

BUON COMPLEANNO COOP

*Unicoop Tirreno compie 70
anni: una storia, tanti i soci
e i dipendenti protagonisti.*



La Coop che verrà

■ A colloquio con il
presidente Marco Lami

Lunga vita

■ Ritratto dell'Italia
che invecchia

Arto di dolore

■ L'artrosi all'anca che
colpisce anche i giovani

A tutto schermo

■ Guida all'acquisto
dei televisori

Modello classico

■ Intervista al filologo
e storico Luciano Canfora

ELEZIONI
COMITATI
SOCI COOP
2014

Tutti gli eletti

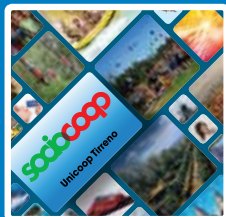
I nuovi Comitati direttivi
delle Sezioni soci



ASSEMBLEE AUTONOME DELLE SEZIONI SOCI

Il calendario completo a pag. 31





SOLO PER TE

**RACCOLTA PUNTI 2014-2015
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com



PIRELLI



OVINDOLI

Tipologia di pneumatici diametro del cerchio	Punti assegnati per 4 pneumatici
da 18 pollici in su	4.500
17 pollici	2.700
16 pollici	1.400



ACCUMULA

Con Pirelli la Raccolta Punti ha una marcia in più. Più sicurezza, più prestazioni, più punti Coop.

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 2015 su acquisti di minimo 4 e fino ad un massimo di 8 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, 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 e con i loro partner.

Skipass giornaliero



SPENDI

Buono valido per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti. Scadenza voucher: 30/04/2015. 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.

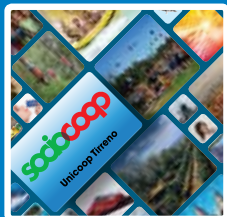
La nuova telecabina ad ammortamento automatico da otto posti a sedere permette l'arroccamento in soli tre minuti. All'arrivo della telecabina Le Fosse, a 1.800 m di quota, è aperto il nuovo rifugio albergo Anfiteatro, con bar, ristorante e solarium.

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 2014-2015
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com



ABETONE



CIMONE

**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

**Buono da 15 euro
skipass giornaliero**

**Buono del valore di 15
euro da utilizzare per l'ac-
quisto parziale di uno ski-
pass giornaliero adulti,
valido per tutte le stazioni
sciistiche del Consorzio
del Cimone.**



**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 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 2014 o 2015** (escluse le festività natalizie).

Per informazioni:

Consorzio Abetone Multipass Tel. e Fax 0573 60557
abetonemultipass@tiscali.it - www.multipassabetone.it

Bollettino della Neve

Tel. 0573 60556

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 2014 al 30 aprile 2015

(escluso feste natalizie dal 24 dicembre 2014 al 6 gennaio 2015).

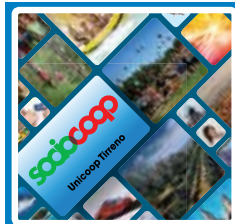
Il buono non è cumulabile e non è valido su tariffe già scontate.

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.



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2014-2015
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

sociocoop
Unicoop Tirreno



BRICO IO

Brico Io è una delle principali catene italiane dedicate al fai da te.

ricevi 1 punto
ogni 2 euro di spesa



1
punto Brico Io

SPENDI

Per ricevere i punti presenta, prima di effettuare il pagamento, la tua carta SocioCoop nei punti vendita Brico Io che aderiscono all'iniziativa.

I punti saranno accreditati periodicamente e in modo automatico.

L'iniziativa è valida fino al 28 febbraio 2015.

Personale disponibile e competente vi aspetta per consigliarvi nei vostri acquisti. Con Brico Io scoprirete come è facile decorare, rinnovare o sistemare la vostra casa realizzando le vostre idee e rispettando le vostre esigenze.

I punti vendita Brico Io aderenti all'iniziativa:

TOSCANA

Massa

Via Catagnina, 3-3R
0585.832977

Viareggio (LU)

Via Di Montramito, 283
0584.44000

Livorno

Via Collinaia, 12
0586.863521

Cecina-Montescudaio (PI)
c/o Centro Comm. "Il Poggio"

Loc. Poggio Gagliardo
0586.686684

Piombino (LI)

Via della Base Geodetica, 6
Loc. La Fiorentina
0565.276662

Follonica (GR)

S.P. Aurelia, km 226,9
0566.55900

LAZIO

Civitavecchia (RM)

Cento Comm. "La Scaglia"
Via Aurelia Nord, km 76
ang. Via D. Marrani
0766.568064

Formia (LT)

davanti al Centro Comm. ITACA
2

Loc. Santa Croce

Via Mamurrano
0771.738097

Aprilia (LT)

Via Caracalla - ang. Via A. Moro,
6
06.92730206

Ceccano (FR)

S.S. 156 Monti Lepini, km 6
0775.641503



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2014-2015
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com



ACCUMULA PUNTI CON
LO SHOPPING ONLINE



ACCUMULA



lastminute.com



GROUPON



La Redoute
Oh la mode



SCOPRI ALTRI PARTNER CHE FARANNO ACCELERARE LA TUA RACCOLTA PUNTI SU
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

INCREDIBILE NOVITÀ PER L'UDITO



Perchè sento ma **non capisco le parole?**

Perchè sentiamo con le orecchie ma capiamo **con il cervello.**

La nuova tecnologia si chiama **BrainHearing™**

La nuova tecnologia Oticon **BrainHearing™**, invisibile quando indossata, è stata sviluppata per le persone che sentono ma non capiscono le parole. Permette a chi la utilizza di:

- sentire la voce delle persone più chiaramente
- capire anche nelle situazioni rumorose (uffici, ristoranti, riunioni)
- capire sempre da dove provengono i suoni
- sentire voci e suoni con un tono gradevole

CAPIRE NON SOLO SENTIRE



Dott.ssa **GIORGIA PERI**
Audioprotesista
Responsabile Formazione Audin

C'erano una volta apparecchi acustici ingombranti, evidenti dall'esterno e che creavano un certo imbarazzo per la loro visibilità. Questi apparecchi sono ormai obsoleti, soppiantati da quelli di ultima generazione.

Le nuove frontiere sono i micro apparecchi "Open" dotati di tecnologia **BrainHearing™** e **Bluetooth®**.

BrainHearing™ fa sì che i nuovi apparecchi possano focalizzarsi sulla voce, che riguadagna chiarezza, mentre attenuano i rumori che provengono alle spalle. La configurazione "Open" consente di lasciare l'orecchio libero evitando il senso di occlusione e l'accumulo di cerume.

I nuovi apparecchi **Open** sono come "Lenti Acustiche" invisibili quando indossate, perché grazie alle loro dimensioni, possono di norma essere collocate direttamente nel condotto uditivo esterno, non provocano alcun fastidio, non fischiano e non tradiscono la loro presenza. La tecnologia **Bluetooth®** consente ai nuovi apparecchi acustici proposti da **Audin** di collegarsi senza fili a telefoni fissi, a cellulari, computer, TV, trasformando gli apparecchi acustici in cuffiette senza fili, personalizzate. Le telefonate ed il suono della TV o della musica, si ricevono direttamente senza fili, nei propri apparecchi acustici. Infine, per chi ha bisogno di usare due apparecchi acustici, uno per ciascun orecchio, una speciale micro antenna nascosta negli apparecchi fa sì che questi "parlino" fra loro senza fili, ricostruendo l'udito stereofonico e bilanciato a 360°. Questa rivoluzionaria soluzione con tecnologia **BrainHearing™** può tranquillamente ed efficacemente essere utilizzata da tutti, a qualsiasi età, in qualsiasi situazione, senza imbarazzi.

CONDIZIONI SPECIALI RISERVATE AI

AUDIN

Eccellenza per l'udito

CENTRO Via V. Veneto, 7 - Tel. 06.485546

MONTEVERDE Cir.ne Gianicolense, 216 A/D - Tel. 06.53272336

SAN GIOVANNI Via Gallia, 59/63 - Tel. 06.77209344

SALARIO/TRIESTE Viale Somalia, 184/186 - Tel. 06.86205134

TUSCOLANO Via F. Stilicone, 217/219 - Tel. 06.76988107

PRATI/TRIONFALE Via Cipro, 8 F/G - Tel. 06.62288288

PRENESTINO/TOR DE SCHIAVI Via Anagni, 100 - Tel. 06.62275454

Numero Verde
800.167171

Contatta subito il centro Audin a te più vicino

www.audin.it

SOCI coop

- **Check up gratuito dell'udito**
- **Sconto 15% soci coop** (come da convenzione)
- **Garanzia kasko 36 mesi**
- **Copertura smarrimento e furto 36 mesi**
- **Apparecchio di cortesia** (in caso di riparazione)
- **Prova gratuita di 30 gg** (senza impegno di acquisto)
- **Forniture ASL e INAIL** (a gli aventi diritto)
- **Consulenza gratuita a domicilio**
- **Finanziamenti e pagamenti personalizzati**



Mal di testata

7

L'attentato al settimanale satirico *Charlie Hebdo* ha suscitato una reazione ferma e determinata in tutto il mondo culminata nella straordinaria manifestazione parigina che ci ha mostrato, dopo tanti anni di sguardi obliqui e diffidenze reciproche, i leader europei solidali l'uno con l'altro nella difesa dei valori sui quali si fonda la nostra civiltà, primo fra tutti la libertà d'espressione e di stampa. Ma in quella fotografia c'era qualcosa che stonava. Per esempio che ci faceva Viktor Orban che, da quando è arrivato al governo, ha ridotto drasticamente libertà e pluralismo dell'informazione in Ungheria adottando una serie di misure repressive sulla libertà di stampa? E che dire di una delle nazioni candidate a entrare in Europa come la Turchia dove

ogni giorno la scure della censura si abbatte sui giornalisti che prendono troppo sul serio il loro mestiere? Dirigenti di emittenti televisive e direttori di quotidiani turchi sono finiti in galera solo per aver pubblicato o trasmesso inchieste su scandali e corruzione in cui comparivano personaggi molto vicini al presidente Erdoğan. E non mancano nemmeno gli omicidi più o

meno mascherati da atti criminali: solo lo scorso anno ne sono stati uccisi due, senza rivendicazioni clamorose di jihadisti fanatici, ma con un sicuro effetto intimidatorio. Anche in Bulgaria i giornalisti sono ripetutamente vittime di violenze da parte della polizia e dell'autorità giudiziaria. Mentre in Grecia, con la scusa della crisi economica, è stata spenta niente meno che l'emittente pubblica. Certo, l'Europa è la regione con il maggior livello di libertà di stampa. Lo attesta ogni anno il rapporto redatto dall'organizzazione non governativa statunitense *Freedom House* compilando una lista di paesi totalmente, parzialmente o

Giornali ed emittenti locali chiudono i battenti nella totale indifferenza del Governo. In Italia libertà d'informazione e pluralismo solo a parole.

per niente liberi su una scala che va da 1 a 100. Tuttavia, anche in Europa negli ultimi anni c'è stato un declino del grado di libertà di stampa. E l'Italia? In questa classifica noi siamo stabilmente intorno al 65° posto insieme a Namibia e Cile. E le cose non stanno affatto migliorando. Negli ultimi mesi c'è stata una moria di testate giornalistiche ed emittenti locali soffocate dal noto duopolio *Rai-Mediaset* che fa razzia sul mercato pubblicitario, e dai tagli pubblici all'editoria. Per carità, niente a che vedere con i sanguinosi fatti di Parigi. Nessuno, per fortuna, ha fatto irruzione nelle redazioni con un mitra in mano, ma la voce di oltre quaranta testate *non profit* e cooperative – tra cui la storica rivista consumerista *Il Salvagente* – ha cessato ugualmente di parlare nella totale indifferenza dell'opinione pubblica e del Governo, uno dei pochi in Europa a non preoccuparsi molto del pluralismo e della libertà d'informazione. ■





SCEGLI LA QUALITÀ AMPLIFON.

- Soluzioni acustiche **su misura** in base alle tue esigenze.
- **Servizi inclusi** senza limiti di tempo.
- Personale altamente **qualificato** sempre a tua disposizione.
- Assistenza in **Italia** nei nostri **500** Centri.

GRATIS CONTROLLO DELL'UDITO
E PROVA PER 30 GIORNI
SENZA IMPEGNO D'ACQUISTO.

Chiama il numero verde per prenotare
un appuntamento gratuito presso il
Centro Amplifon più vicino a casa tua:

NUMERO GRATUITO
800-980 000

www.amplifon.it

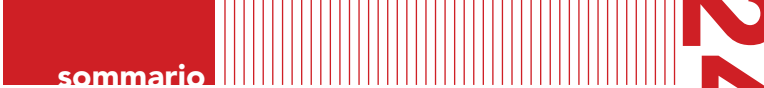


**SE SENTI MEGLIO,
VIVI MEGLIO.**

CONSEGNA QUESTA PAGINA PER RICEVERE UN SIMPATICO **OMAGGIO** *

* Fino a esaurimento scorte.





nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Barbara Sordini

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Claudia Ciriello
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Silvia Fabbri
Daniele Fabris
Stefano Ferrata
Antonio Fico
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Silvia Inghirami
Lisa Maccanti
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Gianna Martorella
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Giorgio Nebbia
Filippo Orlando
Susanna Orlando
Patrice Poinssotte
Paola Ramagli
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Miriam Spalatro
Mario Tozzi
Ersilia Troiano

243

gennaio-febbraio 2015

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Elcograf

Direzione e redazione

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

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

Vignale Comunicazioni srl
tel. 0565/24111
fax 0565/24213
alessio.misrhai@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: 200.180 copie
Chiuso in tipografia il 16/1/2015



Font utilizzate

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

7 Il punto
Aldo Bassoni
Mal di testata

contatti

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

firme

- 14 Salvatore Calleri
Liberté, égalité, fraternité
- 15 Gabriele Salari
Cultura di Mas
- 16 Tito Cortese
Analisi di mercato
- 17 Giorgio Nebbia
Da qui all'eternit
- 18 Mario Tozzi
Pro memoria
- 19 Massimo Montanari
Adatti alla circostanza
- 69 Gianna Martorella
Non aprite quella posta
- 78 Giovanni Manetti
Atto di nascita

attualità

- 20 La notizia
Silvia Fabbri
Grandezza naturale
- 23 Primo piano
Aldo Bassoni
Buon compleanno Coop
- 45 Inchiesta
Stefano Ferrata
Lunga vita
- 48 Il caso
Antonio Fico
Fine dell'indipendenza



soci

- 30 **Mi sento partecipe**
- 31 **Assemblee autonome**
- 32 **Comitati direttivi al lavoro**
- 33 **Elenco eletti Comitati direttivi**
- 36 **A questi punti**
- 37 **Etichetta, si cambia**
- 38 **La mia Europa**
- 41 Per voi soci
- 79 Convenienza

salute

- 50 **Basta un poco di zucchero**
Ersilia Troiano
- 51 Faccende domestiche
- 52 **Arto di dolore**
Barbara Bernardini
- 53 Sani & salvi

prodotti

- 54 **Un nuovo inizio**
Filippo Orlando
- 56 **A tutto schermo**
Roberto Minniti
- 58 **Coop in gamba**
Daniele Fabris
- 59 Eco sistema
- 60 **Siamo fritti!**
Silvia Inghirami
- 61 Presidi Slow Food
- 62 **Prendere una cotta**
Eleonora Cozzella
- 64 **Menu di San Valentino**
Paola Ramagli
- 68 A tavola con i bambini

ennci

- 70 **Inizio delle trasmissioni**
Patrice Poinssotte
- 71 Tempi moderni
- 72 **Piena condivisione**
Jacopo Formaioni
- 73 Triplavù
- 74 **Molto abili**
Barbara Autuori
- 75 Le vite degli altri
- 76 **Modello classico**
Maria Antonietta Schiavina
- 77 Scienza infusa

fermo.posta nuovoconsumo - SS1 Aurelia km 237 - Fraz. Riotorto, 57025 Piombino (LI)
e-mail: nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Controllo di produzione

Vorrei saperne di più sulla scarsa produzione dell'olio d'oliva, a causa della famigerata mosca... Si dice che la produzione italiana sia stata ridotta al lumicino e che le olive rimaste integre sono state trattate moltissimo con anticrittogamici molto nocivi per la salute. Coop potrebbe con maggiore trasparenza chiarire dove ha trovato le olive italiane con cui produce il suo olio?

via e-mail

La campagna olearia 2014/2015 è purtroppo caratterizzata, da un lato, dall'attacco in quasi tutte le zone olivicole italiane della mosca olearia, dall'altro, dalle avverse condizioni climatiche che hanno minato le produzioni in tutta la penisola sia per la qualità che per la quantità dell'olio extravergine. Coop e i suoi fornitori hanno elevato al massimo gli sforzi per riuscire a garantire la consueta, alta, qualità dell'olio extravergine a proprio marchio, in particolare di quello *Fior fiore Nuovo raccolto*. Tutto l'olio extravergine d'oliva Italiano a marchio Coop (*Nuovo raccolto* compreso) proviene esclusivamente da frantoi precedentemente qualificati e

verificati dai fornitori Coop, secondo le procedure del *Sistema Qualità Coop*, prevedendo la tracciabilità fino alle aziende agricole. Dal 2001, infatti, su tutto l'olio extravergine d'oliva a marchio sono presenti due certificazioni da parte di enti terzi, *Bv* e *Csqa*, che attestano sia il rigoroso sistema di controllo effettuato lungo tutta la filiera del prodotto sia la provenienza delle olive con possibilità di arrivare appunto fino alle aziende agricole. Inoltre, viene fatta un'attenta selezione delle migliori partite d'olio e olive lavorate presso frantoi selezionati dai fornitori e da Coop, ottenendo così un prodotto con *standard* più restrittivi (acidità, caratteristiche di conservazione e di composizione a tutela della genuinità) rispetto alle norme di legge, ed escludendo quelle partite di oli che presentano difetti organolettici, anche lievi, derivanti dalla lavorazione d'olive non perfettamente sane. Un'altra difficoltà di quest'ultima produzione d'olio è rappresentata dalla *Xylella*, un batterio responsabile di una patologia che porta a disseccamento rapido (morte) dell'ulivo. Il danno principale si verifica a carico del legno e dei vasi linfatici della pianta e la trasmissione avviene tramite insetti vettori. La zona più colpita è il Salento (provincia di Lecce), dove è stato messo a punto un



piano d'intervento mirato per il controllo ed eliminazione della malattia. Non esistono prodotti chimici autorizzati ed efficaci per combattere questo microrganismo, ma un insieme d'interventi: dalla gestione agronomica dell'uliveto all'eradicazione delle piante infette, ai trattamenti sugli insetti vettori mediante l'impiego di principi attivi autorizzati e nel rispetto dei tempi di carenza. L'olio Coop proviene da frantoi dislocati prevalentemente nella zona nord di Bari (zona Andria-Trani-Murge-Bitonto-Molfetta ecc.), ben lontana dal Salento.

Pronta consegna

Nel Supermercato Coop dove faccio la spesa non sempre, quando vado alla cassa per pagare, mi viene consegnato il giornale. Qualche volta non c'è addirittura. Più spesso sono io a chiederlo alla cassiera che prontamente me lo consegna. Ma sono molti i soci che se ne vanno via senza il giornale ed è un peccato perché oltre a non essere letti, e magari consultati per le offerte commerciali che pubblicate ogni mese, immagino che vadano purtroppo buttati via. via e-mail

La distribuzione della nostra rivista nei punti vendita dovrebbe filare via liscia e senza problemi al momento in cui, nel passare la carta *SocioCoop*, il *display* della cassa, una volta al mese, rilascia un messaggio molto chiaro e luminoso: "consegnare *Nuovo Consumo*". L'operatore di cassa non fa altro che prendere una copia del giornale, passarla allo scanner per effettuare la registrazione di avvenuta consegna e porgerlo gentilmente al socio o alla socia che nel frattempo magari è indaffarata a raccogliere la spesa e a pagare il conto. Di norma questo accade. Le rimanenze non sono tante, a volte qualche negozio va in "riserva" e chiede il rifornimento alla sede che, prontamente, spedisce le copie richieste. Se qualcosa non funziona cercheremo di perfezionarlo, intanto coloro che, per distrazione o dimenticanza, non dovessero ricevere la propria copia di *Nuovo Consumo* una volta al mese, hanno tutto il diritto di chiederla e di farsela consegnare.

Aldo Bassoni

Lenticchia d'ingrandimento

Nel negozio Coop che frequento ho trovato delle lenticchie di provenienza canadese. Perché non si privilegia il prodotto italiano?

L'assortimento di lenticchie che abbiamo presentato nel periodo natalizio è molto ampio e risponde a più para-

metri: provenienza, tipicità, costo e modalità di presentazione. Per ciò che riguarda la provenienza è importante sottolineare che la maggior parte delle lenticchie che abbiamo proposto per le festività era di produzione italiana: lenticchie della Garfagnana, lenticchie *Igp* e biologiche di Castelluccio di Norcia, lenticchie di Montecastello (Marche), oltre al prodotto di derivazione estera (in particolare canadese). Questo accade perché in Italia la produzione non è sufficiente al fabbisogno nazionale; inoltre il prodotto estero, proprio per la maggiore offerta, ci consente di proporre nel nostro assortimento – in cui abbiamo avuto sia le classiche confezioni industriali che quelle più particolari legate alle feste – una maggiore varietà di prezzo. Vogliamo infine ribadire che Coop fa su tutti i prodotti, compresi quelli che vengono dall'estero, i massimi controlli, garantendo la qualità di quanto messo in vendita.



In promozione

Abito ad Ardea e non mi arriva il dépliant dell'IperCoop di Aprilia.

Effettivamente non tutte le zone sono servite dalla distribuzione dei

volantini pubblicitari. Sarà comunque nostra cura segnalare questa zona per capire se si tratta di un disservizio. La informiamo inoltre che, proprio per andare incontro a chi non riceve il nostro *dépliant*, abbiamo predisposto un sito promozioni.unicooptirreno.com nel quale, selezionando un punto vendita, potrà consultare comodamente tutte le promozioni in corso. Poi iscrivendosi alla nostra *newsletter* potrà ricevere tramite *mail* una notifica ogni volta che sarà disponibile *on line* un *dépliant* del negozio che le interessa.

Tentativo di conciliazione

Ho attivato il pacchetto Sky Tv, Sky cinema e Sky sport che prevedeva un'offerta per 12 mesi a 29 euro anziché 48, ma dalla prima fattura utile mi sono accorto che mi è stato addebitata una somma maggiore. Ho inoltrato un reclamo a Sky, tramite il canale e-mail dedicato, ma non sono riuscito a risolvere la questione. Cosa posso fare?

Se ha già presentato un reclamo all'azienda e non ha ricevuto un riscontro, o se il riscontro è stato insoddisfacente o negativo, potrà risolvere in via stragiudiziale la controversia insorta con Sky, attivando la procedura di conciliazione paritetica. Sky e CittadinanzAttiva, infatti, hanno siglato, in via sperimentale per un anno, un protocollo d'intesa per lo sviluppo di una procedura di conciliazione paritetica. Tale procedura, attiva dal 1° dicembre 2014, garantisce agli utenti del

servizio di Pay Tv di Sky, di risolvere bonariamente, in modo rapido, gratuito ed efficace, un contenzioso insorto con l'azienda. È possibile se, decorsi 30 giorni dall'avvenuta ricezione del reclamo da parte di Sky, questo non sia stato gestito in maniera efficace e risolutiva. Allora il consumatore insoddisfatto dovrà compilare la domanda di conciliazione predisposta e reperibile sul sito di CittadinanzAttiva. La domanda dovrà essere firmata e rinviata a CittadinanzAttiva che poi avrà cura di inoltrarla alla segreteria di conciliazione Sky. Una volta verificata tutta la documentazione utile, la commissione di conciliazione, composta dal conciliatore dell'azienda e da quello dell'associazione dei consumatori, sottoporrà al consumatore una proposta conciliativa a cui seguirà il verbale di conciliazione, in caso di accoglimento, o di mancato accordo se l'utente non accetterà la proposta della commissione.

Info

CittadinanzAttiva 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

Pensione incompleta

L'importo della rata di pensione di gennaio è cambiato rispetto all'anno scorso, ma non capisco perché mi ritrovo meno soldi.

La rata di gennaio contiene due novità: una positiva e una negativa. Quella positiva è che le pensioni nel 2015 sono aumentate, anche se di poco (0,3 per cento). Quella negativa, invece, riguarda solo la rata di gen-

naio nella quale l'Inps ha operato un prelievo di quanto pagato in più con la rivalutazione del 2014. Questo prelievo è pari a 6,50 euro per le pensioni al minimo. La pensione al minimo nel 2015 raggiunge un importo di 502,39 euro; per le pensioni superiori il prelievo corrisponde allo 0,1 per cento della rivalutazione assegnata nel 2014. Per esempio, su una pensione lorda di 1.600 euro l'Inps si tratterà 7,28 euro. Questa trattenuta vale solo per

Che stress!

Quando attraverso un periodo di stress mangio di continuo, mentre ci sono persone che, quando sono agitate, devono sforzarsi per mandare giù qualcosa. Perché abbiamo comportamenti così diversi di fronte allo stress?



La risposta dell'organismo allo stress si compone di un "braccio corto", immediato, in cui si attiva il sistema nervoso simpatico – le ghiandole surrenali riversano nel sangue adrenalina e noradrenalina – e di un "braccio lungo", più ritardato, in cui ad essere immesso nel sangue è l'ormone cortisolo. Nella prima fase, quella adrenergica, sentiamo il cuore battere più velocemente, impallidiamo,

sudiamo freddo e percepiamo una specie di tenaglia che ci afferra lo stomaco. In questa situazione, non solo non avvertiamo la fame, ma ci risulta difficile buttare giù qualsiasi cosa che non sia un po' d'acqua. Normalmente questa fase dura pochi minuti ed è in risposta a un pericolo (reale o immaginato), ma nelle persone molto ansiose questo stadio diventa prevalente. Sono proprio le stesse che in situazioni di stress perdono peso. La fase cortisolica, invece, dura molto più a lungo e dato che ha lo scopo di preparare l'organismo ad affrontare

un periodo con maggiori richieste energetiche, spegne tutto ciò che non è strettamente indispensabile, compreso il nostro sistema immunitario. È come se fossimo sempre sotto terapia con farmaci cortisonici: ci si sente sopraffatti, a volte depressi, ci si ammala di più e si sviluppa una predilezione per gli alimenti zuccherini, ricchi d'energia facilmente assimilabile. Ma dato che questo eccesso d'energia non viene bruciato attraverso una maggiore attività fisica, sarà convertito in grasso che si depositerà soprattutto nella regione addominale.

Campanello d'allarme

Dalle ultime analisi del sangue risulta che la mia glicemia a digiuno è 102. Le ho fatte vedere a un mio amico medico (non il mio medico di famiglia) il quale mi ha detto che potrebbe trattarsi di un'insulino-resistenza. Non capisco il motivo di tanta preoccupazione, visto che la soglia limite è 110 e io ne sono ancora ben lontano. Che cosa ne pensa?

Le consiglio di far vedere le analisi al suo medico curante. In ogni caso per fare una diagnosi di insulino-resistenza è indispensabile, oltre al dato sulla glicemia a digiuno, anche la concentrazione dell'insulina (l'insulinemia). La condizione di insulino-resistenza non è di per sé una malattia, bensì una condizione (potenzialmente reversibile) che può costituire un'anticamera per sviluppare un diabete di tipo due. Una glicemia a digiuno superiore a 100 mg/dl è già un campanello d'allarme da non sottovalutare.

la pensione di gennaio. L'altra novità riguarda la rivalutazione delle pensioni. L'aumento dipende dall'inflazione che c'è stata nel 2014. Visto che l'anno scorso i prezzi sono aumentati poco, l'indice provvisorio di rivalutazione delle pensioni arriva appena allo 0,3 per cento. L'aumento pieno riguarderà solo quelle fino a 1.502,64 euro (3 volte il minimo). Oltre questo importo la rivalutazione cresce percentualmente di meno. Un esempio: chi

ha una pensione di 1.502,64 euro si troverà quasi 5 euro in più nella rata di gennaio. E questo spiega perché può risultare addirittura inferiore a quella dell'anno scorso: tra quello che l'*Inps* si trattiene e quello che dà in più, è possibile che il primo superi il secondo. Stando sempre all'esempio di una pensione di 1.500 euro si verrebbero a perdere circa 2 euro, ma solo nella rata di gennaio. Da febbraio entrano i 5 euro in più.

ora legale di Salvatore Calleri



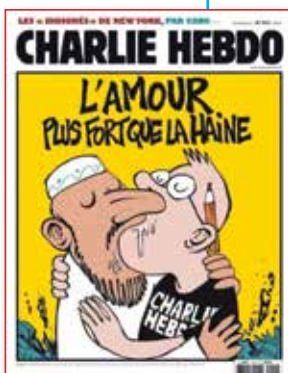
Liberté, égalité, fraternité

Valori da difendere contro ogni forma di oscurantismo. Il difficile compito dell'Europa che dovrebbe innanzitutto produrre benessere, argine all'autoritarismo.

Adoro la Francia sin da quando ero bambino. Un amore condiviso con mio padre. La Francia con i suoi pregi e i suoi difetti. Con i suoi valori derivanti anche dalla rivoluzione con le parole bellissime di libertà, uguaglianza e fratellanza. Questo motto è diventato il sale della democrazia occidentale avanzata. Un motto contro ogni forma di oscurantismo politico e religioso. La satira è una componente *ridens* della libertà occidentale ben descritta dalla nostra Corte di Cassazione: «È quella manifestazione di pensiero talora di altissimo livello che nei tempi si è addossata il compito di castigare *ridendo mores*, ovvero di indicare

alla pubblica opinione aspetti criticabili o esecrabili di persone, al fine di ottenere, mediante il riso suscitato, un esito finale di carattere etico, correttivo cioè verso il bene». (Prima sezione penale della Corte di Cassazione, sentenza n. 9246/2006). L'attacco a *Charlie Hebdo*, giornale satirico francese, è un attacco alla libertà, alla uguaglianza e alla fratellanza universale. Ai

nostri valori. Alla laicità che in senso politico e sociale denota la rivendicazione, da parte di un individuo o di una entità collettiva, dell'autonomia decisionale rispetto a ogni condizionamento ideologico, morale o religioso altrui. Oggi più che mai dobbiamo difendere i nostri valori. Oggi più che mai dobbiamo attaccare ogni forma di oscurantismo, senza però cadere nella trappola degli oscurantisti. Senza trasformare l'amore per i valori a sua volta in una forma oscurantista simile alla caccia alle streghe. Faremmo il loro gioco. Dobbiamo essere duri, fermi sui valori, intransigenti e saggi. Dobbiamo anzi cogliere l'occasione per rilanciare i nostri valori, perché sempre di più vengono messi in discussione non solo dagli oscurantisti religiosi, ma anche da quelli economici. L'Europa può e deve fare molto, dimostrando, cosa che oggi non sempre fa, che la democrazia deve necessariamente produrre benessere. Senza benessere gli autoritarismi sono dietro l'angolo. Gli oscurantisti questo lo sanno e quest'arma in mano non gliela dobbiamo lasciare. Il vile attacco alla Francia e a *Charlie Hebdo* nella sua angosciosa tristezza ci ha fatto venire la paura di perderli. Noi dobbiamo contrapporre all'angoscia la gioia. La gioia contro l'oscurantismo. La gioia di una matita per seppellirli, ma non si vince solo con le matite. ■



Cultura di Mas

15

La nuova frontiera delle biotecnologie si chiama Mas, per il miglioramento genetico delle piante conciliando tecnologia e agricoltura.

In vista dell'Expo di Milano si torna a parlare dei presunti vantaggi e dei rischi legati all'utilizzo degli ogm. La discussione, però, si concentra su una tecnologia superata e trascura i passi avanti che la ricerca e l'innovazione tecnologica hanno compiuto: esistono, infatti, altri tipi di biotecnologie che, a differenza dell'ingegneria genetica, non comportano rischi per ambiente e salute. A dimostrarlo è *Smart Breeding: la nuova generazione di piante*, rapporto pubblicato da Greenpeace che spiega come la Mas (*Marker Assisted Selection*, la selezione assistita da marcatori) sia un utile strumento per il miglioramento genetico delle piante. Nuove varietà di colture sono a disposizione degli agricoltori e vengono già utilizzate in diverse parti del mondo, affrontando molte sfide senza ricorrere a piante brevettate e portatrici di rischi per ambiente e salute.

Attualmente questa tecnologia viene usata in Cina, India e Indonesia per far fronte a malattie del riso; in Nigeria e Tanzania per dare alla manioca una buona resistenza al virus del mosaico e in Nord America per la resistenza ai funghi che attaccano il frumento. I risultati sono decisamente incoraggianti: la tecnica ha, infatti, dimostrato di poter affrontare stress sia biologici (funghi, batteri ecc.) sia fisici e chimici (siccità e inondazioni), migliorando la concentrazione di micronutrienti e ottenendo grani di qualità migliore. «La Mas è una biotecnologia innovativa che guarda al futuro, ma che già ora sta avendo un impatto positivo sulle vite degli agricoltori, aiutandoli a gestire le avversità», dichiara **Janet Cotter** della *Science Unit* di *Greenpeace International*. «Questo è il tipo di tecnologia che può colmare il divario tra il sapere degli agricoltori e l'approccio scientifico, per ottenere il meglio da entrambe le prospettive».

La Mas dimostra che è possibile passare a un nuovo modello di agricoltura ecologica, in grado di fornire cibo sano senza rinunciare all'apporto fondamentale della scienza e della tecnologia e allo stesso tempo rispettando l'ambiente. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Sotto... suolo

Nei prossimi anni la progressiva crescita della popolazione richiederà un aumento del 60 per cento della produzione alimentare. Lo sostiene la Fao, che ha lanciato l'allarme per la difesa del suolo, una delle principali risorse mondiali, sempre più spesso interessato da fenomeni di degrado o di inquinamento che ne riducono le capacità produttive. Un problema serio, visto che già oggi sono circa 805 milioni le persone che soffrono di fame e malnutrizione, e che la superficie coltivabile del terreno sta diminuendo a ritmi velocissimi. Per questo la Fao ha lanciato circa 120 progetti di difesa del suolo in tutto il mondo.

Densità del traffico

Ammonta a quasi 8 milioni di euro il traffico illecito di animali venduti su internet, di cui più della metà relativo ad esemplari selvatici vivi, in particolare rettili e uccelli. La denuncia arriva dall'International Fund for Animal Welfare, un'organizzazione non governativa nata negli Stati Uniti, ma presente in tutto il mondo, che da anni lotta contro il commercio illegale di specie minacciate. Secondo gli esperti dell'Ifaw il fenomeno è particolarmente fiorente, visto che si stima un giro di affari complessivo di 19 miliardi di dollari all'anno. Se è vero dunque che la vendita attraverso internet per ora rappresenta solo una piccolissima percentuale, si registra un crescente e preoccupante aumento di transazioni on line che hanno per oggetto la vendita di animali.



Analisi di mercato

16

Invece di affidare solo al mercato il compito di regolare l'economia, non sarebbe il caso di riprendere la strada interrotta delle liberalizzazioni? Quelle vere, però.

Di fronte alle difficoltà che l'Italia incontra (come del resto l'Europa nel suo insieme) per uscire da una crisi troppo lunga e devastante per milioni e milioni di famiglie, il ministro dell'economia Pier Carlo Padoan ha detto di recente che, "dato il fallimento del mercato", tocca ora all'iniziativa pubblica farsi carico della ripresa che tarda ad arrivare. Padoan, uomo di vasta esperienza in materia, anche per il ruolo avuto negli organismi economico-finanziari internazionali, dice oggi in sostanza quello che fino a ieri non era lecito dire a meno di violare un tabù ed essere tacciati di lesa maestà. E le sue parole richiamano alla consapevolezza che affidare solo al mercato il compito di regolare l'economia, per mantenerla in un equilibrio compatibile con la convivenza civile, è pura follia. Così è stato, non si può dimenticarlo, per gli ultimi due decenni e oltre, in Italia, in Europa e altrove (ma non dovunque). Adesso bisogna rimettere insieme i cocci che questo tipo mercato ci ha lasciato.

Tutto era cominciato, almeno da noi, sulla scia ideologica della *deregulation* cara alla signora Thatcher e a Ronald Reagan, presto tradotta nella parola d'ordine – ricordate? – delle privatizzazioni ad ogni costo. Per tanti anni, prima di quest'ondata di estremismo libe-

rista, l'Europa occidentale dei governi liberali, democristiani o socialdemocratici aveva saputo introdurre, tra la pianificazione forzata dei regimi dell'Est e il *laissez faire* del capitalismo rampante, quelle politiche di programmazione capaci di mantenere saldo il ruolo regolatore e calmieratore dello Stato, così da lasciare aperti spazi d'intervento per la realizzazione del *welfare*. In Italia, in particolare, le tanto bistrattate partecipazioni statali avevano avuto una parte determinante nella tutela degli interessi italiani in settori chiave della produzione e dei servizi. Con la falsa equazione liberalizzazione = privatizzazione, la salvaguardia di quegli interessi è stata affidata al mercato, con i risultati che sono sotto gli occhi di tutti. Non solo perché tutti sappiamo com'è finita la privatizzazione dell'*Ilva* o dell'*Alitalia* o delle tante, troppe imprese i cui nomi segnano la *Via Crucis* dell'economia italiana degli anni recenti. Ma perché, tanto per dirne una, ci ritroviamo dopo due secoli privi di un servizio postale, visto che *Poste Italiane*, privatizzata al 50 per cento, ha individuato il suo *business* nell'attività bancaria e finanziaria, e pazienza se una raccomandata (!), affidata a chissà quale appaltatore, impiega un mese o giù di lì per arrivare da Roma a... Roma.

Invece di liberalizzare, cioè di rompere le situazioni di monopolio o di cartello grandi e piccole, quelle che davvero danneggiano utenti e consumatori, cioè la collettività, dopo i tentativi di Prodi e di Bersani, non si è più parlato. Adesso sarebbe l'ora di riprovarci a liberalizzare, che non è sinonimo di privatizzare. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

Campioncini in carica

Bustine con qualche goccia di profumo, crema o ombretto da provare gratis. Tornano alla ribalta i campioncini anni Ottanta che, insieme a prezzi stracciati e trucco (gratuito) fatto a regola d'arte in profumeria, sono la salvezza della cosmesi

in tempi di crisi. Secondo un'indagine statunitense oltre il 90 per cento dei consumatori brama un campioncino prima dell'acquisto del prodotto originale, visto che il 60 per cento non azzecca alla prima la scelta del cosmetico. Secondo un'altra ricerca il 45 per cento degli inglesi vorrebbe prima provare trattamenti di bellezza e massaggi

e poi passare al negozio per comprare maschere antirughe e lozioni varie. E se le ragazzine giapponesi di oggi fanno la fila davanti ai negozi per accaparrarsi i contenitori di cartoncino con tanto di gocce di rossetto e mini applicatore, in Italia i kit di prodotti "taglia da viaggio" da 15 ml sono l'omaggio più ambito dalle consumatrici.



Da qui all'eternit

17

La miscela di amianto-cemento eterna di nome e di fatto, anche nei suoi effetti nocivi. Ma l'eternit è ancora nelle discariche, sui muri, sui tetti degli edifici.

Eternit, l'hanno chiamato gli inventori nei primi anni del Novecento, perché la miscela di amianto-cemento, perfetto materiale da costruzione per pannelli isolanti termici e acustici, per tubi e serbatoi resistenti agli acidi, eterno era davvero, nelle sue virtù e nei suoi effetti nocivi. L'amianto, minerale fibroso costituito da silicati di magnesio o di calcio e magnesio, è presente in natura nelle varietà di crisotilo o amianto bianco; crocidolite o amianto blu; tremosite; amosite e poche altre. L'amianto ha l'"unico inconveniente" che durante l'estrazione, la lavorazione, l'impiego industriale e anche durante la vita dei suoi manufatti, libera delle piccolissime fibre durissime che si disperdono nell'aria e vengono respirate da chi si trova intorno: minatori, operai, installatori, ma anche la popolazione che abita dove si

trovano tegole, tubi, pannelli, o discariche dell'"eterno" amianto-cemento. Le piccole fibre depositate nei polmoni provocano speciali tumori mortali, i mesoteliomi, che si manifestano vari anni dopo che le fibre sono state assorbite. Le prime osservazioni di sicuri rapporti fra amianto e tumori risalgono al 1936, ma soltanto negli anni Sessanta del Novecento è apparsa in pieno la

pericolosità dell'amianto e sono sorti i movimenti che, in molti paesi, hanno chiesto il divieto della sua estrazione, lavorazione, uso. In Europa tali divieti risalgono alla metà degli anni Ottanta con la graduale chiusura delle miniere e delle fabbriche e l'ordine di smantellare e seppellire tutti i manufatti di amianto-cemento. Oggi l'amianto è davvero una merce-negativa muta, si trova tutto intorno a noi, nelle discariche, ancora sui muri e tetti degli edifici anche pubblici. E continua a uccidere. Un reato che chiede giustizia. Non si tratta soltanto di risarcimenti per le lunghe deneghe, per le famiglie dei morti, ma di giustizia nei confronti di chi sapeva che i suoi dipendenti, i suoi clienti, erano e sarebbero stati esposti, per l'eternità, a malattie spesso mortali e ha continuato a fare soldi, tanti soldi, enormi ricchezze, vendendo la merce mortale. "Chi sapeva" erano azionisti di società che si sono sciolte e hanno cambiato nome, e anche imprenditori privati che sono scomparsi o morti. Ne era rimasto uno, un certo Stephan Schmidheiny, ricchissimo svizzero nel frattempo convertito ecologista, che è stato condannato a molti anni di carcere dal Tribunale di Torino come responsabile delle morti conseguenti il funzionamento della sua fabbrica *Eternit* di Casale Monferrato. Ma la legge è legge: i potenti avvocati difensori hanno fatto presente che, fatti i conti dell'entità della pena e del tempo trascorso, il reato di produzione di una merce che ha causato migliaia di morti risulta prescritto. La giustizia che dovrebbe punire chi uccide nel nome del profitto è stata beffata. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

A caldo

Nata come bottiglia di vetro rivestita di panni, solo nel Novecento diventa la classica borsa dell'acqua calda in caucciù. Rimedio naturale per riscaldarsi e alleviare piccoli fastidi, oggi è superata da coperte elettriche e cuscini riscaldati, ma ancora resiste. Anzi, esistono modelli elettrici in grado di

riscaldare l'acqua da soli e altri da "indossare", estendendo la distribuzione del calore a più parti del corpo. Esiste anche secca, in tessuto e riempita con semi vegetali, da scaldare nel forno o al microonde, trattiene il calore per minor tempo, ma è più pratica da usare. Ma la borsa non serve solo a riscaldare: studi di varie università hanno dimostrato che il calore non dà solo sollievo, combatte anche problemi di

salute come mal di pancia, dolori mestruali, lesioni muscolari. Usata ovunque, è preferita dalle donne e nei paesi più freddi, come quelli scandinavi, in Gran Bretagna e Germania. Ma anche da noi, quando cala l'inverno, sono in molti a non poterne fare a meno.





Pro memoria

Invece della tecnologia ci salverà la memoria della madre Terra e del mare tramandata dalle tribù primitive. Com'è successo per lo tsunami del 2004.

18

Dove erano finiti i 300 aborigeni jarawa, il giorno dopo il grande maremoto di Santo Stefano del 2004 in Indonesia? Questa è la domanda che si posero gli organi di stampa internazionali appena dopo il disastro, perché si è subito creduto che quelle popolazioni fossero state annientate, a testimonianza di una supposta connessione fra l'entità del danno e il minor grado di sviluppo. Nel delirio tecnologico contemporaneo, l'uomo occidentale è portato a pensare che, siccome possiede un telefono o un televisore, può controllare gli elementi naturali. I 40 grandi andamanesi della Strait Island, i 100 onge delle piccole Andamane, i 250 shompens della Grande Nicobar o i 250 sentinelesi di North Sentinel Island (attestati su soli 60 kmq) – che costituiscono la tribù più primitiva dell'intero pianeta Terra – sono stati dati per spacciati visto che è noto che l'unico desiderio degli uomini è di possedere quanto prima l'automobile e il forno a microonde. Come potevano salvarsi? A pochi giorni dal più grave maremoto che si ricordi i voli di ricognizione sulle isole riscontrarono diversi sopravvissuti sulle spiagge: erano gli aborigeni che, vivendo d'abitudine nelle zone interne, hanno compreso più di molti occidentali e degli indocinesi come si fa la vera prevenzione. A Car Nicobar la base militare indiana, attestata sulla costa, era stata spazzata

via dallo tsunami già alle 9 del 26 dicembre. Non sarà che i "primitivi" vivono solo nell'interno perché conoscono bene l'oceano? È una verità difficile da ammettere, perché implica che, se loro hanno ragione, qualcun altro si sbaglia nel rapporto con il mare. Quasi nessun nativo perse la vita per lo tsunami, mentre furono decine di migliaia i morti fra gli occidentali e gli abitanti delle coste. Perché? Chi ha tramandato (oralmente) la memoria del pianeta e del mare sa che le maree quotidiane si contano e, quando ce ne è qualcuna fuori tempo, forse è il caso di ritirarsi nell'interno. E sa che lungo quelle coste non si deve vivere, casomai pescare o prendere il sole. Perché lo tsunami non è un fatto raro e solo negli ultimi duecento anni se ne contano alcuni catastrofici, come nel 1797, nel 1843 e nel 1861, per non parlare di quello del Krakatoa nel 1883. Quegli uomini hanno conservato la memoria della Terra tramandandola a voce, mentre noi la dimenticavamo negli *hard disk* dei nostri computer. Il caso del grande maremoto di Sumatra del 2004 è esemplare. Molti di quei 230mila morti potevano essere evitati da un sistema d'allerta efficace e da un'educazione responsabile. Ma quale ruolo avrebbero potuto giocare la conservazione del patrimonio naturale e del rapporto che le popolazioni costiere del Sud-Est asiatico avevano originariamente con la madre Terra? Aver affidato alla sola tecnologia il futuro del pianeta non è per questo garanzia di successo, anzi: lo tsunami di Santo Stefano del 2004 dimostra che sentirci al sicuro peggiora solo le cose. ■

t #mariotozzi



Mario Tozzi
TecnoBarocco
Einaudi
La tecnologia ci aiuta a vivere meglio? Un saggio per smascherare le inefficienze e fare a meno del superfluo, per ritrovare il senso più autentico del progresso tecnologico.

al naturale di Stefano Generali

Diventare verde

Il diesel verde è una realtà nell'aviazione civile: nelle scorse settimane uno dei maggiori produttori di aerei, la Boeing, ha completato con successo il primo viaggio aereo al mondo alimentato a gasolio verde,

un biofuel ottenuto attraverso il recupero e la raffinazione degli oli vegetali, degli oli alimentari esausti e dei grassi animali di scarto. Il suo utilizzo permette di ridurre le emissioni di carbonio durante un volo aereo in una quota significativa, compresa tra il 50 e il 90 per cento. Secondo gli esperti della

sezione ambientale della Boeing, il diesel rispettoso dell'ambiente già oggi potrebbe rapidamente soddisfare l'1 per cento della domanda globale di carburante e, grazie agli incentivi del governo statunitense, il suo costo al gallone è di poco superiore al costo del carburante per jet tradizionale.



Adatti alla **circostanza**

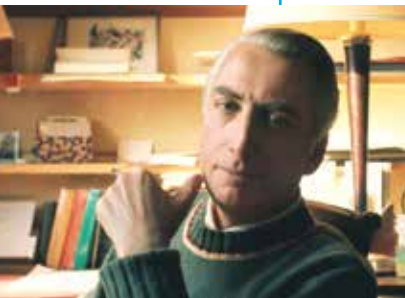
Chi siamo, vogliamo o pensiamo di essere. Il cibo dice molto di noi perché non è solo sostanza, ma anche circostanza.

I semiologo francese Roland Barthes pubblicò nel 1961 un saggio sulla “psico-sociologia dell'alimentazione contemporanea” che oggi consideriamo classico e che si legge ancora con profitto. Barthes poneva l'accento su due termini, sostanza e circostanza, osservando come il cibo e le bevande non siano solamente nutrizione, ovvero sostanze che si ingeriscono, ma anche circostanze, ossia veicoli di comunicazione che trasportano valori sociali, rituali, simbolici, legati all'occasione del loro consumo. Per intenderci: il panettone non è solo

un composto di farina burro zucchero ecc., ma anche un “segno” del Natale. Barthes faceva anche notare come, in certi casi, le due funzioni possano confliggere, cioè paradossalmente contrapporsi l'una all'altra, e portava l'esempio del caffè. Dal punto di vista nutri-

zionale il caffè è una sostanza eccitante: serve a mantenersi svegli perché non fa sentire lo stimolo del sonno. Ma dal punto di vista della circostanza il caffè si collega a immagini che richiamano il relax, il riposo. Certo, la pausa caffè è uno strumento per rilanciare il lavoro e la produttività, ma, nella percezione che ne abbiamo, è soprattutto

un momento di distensione in cui si fanno due chiacchiere con gli amici o i colleghi. Ecco – concludeva Barthes – come la circostanza può vincere sulla sostanza. Non ho potuto fare a meno di pensare a Barthes vedendo sui giornali la pubblicità di una nuova confezione di *pop-corn*, proposto in buste sigillate da inserire direttamente nel forno a microonde. Lo *slogan* (il *claim*, nel linguaggio del *marketing*) recita: “Il gusto del cinema a casa tua”. Spiazzante, al primo impatto. Ma il senso è stato subito chiaro: al cinema si sgranocchiano *pop-corn*, dunque se lo facciamo a casa, davanti alla televisione o magari a un gigantesco *home-video* che simula, appunto, il “cinema a casa tua”, è come se fossimo al cinema davvero. La cosa interessante è che il *pop-corn* è pubblicizzato proprio in questa prospettiva: non tanto per il suo gusto, o per il *croc-croc* che produce sotto i denti, quanto per la circostanza in cui potrebbe essere consumato, “privatizzando” e, in qualche modo, portando a casa propria la circostanza stessa. Tutto ciò che ha a che fare col cibo ci insegna molto di ciò che siamo o pensiamo di essere o vogliamo essere. Il desiderio (se c'è) di sgranocchiare i *pop-corn* nel salotto di casa per replicare un gesto tipicamente sociale e collettivo come quello di andare al cinema è forse il segno di una cultura che sempre più tende a privilegiare i consumi privati e la dimensione intima, domestica della vita. A scapito di quella pubblica. ■



Il semiologo francese Roland Barthes.

il buongustaio di Silvia Inghirami

Dall'Umbria con amore

Febbraio è il mese degli innamorati e per questo la gita ideale è a Terni per le feste in onore di San Valentino. L'appuntamento, dopo l'amore e la cultura, è con il cioccolato. Dall'11 al 15 febbraio la manifestazione Cioccolentino (a cui partecipano 60 aziende dolciarie) offre degu-

stazioni “al buio” ad ingresso gratuito. Ma gli eventi gastronomici saranno protagonisti per l'intero mese con lo&Te Gourmet presso una serie di ristoranti della città. In parallelo, molte serate con la musica, sia per SanValentinoJazz sia per concerti di



musica classica. Non mancano le occasioni di divertimento per gli sportivi: dal nordik walking alla maratona, dal trofeo di bocce all'escursione in bicicletta. Per gli innamorati, infine, la Festa della Promessa il 9 e la Festa delle Nozze d'argento il 16.

Grandezza **naturale**

Nuovi prodotti di bellezza ViviVerde sugli scaffali dei punti vendita Coop. E intanto sempre più consumatrici affidano la cura del viso e del corpo a questa linea tutta naturale.

Silvia Fabbri

Cresce ancora l'offerta dei prodotti cosmetici *ViviVerde Coop*. La prima novità, già sugli scaffali dalla fine dello scorso anno, è un gel viso esfoliante, con finissime microsferiche che svolgono un'azione di pulizia profonda, rendendo la pelle subito più morbida, setosa e uniforme. La seconda è una crema viso in gel, particolarmente adatta alle più giovani o a chi ama prodotti molto leggeri, ideale come trattamento quotidiano per le pelli normali o miste. Si arricchisce così un'offerta già vasta – prodotti per la pulizia del viso, per la cura della pelle di labbra, viso e corpo, saponi, detergenti, shampoo e deodorante – che ha incontrato un grande favore presso i consumatori: «Molti prodotti della linea *ViviVerde* – spiega **Mariagiulia Pizzaleo**, responsabile igiene casa e persona prodotto a marchio Coop – sono nella *top ten* di quelli più acquistati tra tutti quelli Coop. Ecco qualche esempio: la crema viso rivitalizzante giorno *ViviVerde Coop* è il terzo prodotto più venduto per numero di confezioni, seguito dalla crema viso idratante per pelli normali. Il balsamo labbra è al secondo posto per confezioni vendute nella rete Coop tra i protettivi labbra dopo il classico *Labello*. Ma tutti i prodotti di questa linea, a due

anni dal lancio, continuano a registrare una tendenza di crescita a due cifre».

Bellezza al bagno

I consumatori hanno dunque dimostrato di apprezzare le scelte di Coop nell'offrire prodotti di cosmesi naturale, cioè fatti con ingredienti al 98 per cento d'origine naturale: i principi attivi, responsabili dell'efficacia, sono di origine vegetale e provengono da coltivazioni biologiche; i profumi sono stati selezionati per ridurre al minimo il rischio d'insorgenza di allergie. I prodotti *ViviVerde*, poi, non sono testati su animali, cioè Coop non acquista singoli ingredienti né formulazioni o prodotti da fornitori che abbiano condotto, commissionato o avuto parte in *test* sugli animali. Prodotti di bellezza privi anche di oli minerali così come di altri oli sintetici. «Abbiamo escluso dalle formulazioni – sottolinea **Claudio Mazzini**, responsabile sostenibilità di *Coop Italia* – sostanze anche ammesse per legge e ampiamente utilizzate che tuttavia non erano coerenti con la filosofia della linea. Ma più in generale il criterio di Coop è sempre stato quello della prudenza, seguendo un approccio caso per caso e valutando, sostanza per sostanza, rischi e benefici». Tutte le sostanze contenute nei prodotti Coop sono state



dunque verificate dal punto di vista chimico-tossicologico «per portare – continua Mazzini – all'eliminazione totale di alcuni ingredienti (tra cui l'*hexamediol* e alcuni tipi di parabeni, secondo una logica più restrittiva rispetto a quanto consentito dalla legge), nonché all'utilizzo con riserva di altri, solo laddove strettamente necessario, ad esempio, per la sicurezza microbiologica del prodotto. Va da sé che qualora emergano nuove soluzioni adottabili, Coop le svilupperà per i suoi prodotti nell'ottica di un miglioramento continuo».

Secondo natura

Tra le sostanze "chiacchierate", ma ampiamente ammesse, ci sono ad esempio i sali d'alluminio per i deodoranti: «Un'altra sfida che sui deodoranti *ViviVerde*, abbiamo vinto», sottolinea Mazzini, confermando che i consumatori, per non rinunciare alla naturalità, sono disposti a fare compromessi sulla *performance* del prodotto, al limite. Restrizione per il fenossietanolo, un conservante ampiamente utilizzato che ha la funzione di ridurre la carica batterica dei prodotti e che nel corso di quest'anno verrà eliminato anche dai solari a marchio. La naturalità del prodotto Coop riguarda anche l'imballaggio: non c'è astuccio di carta né bugiardino e, quando c'è, viene utilizzato un cartoncino da materia prima certificata *Fsc*; inoltre viene utilizzato un mono materiale per favorire il riciclo. Per le creme viso è stata fatta la scelta di ricorrere a un flacone *airless* in mono-materiale, ovvero senza neanche la molla di metallo all'interno. Che



Crème de la crème

Come cambiano le abitudini d'acquisto nel settore della cosmetica.

Cosa chiediamo a una crema? Se ciò che vogliamo sono confezioni extralusso, firmate da case di moda, allora spenderemo molto di più che per un'onestà e semplice crema i cui risultati, secondo i dermatologi, sono più o meno gli stessi. I consumatori sembra l'abbiano capito, visto il cambiamento delle abitudini d'acquisto: le vendite dirette a domicilio registrano un aumento del 4,5 per cento; cresce anche l'erboristeria del 2,8 per cento; in recupero anche la farmacia che torna a crescere dello 0,3 per cento. Calano, invece, i consumi in profumeria (-3,8 per cento) e nei canali professionali come centri estetici (-5,5 per cento) e parrucchieri (-8,4 per cento). La Grande Distribuzione registra una sostanziale stabilità (+0,1 per cento). I consumatori insomma vanno più in erboristeria che in profumeria, ma anche in farmacia, segno che non cercano la *griffe* o una bella confezione, ma garanzie sulla naturalità degli ingredienti, rispetto degli animali ecc. Soprattutto le consumatrici hanno imparato a leggere le etichette che per i cosmetici si chiama *Inci, International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*; sanno tutto di parabeni, petrolati, siliconi e sali d'alluminio e dunque scelgono a ragion veduta. Per questo i cosmetici naturali hanno un mercato sempre più vasto, anche se la sfida produttiva non è delle più semplici e non sempre il formulatore riesce ad offrire prestazioni simili e la stessa gradevolezza del cosmetico tradizionale, come il deodorante senza sali d'alluminio rispetto a quello tradizionale.

dire poi del prezzo? Il prodotto Coop è assimilabile a uno di erboristeria per qualità e sicurezza, ma allo stesso prezzo delle creme cosiddette da supermercato. Una caratteristica molto apprezzata in particolare dalle giovani consumatrici, come testimoniato da tante *blogger*. I prodotti *ViviVerde Coop* sono diventati vere e proprie *star* del *web*. ■

Salvare la pelle

Ciò che sarebbe meglio non trovare nelle creme che usiamo.

Siliconi Composti a base di silicio, vengono utilizzati per rendere setosa la crema; danno un aspetto più levigato e liscio alla pelle, ma non la nutrono, non sono biodegradabili e possono anche occludere i pori favorendo la comparsa di punti neri ecc. Generalmente il loro nome

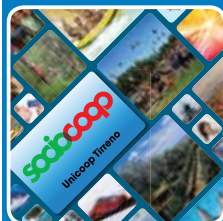
finisce in *-thicone*, *-one* e *-ane*. O *-siloxane* e *-silanol*.

Parabeni Sono utilizzati come conservanti per le loro proprietà fungicide e battericide. Il loro nome è *methylparaben*, *etylparaben*... Insomma tutto quello che finisce con *paraben*. In Italia ne è consentito l'uso entro certi limiti.

Petrolati Si tratta di gelatine ottenute dal petrolio per raffinazione, agenti filmanti che creano una barriera tra l'ambiente esterno e la pelle. Secondo alcuni studi sa-

rebbero potenzialmente cancerogeni e di sicuro sono molto inquinanti. L'*Unione Europea* ha fissato un limite per il loro utilizzo. Possono avere diversi nomi: *mineral oil*, *paraffinum liquidum*, *petrolatum*, *propylene glycol*, *isopropyl*, *vaseline*, *cera microcristallina*.

Peg Sono composti sintetici di derivazione petrolifera assai inquinanti. Vengono inseriti nei cosmetici per mescolare l'acqua con le sostanze grasse oleose che in natura non legano.



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2014-2015

VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com



CAMPI JUNIOR WWF: RAGAZZI NELLA NATURA

Buono acquisto
del valore di 25 euro



2.000
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di un campo WWF junior estate 2014/2015.

Il buono può essere utilizzato dal 1 aprile 2014 al 31 maggio 2015.

Buono acquisto
del valore di 50 euro



4.000
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di un campo WWF junior estate 2014/2015.

Il buono può essere utilizzato dal 1 aprile 2014 al 31 maggio 2015

Al mare o in montagna, in sella a un cavallo o con le pinne ai piedi, le proposte del WWF sono vacanze fantastiche.

Un'accurata miscela di divertimento naturale, nuove amicizie, esplorazione, conoscenza e gioia di vivere immersi nella natura.

E allo stesso tempo sono un'occasione di crescita personale e di sensibilizzazione in cui i ragazzi entrano spontaneamente in contatto con i temi sui quali il WWF è impegnato, partecipando con passione: la conoscenza, il valore e la tutela della biodiversità e del territorio e la sostenibilità ambientale. E soprattutto sono un'occasione di sperimentare un'emozione preziosa: l'essere protagonista del proprio tempo, per poter scegliere il proprio modo di difendere e aver cura delle cose importanti. Una di queste per il WWF è la NATURA che ci ospita e ci fa vivere, tutti.

Più di vent'anni di esperienza nella scelta degli staff e del personale che lavora coi ragazzi, compresi i più piccoli, fanno emergere ogni anno una selezione veramente raffinata di vacanze all'insegna di quella sicurezza e di quella garanzia che solo il WWF può rappresentare per le famiglie.

Vieni a dare un'occhiata: **consulta i nuovi programmi per l'estate 2014 sul sito www.wwfnature.it**

Termini e condizioni Le iscrizioni ai campi WWF sono soggette alla disponibilità effettiva dei posti al momento della richiesta. Le iscrizioni sono accessibili unicamente dal sito www.wwfnature.it

nella sezione dedicata a Unicoop Tirreno dove potrai trovare tutte le informazioni per iscriverti e completare il pagamento.

Sul modulo di iscrizione troverai un'area apposita nella quale riportare il tuo codice numerico presente sul buono preso con i punti Coop.

Organizzazione tecnica Four Seasons Natura e Cultura di Gaia 900 srl

I buoni sia del valore di 25 euro o di 50 euro sono cumulabili (anche in forma mista) fino ad un massimo di 4 e sono utilizzabili per completare il pagamento di un campo junior WWF.



Buon compleanno Coop



Da La Proletaria a Unicoop Tirreno: 70 anni di storia di un'impresa nata nel 1945 dal bisogno e dallo spirito di solidarietà, cresciuta grazie al lavoro e alla passione di soci e dipendenti. Tutte le iniziative sociali, d'intrattenimento, commerciali per festeggiare il 70° compleanno della Cooperativa.

■ Aldo Bassoni

70

24

anni di storia della Cooperativa. Dal 26 febbraio 1945 al 26 febbraio 2015. L'evento principale delle celebrazioni di quest'importante anniversario si terrà a Piombino proprio il 26 febbraio, in occasione dell'annuale Assemblea della Sezione soci sul preventivo. Ma anche a Roma e a Napoli, a margine delle stesse assemblee, ci saranno una serie di appuntamenti dedicati al 70esimo per ricordare, senza vuota retorica, una storia lunga 70 anni durante i quali, partendo da un piccolo spaccio cooperativo, è iniziato il cammino, lungo e avvincente, che ha portato l'allora *Cooperativa popolare di consumo La Proletaria* a diventare una delle 9 grandi cooperative di consumatori in Italia, con più di 900mila soci, oltre 5mila dipendenti e un fatturato di oltre 1 miliardo di euro.

Durante il 2015 Unicoop Tirreno metterà in campo anche specifiche iniziative commerciali. Già per tutto il mese di febbraio saranno proposti 70 prodotti alimentari a marchio Coop, acquistandone due dei quali è possibile usufruire di uno sconto del 70 per cento sul secondo prodotto.

«Gli anniversari sono anche un'ottima occasione per consolidare il radicamento nei territori, stringere più forti legami con i soci insieme ai quali rielaborare il percorso compiuto in tutti questi anni e guardare al futuro con la consapevolezza di chi porta con sé l'eredità non di una sola storia ma di tante storie importanti e delle persone che le hanno vissute», sottolinea **Massimo Favilli**, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno. Come raccontiamo in queste stesse pagine, la storia inizia a Piombino con *La Proletaria*, ma si dispiega attraverso un complesso reticolo di fusioni con tante altre cooperative e con altre storie, appunto,

inizia a Piombino con *La Proletaria*, ma si dispiega attraverso un complesso reticolo di fusioni con tante altre cooperative e con altre storie, appunto,

tanti che hanno portato allo sviluppo della Cooperativa. L'evento *clou* della giornata sarà la sera alle 21 con il concerto dei *Nomadi* (nella foto) offerto

lungo tutta la fascia tirrenica che va da Carrara a Napoli, passando per Livorno, Grosseto, una parte dell'Umbria, Roma e tutto il Lazio. «Dobbiamo sempre tenere a mente chi siamo e da dove veniamo – raccomanda Favilli –, essere fedeli ai nostri valori e praticarli con coerenza nell'esclusivo interesse dei soci».

Tutto un programma

Le iniziative principali si svolgeranno a cavallo fra febbraio e marzo ed offriranno momenti di riflessione, di spettacolo e di musica. Tutto all'insegna della memoria, dell'impegno e della solidarietà che si esprimerà in maniera concreta con la promozione e il sostegno alla nascita di 3 nuove cooperative di giovani. Ma andiamo con ordine. Il **26 febbraio** a **Piombino**, al Teatro "Metropolitan", il direttore dei quotidiani *Finegil*, **Roberto Bernabò**, intervisterà il presidente della Cooperativa **Marco Lami**. L'intervista sarà preceduta da uno spettacolo teatrale realizzato dal *Teatro dell'Aglio* che, prendendo le mosse da quel 26 febbraio di 70 anni fa e dall'atto costitutivo che tenne a battesimo *La Proletaria*, ripercorrerà le tappe più impor-



tanti che hanno portato allo sviluppo della Cooperativa. L'evento *clou* della giornata sarà la sera alle 21 con il concerto dei *Nomadi* (nella foto) offerto

i 70 anni della Cooperativa

Settant'anni fa iniziava la storia della

Cooperativa *La Proletaria* in uno "spaccio" costruito sulle macerie della guerra, all'interno di una fabbrica siderurgica. Furono alcuni operai a gettare le basi di quella che oggi è una delle più grandi cooperative di consumatori, Unicoop Tirreno, con oltre 900mila soci e circa 6mila dipendenti. Era il 26 febbraio 1945, a Piombino (LI), la *Cooperativa popolare di consumo La Proletaria* iniziava il suo cammino in un'Italia che tentava di risollevarsi dalla tragedia della Seconda guerra mondiale, in cui le cooperative rinascono in tutto il paese dopo il ventennio fascista e trovano un primo importante riconoscimento nell'articolo 45 della Costituzione.

Gli anni Cinquanta

sono duri e difficili anche per il pesante attacco sferrato dai governi centristi nei confronti del movimento operaio, al quale la cooperazione risponde con un primo importante e decisivo processo di sviluppo e di razionalizzazione che si concretizza nella fusione delle numerose piccole cooperative nate negli altri comuni intorno a Piombino. Sono i primi passi di quella che sarà una lunga ed intensa fase di modernizzazione intrapresa dalla *Proletaria* proprio a cavallo del cosiddetto "Miracolo economico". Sono gli anni in cui anche in Italia comincia a muovere i primi passi la Grande Distribuzione.

Negli anni Sessanta

la dimensione aziendale degli spacci cooperativi non è più adeguata alle nuove forme organizzative del commercio caratterizzato dall'avvento dei



1945



dalla Cooperativa alla città che gli ha dato i natali.

Il **5 marzo a Roma** e il giorno successivo a **Napoli**, in occasione delle assemblee delle Sezioni soci, si svolgeranno altre celebrazioni all'insegna della memoria e dello spettacolo.

In tutte le Assemblee delle Sezioni soci (vedi calendario a pag. 31) sarà presentato un breve video che farà scorrere la storia della Cooperativa attraverso le immagini fotografiche più significative che hanno immortalato i momenti cruciali della nostra storia.

Nuove Coop crescono

Ma l'iniziativa di maggiore impatto sul fronte dei valori, in perfetto accordo con il carattere intergenerazionale che anima da sempre l'agire cooperativo, porterà alla nascita di 3 nuove imprese cooperative – tre *start-up*, come si dice in gergo – in Toscana, Lazio e Campania. Attraverso un apposito bando saranno selezionati e scelti 3 progetti, uno per area geografica, che daranno vita ad altrettante imprese cooperative collegate al progetto nazionale di *Coop Fond* (il fondo di solidarietà cooperativo), molto innovative, finalizzate anche e soprattutto alla creazione di nuova occupazione giovanile.

Infine ci sarà spazio anche per i dipendenti ai quali, con un'iniziativa dal titolo *Facce da Coop*, sarà chiesto di contribuire alla raccolta di materiale fotografico che ritragga il lavoro in Coop nei vari momenti che hanno caratterizzato la sua storia. Le foto raccolte saranno poi pubblicate sui siti della Cooperativa.

Particolare importanza riveste l'iniziativa

moderni supermercati e dal libero servizio. È necessario procedere rapidamente nel processo di concentrazione. Non senza contrasti avvengono una serie di fusioni come quella con l'*Alleanza Grossetana cooperativa di consumo*, con le cooperative di Scarlino e di Gavorrano (anch'esse in provincia di Grosseto), con l'*Unione Cooperative della Val di Cornia* di Venturina, con la *Cooperativa popolare di consumo* di Campiglia, con la *Cooperativa di consumo La Proletaria* di Suvereto. Contemporaneamente viene avviato un processo di riorganizzazione della rete di vendita, passando da piccoli negozi di 30-40 metri d'area di vendita a strutture più grandi. Per *La Proletaria* risulta importante la realizzazione – alla fine degli anni Sessanta – del nuovo centro amministrativo e logistico di Vignale Ritorito, nel territorio di Piombino.

70 di questi prodotti

Dal 1 al 28 febbraio risuona il numero **70. 70** come **70°** anniversario; **70** come **70** prodotti a marchio Coop in offerta. **70** come **70** per cento di sconto sul secondo prodotto a marchio acquistato. È l'iniziativa commerciale dedicata ai soci in occasione dei **70** anni dalla nascita della Cooperativa. Acquistando 2 prodotti a marchio tra i **70** inseriti nella promozione, si potrà usufruire di uno sconto del **70** per cento sul secondo prodotto acquistato. Si tratta di prodotti industriali alimentari di largo consumo che saranno ben visibili all'interno di tutti i negozi di Unicoop Tirreno, adeguatamente segnalati con il logo del **70**esimo.

va organizzata dalla *Fondazione Memorie Cooperative* (vedi articolo pag. 29) sul ruolo delle donne come consumatrici, come socie, come dipendenti e come dirigenti nella storia della Cooperativa, dalla sua fondazione ad oggi. Saranno coinvolti studiosi e ricercatori con l'obiettivo di ricostruire l'evoluzione della componente femminile nella sua specificità di genere e come essa abbia influito nello sviluppo della Cooperativa. Un 70° dunque ricco di eventi e momenti di spettacolo, riflessione, memoria, con uno sguardo, però, sempre rivolto in avanti, verso un futuro oggi molto incerto, ma che di sicuro avrà bisogno per almeno altri 70 anni di vedere questa Cooperativa come protagonista. ■



Ma è all'inizio degli anni Settanta che avviene la tappa decisiva dello sviluppo con la fusione tra *La Proletaria* di Piombino e *La Fratellanza* di Rosignano (LI). Il 15 gennaio del 1971 le due più grandi cooperative di consumo della provincia di Livorno si unificano. Si tratta della conclusione di un processo di concentrazione faticosamente avviato nell'immediato dopoguerra da entrambe le cooperative con un risanamento economico senza il quale sarebbe stato impossibile riproporsi in modo competitivo sul mercato della distribuzione commerciale guardando anche in direzione di nuove frontiere. E così, nel marzo del 1972, nel quartiere largo Agosta, nasce a Roma il primo Supermercato della *Proletaria* fra il consenso della popolazione locale e l'ostilità di alcuni gruppi neofascisti.

La Coop che verrà

26

Nell'anno del 70° anniversario, Unicoop Tirreno rafforza il suo impegno sulla via del miglioramento, per la tutela degli interessi di soci e consumatori, per raggiungere il prossimo anno un risultato finale di pareggio o in utile. Una Coop solida ed efficiente fatta di sicurezza, di valori, ma anche di convenienza tutti i giorni. La parola al presidente di Unicoop Tirreno Marco Lami.

Aldo Bassoni



Il presidente di Unicoop Tirreno Marco Lami.

Nel 2015 cade il 70° anniversario della nascita della Cooperativa che allora si chiamava *La Proletaria*, e quando entriamo nell'ufficio del presidente di Unicoop Tirreno Marco Lami per la consueta conversazione di inizio anno, il primo pensiero va a quegli uomini e quelle donne che, fra le macerie della guerra, decisero che una cosa buona da fare subito fosse fondare una cooperativa. L'Italia di allora era un paese distrutto, ma pieno di speranza e voglia di riscatto. Oggi, invece, sembra prevalere un clima di rassegnazione e sfiducia. «Lo scenario che ci si para davanti agli occhi è ancora pesante – esordisce Lami –, la ripresa non sembra affatto imminente, mentre cresce la disoccupazione, calano i consumi e cambiano i comportamenti d'acquisto». Una situazione difficile su tutto il giro d'orizzonte che grava come un macigno sulle economie domestiche e sui bilanci delle imprese. Anche su quelli delle cooperative che, per quanto siano dotate di ottima resistenza e spalle

robuste, devono affinare al massimo le capacità gestionali sia sul fronte dei costi che dal lato della proposta commerciale e dell'efficienza aziendale, senza mai venir meno alle proprie finalità: offrire a soci e consumatori prodotti di qualità, sicuri e convenienti.

Come non partire dal recente congresso della Lega delle Cooperative, che si è celebrato lo scorso dicembre a Roma, proprio nei giorni caldi di "Mafia Capitale"?

«Il recente congresso di *LegaCoop* ci ha dato la possibilità di condividere un richiamo alla fiducia in una possibile ripresa e nel ritorno alla crescita economica. È un'esortazione che dobbiamo fare nostra pur in un momento di grande difficoltà, anche perché questo paese ha molte potenzialità. Sono da apprezzare i cambiamenti e i significativi progetti riformatori messi in campo dal governo anche se tardano ad arrivare i risultati sperati. È perciò fondamentale mettere all'ordine del giorno dell'agenda europea il tema della crescita, l'allentamento dell'austerità e l'urgenza di un consistente intervento economico a sostegno degli Stati».

Dal congresso della Lega viene fuori un movimento cooperativo che ha assolto un ruolo di grande responsabilità nazionale in questi anni di crisi.

«Sì, le cooperative sono state e sono sulla breccia, impegnate a tutelare gli interessi dei soci e dei lavoratori sia pure in un contesto di calo di fatturati e margini. Anche i dati occupazionali delle cooperative parlano di una tenuta sostanziale».

L'incendio di via Gori a Piombino, l'apertura del Supermercato de La Rosa a Livorno

Alcuni mesi dopo l'apertura del Supermercato di largo Agosta, il 14 luglio 1972, un incendio distrugge il negozio di via Gori a Piombino. Viene riaperto, più grande del precedente, solo 4 anni dopo, grazie non solo all'impegno della Cooperativa, ma anche alla solidarietà dei cittadini e degli stessi lavoratori. L'anno dopo s'inaugura la "Coppona" (come ancora la chiamano i livornesi), il primo grande centro commerciale de La Rosa a Livorno, esteso su oltre 2mila metri quadrati di superficie. Una struttura che contribuirà notevolmente a trainare lo sviluppo della Cooperativa.



1980 Gli anni Ottanta sono anni di consolidamento. La Cooperativa realizza ottimi bilanci, un *Prestito Sociale* in forte crescita, un ritmo di sviluppo costante. I negozi più piccoli tendono a scomparire e al loro posto sorgono Supermercati e Centri commerciali come a Carrara, Rosignano, Pietrasanta, Gavorrano, Massa Marittima, Grosseto, Cecina, Tarquinia, San Vincenzo, Viterbo e Roma. Nel 1986 si apre il secondo Supermercato romano, a Colli Aniene (Tiburtino). Ma lo sviluppo nel Lazio conosce un'accelerazione solo acquisendo nel 1990 una catena privata di Supermercati che viene riorganizzata secondo i valori e lo stile Coop.

Un nuovo ruolo sociale Una novità importante di questi anni riguarda il nuovo impulso che hanno le attività sociali. L'Associazione nazionale delle Cooperative di con-



Però le vicende di "Mafia Capitale" non hanno certo aiutato.

«Di fronte ai gravissimi fatti nei quali è stata coinvolta una cooperativa romana, la Lega non ha usato mezze misure. Al di là delle decisioni specifiche, come il commissariamento della Lega regionale del Lazio, c'è stata un'affermazione molto netta: chi non rispetta le nostre regole prima ancora della legge è fuori dall'organizzazione. Però è chiaro che c'è un problema di presenza nei mercati in cui c'è il pubblico. E allora meglio qualche appalto in meno, ma la difesa della nostra reputazione è assolutamente primaria. Il tema insomma di come si sta sul mercato. L'altra scelta importante è una forte autonomia dalla politica che per noi è un dato acquisito, ma sulla quale bisogna sempre vigilare. L'ultimo elemento da sottolineare è la grande convinzione con cui si va all'unificazione fra le grandi centrali cooperative che si farà il 1° gennaio 2017».

Veniamo a noi, presidente. Come sarà il 2015 di Unicoop Tirreno?



sumatori (Anc) avvia una riflessione sulla società dei consumi, intuisce l'emergere di un consumatore diverso dal passato ed è in questo contesto che prende forza la politica consumerista. Coop reinterpreta la propria missione coniugando fatturati e utili (che sono la condizione per stare nel mercato) con una nuova ed aggiornata funzione sociale, che combatte le distorsioni del consumismo. L'attività sociale esce dai binari tradizionali ed entra in ambienti nuovi; non si limita alla propaganda cooperativa, alla dimostrazione dei vantaggi economici della cooperazione, ma si cimenta con i temi dell'alimentazione, della salute, della difesa dell'ambiente, di quello che sempre più verrà definendosi "consumo consapevole".



«Il preventivo 2015 e il piano triennale, valutando tutte le azioni, indicano una possibilità per il 2016 di raggiungere un risultato finale in pareggio o in utile. Qui bisogna vedere come va la congiuntura economica e molto dipende dall'andamento dei consumi».

Cosa dovranno aspettarsi i soci dalla loro Cooperativa?

«Innanzitutto credo che sia importante sottolineare la risposta che ha dato Unicoop Tirreno portando a compimento in soli 2 anni un grande cambiamento del suo posizionamento centrato sulla convenienza assoluta e sulla volontà di essere leader in ogni mercato per rimettere al centro lo scambio mutualistico fra soci e Cooperativa, specie in un momento di grave difficoltà delle famiglie che ci chiedono di fornire prodotti buoni, sicuri e a prezzi convenienti. Purtroppo le misure che sono state prese finora, penso agli 80 euro, non sono state sufficienti ad alimentare la domanda interna. Speriamo che nel 2015 le cose vadano meglio».

«La prima importante iniziativa del 70° della nostra Cooperativa sarà quella di riunire tutti i soci eletti per cercare di riflettere su quale può essere l'ambito di attività delle Sezioni soci nella ricerca di un maggior legame con il territorio, su come valorizzare il volontariato e realizzare momenti di partecipazione alla vita dell'azienda».



Il decennio che inizia nel 1990

vede la Cooperativa profondamente cambiata nelle dimensioni e nella distribuzione geografica. Ed è anche per questa sua più ampia dimensione territoriale che nel 1991 La Proletaria diventa Coop Toscana Lazio. Il cambio del nome si accompagna all'approvazione di un nuovo Statuto sociale e di un nuovo regolamento dove si istituzionalizzano le Sezioni soci rendendo il socio ancora più partecipe ai diversi momenti della vita della Cooperativa, svolgendo un ruolo di indirizzo e di controllo sulle scelte complessive.

Il primo Ipermercato e lo sviluppo al Sud Nei primi anni Novanta, dopo gli ottimi bilanci del decennio precedente e un incremento rilevante dei risultati finanziari, la Cooperativa decide di avviare nuovi programmi

Una strategia impegnativa e di lungo respiro quindi, che guarda anche al futuro?

«Intanto questa strategia commerciale è stata fatta propria da tutto il sistema Coop, e quindi io mi aspetto un rafforzamento della nostra insegna, una Coop che torni a parlare ai soci di sicurezza, di eticità e di valori, ma anche di convenienza tutti i giorni. Noi abbiamo fatto molto rispetto a questa strada grazie a un'operazione straordinaria di recupero dei costi e d'efficienza, resi possibili da uno sforzo eccezionale che va consolidato con ulteriori azioni. L'altro pilastro della nostra politica commerciale è il rafforzamento del legame con il territorio a partire dal consolidamento dei rapporti con i produttori locali per far sì che il socio trovi i prodotti della propria zona, e che anche per questa strada ci sia un ritorno di valore nelle realtà dove operiamo».

Che ruolo hanno le Sezioni soci rispetto al rafforzamento dei legami con il territorio?

«Un ruolo centrale basato su una presenza sempre più qualificata e capillare della base sociale, dei soci attivi, dei Comitati direttivi, per altro appena rinnovati con il voto di oltre 35mila soci. Non a caso la prima importante iniziativa del 70° anniversario della nostra Cooperativa sarà quella di riunire tutti i soci eletti per cercare di riflettere su quale può essere l'ambito di attività delle Sezioni soci nella ricerca di un maggior legame con il territorio, su come valorizzare il volontariato e realizzare momenti di partecipazione alla vita dell'azienda».

d'investimento. La decisione di investire negli Ipermercati (l'apertura del primo è a Viterbo nel 1998) si rivela molto importante ai fini dello sviluppo territoriale. Si punta sulla multicanalità e sulla crescita in Campania.

Il nuovo millennio impone una sempre maggiore attenzione alla razionalizzazione della rete di vendita e al perfezionamento delle strategie commerciali. Intanto la Cooperativa è cresciuta ancora, non più solo nel Lazio e in Toscana, dove ha incorporato la Coop Unione Ribolla, ma anche in Campania e in Umbria dove ha incorporato Coop Tevere. Così nel giugno 2004 Coop Toscana Lazio diventa Unicoop Tirreno. Un nome che

Pagine di storia

Il contributo del professor Ivano Tognarini alla conoscenza della storia della Cooperativa. A lui sarà dedicato un convegno.

Le vicende e la storia di Unicoop Tirreno – fin dai primi passi quando fu battezzata Coop La Proletaria – e delle cooperative di consumo nate e sviluppate lungo la costa tirrenica toscana dal dopoguerra in poi sono state ricostruite dal professor Ivano Tognarini, prematuramente scomparso lo scorso anno. A lui si deve la ricerca che ha portato alla pubblicazione di due volumi, il primo nel 1997 (*La Proletaria. Una cooperativa di lavoratori dalle origini al grande balzo. 1945-1971*, Edizioni Scientifiche Italiane, Napoli) e il secondo uscito nel 2005 con il contributo di altri ricercatori (*Dalla Proletaria a Unicoop Tirreno. La cooperazione di consumo nell'Italia tirrenica 1971-2004*, Il Mulino, Bologna).

Scriveva Tognarini in un articolo uscito in occasione del 60° anniversario su questo giornale: *“Da una piccola cooperativa a struttura associativa chiusa, riservata solo ai soci e basata soprattutto sul capitale sociale, si è passati ad un soggetto che si confronta sul mercato con altre imprese cooperative e con la concorrenza privata, divenendo un'impresa sempre più solida ed affermata che si muove su un terreno complesso, in cui le strategie imprenditoriali e commerciali, gli investimenti, le decisioni circa i settori di intervento su scala locale e nazionale assumono dimensioni e peso assolutamente nuovi e diversi rispetto al passato. Partendo da una rivisitazione delle origini antiche [...] il lavoro si è sviluppato attraverso le carte conservate negli archivi della Cooperativa, negli archivi del territorio, attraverso la raccolta di testimonianze, trasformate in vere e proprie fonti orali. È stata presa in esame la base sociale, la sua consistenza e le sue trasformazioni nel tempo; sono stati considerati i bilanci; è stato raccolto, indagato, esaminato tutto il materiale iconografico, grafico, audiovisivo che ha contribuito a costruire l'immagine Coop negli anni e che ha funzionato da media per la pubblicità e per la comunicazione. L'affresco complessivo della Cooperativa nel trentennio, quale emerge a lavoro pressoché ultimato, è quello di una grande protagonista della vita delle comunità e delle popolazioni di una fascia territoriale sempre più ampia, distesa lungo la fascia tirrenica italiana, una protagonista che ha affrontato con coraggio e con forza scelte difficili che avrebbero potuto mettere a repentaglio la sua stessa esistenza e che, invece, hanno rappresentato contributi decisivi all'affermazione, in tutte le aree dove è presente, di standard di vita sempre più elevati e connotati da valori di civiltà, di partecipazione, di solidarietà, di sensibilità verso la qualità dei consumi e di conseguenza del vivere quotidiano, di igiene e pulizia materiale e soprattutto morale”.*

Al professor Tognarini (nella foto) sarà dedicato un convegno organizzato da Unicoop Tirreno in collaborazione con il Comune di Piombino su un tema a lui molto caro: *La siderurgia italiana tra tradizione e innovazione. Storia e archeologia industriale*, che si terrà in data ancora da definire entro il mese di aprile. **A.B.**



Genere **femminile**



Un altro tema che sta molto a cuore ai soci è lo sviluppo e la manutenzione della rete di vendita.

«È chiaro che il rinnovamento della rete di vendita è un'arma vincente. Infatti la recente ristrutturazione esemplare del negozio di Rosignano (nella foto sopra, ndr) sta dando dei risultati significativi. C'è però anche l'altra faccia della medaglia, e cioè il tema della razionalizzazione della rete per risolvere situazioni critiche irrecuperabili che dobbiamo affrontare come già abbiamo fatto per la Campania. I casi ormai sono limitati, ma vanno fronteggiati e lo faremo cercando di essere coerenti con la nostra identità e i nostri valori, sviluppando il massimo di sensibilità verso situazioni specifiche e verso le persone».

Ci saranno nuove aperture nei prossimi mesi?

«Fra il 2015 e l'inizio del 2016 abbiamo in cantiere alcune realizzazioni importantissime, il nuovo centro a Livorno e un grande centro commerciale a Grosseto. Due realizzazioni simbolo per un investimento di circa 40 milioni che testimoniano la volontà di continuare a svilupparsi. Un'altra apertura è prevista a Seravezza in provincia di Lucca». ■

porta dentro di sé le storie di generazioni diverse di uomini e di donne che, guidati da valori e principi di solidarietà, equità, dignità, si sono cimentati in questa continua scommessa nel coniugare efficienza economica e valori sociali.

Il resto è storia di oggi Storia di crisi economica soprattutto, quella scoppiata tra il 2007 e il 2008, che ha portato a scelte difficili per superare le difficoltà dovute in particolare alla continua flessione dei consumi e a una ripresa che stenta a decollare. Ma per una puntuale riflessione sul presente e sulle prospettive future rimandiamo all'intervista del presidente **Marco Lami**.

Il ruolo delle donne da La proletaria ai giorni nostri. Con il 70° anniversario della Cooperativa un'occasione importante per ricordarlo.

Il 26 febbraio del 1945 nasceva *La proletaria*. Le celebrazioni, oltre ad avere un carattere simbolico e comunicativo, tanto più importante in un momento come questo, possono servire a promuovere ricerche nuove dopo le

belle pubblicazioni curate da Ivan Tognarini per il 50° e il 60° della Cooperativa. È in tale direzione che si è mossa la *Fondazione Memorie Cooperative* per cercare di ricostruire vari spaccati sul ruolo delle donne come consumatrici, come socie, come dipendenti, come dirigenti. Per questo abbiamo costituito

un gruppo di lavoro che possa affrontare con chiavi interpretative diverse quella che è stata chiamata "l'audacia insolente". Marco Gualersi, collaboratore della *Fondazione*, analizzerà gli orientamenti degli organi dirigenti della Cooperativa nei confronti delle donne e soprattutto verso le socie (ad esempio, per quanto riguarda i libretti sociali, i depositi ecc.) e verso le dipendenti (provvedimenti per la maternità, retribuzione del lavoro femminile ecc.), in un contesto più ampio di legislazione sul lavoro femminile nel Paese. Tito Menzani, docente della Scuola di economia, management e statistica dell'Università di Bologna, affronterà la questione dell'occupazione femminile, dal punto di vista quantitativo e qualitativo, dai punti vendita alla struttura dirigenziale. L'obiettivo è quello di costruire una sorta di mappatura dell'evoluzione della componente femminile e come questa abbia influito sul ruolo della Cooperativa. La ricerca di Anna Pellegrino, ricercatrice dell'Università di Padova, cercherà di rispondere alla domanda su quanto le donne hanno caratterizzato gli spazi e i luoghi della Cooperativa, nei territori storici, con la loro presenza, le loro attività, il loro lavoro. Come e in che modo il



passaggio da clienti a socie (e spesso socie attive, come già appunto nei Comitati di spaccio fino alle Sezioni soci) ha modificato alcuni spazi tradizionalmente considerati maschili? Il lavoro di Anna Caprarello, dottore di ricerca

in società, istituzioni e sistemi politici europei dell'Università di Viterbo, si concentrerà su come la figura della donna, rappresentata tramite l'uso (interno e commerciale-comunicativo esterno) della fotografia, consenta di analizzare i mutamenti dei consumi e degli stili di vita nei territori in cui la Cooperativa è presente e più in generale nella società italiana post-bellica. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Mi sento **partecipe**

Le Assemblee annuali delle Sezioni soci sul bilancio preventivo 2015. Un'occasione per conoscere e discutere l'andamento della Cooperativa, le iniziative commerciali e le attività sociali in ogni territorio.

■ **Aldo Bassoni**

Nei suoi 70 anni di vita la Cooperativa non ha mai mancato il suo annuale appuntamento con i soci per discutere i bilanci preventivi e consuntivi, le attività sociali e gli impegni per lo sviluppo. Anche quest'anno tutti i soci sono invitati a partecipare a questo fondamentale bagno di democrazia, di incontro e di dialogo per discutere e valutare insieme ai vertici aziendali il Preventivo 2015 e i programmi d'attività delle Sezioni soci. «Come sempre ci aspettiamo una presenza significativa dei nostri soci perché le Assemblee sono il momento più importante di partecipazione alle scelte aziendali e rappresentano l'occasione in cui, nei diversi territori, vengono informati dettagliatamente sull'andamento della Cooperativa e possono a loro volta dare un contributo di idee – spiega **Massimo Favilli**, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno –. Questo è molto importante perché la strategia della Cooperativa si basa proprio sul forte radicamento nei singoli territori e nella vita delle comunità che li abitano. Per questo le Assemblee sono anche un'occasione per conoscere e discutere le attività che le Sezioni soci propongono di svolgere nel corso di questo 2015».

Momenti di riflessione

Un anno che fa seguito a un lungo periodo di crisi economica e sociale durante il quale sono intervenuti profondi cambiamenti nelle abitudini dei consumatori nel senso di una selezione e riduzione dei consumi, accompagnati quasi sempre da una forte attenzione al risparmio e a una maggiore consapevolezza dei propri acquisti, a partire dalla scelta del cibo. Le Assemblee saranno un'occasione anche per riflettere su questi problemi, su come le famiglie li affrontano e soprattutto su come e con

quali strumenti e iniziative commerciali la Cooperativa intende proseguire nel suo compito di tutela del potere d'acquisto, del risparmio e della salute di soci e consumatori. Ne abbiamo parlato più volte in queste pagine, ma forse è bene ricordarlo: da alcuni anni la Cooperativa ha sviluppato quello che in gergo si chiama *Nuovo modello vendite* e che, insieme a tutta una serie di interventi per migliorare le prestazioni aziendali, significa un sensibile abbassamento dei prezzi. Ovvero, prezzi bassi tutti i giorni in ogni mercato dove la Cooperativa è presente. E sarà così anche nel 2015, per rispondere adeguatamente ai problemi che la crisi ha comportato e comporta per tante famiglie e per essere *leader* di prezzo ovunque ci sia un punto vendita Coop. E a ben vedere, non c'è modo migliore per festeggiare il 70° compleanno della Cooperativa a cui dedichiamo tutto il servizio di copertina. Qui vale la pena solo di ricordare che a Piombino, Roma e Napoli l'anniversario sarà celebrato con eventi speciali, ma in ogni assemblea ci sarà uno spazio da dedicare ai nostri 70 anni. ■

**in omaggio
a tutti i soci presenti
un buono per il ritiro di**

**Pasta di Gragnano I.G.P.
Fior fiore Coop
confezione speciale da 2 kg
penne rigate, tortiglioni,
fusilli, farfalle**



ASSEMBLEE AUTONOME 2015

31

Sezione soci n. 5

CECINA-DONORATICO

Lunedì 23 febbraio, ore 16

CECINACinema Tirreno
via Bruno Buozzi, 9

Sezione soci n. 10

COLLINE METALLIFERE

Lunedì 23 febbraio, ore 16.30

SCARLINO SCALOSala Auser
via Matteotti, 25

Sezione soci n. 15

ROMA-COLLI ANIENE

Lunedì 23 febbraio, ore 17

ROMA Centro Sacro Cuore
via B. Bardanzellu

Sezione soci n. 4

ROSIGNANO

Martedì 24 febbraio, ore 16

ROSIGNANO SOLVAYSala comunale delle conferenze
piazza del Mercato

Sezione soci n. 24

CASTELLI ROMANI

Martedì 24 febbraio, ore 17

VELLETRI

Sala Micara

Sezione soci n. 26

PAGLIA-VULSINIA

Martedì 24 febbraio, ore 17.30

FABRO SCALO

Teatro Comunale

Sezione soci n. 11

GROSSETO

Mercoledì 25 febbraio, ore 16.30

GROSSETOHotel Airone - Sala Lorena
via Senese, 35

Sezione soci n. 28

CIMINI

Mercoledì 25 febbraio, ore 16

RONCIGLIONESala conferenze BCC
Roma

Sezione soci n. 21

ETRURIA

Giovedì 26 febbraio, ore 16

CERVETERICentro anziani polivalente
via dei Bastioni, 46

Sezione soci n. 19

CASILINA

Giovedì 26 febbraio, ore 16.30

COLLEFERROTeatro Vittorio Veneto
via dell'Artigianato, 47

Sezione soci n. 7

PIOMBINO

Giovedì 26 febbraio, ore 16

PIOMBINOTeatro Metropolitan
piazza Licurgo Cappelletti, 2

Sezione soci n. 20

PONTINA

Venerdì 27 febbraio, ore 17

CISTERNA DI LATINAAula Magna
Ist. Campus dei Licei "M. Ramadù"
via Rimini, 1

Sezione soci n. 1

AVENZA

Venerdì 27 febbraio, ore 16

MASSAAuditorium Parrocchia San Sebastiano
via San Sebastiano, 2

Sezione soci n. 30

COSTA D'ARGENTO

Venerdì 27 febbraio, ore 16

ALBINIA ASD Circolo Bocciofilo AICS
via Aldi, 5

Sezione soci n. 27

AGRO FALISCO

Venerdì 27 febbraio, ore 16

CIVITA CASTELLANABar Garden
loc. Pizzo Garofalo

Sezione soci n. 16

ROMA LAURENTINO

Lunedì 2 marzo, ore 16.30

ROMATeatro Parrocchia S. M. Abbate
via Saponi, 10

Sezione soci n. 13

VITERBO

Lunedì 2 marzo, ore 16

VITERBO Sala della Provincia
via A. Saffi

Sezione soci n. 6

SAN VINCENZO VENTURINA

Lunedì 2 marzo, ore 16

VENTURINA TERMESala comunale "G. La Pira"
largo della Fiera

Sezione soci n. 17

Persone giuridiche

Lunedì 2 marzo, ore 10

VIGNALE RIOTORTO

Sede Unicoop Tirreno

Sezione soci n. 18

ROMA NORD

Martedì 3 marzo, ore 17

ROMA Sala consiliare
Municipio Roma III (ex IV)
piazza Sempione, 15

Sezione soci n. 25

VALNERINA

Martedì 3 marzo, ore 16

GIOVE Sala Polivalente

Sezione soci n. 22

IRPINIA

Mercoledì 4 marzo, ore 16.30

AVELLINOHotel de la Ville
via Palatucci, 20

Sezione soci n. 2

VERSILIA

Mercoledì 4 marzo, ore 17

PIETRASANTASala Croce Verde
via Capriglia, 5

Sezione soci n. 14

ROMA**LARGO AGOSTA**

Mercoledì 4 marzo, ore 15.30

ROMASala teatro
Parrocchia S.M. Madre di Misericordia
via dei Gordiani, 365

Sezione soci n. 9

**FOLLONICA
CASTIGLIONE
DELLA PESCAIA**

Giovedì 5 marzo, ore 16

FOLLONICACentro Auser "I tre saggi"
via Pietro Nenni

Sezione soci n. 8

ELBA

Giovedì 5 marzo, ore 15.30

PORTOFERRAIOSala della Provincia
viale Alessandro Manzoni, 11

Sezione soci n. 23

AREA VESUVIANA

Giovedì 5 marzo, ore 17

SANTA MARIA CAPUA VETERESala S. Eugenio
ex Parrocchia Immacolata Concezione
via Italia, 57

Sezione soci n. 29

EST MAREMMA

Venerdì 6 marzo, ore 16.30

RIBOLLAArchivio Storico Unicoop Tirreno
via Liguria, 1

Sezione soci n. 3

LIVORNO

Venerdì 6 marzo, ore 16

LIVORNOSala ARCI La Rosa
via Cuoco, 12

Sezione soci n. 12

CIVITAVECCHIA

Venerdì 6 marzo, ore 16.30

CIVITAVECCHIASala Compagnia Portuale
via XXIV Maggio, 2**ORDINE DEL GIORNO
ASSEMBLEA**

1. Preventivo 2015:
le azioni della Cooperativa
a tutela dei soci.

2. 70° di Unicoop Tirreno.

Comitati direttivi al lavoro

32

**Insedati i nuovi Comitati direttivi delle Sezioni soci.
Ma nella Sezione soci Agro Falisco si va di nuovo al voto**

Nel mese di dicembre sono stati completati gli insediamenti dei nuovi Comitati direttivi delle Sezioni soci usciti dalle giornate elettorali del 20, 21, 22 novembre (a Rosignano si è votato il 4, 5, 6 dicembre) che hanno visto la partecipazione al voto di oltre 35mila soci. Ma nella Sezione soci Agro Falisco, che comprende i comuni laziali di Campagnano, Civita Castellana, Fonte Nuova, Rignano Flaminio e Sant'Oreste, le operazioni di voto dovranno essere ripetute a causa di un vizio formale dovuto alla riscontrata incompatibilità di uno dei componenti la Commissione elettorale. Per questo motivo, il presidente del Consiglio d'Amministrazione della Cooperativa ha reso noto, ai sensi dell'articolo 21 del Regolamento delle Sezioni soci, il provvedimento della Commissione Valori e Regole secondo cui la procedura relativa al rinnovo del Comitato direttivo di questa Sezione non è valida e quindi deve essere integralmente ripetuta. Le elezioni si terranno entro questo mese e fino all'insediamento del nuovo Comitato direttivo resterà in carica quello uscente. Naturalmente sono rimaste confermate le autocandidature già presentate e sono state subito invitate ai colloqui individuali da parte della nuova Commissione elettorale. Tutte le Sezioni soci, ad eccezione di Agro Falisco, si sono insediate regolarmente e hanno nominato la presidenza

e il tesoriere. Nelle pagine successive pubblichiamo i nomi di tutti gli eletti. Nei prossimi numeri di *Nuovo Consumo* daremo conto anche della composizione del nuovo Comitato direttivo della Sezione soci Agro Falisco. Il primo impegno dei neo eletti sarà la Consulta Sezioni soci a cui parteciperanno tutti i 417 componenti dei nuovi Comitati direttivi. Si tratta di un appuntamento importante al quale, insieme al presidente della Cooperativa Marco Lami, parteciperà il presidente di *LegaCoop* Mauro Lusetti (oppure il presidente di *Coop Italia* Marco Pedroni). Il primo impegno pubblico a cui i nuovi Comitati faranno fronte è quello di organizzare le annuali Assemblee autonome, nelle quali verranno illustrati il bilancio preventivo, i programmi di attività delle Sezioni soci e le azioni commerciali che la Cooperativa metterà in campo per tutelare i soci anche nel 2015 (il calendario e l'ordine del giorno delle Assemblee è consultabile a pagina 31). ■ **A.B.**

Numero soci eletti	434
Donne	226
Uomini	208
Età media	58
Soci uscenti	185
Nuovi eletti	249



Sezione soci**Comitato comunale**

cognome nome / età

P presidente, **VP** vice presidente, **T** tesoriere**AVENZA**

Brianza Bruno	78
Giuntoli Patrizia T	60
Marchini Alessandro	43
Mazza Angela	58
Micheloni Paola VP	66
Poggi Meri	51
Tavarelli Maria	70
Tenerani Giampiero	74
Vagli Paolo Marco	66
Vinchesi Renata	45

Massa

Ballerio Pietro	73
Barbato Pier Antonio	71
Lazzeri Claudia P	56
Negri Carla	73
Parenti Pietro VP	72

VERSILIA**Pietrasanta**

Cordoni Grazia	36
Di Clemente Sergio	60
Gabrielli Federica VP	48
Puntoni Renato	79
Sacchelli Maria Teresa	43
Salvatori Giorgio	78
Balduini Lucia	49
Piegaia Chiara VP	37

Viareggio

Bertolucci Marino VP	70
Giomi Pietro	73
Morgantini Maria Rosa P	52
Nitrini Arturo	74
Paganelli Tina	68
Sturaro Maria Vittoria	60
Testa Carlo T	70
Cammilli Mario	54

LIVORNO

Angiolini Marisa VP	67
Baggiani Fabio	60
Beltramme Maurizio VP	61
Branchetti Franco	68
Carrubbo Chiara	40
Del Punta Laura	59
Filippi Stefania	51
Fontanelli Enio	65
Guli Alessandro	42
Menicagli Laura	49
Pedani Giancarlo T	70
Perini Stefano	39
Pini Luigi VP	75
Profeti Valter	62
Rondina Mirko	36
Rossi Paola	56
Scardigli Romano	77
Tafani Nertil	25
Tognoni Roberto	65
Perini Simone P	45
Suardi Calvanico Diletta	28

**ELEZIONI
COMITATI
SOCICOOP****2014****ROSIGNANO**

Lampredi Alessio T	42
Maestrini Wally	66
Marconcini Otello	79
Martelli Alessio	23
Pantani Rosanna	81
Righi Alessandro VP	67
Rombai Cristina VP	47
Scarpellini Mario P	74
Setti Franco	55
Taddeucci Andrea	64
Balzini Roberto	56
Benvenuti Andrea	47
Bottoni Enzo	71
Cerri Silvia	59
Chiellini Enzo VP	76
Ferri Roberto	67
Franchi Roberto	72

CECINA-DONORATICO**Cecina**

Amadori Mauro	66
Angeloni Maria Teresa	45
Bozolo Francesco	58
Cartei Graziella VP	64
Cigni Flavia	52
Conti Andrea	54
Cosimi Franca	60
Fanucci Araldo VP	64
Ghirelli Lidia T	66
Ricciardi Luciana	56

Donoratico

Arioli Emilia	67
Betti Sergio	68
Cassanmagnago Giuseppe P	62
Chiellini Alfredo	63
Poli Licia VP	59
Stemberger Barbara	58
Traini Claudio	65

SAN VINCENZO**VENTURINA****San Vincenzo**

Ascione Maria Teresa	34
Bellucci Enzo	70
Benucci Silvia	43
Gestri Daniela VP	60
Tagliaferri Rodolfo VP	60

Venturina

Campigli Carla	49
Di Rosa Valeria	66
Fiorenzani Paolo VP	44
Forestiero Katia	56
Pratesi Silvana P	69

Landi Patrizia	59
Panicucci Alvaro	59
Pecorini Paola T	44

PIOMBINO

Campani Maurilio P	60
Campinoti Gabriele T	46
Fedi Giuliano	57
Fratti Maura	67
Gorini Pablo VP	65
Ridi Eraldo	67
Romanelli Simona VP	24
Ruffoli Piero	81
Salvadori Carlo	72
Tempestini Anna	61
Tortolini Piero	62
Iantosca Marco	44

Riotorto

Montagnani Anna	73
Simonelli Rodolfo	47
Valeriani Tiziana VP	52
Bianchi Fausto	59
Rinaldi Giuseppe	74

ELBA

Adami Nedo VP	80
Anselmi Maria Giovanna	64
Coduti Cristina	66
Coluccia Giuseppe	65
Di Vita Battaglini Marcella	65
Grieco Lorenzo	58
Imparata Rita VP	55
Marsella Annalisa	38
Monni Pasqualina	51
Muti Jessika VP	40
Insalaco Salvatore	59
Taddei Pirro P	64
Tagliatela Giuseppina T	52

FOLLONICA**CASTIGLIONE D. PESCAIA****Castiglione della Pescaia**

Corsinovi Pietro	77
Petragli Antonio VP	79

Follonica

Bottone Maria Rosaria	55
Carrai Giuseppe	70
Manazzale Virio VP	75
Merlini Laura	67
Micera Erasmo	75
Nencioni Nedo P	67
Orlandi Nazzareno	64
Pepe Antonia Rosaria	55
Poli Flora Iole	60
Serpi Palmiero	78
Tognarelli Simona VP	50
Tognoni Giuliano	66
Turacchi Carlo T	70

COLLINE METALLIFERE**Bagno di Gavorrano**

Alboretti Claudio	55
Bondani Rodolfo	81
Ceccarelli Loredana	66
Fiorini Elio VP	64

Grilli

Bambagioni Nada 44
 Fracassini Stefania 56

Gavorrano

Barbi Marusco 76
 Nannini Laura 65

Caldana

Gorelli Lucia 54
 Manini Luana 58

Massa Marittima

Berretti Michele 63
 Chiti Pierluigi **T** 76
 Da Frassini Andrea 63
 Galeotti Giorgio 72
 Lo Presti Luigi **P** 67

Scarlino

Martellucci Giorgio **VP** 65
 Poccioni Lorena 50

Monterotondo Marittimo

Boddi Alessandra 41
 Landi Laura 67

Montieri

Negrini Fulvia 57
 Zinali Tatiana 44

GROSSETO

Bernardini Angela 53
 Bianchini Carlo Enrico 64
 Brandi Silvano 66
 Catocci Federico 27
 Cerulli Niccolò 21
 Culicchi Valentina 39
 Delicati Adriana 64
 Migliaccio Francesco **P** 58
 Niccolini Laura 51
 Rico Nadia **T** 65
 Terribile Antonio 56

Scansano

Andreini Fiorella 71
 Ceriola Matteo **VP** 37
 Ferrari Loretta 65
 Leocata Gaetana 52

CIVITAVECCHIA

Barlafante Giovanni 72
 Barletta Rosita 70
 Cerusini Bruna 73
 Fazio Alfredo **T** 90
 Giannetti Stefania **P** 49
 Parla Francesca 68
 Sacco Massimo **VP** 60

VITERBO

Buttarelli Famiano **P** 38
 Porchiella Canensi Silvana 69
 Cipriani Fausto **T** 81
 Morbidelli Sabrina 48
 Giampietro Piera 50
 Mocini Patrizia 50
 Petrocchi Lorena **VP** 50
 Volpi Silvia 34

ROMA LARGO AGOSTA

Cirodano Renato Vittorio 65
 Barreca Francesco **P** 64

**ELEZIONI
COMITATI
SOCICOOP****2014**

Renzi Fabrizio **VP** 40
 Tagliaferri Giuseppe **T** 47
 Tripepi Francesco 75
 Mattiussi Antonella 57
 Oliva Francesco 65

ROMA COLLI ANIENE**Guidonia**

Giardini Marco Fulvio 56
 Maione Maria 62
 Romagnoli Roberta **VP** 54
 Tagliaferri Teresa 66

Colli Aniene

Bove Bernardina **P / T** 73
 D'Innocenzi Sabrina 48
 Evangelista Daniele 41
 Fabrianesi Roberta **VP** 68
 Feliciangeli Giulio 64
 Gori Lucilla 65
 Laurentini Anna 64
 Tocca Anna Maria 73

ROMA LAURENTINO

Alezio Anna 37
 Anedda Rita 66
 Capuano Antonio 65
 De Pascale Maria Teresa 72
 Ecce Fabio 30
 Farinelli Amedeo 73
 Fedele Maria 75
 Filippini Maurizio 60
 Flora Romilda **P** 84
 Galati Angelina 67
 detta Angela
 Pace Grimani Eugenia **T** 73
 Palmucci Enrico **VP** 66

Quattrocchi Concetta Pietra
 detta Cettina **VP** 64

Ruggeri Luigia 75
 Salatino Domenico 63
 Marcoccio Franco 66
 Pulci Roberto 68

ROMA NORD

Antonucci Rita 66
 Pallotta Bruno 69
 Caramel Daniela 64
 Colletta Gianluca **VP** 35
 Falciatori Valeria 40
 Guglielmi Olga 70
 Nocilla Angelina **T** 67
 Pallotta Veronica 41
 Ricci Maria Luigia **P** 68
 Scagliotta Ada Costanza 68
 Marchetti Franco 69
 Merloni Sergio 59

Palombo Giancarlo **VP** 74
 Morelli Giuseppe detto Pino 57
 Scarponi Paolo 50

CASILINA**Colleferro**

Brugnetti Rossella 49
 Brunetti Fabio **VP** 52
 Etna Carmine 71
 Franchini Claudio **T** 55
 Sinibaldi Maria Cristina 60
 Spigone Alfredo 56

Fiuggi

Augusti Flavia **VP** 65
 Coccia Mirella 66
 Zangrilli Maria Chiara 46

Frosinone

Grossi Simona 43
 Pagliarosi Maria 79
 Panetta Nicole Yvette **P** 67
 Potenti Ferdinando 72

PONTINA**Aprilia**

Autullo Giovanna 52
 Buonocore Maria Maddalena 57
 Caverio Adriano 75
 D'Aniello Gaetana 55
 Grasso Rosario **P** 59
 Salvadori Mariangela 50
 Venditti Alessandra 48

Cisterna di Latina

Cecere Stefano 66
 Palmi Ivana **VP** 67
 Tonazzi Michela 43
 Trasatti Luciana **T** 63

Formia

Adiutori Stefano 43
 Diana Anna Maria 67

Terracina

Capponi Emma 57
 Cipolla Vienna 52
 Genosini Celestino **VP** 54
 Tolone Rosario 71

ETRURIA**Cerveteri**

Lo Russo Maria Antonietta 52
 Lopes Francesca **P** 63
 Palumbo Silvana 77
 Pierucci Mario 72
 Ricci Adriana **T** 73

Tarquinia

Arcangeli Ivana **VP** 60
 Conti Pierangelo 47
 Crescia Gorizia 59
 Fortruzzi Francesca 60
 Perinu Maurizio 53
 Rasola Anna 64

Irpinia**Avellino**

Aufiero Gaetana **VP** 68
 Camerlengo Carmine 58
 Catena Anna Maria **P** 49

**ELEZIONI
COMITATI
SOCICOOP
2014**

D'Amato Salvatore 58
 Ficuciello Cinzia **T** 47
 Goione Aniello detto Nello 47
 Zaino Sabino 55
AREA VESUVIANA
Afragola
 Colella Giacomo 50
 Giuliano Angelo 54
 Guadagno Carmela Paola 36
 Improta Pietro 69
 Paliotti Vincenzo 45
 Panico Vincenzo 42
 Russo Crescenzo 66
 Silvestro Pasquale **P** 58
Arenaccia
 Luongo Gerardo 66
 Pantaleo Rosa Maria 60
 Perone Giuseppina **VP** 43
Quarto
 Allegretti Marco 32
 Castelnuovo Eugenio **T** 62
 Esposito Marco 35
 Marini Antonella 49
 Miralto Salvatore 66
 Molino Romualdo **VP** 67
Santa Maria Capua Vetere
 Farina Ciro 58
 Giovine Giovanna **VP** 41
 Perreca Assunta Susanne 46
 Tondi Stefania 41
CASTELLI ROMANI
Genzano
 Cavaterra Angelo 63
 Colombini Annunciata **VP** 75
 Argenti Gino 62
 Martarelli Simonetta 56
 Pace Giancarlo 63
Pomezia
 D'Ascenzo Daniela 52
 De Angelis Paola 64
 Mancini Claudia 49
 Sveltini Elio 68
Velletri
 Costanzi Roberto 57
 Galante Silvia 38
 Mancini Spartaco **P** 64
 Tesseri Giovanna **T** 45
 Treggiari Fiorella 67
 Viganelli Marinella 71
VALNERINA
Amelia
 Bianchini Lidia 59
 Crocione Carlo 56
 Federici Lanfranco 66
 Novelli Rita **P** 63
Giove
 Ceravolo Emanuela 39
 Palma Laura **T** 66
Montefranco
 Pelosi Luciano 59
 Bacaro Tatiana 42

Orte
 Camera Rodrigo 63
 Sparnaccini Anna 48
 Squarcetti Rita **VP** 59
PAGLIA VULSINIA
Acquapendente
 Strappafelci Claudio 50
 Dionisi Tiziana 59
 Piazzai Moica 46
Allerona/Sferracavallo
 Tiberi Antonio **VP** 64
 Brumini Alunni Giovanni 50
 Porcari Fabiola 38
 Antonini Angelo **T** 52
Fabro
 Baccini Marianna 38
 Castorri Emanuela 39
Montefiascone
 Frallicciardi Vincenzo 59
 Moscetti Brunella **VP** 50
 Scavera Malvagna Angela Maria
 (detta Mariolina) **P** 73
 Pezzato Manuel 28
Tuscania
 Conti Anna Maria 55
 Veruschi Domenico **VP** 66
AGRO FALISCO*
Campagnano
Civita Castellana
Fonte Nuova
Rignano Flaminio
Sant'Oreste
CIMINI
Fabrica di Roma
 Annunziatini Maddalena **VP** 66
 Ciappici Elisabetta 59
 Visentin Franca Agnese 58
Ronciglione
 Cangani Maria **P** 63
 Fabbri Flaviano Feliciano 74
 Toparini Celestina 59
Soriano nel Cimino
 Bassanelli Michele **VP** 26
 Evangelistella Laura 36
 Miliardi Emanuela 51
Vallerano
 Bergantili Franca 61
 Narduzzi Elisa 82
 Quadraccia Laura 58
Vetralla
 Barcherini PierDomenico 59
 Meconi Rita **VP** 60
 Ovidi Patrizia **T** 60

Vignanello
 Marzi Giovanna 38
Caprarola
 Mascagna Ignazio 56
 Gentilucci Patrizia 53
 Leone Ersilio 57
EST MAREMMA
Monticiano
 Colucci Maria **VP** 69
 Ganozzi Lucia 42
 Ghillani Marisa 58
Paganico
 Bartalucci Maria Grazia 54
 Ferri Maria Letizia 47
Ribolla
 Gambassi Mario 56
 Lampis Giorgio 66
 Santini Mirello 69
 Senesi Natasha **T** 25
Roccastrada
 Angeli Massimo 60
 Bacci Adriana **P** 61
 Murzi Luciano 60
Roccatederighi
 Galdi Alessandro 67
 Micheli Gabriella 67
 Pericci Roberto 51
Sassofortino
 Boncioli Laura **VP** 58
 Cancelli Mario 62
 Sontri Lauretta 56
 Tofanelli Piero 72
Sticciano
 Aderucci Antonella 57
 Brogioni Silvano **VP** 62
COSTA D'ARGENTO
Albinia
 Crociani Giancarlo 57
 Lisci (Falaschi) Elsa 67
 Molinari Ilio 71
Fonteblanda
 Mazzoni Luciana 59
 Lunghi Emanuele 33
Orbetello
 Barrasso Michele 27
 Lamioni Gino **P** 64
 Larini Francesca 35
 Modestini Orietta **T** 66
 Pierantozzi Sara 35
 Rispoli Doriana **VP** 59
Porto Ercole
 Donati Augusto 74
 Novi Cristoforo 71
Porto Santo Stefano
 Bausani Emilia 56
 Colli Maria Pia 57
 Giovani Graziella 62
 Mariotti Francesca 35

*le elezioni della Sezione soci Agro Falisco e relativi Comitati soci comunali dovranno essere ripetute

A questi punti

36

A fine catalogo fedeltà i soci dovranno spendere i punti accumulati entro il 31 marzo altrimenti verranno annullati. Solo per te tante le possibilità di "investimento".

Barbara Sordini

Questo è il momento giusto. Il 28 febbraio scade il *catalogo fedeltà 2014-15 Solo per te* e i soci dovranno spendere i loro punti entro il 31 marzo altrimenti verranno annullati. Il primo aprile riprenderà l'erogazione dei punti e sarà attivo il nuovo *catalogo 2015-16*. I soci dunque hanno quest'ultimo periodo di validità per investire al meglio quanto accumulato sino alla fine di questo mese: potranno chiedere uno sconto sulla spesa, direttamente alla cassa, oppure scegliere di devolvere in solidarietà i loro punti (in questo caso raddoppiati dalla Cooperativa) donandoli, sempre alla cassa o al *Punto d'ascolto*, a *Basta un gesto* la sigla che racchiude i tre progetti che Unicoop Tirreno segue ormai da diversi anni: *Cuore di Coop* – in collaborazione con la *Fondazione Avsi* per il sostegno a distanza –, *coopxtogoxvanda* –

in collaborazione con il *Movimento Shalom*, per l'avviamento del Centro di formazione cooperativa realizzato a Lomè grazie al sostegno dei soci e dei dipendenti Unicoop Tirreno –, *Emergency-Progetto Migranti* per garantire assistenza sanitaria gratuita agli immigrati e a tutte le persone in difficoltà. Infine i soci possono decidere di investire i punti nell'acquisto di *vaucher* e ottenere un risparmio concreto nelle tante opportunità offerte dal *catalogo* in scadenza: dal buono valido per l'acquisto di un biglietto *Italo* ai biglietti per l'ingresso al museo dei bambini *Explora* a Roma, ai parchi divertimenti (*Zoomarine*, *Mirabilandia*, *Cavallino Matto*), dagli acquari (di Livorno e di Cattolica) agli *acqua village* di Cecina e Follonica e *Magic World* a Giugliano in Campania, al *Parco archeologico di Baratti e Populonia*; oppure trasformare i punti della carta *SocioCoop* per l'acquisto di uno *skipass* giornaliero sulle nevi di Ovindoli, Abetone e Cimone. ■



Solidarietà alle famiglie delle vittime dell'attentato a Charlie Hebdo

Fino al 15 febbraio, nei punti vendita Coop che hanno un reparto libreria, è possibile acquistare, al prezzo di 4,90 euro, un libro edito da Rcs con una selezione delle vignette apparse negli anni sulla rivista satirica francese *Charlie Hebdo*. Il ricavato andrà alla redazione del settimanale e sarà utilizzato a sostegno dei familiari delle vittime.



Barga InCoop

Inaugurato il 4 dicembre un nuovo punto vendita in provincia di Lucca, a Barga, comune di circa 10mila abitanti. Un InCoop di 315 mq d'area vendita, in via Canipaia, nel centro storico del paese. L'assortimento è quello tipico dei piccoli supermercati pensati per la spesa quotidiana, con la produzione di pane e prodotti da forno, carni a libero servizio e un angolo dedicato ai vini tipici. Particolare risalto ai prodotti locali acquistati direttamente da fornitori del territorio (identificati dal marchio *Vicino a noi*) e al prodotto Coop, sinonimo di convenienza e qualità. Ampio parcheggio e sportello del *Prestito Sociale* per le operazioni dei soci prestatori. Nel negozio lavorano 9 persone e la Sezione soci di riferimento è la Versilia, che conta oltre 32mila soci. ■ S.O.



Etichetta, si cambia

Più chiara, trasparente, completa: ecco l'etichetta sui prodotti alimentari dopo l'entrata in vigore del nuovo regolamento europeo.

Dal 13 dicembre possiamo “vedere meglio” che cosa c'è dentro al cibo prima di metterlo nel carrello. Nuovi regolamenti europei impongono di indicare la presenza di allergeni sui prodotti sfusi e preincartati e di dare informazioni più dettagliate sul pesce. Ecco le principali novità che i consumatori trovano sugli scaffali.

Allergeni (Reg. 1169/11)

La presenza di allergeni, ossia di ingredienti che potrebbero provocare allergie o intolleranze, devono essere evidenziati con chiarezza nelle etichette di tutti i prodotti venduti sfusi o preincartati, e devono essere riportati nel libro degli ingredienti laddove i prodotti rimandano a quest'ultimo. Si tratta di cereali contenenti glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini e molluschi. Saranno evidenziati con la dicitura “contiene:...”.

Pesce (Reg. UE 1379/13)

Le nuove etichette per i pesci, i crostacei e i molluschi devono indicare nome esatto in latino della specie, la zona di cattura, il metodo utilizzato (amo, strascico, tipo di rete ecc). Riguardo al luogo di pesca non basta, ad esempio, la generica indicazione ma va indicata la sottozona *Fao* (per i prodotti pescati nelle zone *Fao 27* e *37*);

per i prodotti pescati in acqua dolce va indicato il lago o fiume di origine. «L'impatto organizzativo – spiega **Fabio Pellegrini**, responsabile qualità e igiene alimentare – è enorme. Innanzitutto tutti i fornitori si sono adeguati al cambiamento mettendo a disposizione in modo completo le informazioni necessarie; queste devono essere riportate nella scheda tecnica di prodotto e al tempo stesso essere ben visibili in etichetta. Di conseguenza si sono dovuti adeguare gli spazi disponibili per le informazioni, modificare tutti gli applicativi e i *software* di numerose bilance nei punti vendita (reparti pescheria, gastronomia, forneria oltre che delle carni in previsione di prossimi cambiamenti). Da ultimo arriva la ristampa di tutte le etichette dei prodotti interessati e la completa revisione del libro degli ingredienti. La loro sostituzione nei nostri punti vendita è iniziata sabato 13 dicembre, ma è necessariamente un processo graduale». Veniamo ai vantaggi per i soci e consumatori: «Sono evidenti – sottolinea Pellegrini – perché i nuovi regolamenti dimostrano una grande attenzione della Comunità Europea verso la consapevolezza crescente del consumatore per la tutela della salute, la tracciabilità, la trasparenza delle informazioni. E anche verso l'ambiente, come nel caso delle informazioni sui sistemi di pesca più o meno invasivi». ■



Il gesto dei soci

Tanti soci in più ma qualche donazione in meno. Sono i risultati della campagna di Natale attraverso la quale Unicoop Tirreno ha invitato i soci a donare i punti fedeltà ai progetti racchiusi sotto la sigla di *Basta un gesto*.

Dall'1° dicembre al 6 gennaio i soci donatori sono stati 1.251 (1.066 nel 2013) per un totale di punti pari a 301.800 (587mila nel 2013) che la Cooperativa quantificherà e raddoppierà nel loro valore suddividendo la cifra tra i tre progetti *Cuore di Coop*, *Emergency Progetto Migranti* e

**BASTA UN
GESTO** 

coopxtogoxvanda. «Il dato complessivo dei punti donati da inizio catalogo (1° aprile 2014) al 6 gennaio scorso – afferma **Massimo Favilli**, direttore politiche sociali – è complessivamente inferiore al passato, ma c'è tempo per recuperare. A marzo, infatti, saranno organizzate dai Comitati soci diverse iniziative per promuovere ancora la conoscenza dei nostri progetti di solidarietà. Siamo certi che i soci, come in passato, non faranno mancare il loro apporto».

Ulteriori informazioni sui progetti di *Basta un gesto* su: <http://solidarieta.unicooptirreno.com>

La mia Europa

38

Tunisi ha il fascino della città in divenire, dove alle moschee e ai mercati si aggiungono musei, eleganti caffè, aree verdi alla maniera occidentale. Benvenuti nella più europea delle città africane.

■ **Alessandra Bartali**

Forse noi europei non siamo più così etnocentrici da fare di tutta tutta l'Africa sì. E allora si pensa che l'instabilità politica algerina e le violenze libiche siano l'eredità che la *rivoluzione dei Gelsomini* del 2011 ha lasciato in tutta l'area. E invece no: in Tunisia, che poi è dove la rivoluzione ha avuto inizio, la storia ha avuto un altro corso, portando a civilissime elezioni vinte dai laici nel novembre scorso. Un buon motivo per programmare una fuga invernale dove le temperature sono miti e il prezzo del biglietto aereo – o della traversata in nave – decisamente abbordabile. Binomio molto raro, ma d'altronde la distanza dall'Italia (dalla Sicilia, per la precisione) è di poco più di 100 chilometri.

Un certo fascino

Tunisi è molto più vicina di qualsiasi capitale europea, e forse in questo momento più interessante. Ha il fascino

dei luoghi che erano qualcosa e adesso stanno diventando qualcos'altro, dove la nuova vita si conquista giorno per giorno senza dare niente per scontato. Se il percorso avviato di recente proseguirà, Tunisi diventerà la più europea delle città africane. Per ora chi la visita si gode la sua eterogeneità. Il centro della vita cittadina è la *medina*, con le classiche stradine tortuose dove gatti scheletrici vanno alla costante ricerca di cibo, mentre la voce dei *muezzin* riempie a più riprese l'aria intrisa di spezie e cuoio. I due centri gravitazionali sono naturalmente la moschea e il *suk* (mercato), come in ogni *medina* che si rispetti. La moschea si chiama *Zitouna*, risale all'VIII secolo ed è bellissima, ma purtroppo ha un accesso molto limitato per i non musulmani, sia in termini di orario che di spazi visitabili: se il maestoso cortile vi stuzzica la curiosità, potete sempre accogliere l'invito di qualche locale disposto a scortarvi per un pugno di *dinari* attraverso una serie di cunicoli fino al terrazzo dell'antica residenza

Resti di Cartagine.



del sultano. Pratica, quest'ultima, molto nordafricana, anche se qui l'insistenza delle guide improvvisate è molto ridimensionata rispetto al vicino Marocco.

Trattare bene

Il *suk* è naturalmente meno elitario e nella sua confusione accoglie chiunque abbia soldi da spendere. La parola d'ordine è "trattare sul prezzo", sia che si comprino tappeti, ceramiche o suppellettili di rame, e questo fa molto "Africa". Ciò che ci riporta a contesti nostrani, invece, è il *made in China*, sempre più presente sui banchi del mercato. Davanti a sospetto artigianato asiatico si fugge verso stradine laterali, per ritrovarsi nel bel mezzo di esposizioni d'arte in fascinosi palazzi arabo-andalusi. Tuttavia il momento, come si diceva, è transitorio: negli ultimi anni la cultura e l'accoglienza al visitatore non sono state questioni prioritarie nel paese, per cui può capitare di trovare edifici storici ancora chiusi o in stato di trascuratezza. Si può visitare il *Museo del Bardo*, magnifico palazzo d'epoca ottomana con una strepitosa collezione di mosaici, per il resto occorre portare pazienza davanti a eventuali portoni d'ingresso chiusi. Non è dai contenitori ufficiali che Tunisi è ripartita con la sua nuova vita, ma dalle iniziative dal basso.

Dignità è partecipazione

Come *Twiza*, uno spazio artistico-culturale che alcuni giovani tunisini e italiani hanno avviato prendendo in affitto con una raccolta fondi *on line* una delle *zāwiya* cittadine, storicamente centri nevralgici della vita sociale dei *sufi*, i mistici dell'Islam. *Twiza* è una parola berbera che indica uno stile di vita basato sulla condivisione e sulla partecipazione collettiva, e calza a pennello per un luogo polifunzionale dove si organizzano *workshop* di teatro e danza del ventre, si imparano lingue altrui e la porta è aperta a gente del quartiere e visitatori stranieri (il tutto sotto soffitti affrescati). È questa "la rivoluzione della dignità", come qui chiamano quella che in Europa è nota come "rivoluzione dei gelsomini". Fuori dalla *medina*, Tunisi diventa più occidentale. La zona di *Berges du Lac* pullula di alberghi e la vita si svolge dentro le sedi delle aziende tunisine più importanti di giorno, nelle discoteche di notte e



La moschea Zitouna.

Ceramiche tunisine al suk.

nei *dehors* degli eleganti caffè vista-lago nei fine settimana. Il *parco del Belvedere*, poco distante dalla *avenue Bourguiba*, ricorda le ristoratrici aree verdi di Berlino e Londra, se non fosse che le auto possono circolare all'interno, mentre nei quartieri moderni sorti a nord-ovest della città giovani tunisine senza velo passano le serate in bar dai nomi spudoratamente europei come *Montmartre* o *Chesterfield*.

Quel che resta di Cartagine

Molto elegante è anche quello che resta di Cartagine, a pochi chilometri dalla Capitale, le cui strade a scacchiera e le cui ville lussuose (una delle quali era la residenza dell'ex dittatore Ben Ali) rendono difficile immaginare la vita nell'antica città fenicia prima e romana poi. Le vestigia, disseminate un po' per tutta la cittadina, andrebbero ammirate con un libro di storia alla mano perché acquistino senso e contesto. Ma davanti ai resti del porto punico si può provare ad immergersi nella storia, cercando di azzerare le voci degli altri turisti per sentire il rumore dei passi dei 37 elefanti al seguito di Annibale che passarono prima i Pirenei e poi le Alpi per sconfiggere i romani. Era la seconda guerra punica e alla fine i romani ebbero la meglio, ma il generale cartaginese compì una delle imprese militari più memorabili di tutti i tempi. ■

UN TOCCO DI CALORE...

PER UN BUON 2015

40

VERACLUB QUEEN VILLAGE - EGITTO, SHARM EL SHEIKH

8 giorni/7 notti - camere view area - all inclusive

volo ITC da Milano - Roma - Bologna - Napoli

partenza	quota soci coop
dal 1/2 al 13/2	€ 495
dal 14/2 al 28/2	€ 520
dal 1/3 al 20/3	€ 550
dal 21/3 al 26/3	€ 565
dal 27/3 al 4/4	€ 675
dal 5/4 al 10/4	€ 620
dal 11/4 al 23/4	€ 580
dal 24/4 al 30/4	€ 595
dal 1/5 al 31/5	€ 525

oneri obbligatori da € 143,23



VERACLUB EL QUSEIR - EGITTO, MARSALA ALAM

8 giorni/7 notti - all inclusive

volo ITC da Milano - Roma - Bologna - Napoli

partenza	quota soci coop
dal 1/2 al 13/2	€ 505
dal 14/2 al 28/2	€ 535
dal 1/3 al 20/3	€ 550
dal 21/3 al 27/3	€ 560
dal 28/3 al 1/4	€ 645
dal 2/4 al 9/4	€ 680
dal 10/4 al 23/4	€ 610
dal 24/4 al 30/4	€ 650
dal 1/5 al 30/5	€ 555

oneri obbligatori da € 136,18



BRAVO TELEMAQUE**** - TUNISIA, ISOLA DI DJERBA

**8 giorni/7 notti - all inclusive
minimo 20 partecipanti**

volo da Milano - Roma - Bologna

partenza	quota soci coop
27/4	€ 480

oneri obbligatori da € 170



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



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

I TEATRI

Goldoni Livorno

> 16-17 febbraio

Produzione Casanova Multimedia

Cercando segnali d'amore dall'universo con Luca Barbareschi e Marco

Zurzolo, regia Chiara Noschese

Info 0586204237, biglietteria 0586204290

www.goldoniteatro.it

Cral Eni Livorno

> 21-22 febbraio 2015

Acqua cheta di Giuseppe Petri, regia

Fabrizio Corucci

Info 0586401308, www.craleni.com

Concordi Campiglia Marittima

> 15 febbraio

Il mago di Oz di Lyman Frank Baum,

adattamento e regia Italo Dall'Orto

> 28 febbraio

L'agonia di Schizzo, ovvero La fortuna si diverte di Athos Setti, regia

Emanuele Barresi

Info 0565837028

Metropolitan Piombino

> 3 febbraio

La regina della neve Teatro d'attore

con canzoni originali, video (dai 3 anni)

> 25 febbraio

Il mago e le cantastorie Teatro di parola

d'ombre (dai 4 anni)

biglietto ridotto soci Coop 5 euro

Info 056563296 (Ufficio Cultura Comune)

Parioli Roma

> fino al 15 febbraio

Quattro buffe storie da Luigi Pirandello

e Anton Čechov, regia e con

Glauco Mauri

> 19 febbraio-1 marzo

Enrico IV regia e con Franco Branciaroli

Info 068073040, info@teatropariolipeppinod-

filippo.it, www.teatropariolipeppinodfilippo.it,

Ambra Jovinelli Roma

> 5-15 febbraio

Il futuro di una volta con Francesca

Reggiani

> 19 febbraio-1 marzo

Decamerone. Vizi, virtù, passioni

con Stefano Accorsi, Nuovo Teatro

con Fondazione Teatro La Pergola

Info 064882114, 0648872222

I PARCHI

Aquarium Mondo Marino

Via della Cava - loc. Valpiana - Massa M.ma

Prezzo per i soci 5 euro anziché 6, sconto

di 2 euro sui pacchetti famiglia.

Info 0566919529

www.aquariummondomarino.com

Oasi Wwf

Soci Coop: ingresso adulti 4 euro

anziché 6; bambini e ragazzi sotto i

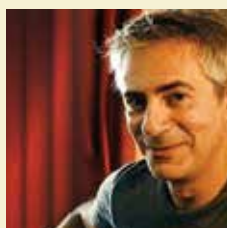
14 anni 3 euro anziché 4 (secondo figlio

ingresso gratuito). Il vantaggio è

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



Luca Barbareschi



Emanuele Barresi



Stefano Accorsi

TRONY

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 pro-

mozioni in corso ed

escludono tutti i tipi

di servizi e ricariche.

Convenzione esclusiva

per il negozio

Trony di Orbetello.

Info 0564896825

esteso a un accompagnatore del socio. Visite guidate 4 euro a persona (sia adulti che bambini). Sconto del 5% su tutti i servizi a pagamento presso i punti vendita Wwf Oasi e sulla partecipazione a eventi.

Info www.wwf.it, www.e-coop.it

Rifugio faunistico Padule di Bolgheri "Marchese Mario Incisa della Rocchetta"

SP 39 Vecchia Aurelia, km 269,400 -

Castagneto Carducci (LI)

L'Oasi è aperta dal 1° novembre al 30

aprile, con prenotazione obbligatoria,

sabato e domenica, con due turni di

visita, alle 9,30 e alle 14.

Per gruppi e scolaresche visite su pre-

notazione il martedì.

Info 3384141698, 3899578763

bolgheri@wwf.it

Riserva Naturale Provinciale Padule Orti-Bottagone

SP 40 Geodetica, km 6,700 Loc. Torre

del Sale - Piombino (LI)

Aperta tutto l'anno. Dal 1° settembre

al 31 maggio visite guidate senza ne-

cessità di prenotazione sabato e do-

menica, alle 10 e alle 14,30. Per grup-

pi e scolaresche l'oasi è aperta tutti i

giorni su prenotazione.

Info 3384141698, 3899578763

ortibottagone@wwf.it

I MUSEI

Museo Civico Giovanni Fattori

Via San Jacopo in Acquaviva, 65

Villa Mimbelli - Livorno

All'interno del museo la collezione

permanente costituita da dipinti di

Giovanni Fattori e di altri artisti come

Serafino De Tivoli, Vincenzo Cabian-

ca, Silvestro Lega, Telemaco Signori-

ni, Giovanni Boldini. Presente anche

un'ampia panoramica sulla pittura li-

vorinese di fine Ottocento.

Aperto tutti i giorni: orario 10-13 / 16-

19 (escluso lunedì). Biglietto d'ingresso

per i soci Coop 2,50 euro (anziché 4).

Info 0586808001

fgiampaolo@comune.livorno.it

GLI ITINERARI

Artemide Guide Roma

Molte le attività offerte, dagli itinerari

storico-artistici con guide autorizzate

nel territorio di Viterbo, Roma e pro-

vince, ai servizi *tour escort* in Italia e

all'estero con accompagnatori auto-

ricizzati, ai laboratori didattici sulla ci-

viltà etrusca.

Sconto del 10% per i soci Coop sul ser-

vizio guide e accompagnatori turistici.

Info e prenotazioni 0766857387

3282925237, artemideguide@hotmail.com

IL BENESSERE E LA SALUTE

Audin apparecchi acustici

Roma

Audin propone diverse soluzioni personalizzate attraverso apparecchi acustici digitali e invisibili. Grazie a una convenzione con Unicoop Tirreno, tutti i soci possono effettuare un *check-up* gratuito dell'udito e usufruire di servizi a condizioni economiche vantaggiose presso uno dei centri nelle principali zone di Roma.

- > Clinici: v. Vittorio Veneto, 7 - 06485546;
- > Monteverde: circoscrizione Gianicolense, 216 A/D - 0653272336;
- > San Giovanni: v. Gallia, 59/63 - 0677209344;
- > Salario/Trieste: v.le Somalia, 184/186 - 0686205134;
- > Tuscolano: v. Stilicone, 217/219 - 0676988107;
- > Prati/Trionfale: v. Cipro, 8 F/G - 0662288288;
- > Prenestino/Tor de Schiavi: v. Anagni, 100 - 0662275454

CORSI

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 dell'Istruzione per la valutazione della lingua inglese. Insegnanti madrelingua.

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

Alma Mater

Via A. Pertini, 25 - Piombino

Corsi di lingua straniera (inglese, tedesco, francese, russo, spagnolo, cinese, giapponese) e informatica.

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

MasterFormazione

Viale Marconi, 18 - Cecina

La *MasterFormazione* è un'agenzia formativa che organizza corsi di formazione professionale, doposcuola, orientamento, recupero anni scolastici, recupero materie a Cecina, Livorno e Follonica. Sconto per i soci Coop del 20% su tutti i servizi offerti.

Info 0586681865
masterformazione@hotmail.com

Laboratorio di danza e movimento

Via di Popogna, 50 - Livorno

Danza classica, moderna e contemporanea, laboratorio coreografico, recitazione, *pilates*, *hip-hop*: ecco alcune discipline che è possibile praticare



CINEMA

Multisala Super cinema

Orbetello (GR)
Ingresso ridotto di 2 euro per il solo titolare della carta SocioCoop per tutti gli spettacoli in programmazione, senza esclusione di periodi.

Per ottenere lo sconto è necessario presentare la carta SocioCoop al botteghino.

Info 0564867176

Cinema Etrusco

Tarquinia (VT)
Quattro sale e una ricca programmazione, offre prezzi scontati per i soci Coop sui biglietti d'ingresso: 5 euro anziché 6,50 per tutti i film in 2D; 6,50 euro anziché 8 per tutti i film in 3D.

Info 335127281
www.cinemaetrusco.it

con la guida di un istruttore. Prezzi scontati per i soci Coop sull'iscrizione ai corsi offerti dal *Laboratorio*.

Info 0586811740, 3290026568

Associazione di Promozione Sociale Il Risveglio

Via delle Sorgenti, 491 - Livorno

Corsi di yoga per over 60 per il benessere del corpo e della mente, a prezzi scontati per i soci Coop.

Info 3288092962, ilrisveglioaps@gmail.com

Polisportiva Avellino

Via Alcide De Gasperi - Avellino

Attività di piscina e palestra scontate per i soci Coop del 20%.

Info 082536488, www.centrosportivoavellino.it



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.

Paolo Conte

12 febbraio

Nuovo Teatro dell'Opera Firenze

Afterhours

27 febbraio Teatro Verdi Firenze

Caparezza

6 marzo Mandela Forum Firenze

Goran Bregovic

13 marzo Obihall Teatro Firenze

Ghostbusters live orchestra

7 febbraio Teatro Moderno Grosseto

Il barbiere di Siviglia

14 febbraio Teatro del Giglio Lucca

Il Don Giovanni. Vivere è un abuso, mai un diritto

25 febbraio Teatro Moderno Grosseto

Cecina Cineforum continua...

In collaborazione con la Sezione soci Coop e la biblioteca comunale, prosegue fino al 26 febbraio il primo ciclo di film del tradizionale *Cineforum* organizzato dal Comune di Cecina. Come sempre interessanti e da vedere tutti film in programmazione. Dal divertente **Tutto può cambiare** con Keira Knightley e Mark Ruffalo (5 febbraio) al **Torneranno i prati** di Ermanno Olmi sulla Prima guerra mondiale (12 febbraio); dal rocambolesco e surreale **Insolito naufragio nell'inquieto mare d'oriente** (19 febbraio) all'ultimo film dei fratelli Dardenne **Due giorni una notte** (26 febbraio).

Biglietto per i soci Coop 3 euro (anziché 4)



Info 0586681865
masterformazione@hotmail.com

RICORDA: PUNTI IN SCADENZA.

I PUNTI DEL COLLEZIONAMENTO ACCUMULATI ENTRO IL

28 FEBBRAIO 2015

DOVRANNO ESSERE UTILIZZATI ENTRO IL

31 MARZO 2015.

**DECIDI TU COSA FARNE,
L'IMPORTANTE È NON SPRECARLI.**

I punti non utilizzati alla data del

31 MARZO 2015

SARANNO AZZERATI.

PUOI UTILIZZARLI COSÌ:

✓ **PER AVERE UNO SCONTO SULLA SPESA,
DA CHIEDERE ALLA CASSA.**

100 PUNTI = 1 EURO DI SCONTO

1.000 PUNTI = 10 EURO DI SCONTO

2.500 PUNTI = 25 EURO DI SCONTO

✓ **PER LA SOLIDARIETÀ.**

Con i tuoi punti puoi contribuire
ai tanti progetti solidali di Coop.

I punti valgono doppio.





FIDARSI È BENE,
CAAF CGIL
È MEGLIO.

Dal 2015 l'Agenzia delle Entrate compilerà il tuo 730. Puoi confermare il modello online o delegare il CAAF CGIL per il controllo e la revisione della tua contabilità. Non avere dubbi, scegli la garanzia di un'assistenza modello.

Numero Verde
800 730 800

caafcgiltoscana.it  

CGIL
CAAF
Toscana

45

Lunga vita

Con un tasso di longevità tra i più alti al mondo, l'Italia è però anche il paese con un indice d'invecchiamento molto elevato: ogni 3 ultrasessantacinquenni, ci sono solo 2 ragazzini che crescono. E quei pochi giovani che abbiamo non trovano lavoro.

■ **Stefano Ferrata**

Perché mai vivere più a lungo, possibilmente in buona salute fisica e cognitiva dovrebbe rappresentare un problema epocale per un paese? L'alternativa, vivere meno a lungo e magari anche malati, non è decisamente peggiore? Ciascuno di noi non avreb-

be difficoltà a scegliere, potendo, la prima opzione, però è vero che a livello complessivo questa situazione crea problemi nuovi e non semplici da affrontare e da risolvere positivamente. Proviamo a fare un po' di chiarezza. Che differenza c'è a livello nazionale tra longevità e invecchiamento?





► La longevità è una buona cosa, e l'Italia è uno dei primissimi paesi al mondo in questa positiva classifica; con il secondo termine – l'invecchiamento – nascono invece i problemi. Anzi non nascono, perché l'invecchiamento rappresenta il rapporto tra la parte anziana del paese e quella giovane: il vero problema in Italia è che nascono pochi bimbi, molto pochi. Ecco allora che l'indice di invecchiamento (chi ha 65 anni e più diviso chi ne ha 15 e meno) è pari al 151 per cento. Detto in altri termini ogni 3 ultrasessantacinquenni, ci sono solo 2 ragazzini che crescono: un dato molto elevato che ci pone secondi al mondo.

I vecchi e i nuovi

Quella che una volta era una bella piramide dell'età (vedi grafico), base ampia e poi mano a mano restringimento, sta diventando un'altra figura (una pagoda? una trottola?) e il rischio è che il peso della parte superiore schiacci le gracili spalle di chi sta sotto.

Dentro una cornice di apparente stabilità – siamo in Italia 60,7 milioni di persone, poco più dell'anno precedente

– stanno radicalmente modificandosi i pesi delle diverse generazioni.

Un dato in particolare è davvero sconvolgente: dal 1991 al 2013, quindi in un periodo di tempo che storicamente non si può definire molto ampio, la popolazione compresa tra i 15 e i 34 anni è diminuita di oltre 4,7 milioni: un'evaporazione silenziosa paragonabile, per entità, a quella che può avvenire a causa di una guerra sanguinosa. Verrebbe da dire: come facciamo senza giovani?

Eppure, quando si orientano le antenne sulla situazione lavorativa dei giovani, ci rendiamo conto che la disoccupazione giovanile è al 45 per cento. Come è possibile che, nonostante siano in forte diminuzione, 1 giovane su 2 non trovi lavoro? Qui entra in campo anche la capacità e la volontà di informare in modo comprensibile: il 45 per cento è un dato tecnicamente corretto, ma in realtà i disoccupati nella fascia giovanile rappresentano l'11 per cento del totale dei giovani, dato ugualmente preoccupante, ma in linea con la disoccupazione generale del paese.

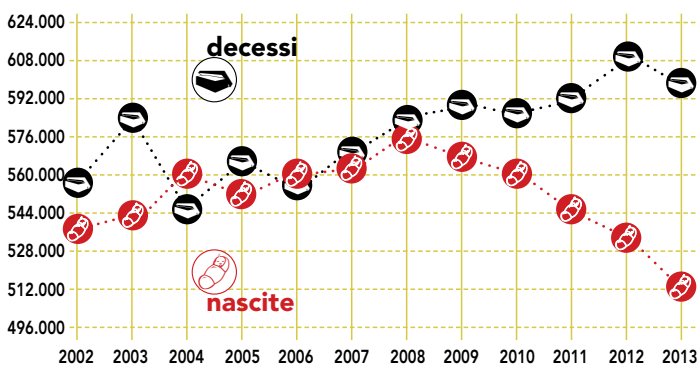
Accento straniero

E gli immigrati? Rappresentano una possibile soluzione a questo problema o sono una parte di esso?

Dal punto di vista demografico non ci sono dubbi: i quasi 5 milioni di stranieri in Italia hanno un'età media decisamente più bassa rispetto a quella degli italiani e contribuiscono anche al 20 per cento delle nascite. Inutile dire che, senza quest'apporto, saremmo già in piena bancarotta demografica.

Lo scorso anno sono nati in Italia circa 80mila bambini con genitori

Movimento naturale della popolazione italiana



Dati: Istat (bilancio demografico 1 gennaio - 31 dicembre). Elaborazione: Tuttitalia.it

Vecchio stile

Decrescita demografica, invecchiamento della popolazione, lavoro. Come far fronte a questi fenomeni ed evitare il declino.

Ne parliamo con il professor Gustavo De Santis, docente di demografia presso l'Università di Firenze.

■ **Aldo Bassoni**

Italia sta invecchiando. Questo succede in tutti i paesi sviluppati, ma in Italia siamo di fronte a un fenomeno assai preoccupante. «Il problema è la velocità del cambiamento che in Italia è molto accelerato e quindi creerà notevoli problemi anche all'organizzazione della vita quotidiana», precisa **Gustavo De Santis**, docente di demografia all'Università di Firenze. Ma non è solo questo.

C'è un invecchiamento generale, nel cui ambito avviene una consistente riduzione di quella fascia d'età intermedia che viene definita "popolazione attiva". Quali problemi comporta questo fenomeno per il nostro paese?

«Sì, non solo questa fascia d'età intermedia si riduce in termini assoluti ma invecchia al suo interno. Questo induce a ripensare molte politiche sociali, da quelle previdenziali a quelle lavoro. Bisognerà trovare il modo di prolungare l'attività lavorativa».

E i giovani? Già fanno fatica a trovare un lavoro...

«Non c'è contraddizione fra il prolungamento della vita lavorativa e concedere spazio ai giovani. Basta guardare i numeri di alcuni paesi, come Germania, Francia o Inghilterra: gli anziani lavorano di più e c'è maggiore occupazione giovanile».



Gustavo De Santis.

Con le nascite come la mettiamo? Siamo un paese che sta decrescendo anche demograficamente.

«È vero, le nascite sono molto poche in Italia. Abbiamo una fecondità fra le più basse del mondo. Diciamo che l'idea di aumentare l'occupazione implica anche far lavorare di più le donne che in Italia lavorano assai poco».

Sembra difficile conciliare i due obiettivi: più lavoro alle donne e più figli.

«È vero, ma in molti paesi dell'Europa del Nord ci sono riusciti essenzialmente grazie a serie politiche per l'infanzia, asili e servizi».

E poi c'è un fenomeno non nuovo, ma rinnovato, che è quello dell'emigrazione, sia interna da Sud a Nord che verso l'estero.

«Ci sono due facce del fenomeno. Da una parte gli italiani che stanno emigrando verso l'estero come non era avvenuto negli anni passati. Dall'altra c'è un considerevole flusso migratorio interno, da Sud a Nord. Questo può essere letto come un altro sintomo delle difficoltà economiche del paese. Però abbiamo anche molti afflussi di immigrati – non come in passato, ma sono ancora tanti: circa 300mila netti ogni anno –, il che vuol dire che abbiamo per un verso una certa attrattività e per l'altro un aiuto a rallentare l'invecchiamento della popolazione. Gli immigrati che arrivano sono giovani e ci danno una bella mano in questo senso».

Gli immigrati sono anche la risorsa biologica più forte di cui disponiamo, insieme ai nostri giovani.

«Decisamente sì. In questo momento viene da loro la spinta maggiore alla natalità. Tra l'altro arrivano per lavorare. Non sempre ci riescono, ma essenzialmente sono qui per questo. È un interesse loro, ma è anche nostro».

stranieri, ma anche qui si registra per la prima volta un calo rispetto all'anno precedente. Diminuzione del tutto prevedibile perché è fisiologico che, vivendo in un paese diverso dal proprio, se ne assumano via via gli usi e costumi: il tasso di fertilità delle donne straniere in Italia, pur essendo più alto rispetto a quello delle italiane, si sta, infatti, riducendo velocemente.

Insomma la scorciatoia dell'apporto degli immigrati ci dà qualche anno di

respiro in più ma non risolve il problema. E allora? Allora come sempre la conoscenza di queste tematiche rappresenta il primo ineludibile passo per provare ad affrontarle in maniera consapevole e non demagogica: recentemente una ricerca internazionale ci ha assegnato il primo posto per tasso di ignoranza su questi fenomeni socio-demografici. Un primato davvero non invidiabile, che offre il fianco alla ricerca di un facile, ma pericolosissimo, consenso. ■

Fine dell'indipendenza

L'Osservatorio indipendente morti sul lavoro di Bologna ha chiuso i battenti tra indifferenza e malafede. Il racconto amaro del suo fondatore Carlo Soricelli.

48

■ Antonio Fico

«**C**hiudo l'Osservatorio per indifferenza, è impossibile avere in questo Paese una voce libera da qualsiasi vincolo, tentare di coinvolgere la classe dirigente sul tema della sicurezza sul lavoro è peggio che scalare una montagna a piedi scalzi». Le parole sono pesanti, ultimative. Carlo Soricelli, fondatore nel 2008 dell'Osservatorio indipendente morti sul lavoro di Bologna, non nasconde la rabbia, la disillusione. «Chiudo anche per il dibattito surreale, assurdo, sull'articolo 18. Sa cosa ho constatato in questi anni? Che i caduti sul lavoro sono sempre meno assicurati dell'*Inail*, e sempre più partite *Iva* e precari. E questi cosa fanno? Vogliono abolire l'unica norma che ha garantito un po' di sicurezza sul lavoro, quando è dimostrato che laddove c'è un sindacato le morti sul lavoro sono quasi inesistenti». Per 6 anni ha dato filo da torcere alle statistiche ufficiali dell'*Inail*, al punto che l'Istituto nazionale infortuni sul lavoro ha dovuto in parte rivedere i criteri di rilevamento, ancorati a un mondo del lavoro che non c'è più.

Emigrato nel 1954 con la famiglia da San Giorgio del Sannio all'Emilia, 39 anni spesi in fabbrica, ultimo incarico responsabile controllo di qualità in una

multinazionale con sede a Cadriano di Bologna. Da metalmeccanico in pensione avrebbe potuto dedicarsi placidamente alla grande passione per la pittura e la scultura, arti praticate con qualche successo: 70 mostre all'attivo in tutta Italia, esposizioni con nomi del calibro di Cesare Zavattini e Antonio Ligabue.

E invece arriva la tragedia della *Thyssen-Krupp* che si porta via, con l'olio bollente e il fuoco, 7 operai, e la vita di Soricelli improvvisamente cambia. Era il 7 dicembre del 2007, e quell'incidente apparve, praticamente da subito, come la conseguenza fatale delle omissioni sulla sicurezza della dirigenza *Thyssen*. Morti bruciati per risparmiare, denunciarono immediatamente operai e sindacati.

Dati di fatto

«Dopo quel fatto – ricorda Soricelli – ero sconvolto. Cercavo notizie su internet e mi accorsi che quelle più recenti avevano 6 mesi. Ma come è possibile con i mezzi tecnologici che ci sono oggi a disposizione? Mi dissi che dovevo fare qualcosa. Dopo qualche giorno ero già al lavoro». E così il 1° gennaio 2008 decide di aprire l'Osservatorio. «All'inizio ero da solo e dovevo inventarmi un metodo di rilevamento affidabile. Sa quando mi



Sopra, Mario Soricelli; a lato un suo dipinto sul tema dei morti sul lavoro.



accorsi che le cose nel nostro Paese non quadravano? Quando dopo un anno, i miei dati e quelli dell'*Inail* divergevano. Loro ne avevano monitorati tantissimi in meno. Eppure, li avevo tutti documentati, con tanto di nomi e cognomi. Erano persone in carne e ossa che non rientravano nelle statistiche ufficiali». I conti non tornavano, insomma. Soricelli indaga e alla fine si accorge dov'è il trucco contabile. Scopre, infatti, che intere categorie, agenti di commercio e vigili del fuoco, giornalisti e militari, contadini in pensione e poliziotti, che perdono la vita mentre lavorano non sono conteggiate, perché non hanno un'assicurazione *Inail*. «L'Istituto semplicemente dirama bollettini incompleti, spacciati frettolosamente per dati generali – afferma Soricelli –. Dicano chiaramente con un comunicato che monitorano le morti solo tra i propri assicurati e non tra quei milioni di lavoratori che non sono iscritti a quest'istituto».

Senza tutele

Ma non basta. Subito si rende conto che rimangono fuori dal conteggio anche partite *Iva* e precari, in tutti i settori, per non parlare dei lavoratori a nero. Chiari- to l'equivoco, si capisce la differenza tra i dati. Nel 2013, ad esempio, i morti sul lavoro sono stati "ufficialmente" 790, la metà dei quali *in itinere*, cioè morti mentre si recavano sui luoghi di lavoro. Per l'*Osservatorio indipendente* di Soricelli, invece, i morti erano molti di più: 1.160, che arrivano a 1.300 se si conteggiano anche le partite *Iva*. Ma è soprattutto il *trend* a rendere inconciliabili le valutazioni dell'*Inail* da quelle dell'*Osservatorio*. Dall'inizio della crisi i decessi sono in diminuzione, dicono dall'Istituto. «Non è vero – ha ribattuto Soricelli in una lettera aperta, a fine ottobre –: i morti sui luoghi di lavoro non sono mai calati da quando ho aperto l'*Osservatorio*. Anzi, addirittura sono aumentati del 3 per cento rispetto al 2008 e del 12 per cento rispetto all'ottobre del 2013, nonostante la perdita di milioni di posti di lavoro. Le morti sul lavoro si sono solo "trasferite" con un aumento, dai lavoratori assicurati all'*Inail* agli altri, ai non tutelati», spiega Soricelli.

Misure d'insicurezza

Una strage che continua, dunque, un fenomeno addirittura in crescita. E per questo Soricelli si è apertamente schierato contro l'abolizione dell'articolo 18,

Lavoro "nero"

I numeri allarmanti delle morti sul lavoro.

Sono 550 dall'inizio del 2014 al 28 ottobre scorso, i morti sui luoghi di lavoro, registrati dall'*Osservatorio indipendente* di Bologna. Un 12 per cento in più rispetto allo stesso giorno del 2013 e addirittura il 3 per cento in più rispetto allo stesso giorno del 2008, anno d'apertura dell'*Osservatorio*. Sono oltre 1.100 con le persone morte sulle strade mentre si recano sui posti di lavoro. Una strage che continua, nonostante la perdita di milioni di posti di lavoro. «Un dato complessivo – spiegano all'*Osservatorio* – ancora per difetto, perché non comprensivo dei «diversamente assicurati» che non appaiono mai nelle statistiche ufficiali delle morti sul lavoro, perché assicurati con altre compagnie e istituti professionali. Per molte ragioni è impossibile avere un numero certo di vittime sulle strade, soprattutto di lavoratori con partita *Iva* individuale che sono classificati come "morti per incidenti stradali"». Più del 50 per cento di tutte le morti sui luoghi di lavoro sono concentrate in 6 regioni: Piemonte (43), Lombardia (61), Veneto (52), Emilia-Romagna (47) e Lazio (38), Campania (35). Si muore in tutti i settori, ma con una forte preponderanza in agricoltura con il 42 per cento dei casi sul totale (141 decessi dall'inizio dell'anno a fine ottobre). Il 68 per cento di queste morti sono causate dall'uso del trattore. A febbraio scorso, l'*Osservatorio* ha chiesto al Governo di avviare una campagna per il corretto uso dei mezzi meccanici in agricoltura, ma senza risultato. Seguono l'edilizia con il 23,6 per cento dei decessi, l'industria con il 9,2, l'auto-transporto con il 6,2.



definendola "una vergogna". «Anche con l'articolo 18 – osserva – ci sono stati tantissimi tentativi di licenziare lavoratori che si opponevano al mancato rispetto delle normative vigenti. Ma ci sono stati anche tanti reintegri perché i giudici potevano valutare se il licenziamento era giusto o c'era la volontà di colpire chi voleva solo che venissero rispettate le normative sulla sicurezza che "appesantiscono" il lavoro». L'ipotesi più plausibile è che si giunga a un compromesso, che lasci in piedi il reintegro per motivi disciplinari. «Non importa – conclude – la crisi sarà l'occasione per far fuori un po' di gente che dà fastidio, con un obiettivo fin troppo ovvio: eliminare i sindacati scomodi, non filo-patronali che cercano di tutelare la sicurezza dei lavoratori all'interno delle aziende». ■

Basta un poco **di zucchero**

Che cosa sono, quanti e come assumerli, quali evitare.

Quello che c'è da sapere sugli zuccheri perché la tavola non sia troppo dolce.

■ **Ersilia Troiano**

Aggiunti o naturalmente presenti negli alimenti, il denominatore comune di tutti gli zuccheri è il loro appetibile sapore dolce. Frutta e succhi, verdura, latte, confetture e marmellate, bibite, dolci e prodotti da forno: ecco gli alimenti che – in quantità variabili – ne contengono la maggiore quantità. Zucchero bianco, zucchero di canna e miele sono i più diffusi dolcificanti naturali che forniscono energia pronta al nostro organismo – circa 4 kcal per grammo – perché sono facilmente assorbibili e utilizzabili. Non a caso, il cosiddetto “calo di zuccheri” (ipoglicemia) viene subito compensato dall’assunzione di anche piccole quantità di zucchero.

Divieto d’eccesso

Da qualche anno a questa parte gli zuccheri sono spesso sotto accusa quali causa d’eccesso energetico nella popolazione e – soprattutto come ingredienti di bevande zuccherine e *snack* – di obesità nei bambini.

L’*Organizzazione Mondiale della Sanità* ha addirittura lanciato

una consultazione pubblica per ridurre la percentuale di zuccheri raccomandata nella popolazione dall’attuale 10 al 5 per cento dell’energia giornaliera. Tale limite dovrebbe essere riferito agli zuccheri aggiunti e non, ad esempio, a quelli naturalmente contenuti in alimenti come frutta, verdura, latte (altrimenti sarebbe impossibile non superarlo anche solo consumando due porzioni di frutta e una tazza di latte al giorno). Al momento non sono ancora noti gli esiti di questa consultazione e, dunque, se il limite di consumo sarà davvero dimezzato: fatto sta che la quantità di zuccheri che assumiamo con l’alimentazione è senza dubbio eccessiva. Questo vale per gli adulti e soprattutto per i bambini, considerato che una lattina di bevanda zuccherina può apportare fino a 30 grammi di zuccheri, e molti prodotti comunemente consumati dai più piccoli, biscotti e *snack* di vario tipo e preparati solubili per il latte, ne apportano quantità davvero significative.

Senza valore aggiunto

E la soluzione più semplice non è certo quella di consumare bevande dolcificate a calorie “zero” (da evi-



tare per i bambini) oppure i prodotti “a ridotto tenore di”, a meno che non si sia in grado di valutare, attraverso un’attenta lettura delle etichette, se quei prodotti abbiano davvero un profilo nutrizionale adeguato. O, ancora, sostituire lo zucchero bianco con lo zucchero di canna, dalla presunta valenza salutistica maggiore – in realtà semplicemente meno raffinato –, oppure votarsi all’utilizzo indiscriminato dei cosiddetti sostituti dello zucchero, i dolcificanti per intenderci, il cui uso non è indispensabile e soprattutto non rappresenta la panacea per ridurre la quantità totale di calorie introdotte ogni giorno. Senza demonizzare nessun alimento, dunque, è opportuno considerare che le fonti di calorie cosiddette vuote – che apportano zuccheri senza avere alcun valore nutritivo aggiunto – andrebbero limitate nei bambini come negli adulti. E che alcune abitudini, come quelle di zuccherare troppo le bevande, andrebbero superate, riducendo a poco a poco le quantità utilizzate, per abituarsi a un sapore meno dolce.

Dolce stil novo

Discorso a parte meritano caramelle, lecca lecca e simili, da limitare a rare occasioni. Anche perché altro capo d’accusa per gli zuccheri è quello di essere tra le cause della carie anche se, in questo caso, è la corretta igiene dentale a fare la differenza. Non è vero, invece, che il consumo di zuccheri nei bambini provoca iperattività, come hanno dimostrato numerosi studi.

Ma il cervello non ha bisogno di zucchero? In realtà, più che dallo zucchero, il cervello dipende per il suo funzionamento dal glucosio, componente strutturale di base di tutti gli zuccheri e, più in generale, dei carboidrati. Alcune ricerche hanno di recente confermato che cali improvvisi della disponibilità di glucosio possono alterare l’attenzione, la memoria e l’apprendimento, e dunque che è particolarmente importante – e non solo per questi motivi – mantenerne i valori nel sangue a un livello ottimale, senza andare incontro a picchi di iperglicemia, da eccessivo consumo di zuccheri, o ipoglicemia, da digiuno prolungato. Ma, più che i “semplici” zuccheri, è la regolarità dei pasti che aiuta a mantenere i livelli di glicemia a un valore ottimale e, soprattutto, costante. ■

Solo un assaggio

L’“ora felice”, meglio conosciuta come *happy hour*, indica una pratica di vendita a prezzo promozionale – in genere durante la tarda ora pomeridiana – di bevande, in particolare aperitivi, *cocktail*, vino e altri alcolici, accompagnati da stuzzichini e *snack* salati di vario tipo. Nel corso degli ultimi anni l’aperitivo è diventato una vera e propria tendenza, un momento di aggregazione, un appuntamento più o meno fisso, per scambiare due chiacchiere a fine giornata, prima di rientrare a casa o di continuare la serata in altro modo. Tra l’altro, per la grande concorrenza,

Non proprio un toccasana, l’happy hour meglio se è occasionale.

gli esercizi commerciali hanno cominciato a offrire una varietà sempre più ampia di “assaggi”, a partire da salumi e formaggi fino ad arrivare a pizze e focacce di vario tipo.

Un’abitudine che rischia di pesare un po’ troppo sul bilancio energetico quotidiano se si considera che, presi dalle chiacchiere, tentati dalla gola e non frenati dal conto (essendo nella gran parte dei casi offerte a prezzo fisso), si tende spesso a non accorgersi neanche di quel che si beve o si mangia. Dal punto di vista nutrizionale è innanzitutto opportuno fare una prima differenza tra occasionale e regolare. Come sempre, infatti, se capita una volta ogni tanto, nessun problema: basta evitare eccessi inutili, soprattutto per le bevande alcoliche. Invece i frequentatori abituali devono prestare attenzione non solo a quel che bevono, ma anche a quel che mangiano. Innanzitutto vanno limitate le bevande, soprattutto quelle alcoliche e ricordando che quelle analcoliche sono spesso più ricche di zuccheri. Stuzzichini e assaggi vari sono ricchi di sale oltre che di grassi, perciò se ne sconsiglia il consumo quotidiano. È dunque necessario rinunciare all’*happy hour*? Probabilmente no, ma è davvero importante stare attenti a quel che si sceglie e, una volta rientrati a casa, non cenare se ci si rende conto di aver esagerato. E, se è vero che la domanda muove l’offerta, perché non provare a chiedere ai gestori di organizzare una variante salutare dell’aperitivo? ■



Arto di dolore

52

Quella fastidiosa artrosi all'anca che rende difficili i movimenti e impedisce una vita normale. Se e quando fare una protesi e come gestire la coxartrosi, frequente anche tra i giovani.

■ **Barbara Bernardini**

Quando si parla di artrosi dell'anca, la prima immagine che viene in mente è quella di un anziano signore che fatica a camminare acciaccato dal peso degli anni. Invece la coxartrosi – questo il nome dell'artrosi dell'anca – è frequente anche tra i giovani, specialmente tra gli sportivi e l'effetto invalidante è esattamente lo stesso. «La maggior parte dei casi di coxartrosi nei giovani tra i 30 e 50 anni deriva da malformazioni congenite o problemi pediatrici», spiega **Alessandro Calistri**, specialista in ortopedia e traumatologia presso il Policlinico "Umberto I" di Roma. Il paziente in genere non sa neppure che le sue anche sono "difettose", finché la cartilagine che circonda la testa del femore e che fa da cuscinetto ammortizzatore sulle ossa del bacino non comincia a danneggiarsi e l'infiammazione prende il sopravvento.

Libertà di movimento

«La coxartrosi è una patologia evolutiva – chiarisce Calistri –: quando si manifesta può essere gestita e arginata, ma purtroppo non curata con i farmaci e la fisioterapia». All'inizio gli antinfiammatori sono efficaci per spegnere il dolore per un po', ma mano a mano che il danno aumenta l'infiammazione non si controlla più, iniziano a crescere gli osteofiti, piccole sporgenze di

osso che si generano per reazione infiammatoria e che trasformano la sua superficie in una "grattugia", contribuendo a peggiorare il quadro. L'inizio

di ogni movimento diventa doloroso e faticoso e l'anca sempre più rigida, finché il dolore non se ne va più, nemmeno a riposo e di notte, lasciando il paziente, specie se giovane, incapace di fare una vita normale e perplesso di fronte alle scarse opzioni d'intervento. «L'artrosi non è una malattia che mette il paziente in pericolo di vita – afferma Calistri –. Quindi fino a che il movimento non è particolarmente limitato, può rivolgersi anche solo al fisioterapista». Queste terapie servono per mantenere una buona mobilità articolare, così come l'attività sportiva che non dovrebbe essere mai abbandonata.

Linea di intervento

«Nella coxartrosi l'ortopedico entra in gioco quando non ci sono più alternative – continua Calistri –. Insomma non si dovrebbe operare un paziente solo perché ha la coxartrosi, ma quando la qualità della vita non è più accettabile (mentre l'Italia è il primo paese in Europa per numero di protesi impiantate, ndr). Ad esempio, quando un giovane sportivo è obbligato a cambiare del tutto le sue abitudini di vita o, nel caso di un anziano, quando il dolore è talmente invalidante da impedirgli l'autonomia e persino allacciarsi le scarpe può essere un problema». E aggiunge lo specialista: «Le protesi d'anca sono un dispositivo straordinario perché consentono un reale ritorno alla vita normale e la cessazione del dolore. Oggi i materiali sono migliorati e secondo i registri di *follow up* (quelli che tengono nota di quanti interventi hanno avuto successo nel tempo, ndr) nei pazienti sopra i 65 anni la sopravvivenza della protesi dopo 15 anni è del 98 per cento, quindi si tratta di un'opzione assolutamente sicura». Il problema, però, si pone per i quarantenni e i cinquantenni per i quali, tra attività sportiva e lavorativa, la richiesta funzionale sull'anca è mol-



to alta. «In questi casi purtroppo la sopravvivenza della protesi dopo 15 anni è del 50 per cento, secondo i registri svedesi – precisa Calistri –: dal 2001 i vecchi materiali sono stati sostituiti da metallo-metallo e ceramica-ceramica e i risultati stanno nettamente migliorando, ma sotto i 65 anni una protesi convenzionale è comunque a rischio di molteplici revisioni».

Rivestimento protettivo

Insomma un giovane di 40 anni che decide per la protesi d'anca ha la quasi certezza di doverla sostituire quando è ancora giovane e attivo, perché negli anni si scolla dalla sua sede determinandone il rigetto. «Purtroppo ogni volta che si interviene si perdono fibre muscolari, si “danneggia” in un certo senso l'articolazione – puntualizza Calistri – che fatica sempre di più a riprendere. E proprio in questo contesto che si inserisce l'opzione della protesi di rivestimento – aggiunge Calistri – che ha all'attivo migliaia di interventi sull'anca. Si tratta di un intervento che, invece di tagliare la testa del femore e sostituirla con una artificiale, ha lo scopo di incappucciarla e rivestire la sede in cui il femore si inserisce». Quest'intervento conserva il patrimonio osseo del paziente e presenta numerosi vantaggi nei giovani, primo tra i quali la

Come contrastare la coxartrosi in 5 mosse

- 1 **Mantenere** un peso contenuto.
- 2 **Praticare** attività fisica regolare e consistente a qualsiasi età.
- 3 **Assumere** integratori alimentari a base di glicosaminoglicani e condroitin solfato. Inutile, però, sperare nei miracoli essendo la cartilagine un tessuto poco vascolarizzato.
- 4 **Fare** infiltrazioni intra-articolari di acido ialuronico. La viscosupplementazione aumenta la lubrificazione articolare.
- 5 **Sottoporsi** a sedute di fisioterapia e *stretching*: aiutano a mantenere la massima mobilità dell'articolazione.

Info

Dott. Alessandro Calistri
Anca Clinic Roma
www.ancaclinic.it/it
tel. 06324791

possibilità di ritornare a fare una vita completamente attiva, riprendendo anche le attività sportive più impegnative e una vita del tutto normale. «In Italia si effettuano circa 150-200 rivestimenti ogni anno. E anche se si tratta di una pratica relativamente recente, per cui possiamo valutare solo il *follow up* a 15 anni, i risultati sono straordinari», dice soddisfatto Calistri. Un'opzione dunque da prendere in considerazione anche come “ponte” per riuscire a rimandare nel tempo il ricorso all'articolazione artificiale. In attesa che la medicina, chissà, proponga soluzioni alternative e magari anche una vera cura. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Gli infedeli

Farà discutere il nuovo studio genetico australiano secondo il quale la tendenza ad essere infedeli è scritta nel dna. È stato condotto su 7.300 gemelli di età compresa tra i 18 e i 49 anni, omo ed eterozigoti, confrontando il loro comportamento sessuale con l'assetto genetico. I ricercatori hanno scoperto che il 63 per cento delle infedeltà maschili e il 40 per cento di quelle femminili sembrano legate a un certo corredo genetico. In particolare hanno individuato una correlazione tra la propensione all'infedeltà e una variante del gene DRD4 che codifica per i recettori del neurotrasmettitore dopamina, associati alla percezione del piacere.

Campo di sperimentazione

Potrebbe essere italiano il primo vero vaccino contro il virus Ebola. Sviluppato dall'azienda italiana Okairos e poi venduto alla multinazionale GlaxoSKB, il vaccino è in fase avanzata di sperimentazione e non ha prodotto effetti collaterali gravi, assicurando invece una risposta immunitaria nei 20 volontari sani che lo hanno ricevuto. Una sperimentazione portata avanti in collaborazione con il National Institute of Health americano, che ha visto partire la seconda fase a gennaio in Liberia. In caso di esito positivo, l'azienda italiana potrebbe essere in grado di produrre migliaia di dosi già quest'anno e centinaia di migliaia entro il 2016.

Non ci resta che piangere

Nuovi studi suggeriscono che le cipolle abbattano il rischio di cancro allo stomaco. È uno studio italiano a dirlo, firmato da ricercatori dell'Istituto “Mario Negri” e dell'Università di Milano. Sono state confrontate le abitudini alimentari di 230 persone colpite da tumore allo stomaco con quelle di 547 sane, constatando che chi consumava almeno 2 porzioni di cipolla da circa 50 grammi alla settimana vedeva abbassare il rischio di ammalarsi del 40 per cento rispetto alla media. Seppure in misura minore, il rischio diminuisce anche con l'aglio.



Un nuovo **inizio**

Dalla cucina al tessile: ecco le principali novità per il prodotto Coop non alimentare. Sempre nel segno della qualità, della convenienza e del made in Italy.

■ **Filippo Orlando**

Conveniente, di ottima qualità, il più possibile italiano e quindi anche funzionale ed esteticamente piacevole. In altre parole **prodotto a marchio Coop non alimentare** sempre più apprezzato da soci e consumatori.

Italiano vero

«Negli ultimi due anni – spiega **Mariena Cini**, responsabile di questo settore per *Coop Italia* – abbiamo lavorato su due grandi mondi, quello della cucina e della tavola da una parte, e dell'intimo e della calzetteria dall'altra. Abbiamo introdotto novità nell'offerta in campi, come la casa e la cura della persona, che sono il cuo-

re delle attenzioni di Coop. Abbiamo cercato di tenere insieme qualità, convenienza, aspetti etici e sostenibilità ambientale. E in più si è cercato di avere la massima attenzione all'italianità che in questo periodo di crisi i nostri soci hanno mostrato di apprezzare e di privilegiare nelle loro scelte – sottolinea Cini –. Ma italianità per noi ha voluto dire anche una cura particolare per l'efficienza, l'estetica e la piacevolezza di ciò che proponevamo. Per questo abbiamo collaborato con diversi *designer* italiani per la parte creativa e la scelta dei colori. Si è anche cercato di avere produzioni fatte in Italia e uno dei simboli è la macchina da caffè Coop che, unica rispetto alle concorrenti di altre marche, è prodotta nel nostro paese». *Made in Italy* anche tanti nuovi prodotti di intimo e calzetteria o la linea di pentole, tanto per citare due ambiti diversi tra loro. «Davvero non è una sfida semplice – riprendono da *Coop Italia* – perché la crisi economica che da anni colpisce le famiglie accentua l'attenzione ai prezzi più bassi. Ma come Coop siamo impegnati a fare il possibile per sostenere l'industria nostrana».



Angolo cottura

Vediamo allora più da vicino quali novità ci riserva il 2015.

Se gli ultimi mesi sono serviti a completare l'offerta per la tavola, fatta di tovaglie, tazze, bicchieri e posate, ora la novità riguarda il pentolame e in particolare le nuove **padelle** della **Linea minerale** (che si aggiunge alle altre due linee, *Classica* e *Hi-Tech*) nei negozi in queste settimane di inizio anno. Si tratta di prodotti con un rivestimento antiaderente puntinato, molto apprezzato da chi lavora in cucina e che spesso spunta proprio nelle tante trasmissioni dove *chef* più o meno famosi si esibiscono ai fornelli. Queste padelle hanno un rivestimento che accentua la capacità antiaderente e riduce i rischi di graffi quando si usano oggetti appuntiti o coltelli. Il tutto a un prezzo molto conveniente. E ancora: la nuova **linea di mestolame**, cioè di attrezzi per la cucina, che uniscono alla convenienza l'attenzione a funzionalità e gradevolezza estetica grazie alla scelta dei colori e del *design*. Con la seconda metà dell'anno tavola e cucina si arricchiranno grazie a una linea rinnovata di **barattoli** e **contenitori** per la conservazione dei cibi, adatti sia al frigo che al microonde.

Amici per la pelle

Nel comparto tessile per la persona, intimo e calzetteria, il rinnovamento dell'offerta si è completato nel 2014 con l'introduzione, a fianco della linea classica, di una **linea contemporanea**, formata da prodotti che per

A prova di bambino

Nuova grafica per la Linea Crescendo.

A completare il quadro delle novità tra i prodotti non alimentari quelle che riguardano la *Linea Crescendo Coop*, fatta di biberon, tettarelle, tiralatte, tutine e body (tutti in cotone biologico e con certificazione *Oeko Tex*). Oltre a qualità e convenienza, adesso si rinnova la grafica con la collaborazione, come di consueto, di Nicoletta Costa, autrice di libri, poesie e cartoni dedicati ai più piccoli.



forme e colori potessero rispondere ai gusti di un pubblico più giovane. Molto importante per i prodotti tessili che stanno a contatto con la pelle e le parti intime del corpo, la certificazione *Oeko Tex* che garantisce l'assenza di coloranti o componenti che possano in qualche modo risultare nocivi per la pelle. Dunque una garanzia in più che si aggiunge alla possibilità – e qui ci spostiamo sul versante della convenienza – di fare combinazioni di acquisti diversi per modello e colore se si comprano almeno tre pezzi di uno stesso tipo di prodotto. ■



A tutto schermo

56

Grandi, sofisticati, definizione sempre maggiore, modelli sempre nuovi, prezzi sempre più bassi. Fenomenologia di quell'apparecchio casalingo chiamato Tv.

■ **Roberto Minniti**

Un piccolo cinema in casa. La tendenza degli italiani, a giudicare dalle vendite di televisori, è quella di dotarsi di apparecchi sempre più grandi e sofisticati. E non si tratta di una passione esclusivamente nostrana. I dati di mercato europei, infatti, mostrano una tendenza bizzarra: ogni anno le taglie medie dei televisori venduti aumentano di quasi 2 pollici. Strano fenomeno, visto che non si può certo dire che i salotti delle case comunitarie si stiano allargando.

Che fine hanno fatto, allora, le vecchie raccomandazioni dei tecnici che spiegano da anni come per vedere al meglio la Tv si debba mantenere una distanza minima che cresce all'aumentare delle dimensioni dello schermo? Possibile che milioni di consumatori si portino

a casa un modello troppo grande per la stanza che lo ospita con la conseguenza di vedere immagini meno definite del vecchio e superato apparecchio che hanno deciso di sostituire?

Abbasso i prezzi

In realtà così non è e la spiegazione è legata all'evoluzione della tecnologia: a schermi giganti corrisponde un aumento della risoluzione diminuendo la distanza dalla quale possono essere osservati senza che ci appaia l'effetto "pixelato". Oltre all'evoluzione della tecnologia, ovviamente, sulle scelte dei consumatori pesano – e molto – le dinamiche di prezzo. E qui le cose si fanno interessanti per chi è a caccia di affari. Accanto all'uscita di nuovi modelli a definizione e resa sempre maggiori (l'ultima nata, la tecnologia *Ultra Hd*, promette una visione inimmaginabile ma ha ancora

prezzi proibitivi) gli apparecchi che solo fino a poco tempo fa erano il *top* della tecnologia ritoccano i listini al ribasso quasi quotidianamente. Tra questi sicuramente la parte del leone la fanno i modelli al *Led*, i migliori nel rapporto tra qualità e prezzo.

Oggi uno schermo piatto al *Led* di 46/47 pollici costa anche meno di 500 euro, ossia quello che solo due anni fa bisognava sborsare per un 32 pollici. Un effetto a cascata che ha portato i modelli più piccoli, nello stesso periodo, a dimezzare i prezzi.

Modello di riferimento

Ma come orientarsi, al di là delle offerte speciali? Innanzitutto chiarendosi le idee sul modello più adatto alle proprie esigenze. Senza aspettarsi, tra l'altro, di riuscire a valutare la qualità di un modello solo osservando le immagini dei molti televisori esposti. Innanzitutto per le condizioni irreali dell'ambiente, poi perché non è infrequente che i negozianti impostino gli apparecchi in funzione dimostrazione, un modo che forza colori e contrasti e li rende artificiali. Al contrario, a giudicare dai periodici *test* che le associazioni dei consumatori internazionali affidano a laboratori indipendenti dai produttori, il versante qualità video, per lo meno sugli schermi *Led full Hd* (gran parte di quelli venduti oggi) non delude quasi mai. Le uniche insufficienze, infatti, sono relative alle prove condotte facendo funzionare il televisore in *Hd* senza intervenire sul settaggio. Ma spesso basta intervenire sulle impostazioni, regolandole in modalità cinema per ripristinare una visione più che soddisfacente in tutti i modelli.

Audio... guida

Semmai a lasciare spesso scontenti è l'audio, il vero punto debole di gran parte degli schermi ultrapiatti. E non



La giusta distanza

Da sempre gli esperti spiegano che per apprezzare al meglio la qualità delle immagini del nostro futuro televisore, dovremmo dimensionarlo in relazione allo spazio che abbiamo tra la sua posizione e il divano (o il luogo in cui siamo soliti osservarlo). Se in passato esistevano formule fisse per calcolare questa distanza, oggi bisogna anche fare i conti con la tecnologia del modello che stiamo prendendo in esame. E, dunque, armarsi di calcolatrice per moltiplicare la diagonale dello schermo per 3,9 nel caso di una Tv Hd, per 2,6 per un apparecchio Full Hd e per 1,3 nel caso di uno schermo Ultra Hd. Tanto per fare un esempio, per uno schermo da 50 pollici, con diagonale di 126 centimetri, la distanza minima va da quasi 5 metri (in caso di un modello Hd) a 1,6 metri (per un Ultra Hd). Meglio non esagerare con le dimensioni.

Per calcolo

Una volta portato a casa il televisore, collegato e acceso, può accadere che arrivi la brutta sorpresa: colori innaturali, definizione mediocre, saturazione insufficiente. Secondo un recente test di "60 millions de consommateurs", mensile dei consumatori francesi, l'eventualità non è rara ma facilmente superabile: basta ricorrere alla regolazione manuale. Perché i produttori mandano in giro televisori con una resa tanto scadente? Si chiedono i francesi. L'ipotesi che fanno dal mensile d'Oltralpe è tanto fondata quanto inquietante: questa regolazione è decisa all'origine per ottimizzare i consumi elettrici, visto che serve come base di calcolo per l'etichetta energetica. Fantascienza? Non proprio, visto che dopo aver regolato al meglio l'immagine degli apparecchi, gran parte dei televisori avrebbe meritato un declassamento in etichetta energetica.

potrebbe essere altrimenti, visto che con spessori tanto ridotti i produttori non trovano certo lo spazio per un sistema acustico all'altezza. Per una scelta oculata si potrebbe valutare quanti watt sono in grado di offrire le casse integrate, ma sarà bene dimenticarsi da subito la qualità del suono del vecchio televisore catodico e magari optare per una *soundbar*, una cassa esterna anche non ingombrante, ma certamente in grado di avvolgerci con un audio all'altezza delle immagini del nostro nuovo apparecchio. Una volta esaurito l'esame delle due funzioni fondamentali di un televisore (vedere e ascoltare) sarà il caso di rivolgere la propria attenzione agli *optional* che a volte possono fare la differenza e di sicuro condizionano il prezzo d'acquisto.

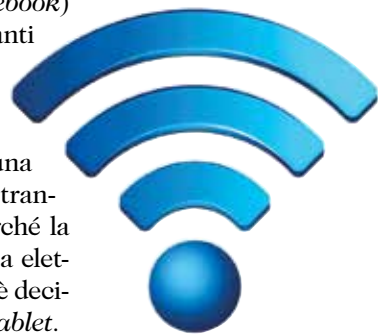
Presenza visione

Uno di quelli ormai presenti in tutti i modelli di fascia alta è la visione in 3D. Dopo una moda iniziale, il fascino di rimanere davanti allo schermo di casa con gli occhietti per percepire gli effetti speciali avvolgenti si sta rapidamente spegnendo. E non è un male, tanto per la salute degli occhi che per il fatto che le trasmissioni in 3D sono praticamente inesistenti (almeno sui canali Tv). Altra potenzialità su cui molti produttori hanno giocato le loro carte è quella degli *smart Tv*. Si tratta di televisori dotati di un collegamento a internet che consente sullo schermo di fruire di giochi, applicazioni, *streaming* da diversi

servizi (in genere è preimpostato quello di *YouTube*), leggere le *news* o utilizzare *social network* (come *Facebook*) dal televisore. Se siete tra quanti hanno sempre il portatile collegato alla Tv, troverete comoda quest'opzione (sempre che l'apparecchio sia munito di una scheda *wifi*). Altrimenti potete tranquillamente ignorarla, anche perché la navigazione sui *social*, sulla posta elettronica o tra i siti d'informazione è decisamente più comoda da *pc* e da *tablet*.

Uso e consumo

Più utile, invece, la possibilità di registrare un programma attraverso l'uscita *usb*. Una bella comodità per quanti vorrebbero rinunciare a un videoregistratore. Infine, ma non certo in ordine d'importanza, l'esame dei consumi dei televisori. Non sottovalutatelo, soprattutto se state scegliendo uno schermo più grande, di solito più assetato di watt. Tenete conto sia del dato in funzionamento (che, a titolo di esempio, per un 47 pollici può andare da un minimo di 35 watt fino a superare gli 80 watt), ma controllate anche quello in *stand by*, cioè a televisore spento. Un particolare importante visto che tra un modello e l'altro non è infrequente che i consumi raddoppino: nel nostro esempio si va dagli 0,16 watt di un 47 pollici efficiente fino ai circa 0,40 degli schermi più energivori. ■



Coop in gamba

58

Calze e gambaletti da donna, calzini da uomo o da bambino, alla moda, comodi e sicuri per chi li indossa e per l'ambiente. Quelli tutti italiani a marchio Coop.

■ **Daniele Fabris**

Colore, seduzione e *comfort*. Se c'è un capo che è in grado di riscaldare (e non solo in senso letterale) il guardaroba è quello di calzetteria. Certo, se su calze, gambaletti, *collant* femminili si scatena la voglia di tinte sgargianti, fantasie e effetti brillanti che gran parte degli altri capi non sempre possono regalare, su quello maschile la scelta estetica è di gran lunga più limitata. Ma pesa sempre di più rispetto al passato. E i nostri stilisti lo sanno. Non a caso l'Italia è da parecchi anni il maggiore produttore del mondo di *collant*, calze e calzettoni. E non a caso oggi Coop ha scelto il ma-

de in Italy per tutte le sue produzioni. Che si tratti di calze e gambaletti da donna, calzini da uomo o da bambino, i prodotti a marchio sono rigorosamente fabbricati da aziende italiane.

Capoclasse

Ma sulla scelta di un buon articolo di calzetteria, oltre alle considerazioni estetiche andrebbero considerati anche altri fattori. La praticità, la comodità, la facile manutenzione del capo, la sua resistenza sono fondamentali, così come lo è la sicurezza che il capo non metta a rischio la salute. Tutte preoccupazioni da sempre al centro dell'attenzione di Coop. Che oggi ha scelto di rivolu-

Chiave d'accessorio

L'accessorio per eccellenza: il collant che ne ha fatta di strada sulle gambe delle donne.

Simbolo della femminilità per antonomasia, il *collant* è da oltre 50 anni accessorio indispensabile di ogni donna. Per la precisione dal 1959, data in cui la "rivoluzione del nylon" segnò il passaggio dalle calze singole a un accessorio unico. Il materiale, definito da subito "resistente come l'acciaio e delicato come una ragnatela", si diffuse in un batter d'occhio per caratterizzare la storia dei *collant* fino ai giorni nostri. Ad affiancare il nylon, negli anni Sessanta, fu l'*elastam Lycra*, prodotto dal colosso americano Du Pont. E che non faticò a dividersi i favori di un mercato in rapida crescita, soprattutto grazie all'affermarsi della mini-

gonna che segnò un'immediata perdita di popolarità per le calze. Oggi, calze e *collant* hanno imboccato la strada più edonistica, puntando sempre meno su nuovi materiali e privilegiando le forme e i colori. Eppure, per chi non li indossa solo sulle strette passerelle illuminate dai *flash* dei fotografi, questi accessori dovrebbero essere pratici e, dato il prezzo, possibilmente a prova di smagliatura. Il primo passo per ogni attento acquirente è il controllo dell'etichetta, insieme a una conoscenza di base delle caratteristiche tecniche che possono fare la differenza tra un modello e un altro.

In particolare la composizione è fondamentale per farsi un'idea della resistenza. Dove si legge, ad esempio, "collant velati in nylon", senza aggiunta di *Lycra*, sarà bene cercare il numero di bave (ossia di filamenti) per capire la velatura e la morbidezza. I prodotti con meno bave sono quelli più velati, ma meno morbidi e voluminosi. Il rischio, in questo caso, è che siano meno indossabili e magari facciano grinze.

Diverso è il caso della *Lycra*, unione di nylon ed elastame. Qui le doti di elasticità e resistenza aumentano e aumenta la compressione della calza che garantisce un'azione rilassante sulla gamba. Infine le microfibre, costituite da fili di nylon di minuscole dimensioni. Hanno dalla loro notevoli caratteristiche di morbidezza, ma spesso presentano il difetto di smagliarsi facilmente.



zionare il suo assortimento. E così dalla collezione primavera-estate finiranno sugli scaffali calze da donna, calzini da uomo e da bambino a marchio realizzati esclusivamente in cotone biologico. Insomma, sia che si tratti della materia prima più pregiata, quella egiziana, che è alla base del filo di scozia, del cotone indiano o turco utilizzato per gli altri prodotti, di quello elasticizzato caratteristico della calzetteria da bambino, agli stabilimenti di produzione italiani arriva solo il cotone coltivato senza l'uso di pesticidi o di organismi geneticamente modificati. Un'attenzione verso l'ambiente e la salute (tanto dei lavoratori che dei consumatori) che, però, non è sufficiente, almeno non per Coop. Fondamentale è anche che calze, calzini e intimo più in generale non contengano né rilascino sostanze inquinanti o pericolose aggiunte durante la lavorazione. E per questo tutte le fasi di realizzazione sono certificate secondo lo *standard Oeko-Tex* con regole in molti casi anche più severe di quelle previste dalle leggi. ■

Sotto pressione

Calze e collant, ma da quest'anno anche calzini da uomo sanitari in assortimento Coop.

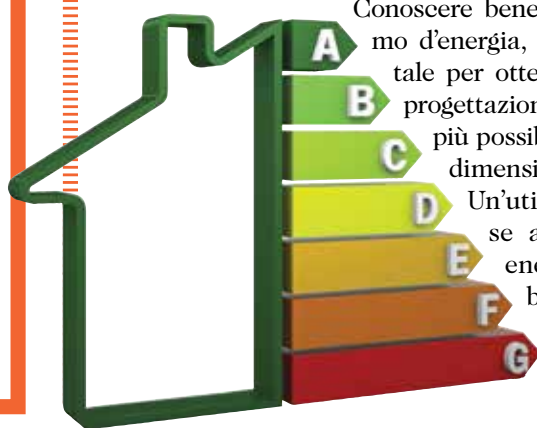
Un settore particolarmente delicato della calzetteria è quello di calze e *collant* sanitari, dato che devono essere in grado di operare sulle gambe con una compressione graduata, aiutando chi soffre di vene varicose a ridurre i sintomi di pesantezza, gonfiore e dolore. Funzionano, insomma, con una pressione che cresce a mano a mano che dalla coscia ci si sposta verso la caviglia, dove il *collant* esercita la massima forza. In questo campo, alla classica offerta di Coop dei *collant*, si aggiunge da quest'anno anche il calzino uomo, ancora una volta con le due gradazioni di compressione: 70 e 140 denari. E sempre con le caratteristiche di garanzia dei prodotti a marchio, in questi casi ancora più rigorose, come testimonia la certificazione di dispositivi medici a marchio Ce.

Casanova

È davvero possibile vivere in una casa a zero emissioni, energeticamente sostenibile e rispettosa dell'ambiente? I consumi residenziali d'energia rappresentano oggi circa un terzo dei consumi energetici e delle emissioni di CO₂. La crisi economica e l'aumento dei prezzi dei combustibili fossili sono un forte deterrente per andare nella direzione dell'efficienza e del risparmio energetico. Le case ad emissioni zero portano quest'impegno fino al punto di avere un consumo annuo d'energia all'incirca uguale a quanto si riesce a produrre sul posto tramite fonti rinnovabili. In genere sono case progettate sin dall'inizio come ecologiche, con un costo di realizzazione vicino a quelle energivore e di rado superiore al 15 per cento. Ma ciò che più le caratterizza è avere un fortissimo sistema di coibentazione: isolamento termico dell'involucro dell'edificio (con cappotto interno o esterno), sostituzione di finestre come quelle a doppi vetri o infissi isolati termicamente. Questo perché i consumi per riscaldamento in Italia rappresentano in media la fetta più grossa di quelli energetici residenziali (circa l'80 per cento). Poi seguono quelli per la produzione d'acqua calda per usi sanitari e i consumi elettrici. Così la strategia di riduzione del consumo energetico passa prima di tutto per una riduzione del fabbisogno termico. Bisogna inoltre dotare la casa di un sistema di produzione d'energia da fonti rinnovabili, in genere solare termico (pannelli per la produzione d'acqua calda), combinato eventualmente con impianti a biomassa o solare fotovoltaico (per la produzione d'energia elettrica). O una combinazione di più sistemi elettrici e termici integrati tra loro. È fondamentale anche sapere che non esiste una soluzione tecnica e impiantistica in assoluto più efficiente delle altre, che abbia in assoluto miglior rapporto qualità/prezzo o che duri di più, ma deve essere progettata in base all'ubicazione, alle condizioni climatiche, all'analisi energetica delle singole case.

Indicazioni utili per progettare una casa a basso consumo energetico.

Conoscere bene il proprio consumo d'energia, infatti, fondamentale per ottenere una corretta progettazione di impianti, il più possibile semplici e ben dimensionati. Un'utile guida sulle case a basso consumo energetico è scaricabile dal sito www.qualenergia.it nella sezione "speciali". ■



Siamo fritti!

60

Cenci o castagnole? Magari entrambi.

I dolci fritti di carnevale, come vuole la tradizione.

■ **Silvia Inghirami**

Non si è ancora finito di mangiare il panettone che arrivano le delizie fritte di carnevale. Appena passate le festività, sui banchi del supermercato sono in vendita cenci e castagnole: «Si tratta di prodotti in assortimento subito dopo l'Epifania – spiega **Luana Chiappafreddo**, responsabile acquisti forneria di Unicoop Tirreno – e presenti fino al martedì grasso, che quest'anno cade il 17 febbraio».

Presi in castagnola

Dolci che scandiscono il trascorrere del calendario, secondo usanze nate in un lontano passato. «Le castagnole sono un dolce antico – continua Chiappafreddo – di cui sono state ritrovate ricette risalenti al XVIII secolo nell'archivio di Viterbo. Esiste anche la testimonianza scritta di una ricetta del cuoco della casa Farnese, sempre del Settecento». Quanto ai cenci, l'origine potrebbe perfino rintracciarsi nei *frittilia* che i romani preparavano durante i saturnali. «Sono prodotti della tradizione che ci teniamo a preservare, mantenendo il legame con il territorio», precisa Chiappafreddo. Le castagnole sono tipiche di alcune regioni del Centro Italia, in particolare Lazio, Umbria e Marche, ma anche Emilia Romagna e Liguria. I cenci sono Toscani, ma lo stesso dolce è diffuso in tutta Italia con nomi differenti: frappe nel Lazio, chiacchiere al Sud, bugie in Liguria e Piemonte.

Alta pasticceria

«Gli ingredienti sono quelli base della pasticceria: farina, uovo, zucchero, burro o olio. Ma esistono tante varianti, la principale è se sono cotte fritte o al forno. Nel caso delle castagnole, possono anche essere fritte e ripassate successivamente al forno. Le troviamo poi

bagnate con il rum, con il limoncello, l'alchermes e senza alcol per i bambini. E ancora, farcite con crema, cioccolato e ricotta. I cenci sono cosparsi di zucchero semolato o a velo, ma i più golosi sono quelli ricoperti di cioccolato. In alcune zone come, ad esempio, nel livornese sono preparate con l'aggiunta di semi di anice» descrive queste delizie di carnevale Chiappafreddo. «Le confezioni – prosegue – sono di 200 e 300 grammi, ma vengono vendute anche sfuse al banco servito. I nostri fornitori sono pasticcerie, forni artigiani e piccole aziende artigianali».

Dare il cencio

Cenci o castagnole? Questo è il problema per i golosi. Risponde l'esperta di Unicoop Tirreno: «Più venduti sono i cenci perché più conosciuti, anche se i consumatori, anziani, giovani, bambini, donne o uomini, senza distinzione, apprezzano entrambi i dolci». Quanto alle caratteristiche di qualità che si devono controllare al momento dell'acquisto, oltre agli ingredienti base, alcuni produttori possono scegliere di aggiungere il lievito, e scegliere tra olio e burro nell'impasto. Ma la vera differenza, come precisa Chiappafreddo, sta nella frittura. «L'olio migliore per friggere è quello di arachide, perché tiene di più la cottura. L'olio d'oliva è naturalmente migliore dal punto di vista organolettico, ma non va bene a temperature elevate». Al di là degli ingredienti da controllare in etichetta (è rara la presenza di conservanti e coloranti) la scelta definitiva dipende dall'assaggio, sperimentando nei fatti la capacità del pasticcere: le castagnole devono essere morbide dentro e croccanti fuori; i cenci avere una sfoglia sottile e rimanere friabili. Due parole anche sul prezzo: «Quello di cenci e castagnole resterà stabile e faremo, come Unicoop Tirreno, delle promozioni», dice Chiappafreddo. Non resta che festeggiare ma, trattandosi di dolci fritti, con moderazione. ■





Ecco le ricette per cenci e castagnole fatti in casa

Per 1 kg di castagnole

150 g di burro

100 g di zucchero

150 g di uova (3 uova)

450 g di farina di grano tenero

2 bustine di lievito per dolci

1 bustina di vanillina

Procedimento • Impastare burro e zucchero • Aggiungere uova, poi farina, lievito, aromi • Con l'impasto ottenuto formare delle palline • Infornare a 200° per 15 minuti • Farcire con crema al cacao • Ripassare nello zucchero.

Cenci

Senz'anice:

1 kg di farina 0

200 etti di zucchero

1,50 etti di burro.

3 uova

5 g d'essenza d'arancio

100 g di liquore strega

500 g di vino

Con anice:

1 kg di farina 0

200 etti di zucchero

1,50 etti di burro

3 uova

20 g di semi d'anice

5 g d'essenza d'anice

100 g di liquore strega

500 g di vino

Procedimento • Impastare burro, zucchero, vanillina, uova, vino e liquore • Lavorare bene gli ingredienti fino a formare un impasto liscio ed elastico • Lasciarlo riposare avvolto nella pellicola trasparente in luogo fresco per almeno 30 minuti • Spianare poi la pasta (con un mattarello o con la macchinetta), in modo da ottenere una sfoglia non troppo sottile dello spessore di 2 mm • Con una rotellina a taglio smerlato tagliare delle strisce e praticare su ognuna di esse due tagli centrali e paralleli per il lungo • Friggere le strisce in abbondante olio ben caldo, girandole su entrambi i lati • Quando saranno dorate, toglierle dall'olio e metterle a sgocciolare su carta assorbente • Una volta fredde, cospargerle di zucchero.



Di razza

La razza bovina podolica ha origini antichissime e viene allevata nell'Appennino meridionale dalla Campania alla Puglia, fino ai rilievi della Calabria. Ha il mantello grigio tendente al grigio scuro, ma più chiaro nelle femmine, le corna sottili e leggere sono a forma di mezzaluna nei maschi e di lira nelle femmine. Ne sono rimasti solo 25mila capi iscritti al libro genealogico. È una razza molto rustica, si adatta

Dalla razza podolica calabrese latte di alta qualità, caciocavallo da gourmet, carne sapida e ricca di vitamine e sali minerali.

facilmente ai terreni scoscesi e si nutre anche dove altre troverebbero difficoltà, macchia mediterranea, cespugli, stoppie, fogliame del sottobosco. In passato era impiegata come animale da lavoro e solo secondariamente considerata per le sue produzioni di carne e per il latte. Ne produce poco, ma di altissima qualità (circa 15 quintali l'anno) e il caciocavallo ottenuto dalle *podoliche* è straordinario. Grazie al pascolo all'aperto – la *podolica* deve pascolare tutto l'anno, non sopporta gli spazi ristretti delle stalle – la sua carne è sapida e ricca di vitamine e sali minerali. L'elevato contenuto di carotene dona al grasso un colore leggermente giallognolo. Per questo motivo e per la consistenza delle carni, più tenace rispetto a quella degli altri bovini alimentati a cereali, non è apprezzata come merita. I suoi ritmi di accrescimento sono inoltre più lenti di

quelli riscontrati in altre razze allevate in modo intensivo. I vitelloni, ad esempio, crescono poco meno di 900 grammi al giorno, cioè la metà. E questo comporta un costo per gli allevatori che non viene riconosciuto adeguatamente dal mercato. Da alcuni anni la *A.Pro.Zoo* della provincia di Cosenza (una società cooperativa di allevatori zootecnici) ha avviato un progetto per il recupero degli allevamenti calabresi di *podolica*. Il progetto coinvolge allevatori, macellai, ristoratori e anche punti vendita locali. Viene seguito un disciplinare rigoroso e gli animali sono allevati liberi (solo negli ultimi 6 mesi le *podoliche* sono chiuse in recinti ampi per l'ingrasso e il finissaggio). I risultati ottimali, dal punto di vista qualitativo, delle carni e dell'allevamento in generale, sono al momento raggiunti dai sette allevatori del Presidio i cui pascoli sono vicini alle spiagge del basso Jonio, al livello del mare, oppure in montagna, oltre i mille metri, all'interno del *Parco Nazionale della Sila*. ■



Razza bovina podolica

Area di produzione Altopiano della Sila (province di Cosenza, Catanzaro e Crotone)

Prendere una cotta

62

Chiara, rossa, scura e bionda doppio malto, non pastorizzata e non filtrata, "corpo" morbido e persistente, fresca e di grande bevibilità.

La birra artigianale dei Mastri Birrai Umbri che si chiama Cotta.

■ **Eleonora Cozzella**

Chi beve birra campa cent'anni. Era il fortunato *slogan* con cui negli anni Settanta il consorzio dei produttori riuscì a proporre un'idea di bere alternativo in un paese che da sempre pareva preferire o comunque avere più familiarità col vino. Ma molte delle campagne pubblicitarie anche successive sembravano puntare più sugli aspetti della convenienza economica e del minor grado alcolico che sulle qualità organolettiche, i valori nutrizionali, le potenzialità di abbinamento a tavola. Cioè si sottolineava qualcosa in cui la birra era "meno": meno alcolica, meno costosa, meno impegnativa.

Birra alla carta

Col tempo, grazie anche alle tendenze gastronomiche, sempre alla ricerca di gusti diversi e originali abbinamenti in tavola, si è fatta largo una nuova cultura del bere fermentato. E non si tratta più solo di birre industriali, ma si moltiplicano i birrifici artigianali dove i diversi birrai uniscono competenza e fantasia per creare le loro ricette. Così nascono e si diffondono guide ai birrifici, manuali con cui addirittura alcuni appassionati si fanno la loro birra a casa, gli *chef* studiano piatti *ad hoc*, le birre entrano nella carta dei vini dei grandi ristoranti



(non più solo in pizzeria) e i corsi di degustazione per birre registrano il tutto esaurito. Perché le bionde non sono tutte uguali e i buongustai vogliono approfondire la conoscenza di un prodotto antichissimo (già i sumeri nel 6000 a.C. consumavano birra) eppure fino a un paio di decenni fa poco valutato. A intercettare questa tendenza, entrando quindi in un settore di mercato molto dinamico e dalle grandi potenzialità di sviluppo, si è da pochi anni fatta avanti anche un'antica azienda umbra, da secoli legata all'agricoltura, che ha deciso in questo modo di aprire un nuovo sbocco alla sua produzione agricola. In più valorizzando il territorio, grazie all'utilizzo di prodotti tipici, dai cereali ai legumi, fiori all'occhiello della campagna umbra.

All'antica

Si tratta della famiglia *Farchioni*, nome noto per la produzione olearia, che dal 1780, ossia da sette generazioni, ha creato un piccolo impero agroindustriale con capitale a Giano, nei pressi di Perugia, dove lavorano 160 dipendenti. L'azienda si occupa di coltivazione, trasformazione e commercializzazione dei prodotti agricoli della regione e dal 2011 ha messo a punto un altro tassello delle sue attività: un progetto chiamato *Mastri Birrai Umbri*, in omaggio agli artigiani che nella regione storicamente preparavano la bevanda, volto a «realizzare birre artigianali uniche, originali e ricercate – come spiega **Pompeo Farchioni** – che sono integrate in una logica di filiera». Quindi una birra portabandiera del *made in Italy*, che non a caso sul collo della bottiglia ha un bollino tricolore, come ciliegina sulla torta di un *packaging* che tutti gli appassionati di birra definiscono affascinante e di bell'impatto. Difficile vedere le bottiglie dei *Mastri Birrai Umbri* sullo scaffale e non volerle mettere nel carrello della spesa: vetro scuro, tappo ermetico "all'antica" per richiudere, forma *d'antan* appositamente disegnata ed etichetta raffinata dove si vede una piccola chiave.

Parola chiave

Niente nell'etichetta è lasciato al caso: la chiave, infatti, come spiegano

Nuda e cruda

L'identikit di una birra da maestro.

Le birre dei *Mastri Birrai Umbri* sono tutte *crude*, cioè non pastorizzate e non filtrate, hanno un "corpo" morbido e persistente, fresco e di alta bevibilità. Il ridotto contenuto di alcol compreso tra il 4,5 per cento e il 7,5 per cento, e l'utilizzo d'ingredienti per la birra innovativi come farro (per la birra di solito si usa l'orzo) lenticchie e cicerchie, ne fanno un "alimento liquido" di buon valore nutrizionale con in più un forte legame con l'Umbria e la sua storia. La birra è stata chiamata *Cotta* in omaggio alla fase più delicata della birrificazione in cui si aggiungono i luppoli; e le differenti varietà (chiara, rossa, scura, e bionda doppio malto) si distinguono con i numeri delle ricette: si ha allora la *Cotta 21*, bionda di farro, la *Cotta 37 rossa* nella cui preparazione entra la cicerchia, la *Cotta 74 scura*, arricchita dalle lenticchie, e la *Cotta 68 bionda* doppio malto. Proprio l'originale aggiunta di legumi, se caratterizza il gusto, piace anche al nostro organismo: aumenta, infatti, l'assunzione di fibra solubile, di isoflavoni e di microelementi minerali come potassio e magnesio. In più, come tutte le birre rifermentate in bottiglia, possiedono importanti quantità di molecole ad attività antiossidante. Se a questo si aggiunge che è gustosa, fresca, dissetante e, contrariamente a quanto si pensi, ha solo 35 calorie per 100 grammi (come un succo di carota!) viene da dire che avevano ragione negli anni Settanta: chi beve birra...

dall'azienda, è un oggetto emblematico per svelare e per celare, ed è stata scelta perché «rappresenta lo strumento indispensabile per accedere a qualsiasi cosa. La chiave è l'oggetto fondamentale per sigillare con sicurezza le cose più preziose e segrete, come i *Mastri Birrai Umbri* erano soliti fare con la formula della loro particolare birra». Chiave che, inoltre, acquista importanza nel contesto più ampio della simbologia araldica, dove è simbolo di potenza, d'importanza e di fiducia. Il *plus* è dato da un prodotto di cui si conoscono gli ingredienti dall'inizio alla fine della preparazione, in particolare l'uso di malti speciali, frumenti e legumi accuratamente selezionati nella regione. "Cucinati" con il processo artigianale dell'alta fermentazione e della successiva rifermentazione in bottiglia per esaltarne aromi e gusto. ■



menu di San Valentino

64



Bignè all'aragosta

Ingredienti per i bignè
(si trovano anche già pronti)

- 1 uovo intero e 1 tuorlo ■
- 30 g di burro ■
- 45 g di farina ■
- 1 pizzico di sale ■
- 70 ml d'acqua ■

Per il ripieno

- 250 g di polpa di aragosta ■
(anche surgelata)
- 1 cucchiaio d'olio ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 40 g di burro ■
- 1 cucchiaino di paprica ■
- erba cipollina ■
- sale q.b. ■

Preparazione

Cuocere i bignè sulla placca del forno riscaldato a 200° mettendo pochissima quantità di pasta (altrimenti diventeranno troppo grandi). Saltare la polpa di aragosta nel burro con il sale e la paprica e mischiare bene. Dividere in due i bignè quando sono freddi e, conservando parte della farcia, riempirli e richiuderli velocemente. Guarnire con parte della farcia ed erba cipollina.

Preparazione



Costo



50 minuti



La dietista

240 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦♦ Colesterolo ♦♦





Crostaceo dalle carni pregiate, l'aragosta presenta una notevole percentuale di scarto (circa il 70%). Se scegliamo la polpa già pronta, occhio all'etichetta: non confondiamola con altri prodotti di pregio inferiore.






Abbinamento

Scegliere in abbinamento un **Metodo Classico Trentino**.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Riso venere con sedano e frutti di mare

Ingredienti

- 250 g di riso venere ■
- 2 kg di frutti di mare misti ■
- 2 scalogni ■
- 4 spicchi d'aglio ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 1 cuore di sedano ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 1 bicchiere di vino ■
- 1 limone ■
- pepe e sale ■

Preparazione

Dopo averli ben puliti, far aprire i frutti di mare a fuoco vivo con un trito di aglio e prezzemolo, abbondante pepe, vino bianco e spicchi di limone. Quando sono ben aperti, sgusciarne la metà, filtrare il liquido di cottura e conservare il resto con il guscio. Tritare sottilissimi gli scalogni e farli rosolare nell'olio continuando la cottura con l'acqua dei frutti di mare finché saranno morbidissimi. Tostare il riso nel sugo di scalogni e iniziare la cottura aggiungendo quando occorre l'acqua dei frutti di mare e il restante vino. Quando il riso sarà quasi cotto, aggiungere il sedano tagliato a listarelle sottili e tutti i frutti di mare.

Preparazione



Costo



Abbinamento

Sperando che il sedano sia usato con cautela, ideale uno **Chardonnay** trentino.

La dietista

700 Kcal a porzione

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

Dal profumo e colore caratteristico, il riso venere, originario della Cina, è da molto tempo coltivato anche in Italia. Deve il suo colore nero ebano ai particolari pigmenti della pianta da cui proviene. Ha tempi di cottura davvero molto lunghi.



Frutti di mare gratinati

Ingredienti

- 6 ostriche ■
- 6 capesante ■
- 10 cozze ■
- 6 fasolari ■
- 3 mazzi di prezzemolo ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 peperoncino ■
- olio extravergine d'oliva ■
- pangrattato ■
- sale ■

Preparazione

Grattare accuratamente i gusci degli ingredienti e aprirli mettendo la polpa da una sola parte. Tritare finissimo il prezzemolo con l'aglio e il peperoncino, salare leggermente e coprire con l'olio. Mescolare bene e con un cucchiaino coprire i frutti di mare con il trito ottenuto. Prendendone uno alla volta, cospargerli con il pangrattato, tanto quanto ne assorbono, e appoggiarli sulla placca del forno. Infornare quando è caldo e fino a quando gli ingredienti avranno raggiunto un bel colore dorato.

Preparazione



Costo



1 ora



La dietista

400 Kcal a porzione

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

Sapevate che le capesante si chiamano anche cappellette o conchiglie di San Giacomo? E che ostrica è il nome comune che si usa per indicare diverse specie di questi molluschi noti da tempi antichissimi?



Abbinamento

Si consiglia per questo piatto un **Pinot grigio**.

Esiste un'ampia tradizione sul cibo afrodisiaco – frutti di mare, sedano, peperoncino in testa –, ma non confermata dalla moderna scienza della nutrizione. Per una sera speciale, però, possiamo anche rinunciare al rigore scientifico e provare a crederci un po'.

67



Torta al cioccolato e peperoncino

Ingredienti

- 100 g di latte ■
- 200 g di cioccolato fondente ■
- 100 g di zucchero ■
- 100 g di burro ■
- 200 g di farina ■
- 25 g di cacao amaro ■
- 4 uova ■
- ½ bustina di lievito ■
- 1 cucchiaino di Cointreau ■
- 1 pizzico di sale ■
- 1 peperoncino piccante ■

Preparazione

Far bollire il latte con il peperoncino, poi schiacciarlo e lasciarlo in infusione per almeno 15 minuti. Sciogliere il cioccolato e il burro nel latte filtrato, aggiungere il cacao, il liquore e un pizzico di sale. Montare le uova con lo zucchero, unire il lievito e la farina e continuare a mischiare finché il composto sarà ben fluido; poi unire i due preparati. Versare il tutto in uno stampo a forma di cuore precedentemente imburrato e infarinato, infornare a 180° per 20 minuti in modo che all'interno resti morbido.

Preparazione



Costo



30 minuti



Abbinamento

Valido abbinamento un **Vino Santo**, da non confondere con il *Vin Santo* toscano.

La dietista

450 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

Se proprio non riusciamo ad avvalerci del suo (presunto) effetto afrodisiaco, stiamo pur certi che il peperoncino ha un potere antiossidante assolutamente degno di nota.

1-3 anni

68



Pesce in caramelle al cartoccio

- Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini**
- 2 filetti di spigola (o orata) ■
 - 2 pomodori ■
 - 2 carote ■
 - 20 g di olive nere denocciolate ■
 - 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
 - origano ■

Preparazione

Lavare le verdure e tagliarle a piccoli dadini. Adagiare i filetti di pesce puliti su due fogli di carta da forno. Coprire i filetti con le verdure e le olive denocciolate e tagliare a pezzetti. Irroriare con l'olio e profumare con l'origano. Arrotolare la carta da forno in modo da creare una caramella e chiudere alle estremità con due pezzetti di spago da cucina. Infornare per 30 minuti a 180°.

Proprietà nutrizionali e note

Il pesce dovrebbe essere consumato almeno 3-4 volte a settimana, cambiando il più possibile il tipo, perché da pesce a pesce varia il contenuto degli omega 3 e dei vari sali minerali. Si consiglia, però, per bambini e donne in gravidanza di limitare l'uso dei pesci di grandi dimensioni a causa del processo di biomagnificazione, che determina l'accumulo di sostanze nocive nei predatori all'apice della catena alimentare.

4-10 anni



Mascherine di carnevale

Ingredienti per 10 porzioni

- 400 g di farina tipo 00 ■
- 2 uova intere ■
- 1 tuorlo ■
- 80 g di zucchero ■
- 40 g di burro ■
- 1 bustina di vanillina ■
- scorza grattugiata di un limone ■
- 1 cucchiaio di latte ■
- 1 cucchiaino di olio d'oliva ■
- 1 pizzico di sale ■
- zucchero a velo ed elementi decorativi ■

Preparazione

In una terrina capiente disporre la farina a fontana, aggiungere lo zucchero, le 2 uova intere più un tuorlo, il burro, la vanillina, la scorza di limone grattugiata, un cucchiaio di latte, un cucchiaino di olio e un pizzico di sale. Impastare bene il tutto fino a ottenere un composto liscio e uniforme. Lasciarlo riposare a temperatura ambiente per circa mezz'ora. Nel frattempo prendere un cartoncino un po' spesso e disegnarvi sopra una mascherina di circa 10 centimetri per 4, che farà da forma per i dolci. Tagliarla con cura, creando anche i fori per gli occhi. Prendere ora l'impasto e stenderlo con il mattarello in modo da creare una sfoglia non troppo sottile. Appoggiare sulla sfoglia la mascherina e tagliare lungo i bordi. Trasferire tutte le mascherine su una teglia foderata con carta da forno e infornare a 200° per 10 minuti. Sfnare e lasciare raffreddare. Decorare le mascherine con zucchero a velo, zuccherini e gocce di cioccolato, da fissare spennellando con un velo di miele. Adagiare delicatamente le mascherine su un vassoio e servire.

Proprietà nutrizionali e note

Un dolce sfizioso e semplice dedicato al carnevale, da preparare insieme al tuo bambino che si diventerà soprattutto durante la decorazione.

lato **comica** di Gianna Martorella



Non aprite quella posta

W l'età digitale! Il pc non mi serve più solo a fare i solitari, ma ad avere nuovi rapporti sociali frequentando *forum*, *blog*, *social network*. Io, che fino a qualche tempo fa non riuscivo nemmeno a cambiare l'ora alla sveglia elettronica (quella col *display* a numeri rossi grossi come la scritta *Hollywood*) e battevo sulla tastiera con due dita, dall'alto, come un tuffatore visto alla moviola, ora mi trovo a studiare una nuova lingua, più strana che straniera, piena di acronimi, sigle, xké e @. Ormai siamo fatti della stessa sostanza dei segni. Ma anche l'anima informatica ha un lato oscuro. Nelle zone d'ombra della

«Come se non bastassero le grane reali, nascono nuovi fastidi virtuali. Mi scocciano al pari della partecipazione di matrimonio di quelle amicizie così antiche che ormai dovrebbero essere scadute, per legge».

Le invasioni barbariche dei giorni nostri? E-mail indesiderate, virus e annessi e connessi del mondo virtuale, che portano noie reali.

rete strisciano *virus* e *spyware* che contagiano e corrompono l'*hardware* e il *software*. Come se non bastassero le grane reali, nascono nuovi fastidi virtuali. Mi scocciano al pari della partecipazione di matrimonio di quelle amicizie così antiche che ormai dovrebbero essere scadute, per legge. È lo *spamming*, cioè qualche personcina a modo mi ammorba intasandomi la casella *e-mail* di messaggi indesiderati, salvo pubblicarli in tutti i siti a cui accedo. Se ha intenti fraudolenti allora si dice *phishing*. Soffro di una nuova malattia: la paura degli allegati. Non aprire quella posta! Faccio *login* al mio *account*, scrivo *password*, che con la fatica che ho fatto per rispettare i criteri di sicurezza (almeno 8 caratteri, di cui una maiuscola, un numero, un simbolo, l'impronta della

retina e la struttura del *dna*) deve durare almeno vent'anni. Comincio la cernita: decine di miracolose soluzioni per far dimagrire, rierescere i capelli, ringiovanire, rifiorire organi appassiti con pillole di vari colori, guadagnare migliaia di euro stando seduta a casa a grattarmi la pancia. Tutte rigorosamente in inglese o

in un italiano sgrammaticato e incomprensibile da istruzioni di giocattolo cinese. Catene di Sant'Antonio che assicurano malocchio e sventure a chi le rompe (sapessi quanto le rompono loro!). Intanto, come legittima la dicitura *Questo non è uno scherzo!*, sono stata estratta tra migliaia di partecipanti a un concorso, bandito (è proprio il caso di dirlo) a

mia insaputa, e ho già vinto un *iPhone* che devo solo ritirare. Basta inviare in busta chiusa: i miei dati anagrafici, il numero di conto corrente, carta di credito, *bancomat* e relativi *pin*, codice d'allarme e copie delle chiavi di casa e dell'auto alla Casella Postale 666 - Casa del Diavolo. Sei protestato? Cattivo pagatore? E non ti vergogni di chiedere ancora soldi? Invece anche il più incallito dei truffatori può avere un prestito garantito con la cessione del quinto. E finalmente i *coupon*, offerte scontate per menu fissi in locali di ristorazione... Magari. E invece: lavaggio e stiratura camicie, corso di smalto, 3 massaggi a scelta, consulenza psicologica. Ma come si fa a proteggersi dalle invasioni barbariche dei tempi moderni? Con una soluzione antica, ma sempre efficace: non accettare mai *e-mail* dagli sconosciuti. ■



Neuroscienza, non fantascienza: un pensiero si può trasmettere da un cervello a un altro a migliaia di chilometri di distanza.

Ma come avviene la telepatia?

70

Inizio delle trasmissioni

■ **Patrice Poinssotte**

Ma la telepatia esiste davvero? Non siamo in *Star Trek*, nemmeno in *X Men* e probabilmente non si tratta di vera e propria telepatia ma, grazie a un innovativo esperimento, alcuni scienziati sono riusciti a far comunicare cervelli a distanza. E qui di paranormale non c'è assolutamente niente, anzi: siamo ad *Harvard* (Boston, Usa) e alla *Duke* (Durham, Usa), presso il dipartimento di neurologia, dov'è stata scoperta la capacità umana di emettere, inviare e riconoscere segnali che va al di là di quelle sino ad oggi attribuite alla mente.



Pensieri e parole

Potenza del pensiero, è il caso di dirlo, perché è stato trasmesso per la prima volta da un cervello umano a un altro a più di 5mila chilometri di distanza: «Volevamo scoprire se fosse possibile leggere l'attività mentale di una persona e iniettarla in una seconda, tutto questo a grande distanza, sfruttando le linee di comunicazione esistenti», spiega **Alvaro Pascual-Leone**, responsabile della ricerca curata da un gruppo internazionale di studiosi del *Beth Israel Deaconess Medical Center* di Boston, dei laboratori *Starlab* di Barcellona e dell'azienda francese *Axilum Robotics*. E la risposta è sì. «Siamo stati in grado

di sviluppare un esperimento che ha permesso di fare a meno di parlare o di digitare su una tastiera, stabilendo una comunicazione diretta tra due individui lontanissimi, che stessero uno in India e l'altro in Francia», precisa lo scienziato. Insieme ai suoi colleghi è, infatti, riuscito a mandare l'equivalente di un sms telepatico con due semplici parole, "Ciao" e "Hola", attraverso un collegamento da cervello a cervello mediato da computer, per mezzo dell'elettroencefalogramma (*Eeg*) e della stimolazione magnetica transcranica (*Tms*). Toccava al marchingegno codificare numericamente l'informazione, cioè convertirla in linguaggio binario (successione di zeri e di uno) e trasmetterla al cervello destinatario sotto forma di fosfene (lampi luminosi). Una mediazione che per ogni "uno" da trasmettere faceva partire una stimolazione cerebrale che dava alla persona ricevente la sensazione di vedere un *flash* luminoso, mentre la diffusione di uno "zero" non provocava nessun lampo. Una specie di "luccicanza", insomma, che permette di comunicare senza aprire bocca come al *Overlook Hotel* nel film di Kubrick *Shining*.

A mano a mano

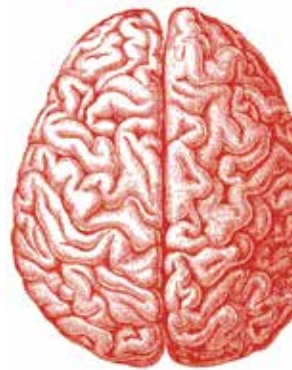
In passato si era riusciti a trasmettere un ordine, o meglio, un gesto. Nel 2013, infatti, un'equipe di studiosi dell'*Università di Washington* riuscì a far muovere la mano di una persona grazie alla stimolazione prodotta dal cervello di un'altra posta a distanza dalla prima, senza alcun mezzo di comunicazione. L'esperienza prevedeva l'uso di un dispositivo detto "cervello a cervello" in grado di leggere e analizzare informazioni neurali, decodificarle, tradurle in informazioni digitali e farle venire in mente a un addetto alla ricezione che poi eseguiva l'azione desiderata. L'efficienza della trasmissione era affidata a una cuffia

coperta di elettrodi che registravano l'attività cerebrale dell'emittitore e a una bobina di stimolazione magnetica messa vicina alla parte del cervello ricevitore per controllare i movimenti della sua mano. Collocato davanti a un videogioco, nel quale bisognava distruggere un missile con un cannone premendo il tasto spazio della tastiera del computer, l'emittitore doveva concentrarsi e immaginare il gesto che avrebbe fatto con la mano. Toccava al computer rivelare le onde emesse dal cervello per eseguire quest'azione e far transitare le informazioni fino alla cuffia del ricevitore, in grado di muovere le dita allo stesso ritmo delle pulsioni neurali dell'emittitore. «È stato insieme eccitante e inquietante vedere un'azione che avevo immaginato tradotta in un gesto reale, ma da un cervello diverso dal mio – commenta **Rajesh Rao**, l'emittitore –. La prossima tappa sarà avere una vera e propria conversazione tra due cervelli, con una comunicazione non più unidirezionale, ma bidirezionale».

Topo... logia

Che un segnale elettrico emesso da un cervello può essere decodificato da un altro l'aveva già dimostrato Miguel Nicolelis, professore di neuroscienze alla *Duke University*, collegando i cervelli di due roditori separati da più

di 6.500 chilometri. Una prova durante la quale sono stati trasmessi segnali di decisioni del ratto codificante (da cui parte l'informazione) – che si trovava presso l'*Istituto Internazionale di Neuroscienze* nel Natal in Brasile – al cervello ricevente in Nord America. In pratica si è trattato di allenare una cavia ad azionare una leva segnalata da un fascio di luce e poi di collegarla a un suo simile non addestrato. L'esperimento ha dimostrato che, connesso all'altro, il topo non "formato" aumentava la sua percentuale di riuscita del 14 per cento. Primitissimo passo verso la possibilità di mettere più cervelli in rete, il progetto aveva come obiettivo quello di creare un singolo sistema nervoso centrale formato dai cervelli dei due roditori: «L'esperimento – sottolinea **Nicolelis** – potrebbe rendere possibile la creazione di una rete funzionante di cervelli distribuiti in luoghi differenti. Stiamo creando un computer organico». Chissà che cosa avrebbero detto lo psicanalista Jung che studiò fenomeni non causali, come appunto la telepatia, e uno dei padri della meccanica quantistica, il fisico Pauli (che con Jung collaborò e di cui fu paziente) che con la sincronicità degli eventi aveva una certa dimestichezza. Correnti di pensiero... ■



tempi moderni di Rita Nannelli

Moda sport

Al primo posto la ginnastica basic che sfrutta solo il peso del corpo; al secondo gli allenamenti rapidi – 30 minuti massimo –, mentre dalla top 10 delle tendenze nelle palestre escono zumba, pilates e spinning, modaioli fino a pochi mesi fa. Attività fisica senza pesi, dimagrante e per gli sportivi più maturi, visto che sempre meno giovani, col portafoglio meno pieno dei nonni, frequentano le palestre. E secondo una ricerca pubblicata sull'*"American college of sports medicine Journal"*, condotta dalla *Georgia State University* su 3.400 istruttori delle principali città di Stati Uniti, Sud America, Europa e Asia, una buona posizione – quinta – si aggiudica l'allenamento col personal trainer, oggi più accessibile; lo yoga resiste in settima posizione, seguito dalla ginnastica per gli over

60. Al nono posto quella funzionale per migliorare equilibrio e resistenza e tonificare i muscoli; ultimi in classifica gli allenamenti col personal trainer per piccoli gruppi. Ma pur sempre di moda.

Giochi di luce

Pioggia di lustrini e bagliori di luce su accessori, borse, scarpe e capispalla. Da look solo festaiolo, tessuti laminati, glitter, pietre dure e paillettes su abiti lunghi, completi gonna e giacca, maglie abbinata a ampi pantaloni, vanno bene per tutte le occasioni, ufficio a parte. Sarà un caso che il 2015 è l'Anno internazionale della luce?

Facciamo un po' di gossip

Chi l'avrebbe mai detto che il pettegolezzo fosse una fonte di conoscenza su noi stessi? Un gruppo di ricercatori olandesi dell'Università

di Groninga ha condotto due esperimenti diversi sugli effetti della chiacchiera indiscreta su chi l'ascolta, ed ecco il risultato: grazie alle voci di corridoio ci confrontiamo inconsciamente con le "vittime" del momento del gossip e tendiamo a migliorarci, riflettendo su come siamo, adattandoci all'ambiente sociale e stando in guardia rispetto a possibili minacce. Ecco perché il gossip piace così tanto. Ma la reazione di uomini e donne non è la stessa: lei teme di più le maldicenze sugli altri perché pensa che possano colpirla, lui è geloso degli lodi fatte agli altri, perché teme il confronto.

Dai viaggi alla casa, dai bisogni quotidiani ai progetti lavorativi, alla ricerca di fondi e così via condividendo. È l'ora della sharing economy.

Piena **condivisione**

72

■ **Jacopo Formaioni**

Può mettere in contatto chiunque, in qualunque parte del mondo, abbattendo le barriere tra sconosciuti. È la *sharing economy*, l'economia collaborativa o della condivisione, indicata da più parti come una delle idee che cambieranno il mondo. Un nuovo modello economico fondato sulla condivisione, favorita da *internet* e dai *social media*, di risorse private.

Siamo pari

Si può condividere tutto, tramite la formula *peer to peer* (da pari a pari), da auto e bici, passando per libri e case fino ai propri fornelli, scambiando gli avanzi o ospitando in casa altre persone per mangiare dietro compenso. A mettere in contatto i privati sono

piattaforme che, replicando il modello di *Airbnb* o *BlaBlaCar*, nascono come *start-up* e cercano di stabilizzarsi come aziende, con modelli di *business*

che prevedono una percentuale sulla transazione. Il 2015 sarà l'anno cruciale per questo nuovo modello economico che vede l'Italia in prima linea, complice anche la presenza dell'*Expo*. Da una ricerca curata da *collaboriamo.org* e presentata lo scorso dicembre a *Sharitaly*, il primo

evento interamente dedicato all'economia collaborativa che si è tenuto a Montecitorio, emergono dati molto interessanti: nel nostro paese operano 138 piattaforme di servizi condivisi, articolati in 11 diversi ambiti, tra i quali il *crowdfunding* (30%), i servizi dedicati allo scambio o al noleggio di beni di consumo (20%), i trasporti (12%) che comprendono servizi di condivisione posti auto in città o su lunghe tratte. Spicca il settore del turismo che con il 10 per cento di aziende mostra un sistema variegato di servizi, con piattaforme che permettono di affittare o scambiare l'abitazione per brevi periodi (9 in Italia) e quelle che facilitano l'incontro di persone del posto con viaggiatori, a cui si propongono visite personalizzate e alternative dei luoghi.

Occasioni di scambio

Tra i servizi più attivi ci sono *Sardex*, piattaforma di scambio di beni; *Fubles* con cui organizzare partite di calcetto, che vanta una *community* di 430mila persone; *Gnammo*, che permette di arrotondare preparando cene per estranei in casa propria e che conta oltre 20mila utenti, così come *Timerepublik*, banca del tempo digitale, e *Reoose*, piattaforma di baratto. «In Italia il fenomeno si diffonde dal 2011, da quando comincia a farsi sentire di più la crisi – spiega **Marta Mainieri**, fondatrice di *collaboriamo.org* –. Ma non è solo la crisi a permetterne la diffusione, anche le nuove tecnologie giocano un ruolo importante. *Web* e *social network* hanno permesso a nuove energie di sprigionarsi, cambiando il modo di comunicare, creando reti di contatto e trovando soluzioni ai problemi. Usano queste strutture persone con istruzione medio-alta, uno stipendio medio, grande curiosità e voglia di sperimentare, d'età compresa tra i 20 e 50 anni. Inoltre la predisposizione a condividere – aggiunge Mainieri – gli italiani se la portano dietro dalla loro tradizione».



A tempo debito

«Quanto tempo vuole?». Ecco la nuova domanda del bar del tempo da poco aperto a Roma. 4 euro per la prima ora, 3 per la seconda, 14 per un giorno e 200 per un mese: per tutto il tempo che si passa lì dentro si può consumare ciò che si vuole e nel prezzo sono compresi *wifi*, stampante, giochi da tavolo, libri e riviste. L'idea, di due giovani ucraini e un italiano, non è nuova e bar simili sono stati aperti a Parigi, come luoghi d'incontro, in cui è anche possibile lavorare e portarsi la consumazione da casa. Tanto a pagare siamo sempre in tempo.

La migliore offerta

Che l'Italia sia al passo con i tempi lo dimostra anche un'indagine Nielsen, secondo cui gli italiani sono i più predisposti in Europa a usare queste piattaforme. Solo nel 2013 sono stati 3 milioni in più quelli che hanno praticato lo *sharing*, passando dal 13 al 22 per cento, circa 6 milioni e mezzo di cittadini. Ma l'offerta è ancora di gran lunga superiore alla domanda e solo il 26 per cento delle piattaforme supera i 10mila iscritti, mentre il 68 per cento non arriva a 5mila. Molti possono essere i fattori frenanti, dalla diffidenza a mettersi in contatto con estranei al timore del metodo di pagamento tramite internet e delle truffe. Perché, per quanto sia in sostanza un ritorno al passato, alle vecchie pratiche del baratto e della condivisione, queste vengono rinnovate e ampliate e la comunità diventa potenzialmente globale. Nuovi servizi e nuova occupazione di cui la tecnologia è il motore, «ma anche un limite – avverte Maineri –: «dobbiamo uscire dalla rete e andare incontro al territorio, a tutte quelle persone che con il *web* hanno poca confidenza. E abbiamo bisogno di regole: queste piattaforme devono essere ben gestite per impedire che, per esempio, favoriscano precariato ed evasione». L'economia collaborativa o della condivisione. Solo una risposta momentanea alla crisi o l'avvio di un nuovo modello di sviluppo? ■

Non si butta via nulla

Contro lo spreco di cibo, anche in Italia è sbarcato un piccolo esercito di piattaforme per condividere i propri avanzi. L'idea è semplice: basta fotografarli, inserire le informazioni necessarie, come scadenza e caratteristiche, e caricare tutto sulla piattaforma. L'alimento comparirà localizzato sulla mappa della città e l'interessato potrà contattare privatamente il donatore. Si chiamano *S-cambia Cibo*, *Ratatouille*, *Bring the Food*, *FrigOk...* tutte *start-up* ideate da giovani per chi non vuol buttare via nulla. Perché sprecare questa possibilità?

Supercar

Si chiama *BlaBlaCar* ed è la più famosa e utilizzata applicazione – parliamo di milioni di iscritti e centinaia di migliaia di viaggi offerti ogni mese – per il *car pooling*, cioè condividere con altri la propria auto per un determinato tragitto: ma, badate bene, non per guadagnare soldi, solo per dividere le spese vive di viaggio come carburante e i pedaggi autostradali.

Nata in Francia si è poi diffusa dappertutto (sito italiano: www.blablacar.it). Usarla è semplicissimo: create un profilo con i vostri dati, le vostre caratteristiche salienti come passeggeri o guidatori (se fumate, se siete socioevoli, che interessi avete) e con le caratteristiche della vostra auto, se ne avete una. A quel punto, se volete offrire posti sulla vostra macchina per un determinato viaggio, sarà sufficiente che pubblichiate data, luogo di partenza e di arrivo, richiesta economica (che non può sfiorare certi tetti *standard* calcolati dal sito, proprio per impedire guadagni non consoni alla filosofia del servizio) e che aspettiate la prima adesioni e poi, una volta svoltosi il viaggio, riscontri e commenti dai vostri passeggeri che andranno a corredare il vostro profilo pubblico, a beneficio dei futuri utenti.

Se, invece, siete aspiranti passeggeri, sarà sufficiente che sul sito o tramite *app* ricerchiate il viaggio che desiderate fare in una certa data e vediate cosa offre la comunità di utenti. I vantaggi? *In primis* economici: ad esempio, sulla popolare tratta Milano-Roma, per la quale ci sono decine di offerte di passaggio giornaliera, spenderete circa 30 euro, a fronte dei circa 70 euro richiesti dal treno e dei circa 100 che spendereste viaggiando in macchina da soli. Ci sono anche evidenti vantaggi ambientali e possibili risvolti relazionali, conoscendo persone nuove, facendo chiacchierate piacevoli e magari stringendo qualche amicizia. ■

Rispetto della privacy

Contrastare il quasi monopolio di Google nel campo dei motori di ricerca (e della raccolta dei dati personali ad essi connessa) è un'impresa da far tremare i polsi. Però, per fortuna, c'è chi ci prova. Per esempio quelli di *Duck Duck Go* [duckduckgo.com], un efficace motore di ricerca fondato nel 2008 dall'intraprendente Gabriel Weinberg e di recente radicalmente rinnovato. Cosa offre di più *Duck Duck Go* rispetto a Google? Uso semplificato, eleganza del *layout* e alcune funzionalità speciali per personalizzare risultati di ricerca e aspetto della pagina. Ma la cosa importante è quel che offre in meno: *Duck Duck Go* fonda, infatti, la sua missione sull'impegno solenne a rispettare la *privacy* dell'utente e a non raccogliere il minimo dato sui suoi comportamenti *on line*. Dategli un'occhiata.

Sci nautico, vela, volo ultraleggero, discesa in rafting, corsa con i cani da slitta, maratona, oltre ogni barriera.

Lo sport praticato e vissuto dai disabili.

Molto abili

■ **Barbara Autuori**

Emozioni da sentire con il cuore, vivere sulla pelle, nei muscoli, nelle ossa. Nonostante limiti fisici e psichici spesso percepiti più insormontabili di quanto non siano realmente. È la proposta del portale *Emozion-abile* (www.emozionabile.it), ideato da Lucia Vissani e realizzato con il pa-



dre Paolo colpito a 3 anni dalla poliomielite, che raccoglie attività emozionanti accessibili a persone disabili sul territorio italiano e non solo. A partire dallo sport. «Le esperienze emozionanti per le persone disabili sono molte di più di quello che si immagina e vanno ben oltre gli sport più diffusi e conosciuti», spiega **Lucia Vissani** che con il padre condivide la passione per il volo ultraleggero. «Il nostro portale vuole essere un contenitore il più possibile completo di queste attività, per ognuna delle quali abbiamo un esperto a cui ci si può rivolgere per chiedere consigli e indicazioni».

Oltre il limite

Sci nautico, vela, volo ultraleggero, discesa in *rafting*, corsa con i cani da slitta. Sono solo alcune delle possibilità proposte su *Emozion-abile* da atleti, disabili anch'essi, che con

A passo di danza

Abili e disabili insieme nella Danceability.

Un ritmo che cresce trasformandosi in un impulso inarrestabile. Un coinvolgimento di corpo e mente tale da superare qualunque diversità. *Danceability* è questo e molto di più: una vera e propria forma d'espressione artistica per ballare, muoversi, interagire con coreografie realizzate da danzatori abili e disabili. «In realtà – precisa **Sauro Lascialfari**, insegnante pratese di *danceability* – è più corretto parlare di abilità diverse di cui questa forma d'arte è una delle dimostrazioni più concrete». Nata negli Stati Uniti all'inizio degli anni Novanta su idea di Alito Alessi, danzatore di *contact improvisation* e coreografo, in effetti la *danceability* è una tecnica di danza che si rivolge a chiunque, senza limiti d'età, esperienza e condizione fisica o mentale. «L'idea di base – prosegue Lascialfari affetto da tetraparesi spastica da quando aveva 2 anni – è che tutti possono andare oltre i limiti a cui sono abituati

imparando ad abbattere prima di tutto il proprio muro interiore». Un esercizio tanto più difficile quanto più si diventa grandi. «I bambini – spiega Lascialfari che dal 2001 tiene corsi di *danceability* nelle scuole elementari e medie di Prato – sono avvantaggiati perché non vivono le differenze come un ostacolo. L'adulto, invece, prova paura, imbarazzo, è più rigido soprattutto nel momento del contatto». Quando, però, il potere della musica prende il sopravvento l'esperienza che ne deriva è senza pari. Su melodie scelte dall'insegnante si inizia con l'ascoltare il battito del cuore e il respiro, si passa allo studio dello spazio e poi alla ricerca della relazione con l'altro. Le coppie, meglio se costituite da sconosciuti, si mettono in gioco attraverso movimenti fatti di tocchi delicati e a poco a poco di un contatto fisico più consistente come il peso vero e proprio. Per promuovere e organizzare seminari e spettacoli di *danceability* l'insegnante pratese ha creato l'*Associazione Rotelle Attive* (<http://rotelleattive.blogspot.it>) ed è raggiungibile via e-mail all'indirizzo rotelleattive@virgilio.it.

la loro esperienza diretta sono i primi testimoni di come certe barriere esistano solo nelle menti più limitate. «Anche se c'è ancora molta strada da fare, culturalmente parlando – prosegue Vissani –, tuttavia il riscontro del portale ci dice che intorno al tema dell'accessibilità non solo sportiva c'è molto interesse». Un'attenzione che viene alimentata anche grazie ad atleti come Luca Panichi, scalatore in carrozzina esperto per la sezione sport di *Emozion-abile*. Umbro di Corciano sul Lago Trasimeno, ex atleta di ciclismo travolto da un auto nel 1994 durante una gara che gli è costato una lesione midollare cervicale, Panichi non ha voluto rinunciare alla sua passione sportiva e dal 2009 si diletta a scalare con la sua carrozzina salite vertiginose per gli stessi ciclisti professionisti. «Durante la mia lunga riabilitazione – racconta – trascorrevole le pause divertendomi a fare scalate con la carrozzina. Sono così tornato a sentirmi un ciclista e a rivivere il mio primo amore».

Gesto atletico

Sudare, soffrire, esultare, vincere e perdere insieme è dunque il primo fondamentale passo per sentirsi degli atleti alla pari abbattendo le barriere fisiche e mentali che impediscono una vicinanza concreta tra abili e disabili. «La parola che più identifica lo sport è quella della contaminazione intesa come apertura ad altre realtà», sottolinea lo scalatore umbro che da qualche tempo si cimenta anche nelle maratone. «In quel contesto – continua – mi sento e sono esattamente un atleta come gli altri. Lo sport insegna che c'è un altro oltre te, a volte più forte, a volte meno, ma che vive le tue stesse emozioni, paure e fatiche». Non a caso Panichi è il referente nazionale per il *Progetto Disinvolto*, promosso dal *Centro Sportivo Educativo Nazionale* che, attraverso il portale www.sportintegrato.it, punta a una mappatura delle esperienze sportive che promuovano la cultura dell'integrazione e della solidarietà. Un progetto che si lega a doppio filo con il sogno di Luca: espandere la pratica delle scalate in carrozzina in concomitanza con le gare ciclistiche più famose al mondo. *Giro d'Italia* e *Tour de France* in testa. ■

Animal house

Originaria di Volterra, 40 anni, medico veterinario a Roma, vegana convinta, Michela Pettorali è la tesoriera dell'associazione di volontariato *Gallinae in Fabula* (www.gallinaeinfabula.com). Un gruppo di persone di formazione molto diversa, ma accomunate dallo stesso impegno in difesa e a favore degli animali.



Quando l'impegno a favore degli animali va di pari passo con quello per un profondo cambiamento culturale. L'esempio di una veterinaria nata e cresciuta in una terra di cacciatori.

Qual è la missione di Gallinae in Fabula?

«Le nostre iniziative puntano a interessare le persone all'immagine degli animali che devono essere percepiti come esseri dotati di una loro personalità, che provano anch'essi dolore. Un approccio culturale che cerchiamo di diffondere a partire dai bambini: con loro parliamo di animali

utilizzando non solo il contatto diretto, ma anche altre forme di conoscenza come l'arte».

Un orientamento che avete presentato anche alla Camera dei Deputati.

«Come medico veterinario collaboro con *Animal Equality* e sono stata ascoltata in Parlamento sulle questioni legate alla macellazione senza preventivo stordimento concessa, in deroga alla legge, per ragioni religiose. Un tema che si ricollega alla mia attività più generale di critica alle leggi attuali sul benessere animale».

Quest'impegno intellettuale è importante quanto quello sul campo?

«Assolutamente sì. Tutta l'attività dell'associazione, dagli eventi ai progetti editoriali, è finalizzata a un deciso cambiamento culturale del rapporto uomo-animale. I proventi di quello che divulgiamo finanziano poi progetti concreti in favore degli animali come, per esempio, la *Fattoria della pace Ippoasi* (www.ippoasi.org) dove vengono accolti tutti gli animali scampati alla macellazione. Esseri capaci di rispettarci e convivere pacificamente senza bisogno di recinti».

Un sogno nel cassetto?

«Che il *Festival Vegano*, che da due anni organizzo a Volterra, diventi una tradizione. Un evento – realizzato insieme al *Gavol* (Gruppo animalista Volterra) – che, nel cuore di una terra dove la pratica della caccia è molto radicata, assume un significato particolare». ■



Per approfondire

Una morale per tutti gli animali.

Al di là dell'ecologia

di Oscar Horta

a cura di Michela Pettorali

Mimesis editore - 5 euro

In lotta per mestiere e per passione contro falsi miti, falsi testi, false tradizioni, amante della politica a tutto tondo. Nuovo Consumo ha incontrato Luciano Canfora, il filologo classico, storico e saggista che preferisce i negozietti di quartiere al megastore, il cinema degli anni Sessanta-Settanta a quello di oggi che non aiuta a pensare.

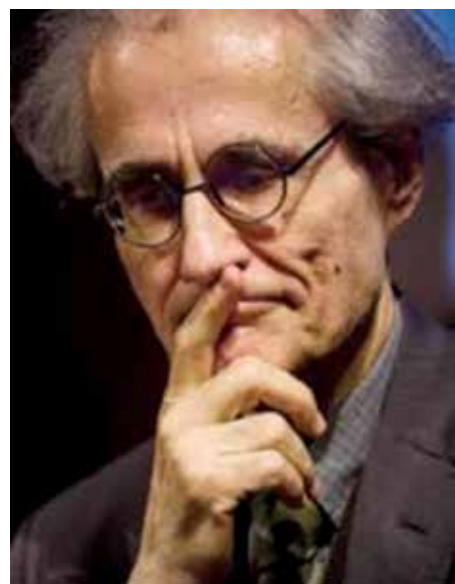
Modello classico

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Professore emerito all'Università di Bari, direttore dei *Quaderni di Storia*, collaboratore del "Corriere della Sera", per cui ha curato nel 2012 la sezione *Classici del pensiero*, autore di decine di libri e profondo conoscitore della cultura classica, **Luciano Canfora** è in libreria con il suo ultimo saggio *Il presente come storia* (Rizzoli), dove affronta i temi più cari della storiografia: quelli della corretta interpretazione dei fatti e dei diversi criteri di lettura.

▬ Riuscire ad avere una visione chiara del presente significa fare i conti senza paradossi con le vicende che stanno alle nostre spalle... Il suo libro ha una carica "eversiva" rispetto ai profeti del pensiero unico. Per lei non è una novità, ma come ci si sente a trascorrere una vita combattendo contro i falsi miti?

«Benissimo. Il mestiere che faccio è al tempo stesso di ricerca storica e di indagine sui testi. Quello che si chiama filologia, la cui domanda fondamentale è: "Perché debbo credere a quello che mi viene detto?". Una domanda che è l'elemento di partenza



sia dello storico che cerca la verità, sia del filologo che cerca il testo autentico. In lotta contro falsi miti, falsi testi, false tradizioni».

▬ Nella gerarchia dei suoi valori, la politica resta a un livello apicale. Non trova difficile riaffermarlo oggi, di fronte al degrado mafioso di cui siamo spettatori?

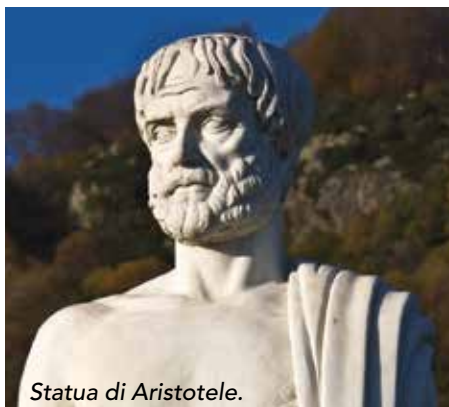
«Ma la mafia non è politica, è delinquenza. Aristotele diceva di essere "inerente agli esseri umani che sono animali politici". Io mi richiamo spesso a quella frase, che mi fa venire in mente una famosa definizione che diede Togliatti in uno scritto su Gramsci, in occasione di un anniversario della sua morte: "La politica contiene dentro di sé l'intera vita morale delle persone". Tutto è politica, anche i sentimenti, ma in un modo che non ha proprio nulla a che fare con le bassezze della cronaca».

▬ In una società nella quale sempre più energie sono concentrate nella ricerca tecnologica, quale spazio vede per il lavoro degli storici?

«Velocizzare, grazie alle banche dati informatiche, ricerche che un tempo erano lunghe e faticose, è grandioso. Ma questo non toglie nulla al lavoro critico e al cervello di colui che pensa su ciò che ha raccolto. E non c'è computer che tenga».

▬ Cosa ne pensa del condizionamento che la cultura subisce dalla presenza del denaro e del profitto?

«Le facoltà dove lavoro, che una volta si chiamavano umanistiche, mentre io preferirei definirle storiche, non hanno nulla a che fare con il denaro e il profitto. Sono facoltà povere. Mentre sicuramente la medicina, la farmacia, l'ingegneria, più a contatto con il potere economico, rischiano spesso di esserne condizionate. Da noi questo rischio non c'è. Non siamo interessati e questo ci rende più liberi di poter lavorare in una felice povertà».



Statua di Aristotele.

Le ha scritto moltissimi libri. Dove trova il tempo?

«Nelle 24 ore della giornata. Una volta scrivevo spesso di notte, ora un po' meno. Gli anni si fanno sentire e preferisco alzarmi all'alba per avere più lucidità».

Le capita di rilassarsi, magari andando a cinema, a teatro, a fare una passeggiata o la spesa?

«Il cinema è molto attraente, ma amo i film degli anni Sessanta-Settanta, mentre non mi piacciono quelli nuovi, specialmente gli americani, caratterizzati da un'estrema violenza, che non è certo rasserenante e non aiuta a pensare, ma a turbarsi e ad avere la sensazione di un mondo feroce... Quanto alla spesa, mi piace girare per i negozietti di quartiere, anche se per le emergenze va bene il supermercato; mentre detesto i megastore, luoghi senz'anima, dove tutto sembra omologato e dove non c'è il contatto con il venditore che magari – prendiamo il caso dei libri – ti può consigliare ciò che lui stesso ha sperimentato».

Sta scrivendo un nuovo libro?

«A metà marzo uscirà un libro che ho terminato da poco su Augusto. E nel cassetto ho un saggio sul maggio 1793, in cui durante quella drammatica seduta della *Convenzione Nazionale* i giacobini fecero arrestare i deputati girondini. Una tragedia politica e la svolta nella storia della rivoluzione, che merita riflessioni approfondite». ■



Luciano Canfora
IL PRESENTE
COME STORIA
Rizzoli
pp. 265, euro 18

Andare in onda

«Ogni volta che un uomo combatte per un ideale emette una minuscola onda di speranza e queste onde, intersecandosi da un milione di centri differenti d'energia e di audacia, producono una corrente in grado di spazzare via i più poderosi muri d'oppressione e resistenza». Che cosa ne pensa la scienza di quest'affermazione di Robert Kennedy? Innanzitutto che essere sulla stessa lunghezza d'onda sia la condizione *sine qua non* per cambiare il mondo lo conferma la matematica:

Kennedy e il sogno di cambiare il mondo, un'onda e il principio di Huygens. Tutta questione di flussi in fase fra loro.



l'equazione che descrive i fenomeni ondulatori è lineare, per cui la sovrapposizione di più onde è ancora un'onda. Però non basta perché l'oscillazione, che deriva dall'incrocio di un insieme di vibrazioni, non sempre risulta come la somma delle onde che la generano. Anzi è persino possibile che l'interferenza mandi giù il flusso, cioè lo inibisca invece di amplificarlo. Una strana proprietà questa, spiega-

ta dal *principio di Huygens* – secondo il quale ogni punto di un fronte d'onda agisce come una nuova sorgente d'energia ondulatoria – combinato alla teoria dei segnali (studio delle loro proprietà matematiche), al principio di sovrapposizione (due o più onde si sommano per formarne una uguale alla media delle frequenze delle onde madre) e all'interferenza (situazione in cui le onde sono in fase o sfasate). Tutti insieme rendono possibile la descrizione e la previsione del comportamento di onde lineari in una grande varietà di circostanze: basta solo aggregare le loro componenti e osservare che l'intensità o l'ampiezza dell'onda risultante varia da un minimo, quando non si osserva nessun fenomeno ondulatorio, a un massimo coincidente con la sovrapposizione di tutte le componenti “ondeggianti” di partenza. Se, infatti, in un luogo tutte le onde si trovano allo stesso punto del loro ciclo (in fase), per esempio al massimo della cresta, allora avremo a che fare con un'interferenza costruttiva, cioè un'onda risultante maggiore rispetto ad ogni singola onda originaria. Se, invece, i flussi sono sfasati, per cui a ogni cresta corrisponde un avvallamento, le onde si annullano: ecco allora l'interferenza distruttrice. Fenomeno questo sfruttato nelle cuffie antirumore che cancellano il suono dell'ambiente generando un flusso equivalente, ma di fase opposta. Per cambiare il mondo, dunque, più che essere sulla stessa lunghezza d'onda non bisogna essere fuori fase. ■



Atto di nascita

78

Dall'incontro di auricolari e smartphone esce fuori la radio. Storia della nascita dell'applicazione Rai-Radio.

La Rai ha presentato uno spot molto particolare. Per promuovere la creazione di un'applicazione che permette di ascoltare le trasmissioni radiofoniche su *smartphone* e *tablet*, i creativi inventano una storia in semi-animazione nella quale sono protagonisti dei classici auricolari per ascoltare musica e, appunto, uno *smartphone*, che vengono in parte antropomorfizzati. Fin qui tutto *ok*: sono gli oggetti tipici coinvolti nell'uso dell'applicazione reclamizzata. Ma nello spot c'è di più e l'idea, interessante e acuta, che sorregge la storia verrà condensata dallo slogan finale. Come si sviluppa la storia? Lo spot inizia con delle inquadrature centrate su una serie di oggetti che si trovano collocati in ambienti molto normali: una borsa verde su una sedia in una stanza dove c'è

una ragazza che legge; una cartella di cuoio su una bicicletta; una sporta posata ai bordi di una piscina. L'insieme delle scene suggerisce una sorta di calma carica di sospensione. Finalmente succede qualcosa: la camera si sofferma su uno zaino dalla cui cerniera, che si apre magicamente, scivola fuori un auricolare bianco provvisto del suo filo di connessione. Come animato da una propria volontà e da uno scopo preciso, comincia a muoversi, un po' come un serpentello benefico, al quale figurativamente assomiglia, lungo una serie di ambienti. Ma non è l'unico ad essersi messo in movimento: ben presto se ne aggiungono altri, che scivolano sugli assi della piscina, lungo l'asfalto della strada, sugli attrezzi di una palestra, sui tavoli di un bar. Insomma invadono con la loro vitalità un po' tutti gli spazi della vita sociale degli uomini. Però sono senza dubbio loro i protagonisti di quegli spazi, come mostrano le inquadrature, tutte proporzionate alla loro dimensione e mai a quella delle figure umane, viste – quest'ultime – solo nel formato dei loro dettagli. Dove vanno tutti quegli auricolari? Un'unica volontà li porta a raccogliersi intorno a uno *smartphone* su un tavolo e a penetrarvi dentro. Si giunge allora al culmine e allo scioglimento della storia. Prodigiosamente lo *smartphone* si trasforma e s'ingrandisce diventando un apparecchio radiofonico. Come dicevamo, è lo slogan finale a rivelare la chiave e condensare il senso narrativo della storia: "Nasce l'applicazione *Radio-Rai*". È la storia di un concepimento e di una nascita. Gli auricolari, per la loro forma e per il movimento che è impresso ai loro cavi, sono metafora visiva degli spermatozoi e lo *smartphone* è l'ovulo: dal loro incontro esce fuori la radio. E non si può trascurare il fatto che un grande contributo alla riuscita dello spot è dato dalla scelta di quel motivo a marcia che accompagna il movimento degli auricolari, tratto dal *Peer Gynt* di Edvard Grieg (*Nell'antro del re della montagna*). ■





LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO

RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 28 FEBBRAIO

MATERASSO 4 STAGIONI 3D VITALIS

MAXIMO in memory - strato di 4+2 cm in Memory Memylis - tessuto elasticizzato con imbottitura in memory rifinitura fascia ultra traspirante 3D con cerniera quattro lati divisibile - lato estivo e invernale - altezza finita 21 cm ca. UN ESEMPIO: 160x190 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 900,00 €

450,00€

SCONTO 50%



MADE IN ITALY

DISPONIBILI IN TUTTE LE MISURE

Vitalis
5 ANNI
DI GARANZIA CERTIFICATA



Dispositivo medico
Certificato CE

**VENDITA SU PRENOTAZIONE
CON CONSEGNA A DOMICILIO GRATUITA**

SEVEN a molle indipendenti - 800 molle insacchettate indipendenti - tessuto elasticizzato con imbottitura in memory rifinitura fascia ultra traspirante 3D con cerniera quattro lati divisibile - altezza finita 21 cm ca. UN ESEMPIO: 160x190 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 900,00 €

450,00€

SCONTO 50%



JEANS UOMO WAMPUM

comfort/stretch
assortiti - A PARTIRE DA

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

19,90€



MACCHINA DA CAFFÈ KRUPS

DOLCE GUSTO NESCAFÉ
Mod. KP1000KB2 - sistema chiuso - 1500 Watt
+ 48 capsule omaggio

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

44,90€

In OMAGGIO
un buono* da
10€

** vedi regolamento
su www.dolce-gusto.it



PEDANA ELETTRICA JKFITNESS

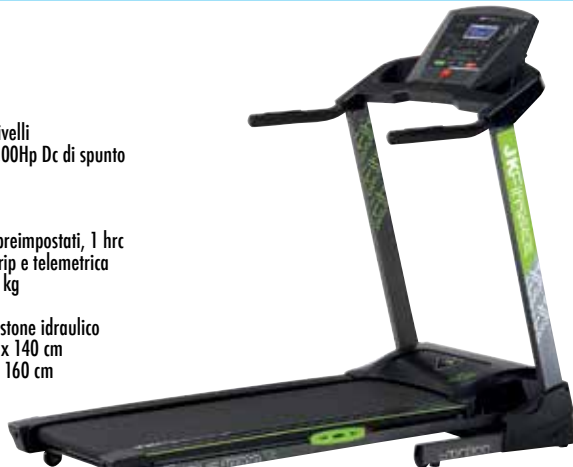
Mod. GENIUS 10200

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

499,00€

Inclinazione elettrica su 12 livelli
Motore 2,00Hp Dc cont.vi/3,00Hp Dc di spunto
Velocità da 1 a 16 Km/h
Nastro di corsa 45 x 130 cm
Monitor Lcd retroilluminato
Programmi: 1 manuale, 12 preimpostati, 1 hrc
Rilevazione cardiaca hand grip e telemetrica
Portata massima utente 120 kg
Pieghevole
Apertura servoassistita da pistone idraulico
Dimensioni aperto 170 x 80 x 140 cm
Dimensioni chiuso 90 x 80 x 160 cm

**VENDITA SU PRENOTAZIONE
CON CONSEGNA A DOMICILIO GRATUITA**



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop* ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

* In alcuni minimercati, le offerte soci sui prodotti non alimentari potrebbero essere disponibili esclusivamente su prenotazione.



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DALL'1 AL

SUINO ITALIANO
ARISTA A TRANCI SENZ'OSSO

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 9,40 €

5,64€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%
ALLA CASSA



PERE ABATE
confezione da 2 kg



**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

1,19 € al kg

2,38 € la confezione

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



PARMIGIANO REGGIANO DOP BONI
800 g ca.

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 17,90 €

10,74€

al kg

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



ANTIPASTO DI MARE
SPECIALITÀ DAL MARE B.E.
500 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,95€

7,90 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PIZZE ITALPIZZA
margherita - 450 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 3,90 €

2,34€

5,20 € al kg

prosciutto e funghi - 545 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 4,59 €

2,75€

5,05 € al kg

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



PASTA DI SEMOLA BARILLA
formati classici assortiti - 1,35 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

1,25€

0,93 € al kg

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



PASTICCERIA BIANCO FORNO
tipi e grammature assortite

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

1,79€

MASSIMO
8 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop inco**

* In alcuni minimercati, le offerte soci sui prodotti non alimentari

ENZA A MISURA DI SOCIO

15 FEBBRAIO

CAFFÈ LAVAZZA QUALITÀ ORO
100% ARABICA
250 g x 3

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

7,99€

10,65 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



ASPIRAPOLVERE CICLONICO
SENZA SACCO HOOVER
Mod. ML70 MI01011 MISTRAL

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Aniché 99,00 €

69,30€

**SCONTO
30%**

Tecnologia ciclonica
Super compatto
Regolazione elettronica della potenza
con Ergo Roller
Filtro HEPA lavabile
Tubo telescopico
Riavvolgimento automatico del cavo
Spazzola tappeti e pavimenti
Capacità contenitore 2 litri
Accessori a bordo: bocchetta fessure,
spazzola a pennello
Raggio d'azione 7 metri
3 ruote gommate ruotabili a 360°
Potenza massima 700 Watt



GENERATION FUTURE



CHIANTI DOCG LOGGIA DEL SOLE
LE CHIANTIGIANE
75 cl

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,10€

2,80 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PICCOLI ELETTRODOMESTICI PHILIPS
CAD.

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

19,90€



SBATTITORE
Mod. HR1459/00
Potenza 300 Watt
5 velocità
Fruste e ganci per impastare in acciaio



FRULLATORE AD IMMERSIONE
Mod. HR1600/00
Potenza 550 Watt
Capacità bicchiere 0,5 litri



TRITATUTTO
Mod. HR1393/00
Potenza 450 Watt
Capacità 0,7 litri

ASCIUGATUTTO TENERELLA
500 strappi - conf. x 2

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

4,99€



LINEA BATTERIE AUTO BOSCH
UN ESEMPIO: S3002 45 AH DX/SX

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

52,90€

UN ESEMPIO: S3008 70 AH DX/SX

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

89,90€



ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

Articoli potrebbero essere disponibili esclusivamente su prenotazione.



RISERVATO AI SOCI
UNICOOP TIRRENO

LA CONVENIENZA

DAL 16 AL

BOVINO MACINATO SCELTO
confezione risparmio

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 8,40 €

5,88€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
30%
ALLA CASSA



CUORI DI NASELLO OCEAN 47
surgelato - 300 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,39€

7,97 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



BANANE COOP
origine Ecuador

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

0,98€

al kg

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



STRACCHINO DELLA NONNA BUSTAFFA
340 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 3,60 €

2,16€

6,35 € al kg

SCONTO
40%



MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 100% GRECO TERRE NOSTRE
3 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

13,69€

4,56 € al litro

MASSIMO
10 PEZZI
PER OGNI CARTA



YOGURT GRECO 0% GRASSI FRUYO FACE
gusti assortiti - 170 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

0,69€

4,06 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI GUSTI



NUTELLA FERRERO
1 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

4,49€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

* In alcuni minimercati, le offerte soci sui prodotti non alimentari

ENZA A MISURA DI SOCIO

28 FEBBRAIO

GOCCIOLE CHOCOLATE PAVESI

1 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,59€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



TRAPUNTINO 100% COTONE IRGE

colori assortiti - rivestimento 100% cotone - imbottitura 100% poliester
UN ESEMPIO: matrimoniale - 260 x 270 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziiché 39,90 €

27,93€

SCONTO 30%



ASCIUGONI REGINA

conf. x 4

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,85€

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



PENTOLA A PRESSIONE AETERNUM BIALETTI

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziiché 35,00 €

22,75€

SCONTO 35%

Corpo in acciaio inossidabile
Fondo Thermo-Radiant®
in triplo strato per una distribuzione
del calore ottimale e durevole
Dispositivo "segna pressione"
Systemblock® che impedisce l'apertura
del coperchio in presenza di pressione
Valvola di sicurezza ad azione
termo-meccanica



5 PAIA CALZE TENNIS IN COTONE

uomo ring Sergio Tacchini/
corte Sweet Years - colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

la confezione

6,90€

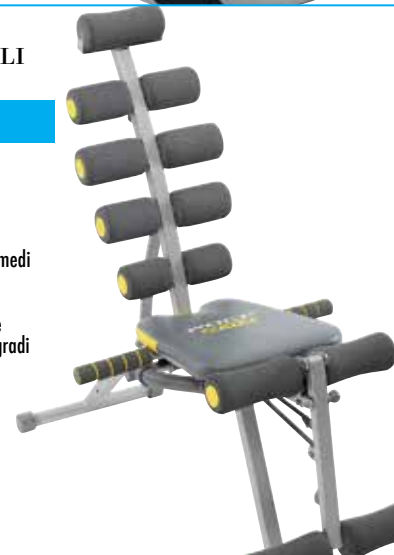


PANCA ADDOMINALI TB TRAINER

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

109,00€

Tonifica addominali alti, bassi e medi
Perfetta anche per lo stretching
6 esercizi in 1
In dotazione due bande elastiche
Schienale regolabile fino a 200 gradi
Garanzia massimo confort
Richiudibile
Peso massimo utente 120 Kg





Unicoop Tirreno

La tua Coop.

dal 1945

26 Febbraio 1945.

A Piombino nasce "la Proletaria" e si apre il primo spaccio Coop dentro l'acciaieria.

I 30 soci - diventati 3000 in un mese - volevano soddisfare, senza intermediari, i loro bisogni di prodotti di qualità alle più convenienti condizioni...

ASSEMBLEE DEI SOCI COOP

ordine del giorno:

- 1) preventivo 2015: le azioni della cooperativa a tutela dei soci.
- 2) 70° di Unicoop Tirreno.

**IN OMAGGIO A TUTTI I SOCI PRESENTI
UN BUONO PER IL RITIRO DI:
Pasta di Gragnano I.G.P. Fior fiore Coop
kg 2, confezione speciale con
penne rigate, fusilli, tortiglioni, farfalle.**



consulta il calendario riportato all'interno e partecipa all'assemblea della tua sezione soci.