Monica per credere che non sempre la presenza di un animale come testimonial è strappa applauso.



La pubblicità ha scoperto da lungo tempo gli animali come personaggi-testimonial da inserire negli spot con cui promuovere i prodotti. Normalmente sono pupazzi o fantocci manovrati da un uomo inserito all'interno, costruiti e gestiti in maniera da manifestare caratteristiche sia ferine che umane. Sicuramente molti di voi ricordano l'ippopotamo di *Pampers*, che aveva fatto il suo ingresso in televisione con *Carosello* verso la metà degli Anni Sessanta ed era andato avanti fino agli Anni Novanta. Gli era stato dato anche un nome, Pippo, fatto che contribuiva al processo di umanizzazione e favoriva sentimenti di empatia per quei suoi movimenti un po' impacciati e goffi, come quelli dei bambini molto piccoli, che suscitano tenerezza negli adulti. Sulla scia di esempi di successo come quello, altri marchi più recentemente hanno fatto ricorso all'utilizzo di animali come protagonisti degli spot. Chi non ricorda il gorilla del *Crodino*: un animale semicivilizzato, che non possedeva un nome, ma aveva una fidanzata con i capelli a coda e la frangetta, con cui si recava al bar, dove rivolgeva al barista l'immane tormentone "Dino dammi un erodino" e si divertiva a fare battute salaci in romanesco, seguite da fragorose risate (simbolo di una residua selvatichezza): l'efficacia era tutta nello slogan che con la sua rima stam-

pava nella memoria dello spettatore il nome del prodotto.

Agli animali come testimonial si è affezionata molto la *Vodafone*. Prima è stata la volta dell'Orso Bruno (gioco linguistico un po' facile) che parlava al telefono continuamente, con un marcato accento milanese e, a differenza del gorilla del *Crodino*, si voleva presentare come una sorta di civilissimo maestro di eleganza. Una volta archiviato l'Orso Bruno, la *Vodafone* è passata al pinguino rock star Pino (doppiato da Elio) che cantava una canzone in mezzo ad una folla di fans osannanti (allusione, secondo il meccanismo proiettivo e identificativo tipico della pubblicità, alla sensazione che avrebbe dovuto prodursi nel caso che si fosse diventati utenti *Vodafone*). Ma, riflettendo su tutta questa serie di animali pubblicitari, non si può non notare che si è progressivamente perso il rapporto tra le caratteristiche del prodotto e quelle attribuibili all'animale utilizzato. Rapporto che si fa davvero molto stirato, fino a diventare quasi fastidioso, nell'ultima campagna della *Vodafone*, con le storielle che vedono protagonista una foca, di nome Monica (anche qui il gioco linguistico è davvero un po' troppo scontato) e un improbabile spasimante umano, a cui la foca si rivolge con una voce stridula e petulante (la peggiore che la Litizzetto, come doppiatrice, riesca a fare). ■

tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

Ricchi ma belli

Esperimento internazionale. Quale argomento di conversazione può unire donne dai 30 agli 80 anni, di nazionalità italiana, americana, turca, albanese, thailandese, filippina? Suggestioni: 26 anni di successi, 6.700 puntate, personaggi immortali (o quasi), atmosfere patinate, intrighi infiniti, amori impossibili e una sigla riconoscibile dalle prime due note. Esatto, è Beautiful, regina

delle soap opera made in Usa, nata nel 1987, in onda in Italia dal 1990 (adesso su Canale 5) e 500 milioni di telespettatori in tutto il mondo. Un segreto di longevità che sta in una lentezza rassicurante, capace di rendere chic qualsiasi ambiente domestico all'ora di pranzo. Unico avvertimento per evitare equivoci: non in tutti i paesi si chiama Beautiful, in Norvegia e Svezia, per esempio, si chiama Glamour, in Austria Reich und Schön e in Svizzera e solo lì Top Models. Misteri elvetici.



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



Per saperne di più: www.brevi.eu

Altalena MIOU

Età di utilizzo: dalla nascita e fino a 9 kg
Dotata di esclusivo telecomando e console di comando con display per impostare:

- 9 dolci melodie rilassanti con regolazione del volume
- 6 velocità di oscillazione
- 3 possibilità di temporizzazione dell'oscillazione: 10, 20 e 30 minuti
- Seduta a dondolo sfoderabile con imbottitura in cotone regolabile in 2 differenti posizioni
- Giostrina smontabile con 3 simpatici pupazzetti in tessuto, removibili per offrire stimoli sonori, visivi e tattili
- Chiusura compatta che ne riduce al minimo l'ingombro
- Alloggiamento telecomando su struttura
- Cintura di ritenuta a 5 punti. Spallacci e copri fibbia imbottiti
- Batterie telecomando incluse
- Batteria altalena: 4 batterie tipo C (non incluse)



Solo su prenotazione.

Altalena MIOU

gratis con 9.600 punti



3.800 punti
+ **58,00 €**

SPENDI

Palestrina 3D con arco gioco

Conforme alle norme EN 71 1/2/3.

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

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

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

Lavabile in lavatrice con programmi per capi delicati.

Tutti i tessuti sono anallergici.

Dimensioni: cm 85x85



Solo su prenotazione.

Palestrina 3D con arco gioco

gratis con 4.800 punti



2.100 punti
+ **27,00 €**

SPENDI



LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA  

DALL'1 AL 15 DICEMBRE.

VITELLONE
BISTECHE

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziiché 15,90 €

11,13€

al kg

**SCONTO
30%
ALLA CASSA**

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



MIELE DI MILLEFIORI
DELLA MAREMMA TOSCANA
APICOLTURA ROSSI

1 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

5,99€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



ARANCE NAVEL
4,5 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA

**SCONTO
40%
ALLA CASSA**



PECORINO SEMISTAGIONATO
ROSSO PIENZA

850 g ca.

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziiché 13,50 €

8,10€

al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA

**SCONTO
40%
ALLA CASSA**



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
100% ITALIANO IL GREZZO

COSTA D'ORO

3 litri

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

10,90€

+ 100 PUNTI

OPPURE
12,90€

4,30 € al litro

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



GAMBERO INTERO ARGENTINO
ARBI

surgelato - 30/40 - 2 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

16,90€

8,45 € al kg

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



MORTADELLA DUE TORRI
GOLD QUALITY ALCISA

in vescica naturale - 800 g ca.

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziiché 9,90 €

5,44€

al kg

**SCONTO
45%
ALLA CASSA**

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



FILETTI DI TONNO CONSORCIO
IN OLIO DI OLIVA

425 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

6,89€

16,21 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 31 DICEMBRE.

SUINO
ARISTA A TRANCI SENZ'OSSO

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,40 €

5,18€
al kg

SCONTO
30%
ALLA CASSA

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



FUNGHI PORCINI
VICHI
surgelato - 1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

8,99€

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



MORELLINO DI SCANSANO DOC
TOGNETTI
75 cl

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,99€

3,99 € al litro

MASSIMO
12 PEZZI
PER OGNI CARTA



NOCI DELLA CALIFORNIA
1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%



PISELLI PRIMO FIORE
FINISSIMI OROGEL
surgelato - 750 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,69€

2,25 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



SPUMANTE GANCIA
grand reale dessert dolce/
cuvee brut - 75 cl

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,95€

2,60 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



SALMONE SCOZZESE
AFFUMICATO RIUNIONE
400 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

7,90€

19,75 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PASSATA DI POMODORI COOP
700 g x 6

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,50€

0,83 € al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



ASCIUGONI REGINA
conf. x 2

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,59€

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA





LE OFFERTE CON I PUNTI

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

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

DALL'1 AL 31 DICEMBRE.

CONFEZIONE REGALO

6 CALZE IN CALDO COTONE
donna: gambalotti Think Pink + pashmina/
uomo: calze lunghe Diadora + cuffia

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

9,90€

+ 250 PUNTI

OPPURE
14,90€



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

TRAPUNTA GABEL

tessuto di rivestimento in puro cotone
imbottitura in fibra anallergica
singolo: 170 x 260 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

45,00€

+ 700 PUNTI

OPPURE
59,00€

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA **coop**



matrimoniale: 260 x 260 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

55,00€

+ 700 PUNTI

OPPURE
69,00€

PANTOFOLA UOMO/DONNA IN FELTRO SUPERGA

colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

12,90€

+ 350 PUNTI

OPPURE
19,90€

Tomaia in tessuto (panno)
Fodera in tessuto (panno)
Sottopiede in crosta/pelle
Suola in gomma



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA **coop**

TROLLEY RAVIZZONE PARADISE

cabina in poliestere con porta tablet

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

29,90€

+ 500 PUNTI

OPPURE
39,90€

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA **coop**



COMPLETO LETTO STAMPATO GABEL

singolo: lenzuolo sopra 160 x 280 cm
+ sottolenzuolo con angoli 90 x 200 cm + 1 federa

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

20,00€

+ 450 PUNTI

OPPURE
29,00€

1 piazza 1/2: lenzuolo sopra 180 x 280 cm
+ sottolenzuolo con angoli 125 x 200 cm
+ 2 federe

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

25,00€

+ 450 PUNTI

OPPURE
34,00€

matrimoniale: lenzuolo sopra 240 x 280 cm
+ sottolenzuolo con angoli 175 x 200 cm
+ 2 federe

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

30,00€

+ 450 PUNTI

OPPURE
39,00€



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

NOTEBOOK ASUS

Mod. F550CC-XX173H

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

499,00€

+ 2500 PUNTI

OPPURE
549,00€

Processore Intel Core i5-3337U, 2.70 GHz
Schermo 15,6"
Scheda video NVIDIA GeForce GT 720M
Connessioni Wi-Fi 802.11 b/g/n
Bluetooth 4.0
Porte: VGA, USB 1x2.0 + 1x3.0, HDMI

HARD DISK DA 750 GB

RAM 8 GB



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA **coop**



TABLET WI-FI SAMSUNG GALAXY TAB3

Mod. SM-T2100ZWAIT-TV

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

159,90€

+ 1250 PUNTI

OPPURE
184,90€

Sistema operativo Android 4.1 Jelly Bean
Processore Dual Core, 1.2 Ghz - Ram 1 GB - Interna 8 GB
Espandibile fino a 64 GB con MICRO SD
Webcam: posteriore 3 Megapixel - anteriore 1,3 Megapixel
Connessioni: Wi-Fi 802.11 b/g/n, Bluetooth - Parte USB
Registrazione/riproduzione video HD (720p)

7"

Wi Fi

NOVITÀ



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



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



Solo su prenotazione.

Seggiolone B. FUN

gratis con 14.400 punti



5.500 punti
+ 89,00 €

SPENDI

Seggiolone B. Fun

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

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

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



Valigia cavalcabile Trunki

Comoda e sicura sia per sedersi e riposare sia per spingersi in giro o farsi trainare dai genitori. In giro per casa o in vacanza a cavallo della valigia cavalcabile Trunki, un inseparabile compagno di viaggio per non annoiarsi in caso di attese, dove il bambino può mettere tutto l'occorrente, dai giocattoli preferiti all'animale del cuore, dai pennarelli ai libri per il viaggio.

Per saperne di più: www.trunki.com

- approvata come bagaglio a mano sugli aerei
- capacità 18 litri
- adatta per bimbi di 3 anni in poi
- trasporto max 50 kg
- certificazione per la sicurezza
- dimensioni: 47x20x31 cm
- robusta e durevole: realizzata con materiale leggero (polipropilene) pesa solamente 1,7 kg
- cinghia multifunzione
- guaina interna in morbida gomma
- cintura di sicurezza per l'orsacchiotto
- agganci a serratura
- tasca interna
- 2 maniglie per il trasporto



Solo su prenotazione.

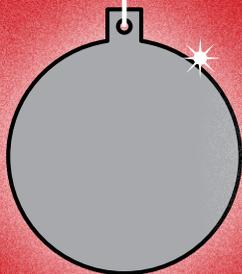
Valigia cavalcabile

gratis con 4.600 punti



2.200 punti
+ 24,00 €

SPENDI



**BASTA UN
GEST** 

ora puoi farlo!
7-24 dicembre 2013

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

donerai 500 punti
ai progetti di solidarietà
Unicoop Tirreno

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

coop
Unicoop Tirreno