

NON C'È GUSTO

*Salutare o gustoso?
Com'è cambiato, se è cambiato,
il rapporto dei bambini col cibo.*

Colpo di scena

■ Tra crisi, globalizzazione e tecniche più sofisticate, furti in casa crescono

Attacco aereo

■ Come superare la paura di volare

Griglia di valutazione

■ Guida all'acquisto di barbecue e bistecchiera

Esercizi di stile

■ Intervista al truccatore e personaggio televisivo Diego Dalla Palma



Solo per amore

Intervista a Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama, premio Nobel per la pace

a pag. 20



Su questa tavola
stanno arrivando
lo **stile** e il **colore**.

DAL 18 SETTEMBRE

Un mix di bellezza
ed eleganza
che trasformerà
la tua tavola.

coop

Unicoop Tirreno



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



ACQUA VILLAGE



1 ingresso adulto
Acqua Village



1.200
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto di ingresso adulto individuale ai Parchi acquatici Acqua Village per la stagione 2014 o 2015. I bambini fino a 3 anni entrano gratis.

Il buono non è cumulabile con altre iniziative in corso, tessere, sconti o card omaggio.

Offerta valida per la stagione 2014 o 2015

stagione 2014:

15 giugno - 7 settembre

stagione 2015:

14 giugno - 6 settembre

Acqua Village, il villaggio acquatico del divertimento!

Ti aspettano a Cecina ed a Follonica i 2 parchi acquatici a tema tropicale, dove puoi respirare un'aria di vacanza come in un vero e proprio villaggio paradisiaco, divertendoti e rilassandoti da solo, con gli amici o con la famiglia.

Centinaia i metri di scivoli!! Il super-scivolo 'Intrigo', con gommoni per discese mozzafiato da soli o con la famiglia, l'altezza dei Kamikaze, le paraboliche degli Anaconda, le "colline" dei Surfing Hills e lo scivolo al buio della Treccia Twister ti porteranno, da 15 metri di altezza, in una gassia di spruzzi e freschezza. Per un mare di piacere l'idromassaggio della Paradise Island e della Laguna relax e le piscine onde con più di 1.500 m3 di acqua e onde da capogiro.

Per i più piccoli a Cecina li aspetta la 'Tropical Island' con scivoli e atmosfere caraibiche con una palafitta di legno e il 'Tropical Tree' con 2 scivoli divertentissimi sotto l'albero del divertimento! A Follonica, nella piscina bimbi troverai un playground tropicale con scivoli e giochi d'acqua. Gli ombrelloni 'africani' ti faranno vivere il relax come in un'isola lontana, ma sempre vicino a casa tua! Divertimento a tutto campo poi con il beach volley, il calcio saponato, i tappeti elastici e a Follonica un nuovo campo da calcetto in erba vera!

La Fun Island a Cecina con i suoi idromassaggi, il fiume lento e cascate d'acqua rilassanti.

Quest'anno troverai rinnovati i punti di ristoro alloggiati sotto capanne di paglia awaiane. Il nuovo fast-food con menù speciali e i nuovi prodotti fritti come il pollo superappetitoso, la frutteria con insalate di frutta fresca e yogurt cremoso, la gelateria con tanti gusti da scoprire accompagnata da waffel caldi appena sfornati, la graniteria con mille gusti colorati!

Il nuovo bar caffetteria e un vero hot dog point hawaian style by Aloha Barfood!

Il photo village per le fantastiche foto ricordo. Lo staff animazione con attività e giochi per tutti vi accompagnerà nel nuovo spettacolo Acquamantica con acrobati internazionali. Il personale specializzato, gli assistenti bagnanti brevettati e la nostra simpatica mascotte Trico e altre sorprese ancora da scoprire aspettano solo te! Acqua Village, il villaggio acquatico del divertimento. Stai con noi, divertiti!! Aloha!

Acqua Village Cecina (LI)

Via Tevere, 25

Tel. e Fax 0586 622539

Acqua Village Follonica (GR)

Via Sanzio, Zona Capannino

Tel. e Fax 0566 263735

www.acquavillage.it

info@acquavillage.it



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2014-2015

VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com

socio**coop**

Unicoop Tirreno



IL GIARDINO SOSPESO PARCO AVVENTURA

1 ingresso
Il Giardino Sospeso



900
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto di ingresso individuale al Giardino Sospeso.

Il buono non è cumulabile con altre iniziative in corso ed è valido fino al 20 maggio 2015.

Contatti:

56046 Riparbella (PI)

Tel.: 335.7726323

info@ilgiardinosospeso.it

www.ilgiardinosospeso.it

Stagione 2014:

dal 1/6 al 15/9: tutti i giorni

dal 1/3 al 31/5 e dal 15/9 al 30/11:

tutti i sabato, domenica e festivi

Apertura: 10.00

chiusura 3 ore prima del tramonto

Nel parco è disponibile un'area picnic attrezzata con tavoli, barbecue, noleggio MTB e su richiesta slack line e arrampicata in verticale sugli alberi.

Il Giardino Sospeso

Cos'è un Parco avventura? Sono percorsi acrobatici sugli alberi per adulti e bambini (a partire da 110 cm di statura) che, in totale sicurezza, possono divertirsi percorrendo ponti tibetani e nepalesi, passerelle in legno, reti di corda, procedere in equilibrio su assi di legno, tutte sospese tra un albero e l'altro, per arrivare sempre a chiudere il percorso con uno splendido volo mozzafiato lungo una tirolese che riporta a terra.

I percorsi si effettuano in totale sicurezza. Nel Parco sono presenti tre percorsi per bambini e tre per adulti, questi ultimi si dividono per difficoltà dal verde che è più facile al blu, di media difficoltà, al rosso medio-alta difficoltà.

Inoltre, nel Parco troverai:

Tiro istintivo con l'arco: Il Parco fornisce gli archi e le frecce e un istruttore spiegherà la tecnica di tiro.

Orienteering: attività sportiva di orientamento per adulti e bambini. Ai partecipanti viene fornita una mappa dell'area e una bussola che serviranno loro per trovare delle lanterne nascoste nel bosco.

Indiana Jones al Parco avventura: esploriamo i sentieri del bosco seguendo la pista degli animali alla ricerca delle loro tracce e risalendo corsi d'acqua alla scoperta di resti fossili.

Percorso dello Gnomo: per i più piccoli, una escursione nel bosco con lo "Gnomo" alla ricerca di tane e tracce di animali e teatrino dello gnomo cantastorie.





SOLO PER TE

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

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



PARCO ARCHEOLOGICO DI BARATTI E POPULONIA In Toscana, ripercorri la storia dell'unica città etrusca sul mare.

Il parco, che fa parte del sistema di Parchi e Musei della Val di Cornia, è un vero e proprio museo all'aperto luccicante di scorie ferrose, che testimoniano l'imponenza della città industriale etrusca. La spiaggia è punteggiata dalle tombe a tumulo della grande necropoli etrusca di San Cerbone, mentre le prime colline affacciate sul mare conservano le tracce delle antiche cave e delle tombe scavate nella roccia, nella necropoli delle Grotte. Dominano il golfo i resti dell'Acropoli della città antica. I percorsi, oggi come nell'antichità, seguono strade basolate, attraversano boschi e macchia mediterranea e si aprono su inaspettati scorci rivolti verso l'Isola d'Elba. Uno di questi tracciati si spinge fra i boschi del promontorio per raggiungere i ruderi del monastero benedettino di San Quirico. Infine, l'archeologia "prende forma" nei laboratori creativi di archeologia sperimentale, attivi presso il Centro di Archeologia Sperimentale nei fine settimana primaverili e in estate.

Servizi disponibili:

ParcheoCard per la visita a tariffe agevolate di tutti i Musei e i Parchi archeologici del sistema Parchi Val di Cornia; Visite guidate incluse nel biglietto d'ingresso; Centro di Archeologia Sperimentale incluso nel percorso di visita; Percorsi Trekking; Accoglienza e Bookshop; Bar-Ristorante; Aree attrezzate pic-nic; Parcheggio gratuito.

I bambini fino a 6 anni entrano gratis. **Il buono potrà essere utilizzato per la stagione 2014 o 2015**, a partire dal 19 aprile 2014, nei fine settimana di aprile e maggio, nei ponti primaverili e dal 1° giugno al 15 settembre secondo il calendario di apertura del Parco.

Il calendario completo dei giorni di apertura è consultabile sul sito www.parchivaldicornia.it.

Ingresso Parco Archeologico



900
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto visita completa del Parco con servizio guida.

Ingresso Ridotto Parco Archeologico



700
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto RIDOTTO con visita completa del Parco e servizio guida (bambini 6-14 anni, adulti oltre 65 anni).

Ingresso Famiglia Parco Archeologico



2.000
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto FAMIGLIA con visita completa del Parco e servizio guida (da 3 a 5 persone - 2 adulti e 3 ridotti).

Parchi Val di Cornia:

Tel. 0565 226445 / Fax 0565 226521

prenotazioni@parchivaldicornia.it - www.parchivaldicornia.it

Parco Archeologico di Baratti e Populonia
località Baratti, 57025 - Piombino (LI).

LARA
35 ANNI - MONZA
FIAT PUNTO 1.2

DIRECT LINE	€304
GENIALLOYD	€301
LINEAR	€296

RIFERIMENTO PROFILO 2 LIBRETTOROSSO QUATTORRUOTE 2013

PAGARE MENO
NON MI BASTA.
IO VOGLIO
DI PIÙ.



PER I SOCI 
FINO A 2.000
PUNTI SULLA
TESSERA
ALL'ACQUISTO
DI UNA POLIZZA
AUTO.

Leggi il regolamento dell'iniziativa
su www.linear.it/coop

Iniziativa valida solo per le cooperative aderenti.

Chiedi un preventivo su www.linear.it/coop o al numero verde 800-375445

SCOPRI I 10 MOTIVI CHE RENDONO LINEAR INCOMPARABILE

A te, che in un'assicurazione online non cerchi solamente un prezzo conveniente, Linear Assicurazioni offre molto di più. Qualche esempio? Slow quot e servizio veloce, guida libera, consulenza medica di eccellenza gratuita e tanto altro.

PUOI RISPARMIARE

FINO AL
40%
sulla RC Auto



Scopri gli Incomparabili 10, potrai fare un preventivo personalizzato e risparmiare fino al 40%* sul prezzo della tua RC Auto.

www.linear.it/coop

INCOMPARABILE

Linear

ASSICURAZIONI ONLINE

Comunicazione finalizzata al marketing di prodotti assicurativi. Prima della sottoscrizione leggere il testo informativo su www.linear.it, nella sezione "le polizze".



In via di principio

Liberalizzazioni a passo di gambero? Forse sì, almeno stando a quello che succede nel settore farmaceutico. La storia è questa: con un decreto dello scorso febbraio viene aggiornato l'elenco dei medicinali di fascia C, quelli vendibili senza ricetta anche nelle parafarmacie e nei *Corner salute* della Grande Distribuzione (dove dietro al banco, di norma, c'è un farmacista regolarmente laureato che, non si è mai capito perché, non può dispensare ogni genere di farmaco. Ma questo è un altro discorso). Il decreto nato dal grembo del Ministero della Salute dispone la creazione di due liste di medicinali in base alle caratteristiche di rischio clinico. La lista A raccoglie i principi attivi soggetti a prescrizione, la B quelli non soggetti a prescrizione medica e quindi vendibili anche fuori dal canale tradizionale. Fin qui tutto bene. Senonché, alla fine di maggio, interviene l'*Aifa* (*Agenzia italiana del farmaco*) riassoggettando alcuni farmaci di rilevante profilo terapeutico all'obbligo di ricetta. Decisione strana e apparentemente priva di senso visto che, sia nell'una che nell'altra lista, si trovano farmaci con lo stesso principio attivo, solo che uno si vende nelle farmacie tradizionali, l'altro anche nelle parafarmacie. Per una volta, un decreto partito bene finisce male, ingarbugliato da una scelta che, a prima vista, sembra del tutto illogica. In particolare, nell'occhio del ciclone sono finiti due prodotti, il *Ciclozinil* e lo *Sterozinil*, che hanno identica composizione e principio attivo. Quello che cambia è il marchio commerciale. Entrambi i farmaci hanno goduto

di una certa libertà per alcuni mesi, da quando a febbraio, grazie appunto al *delisting*, sono stati traslocati nella lista di quelli acquistabili senza ricetta. Poi è arrivata l'*Aifa* e li ha di nuovo spostati. Ufficialmente per tutelare i consumatori dal "rischio" di eventuali effetti secondari in quanto si tratta di pomate a base di cortisone e antibiotico molto usate contro le irri-

Perché lo stesso principio attivo di un farmaco si trova sia nella lista che prevede la prescrizione medica sia in quella che non la prevede? La scelta strana dell'Agenzia italiana del farmaco.

tazioni cutanee. La cosa strana, però, è che il medesimo principio attivo si trova anche nell'altra lista, quella dei farmaci di fascia C, erogabili appunto senza ricetta. Per cui sarebbe il caso di avere qualche spiegazione sui criteri che hanno portato l'*Agenzia del farmaco* a compiere questa scelta – e il Ministero della Salute a seguirla – mettendo tra l'altro in difficoltà chi ha in magazzino centinaia di confezioni non più vendibili e i cittadini stessi che non troveranno più sui banchi delle parafarmacie alcuni prodotti che fino a poco tempo fa potevano comprare senza ricetta pagandoli anche meno. E se non c'è una ragione scientifica allora cosa c'è? È un segnale politico per dire che ora basta con le liberalizzazioni? Oppure viviamo in un paese dove *lobby* e corporazioni sono ancora troppo potenti? Quel che è certo è che a rimetterci sono sempre i consumatori. ■



PRENDITI IL TUO SPAZIO

PER LA TUA
PUBBLICITÀ
NEI NOSTRI CENTRI
COMMERCIALI
CONTATTACI

VIGNALE COMUNICAZIONI

Spazi pubblicitari ed espositivi.

Responsabile Commerciale: +39 335 5223267

Responsabile Area Centro Nord: +39 338 7382944

Responsabile Area Centro Sud: +39 338 7382948

Sede centrale

+39 0565 24111

Fax +39 0565 24213

S.S. AURELIA KM 237

57025 PIOMBINO (LI) fraz. Riotorto

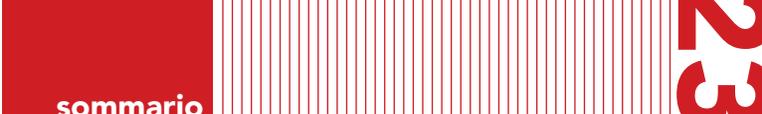
vignale.comunicazioni@unicooptirreno.coop.it



VIGNALE COMUNICAZIONI Srl

coop

Unicoop Tirreno



nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOPTIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli

Segretaria di redazione

Lisa Maccanti

Hanno collaborato a questo numero

- Barbara Autuori
- Francesca Baldereschi
- Alessandra Bartali
- Barbara Bernardini
- Salvatore Calleri
- Luca Carlucci
- Claudia Ciriello
- Tito Cortese
- Eleonora Cozzella
- Jacopo Formaioni
- Stefano Generali
- Silvia Inghirami
- Giovanni Manetti
- Enrico Mannari
- Daniele Martini
- Gianna Martorella
- Massimiliano Matteoni
- Roberto Minniti
- Massimo Montanari
- Giorgio Nebbia
- Filippo Orlando
- Patrice Poinssotte
- Paola Ramagli
- Beatrice Ramazzotti
- Luca Rossi
- Gabriele Salari
- Maria Antonietta Schiavina
- Barbara Sordini
- Miriam Spalato
- Mario Tozzi
- Ersilia Troiano

238 luglio-agosto 2014

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Coptip (Modena)

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237
frazione Riotorto
57025 Piombino (LI)
tel. 0565/24282
fax 0565/24210
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

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

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 187.559 copie
Chiuso in tipografia il 19/6/2014



Font utilizzate

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

sommario

7 Il punto
Aldo Bassoni
In via di principio

contatti

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

firme

- 14 Salvatore Calleri
La piccola guerra
- 15 Gabriele Salari
Effetto a catena
- 16 Tito Cortese
Con cognizione di causa
- 17 Giorgio Nebbia
Reazione emotiva
- 18 Mario Tozzi
A totale garanzia
- 19 Massimo Montanari
Cambiare strada
- 69 Gianna Martorella
Senso dell'umorismo
- 78 Giovanni Manetti
Pallone sgonfiato

attualità

- 20 L'intervista
Maria Antonietta Schiavina
Solo per amore
- 23 Primo piano
Rita Nannelli
Non c'è gusto
- 44 Inchiesta
Aldo Bassoni
Colpo di scena

soci

- 29 **Immersi nel verde**
- 30 **Mi autocandido**
- 33 **I numeri della solidarietà**
- 36 **La montagna incantata**
- 40 Per voi soci
- 79 Convenienza

salute

- 50 **Quanto meno**
Ersilia Troiano
- 51 **Faccende domestiche**
- 52 **Attacco aereo**
Barbara Bernardini
- 53 **Sani & salvi**

prodotti

- 54 **Di origine vegetale**
Filippo Orlando
- 56 **Griglia di valutazione**
Roberto Minniti
- 59 **Eco sistema**
- 60 **Api hours**
Silvia Inghirami
- 61 **Presidi Slow Food**
- 62 **Bianca latte**
Eleonora Cozzella
- 64 **Menu al bicchiere**
Paola Ramagli
- 68 **A tavola con i bambini**

enneci

- 70 **Lavoro dipendente**
Barbara Autuori
- 71 **Tempi moderni**
- 72 **Di concerto**
Jacopo Formaioni
- 73 **Le vite degli altri**
- 74 **Regno animale**
Daniele Martini
- 75 **Scienza infusa**
- 76 **Esercizio di stile**
Maria Antonietta Schiavina
- 77 **Triplavù**



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

Dibattito aperto

Mi ha meravigliato e infastidito Teleobiettivo del numero di maggio (pag. 78). In quell'articolo si accusa Rai 5 di non essere "frizzante" e di trasmettere concerti, opere liriche ("intere"!) e spettacoli teatrali. Cioè, di fare un po' di cultura la quale, non essendo abbastanza "frizzante", secondo la redattrice, costituirebbe un antidoto all'insonnia. Senza tener presente che Rai 5, per una parte, magari piccola, degli spettatori costituisce l'unico motivo per cui varrebbe la pena di pagare il canone. Maurizio Landi, via e-mail

Sono rimasta meravigliata dell'affermazione dell'autrice di Teleobiettivo (Nuovo Consumo di maggio, p. 78) secondo la quale Rai 5 trasmettendo intere opere liriche e spettacoli teatrali "smorza il brio" del canale e "cura l'insonnia" e solo l'inossidabile David Letterman show "sveglia dal torpore". [...] Nel dissentire su tutta la linea da tale giudizio, faccio presente che l'opera lirica e il teatro sono forme d'arte e fanno parte della

cultura e se alla signora Ramazzotti non piacciono mi dispiace per lei e soprattutto non è questo un motivo valido per auspicarne l'eliminazione dagli schermi televisivi. [...] Non è da criticare, anzi è apprezzabile, il fatto che Rai 5 diversifichi il palinsesto tra programmi d'intrattenimento e culturali per andare incontro ai gusti del pubblico, colmando tra l'altro uno spaventoso vuoto della maggior parte dei canali che fanno una programmazione di solo e squallidissimo intrattenimento. [...]. Quello che mi sconcerta è il fatto che un articolo del genere sia stato pubblicato sulla rivista dei soci [...] dato che [...] Nuovo Consumo [...] tratta comunque temi interessanti, ha una grossa diffusione ed è sicuramente letto da molti e un articolo del genere ne deteriora la qualità. Sarebbe stata ammissibile la pubblicazione se si fosse trattato dell'opinione di un lettore, ma come recensione critica di un giornalista della redazione assolutamente no. Loredana Corsi, via e-mail



Noi non censuriamo mai i nostri collaboratori tranne quando dovessero uscire dai limiti della decenza, della buona educazione e della deontologia professionale. Ma allora cesserebbero di collaborare con *Nuovo Consumo*. Per il resto meraviglia e fastidio sono alla base del confronto fra gusti personali. Pertanto piena libertà di opinione a tutti. Solo i miei interventi (compresa questa risposta) rispecchiano la posizione della rivista. Nel caso in questione, anch'io sono amante dell'opera e mi piace vederla tutta intera sia a teatro che alla Tv, ma rispetto chi si annoia dopo il primo atto della *Traviata*. Naturalmente lunga vita a Rai 5.

Aldo Bassoni

Pronta. risposta

Recentemente ho effettuato un acquisto on line presso una catena privata che porta il nome di un famoso viaggiatore veneziano. A distanza di oltre un mese non solo il prodotto non mi è ancora arrivato, ma non ho ricevuto nessun riscontro alle numerose e-mail e il servizio Assistenza clienti – il numero oltretutto è a pagamento – non ha mai risposto alle mie ripetute telefonate, solo una musichetta noiosa al termine della quale scattava il segnale di occupato. Di fronte alla cialtroneria di certi venditori pieni di belle promesse non mantenute, voglio spezzare una lancia a favore di chi, come Coop, ha a cuore la soddisfazione del cliente e non lo abbandona a se stesso.

Remo C., via e-mail

Una precisazione

In riferimento all'articolo "Volume di vendita", pubblicato su *Nuovo Consumo* di giugno a pag. 73, precisiamo che i buoni rilasciati a fronte della consegna dei libri usati sono da intendersi come *Buoni spesa*, il cui valore sarà pari al 30% del prezzo di copertina relativo all'edizione 2013 (per esempio, a fronte della consegna di un libro usato con un prezzo di copertina relativo all'edizione 2013 di 30 euro, verrà consegnato un buono spesa del valore di 9 euro). Tale buono sarà spendibile in tutti i punti vendita di Unicoop Tirreno e sue partecipate (*Ipercoop Tirreno* e *Campania Distribuzione Moderna-Afragola*), entro il 31 dicembre 2014, su tutto l'assortimento e in un'unica soluzione, data dall'emissione di un unico scontrino fiscale. Sarà possibile consegnare libri usati di qualsiasi anno, a patto che siano presenti all'interno dell'elenco dei libri ritirabili disponibile sul sito testiscolastici.unicooptirreno.com e che gli stessi siano ben conservati (tale valutazione è rimessa al giudizio insindacabile di Unicoop Tirreno).

coop risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

Facciamo testo

11

Da alcune settimane sto andando al supermercato per fare l'ordine dei libri di testo, ma la fila al Punto d'ascolto è troppo lunga e ogni volta ho dovuto rinunciare.

Effettivamente gli ordini dei libri di testo si concentrano in un breve lasso di tempo e questo può creare dei disservizi e dei tempi d'attesa piuttosto

lunghi. È proprio per cercare di fornire un'alternativa rispetto a questa modalità che da alcuni anni diamo ai nostri soci e clienti la possibilità di prenotare *on line* i loro testi scolastici. Si tratta di una procedura molto semplice: dopo aver effettuato la registrazione sul portale www.e-coop.it basta collegarsi al sito dedicato all'iniziativa: <http://testiscolastici.unicooptirreno.com>. Dopo aver effettuato l'accesso dovrà selezionare il link alla prenotazione *on line* e scegliere in quale negozio ritirare i testi una volta disponibili. Il pagamento dell'ordine dovrà avvenire presso il negozio scelto e alla cassa verrà applicato lo sconto previsto dalla promozione. Inoltre a partire da quest'anno si può richiedere testi usati con un ulteriore risparmio rispetto alla promozione: avranno, infatti, uno sconto del 60 per cento sul prezzo di copertina dell'anno corrente, ma non beneficeranno degli altri sconti relativi a questa campagna. Le consigliamo inoltre di conservare la ricevuta di conferma e il numero d'ordine, fondamentali per qualsiasi verifica.



In punto

Sono un socio Coop e ho effettuato un viaggio Mondovivo con mia moglie e mio figlio. Vorrei sapere perché ho avuto i punti solo per due quote e non tre.

Per quanto riguarda gli sconti, le quote dei pacchetti turistici *Mondovivo* riservate ai soci vengono applicate a tutto il nucleo familiare e anche ai conviventi che partecipano alla stessa vacanza. I viaggi *Mondovivo* fatti dai nostri soci con le agenzie convenzionate offrono, però, anche la possibilità di accumulare punti.

In questo caso il vantaggio è riservato esclusivamente al socio di Unicoop Tirreno e a eventuali minori a carico. Nel suo caso quindi ha potuto usufruire dello sconto sull'intero importo del viaggio, ma ha avuto i punti solo sulla spesa sua e su quella di suo figlio.

mondovivo

Chi ho ripensato

Ho acquistato un corso d'inglese sottoscrivendo un contratto presso un centro commerciale, ma ci ho ripensato e vorrei recedere. Nelle condizioni contrattuali, però, non ci sono informazioni sul recesso, la società sostiene che sono ormai decorsi i termini e mi chiede il pagamento delle prime fatture. Cosa posso fare per tutelarmi?



La normativa di riferimento è il *Codice del consumo*, come modificato dal decreto legislativo n. 21/2014 in attuazione della *Direttiva europea*

consumatori. Stando alle nuove previsioni normative, infatti, il consumatore dispone di un periodo di 14 giorni per recedere da un contratto a distanza o negoziato fuori dai locali commerciali, senza dover fornire alcuna motivazione

e soprattutto senza dover sostenere costi, all'infuori di quelli previsti dalla norma medesima (art. 52). La nuova norma innalza il periodo per esercitare il cosiddetto diritto di ripensamento, che passa

così da 10 a 14 giorni, e introduce una sostanziale novità, a maggiore garanzia del consumatore, quando all'articolo 49 stabilisce che, in assenza di un'informazione precontrattuale (obblighi di informazione da parte del professionista), relativa al diritto di recesso, il periodo per esercitare tale diritto ter-

mina 12 mesi dopo la fine del periodo di recesso iniziale, ossia 12 mesi e 14 giorni dopo. Precisiamo che l'esercizio del diritto di recesso per i contratti di servizi, come nel caso in questione, inizia a decorrere dal giorno in cui viene concluso il contratto, mentre in quelli relativi ai contratti di vendita di beni dal giorno in cui si entra in possesso del bene. Pertanto, avendone piena facoltà, le consigliamo di inoltrare alla società in questione il modulo predisposto per il recesso, chiedendone l'immediata applicazione in modo da far valere i suoi diritti e tutelarsi secondo il disposto legislativo. Unitamente al recesso, consigliamo di chiedere anche lo storno-annullamento delle spese finora richieste indebitamente dalla società, diffidandola ad adempiere a quanto richiesto, entro tempi certi e congrui. Nel caso avesse ancora necessità di tutela potrà contattare *CittadinanzAttiva*.

Info

Codice del consumo (DLgs 206/05 e successive modifiche)

Direttiva Consumatori 2011/83/UE e **Decreto legislativo attuativo n. 21/2014 Antitrust** (Autorità garante della concorrenza e del Mercato): www.agcm.it

Claudia Ciriello

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

Fondo di verità

Ho 35 anni e faccio la casalinga. Ho trovato scritto sui giornali che basta il costo di un caffè al giorno per farsi la pensione. È vero? E soprattutto questo fondo di previdenza conviene?

In teoria è vero, la convenienza dipende da quanto si versa di contribuzione volontaria. Il fondo di previdenza «per le persone che svolgono lavori non retribuiti derivanti da responsabilità familiari» è stato istituito con la legge n. 565/1996.

L'iscrizione al fondo è volontaria. Ma può farlo solo chi svolge un lavoro in famiglia non retribuito. Il fondo è gestito dall'*Inps*. L'importo della contribuzione da versare non può essere inferiore a 25,82 euro mensili (da qui la suggestione giornalistica del costo di un caffè al giorno), ma questa contribuzione dà diritto – quando si compiranno 65 anni – a una pensione molto modesta. Infatti, versando l'importo contributivo minimale (25,82 euro al mese) dopo 5 anni

Beneficio del dubbio

Ho visto un servizio alla Tv, realizzato da Le Iene, in cui alcuni esperti di nutrizione affermavano che con l'alimentazione vegana è possibile curare i tumori. Che cosa ne pensa?



In quel servizio televisivo si faceva riferimento agli studi condotti dal biochimico americano Colin Campbell, che è stato il responsabile ricerca di un vasto studio epidemiologico realizzato in Cina e conosciuto anche in Italia come *the China study*.

I risultati rivelano che i cinesi che vivevano nelle regioni (o distretti) in cui mangiavano tradizionalmente molti prodotti animali erano anche i più colpiti dalle malattie cronico-degenerati-

ve, come molti tipi di tumori e disturbi cardiocircolatori, rispetto a quelli che vivevano in zone in cui l'alimentazione era quasi esclusivamente a base di cibi vegetali. La nostra alimentazione dovrebbe basarsi soprattutto sui prodotti vegetali, quali verdura, frutta, legumi e carboidrati possibilmente non raffinati. Ritengo, però, che sia importante anche una quota minoritaria di cibi animali, come pesce, carni (possibilmente bianche) e latticini. Siamo una specie onnivora e non a caso se rinunciamo completamente ai cibi d'origine animale (come fanno i vegani) siamo poi costretti ad assumere un'integrazione di vitamina B12 in quanto essa non è presente nel mondo vegetale. Ma lasciano stupiti alcune affermazioni di Campbell secondo cui, eliminando dall'alimenta-

Infecce di

La presenza di una particolare flora intestinale può essere causa d'obesità?

Sì, può essere una concausa. Sappiamo che le persone obese presentano delle specie batteriche differenti rispetto alle persone magre. La cosa interessante è che se in topolini obesi si trapiantano le feci di topi magri (con la relativa flora microbica), questi dimagriscono. Il trapianto fecale è adesso allo studio anche sull'uomo e si è già rivelato una cura efficace contro l'infezione di *clostridium difficile* e la colite ulcerosa, e forse diventerà importante anche per la cura dell'obesità. Per quanto possa sembrarci disgustoso, il trapianto delle feci è considerato una terapia tra le più promettenti. Ne sentiremo parlare spesso.

zione le proteine animali e sostituendole con quelle di origine vegetale, i tumori possono regredire. E se ricordo bene, nel servizio de *Le Iene* si riportavano un paio di casi di persone con tumori a stadi avanzati che convertendosi a una alimentazione vegana erano completamente guarite. Non so che dire. Anch'io rimango piuttosto scettico sul fatto che si possano curare i tumori solo adottando un'alimentazione vegana, ma spero vivamente di essere smentito in futuro.

* Biologo nutrizionista

di versamenti si ottiene di pensione non più di 100 euro all'anno. Versando, invece, circa 170 euro al mese si potrebbe ottenere una pensione di 1.070 euro all'anno. Ma si tratta di calcoli molto approssimativi. Per avere cifre più precise bisogna rivolgersi a un patronato. L'importo dei versamenti è libero, tuttavia, versando almeno 25,82 euro verrà accreditato un mese di contribuzione. L'*Inps* accrediterà per ogni anno tanti mesi di contributi quanti ne risultano divi-

dendo l'importo complessivo versato nell'anno per 25,82 euro (se si versano in un anno 110 euro, ad esempio, i mesi accreditati saranno 4). Il versamento può essere effettuato in qualsiasi momento dell'anno con bollettini di conto corrente postale che l'*Inps* invia a casa insieme alla lettera d'accoglimento dell'iscrizione. I contributi versati sono interamente deducibili dal reddito imponibile *Irpef* del dichiarante, anche per i familiari fiscalmente a carico.

ora legale di Salvatore Calleri



La piccola guerra

28 luglio 1914. Il ricordo del centenario dello scoppio della prima guerra mondiale per imparare la lezione: non farla mai più.

Ci sono ricorrenze che preferirei non ricordare. Non si tratta di ricordi piacevoli, ovviamente, ma di ricordi storici che persino in un paese non dotato di troppa memoria, come l'Italia, occorre rammentare. Mi riferisco alla prima guerra mondiale, che in realtà è stata la seconda, dopo la guerra dei sette anni (1756-1763), che ha preso anche il nome di grande guerra. I primi del Novecento sono anni di fibrillazione, liberale, economica e costituzionale con forti confronti tra paesi che si armano. Nell'area balcanica si assiste a un Biennio 1912-13 di scontri militari durissimi in cui le potenze si confrontano, si misurano. Il 28 giugno del 1914 avviene l'uccisione dell'arciduca Francesco Ferdinando erede del trono d'Austria mentre è in visita con la moglie a Sarajevo. Una scintilla in un mondo in fibrillazione e il 28 luglio l'Austria dichiara guerra alla Serbia. Nel giro di pochi mesi il mondo si divide in due: da una parte gli imperi centrali di Austria-Ungheria, Germania ai quali si aggiungeranno l'impero ottomano e la Bulgaria; dall'altra la Francia, la Serbia, l'impero britannico, l'impero rus-

so fino al 1917, l'Italia dal 1915, gli Stati Uniti dal 1917, l'impero giapponese, la Romania e la Grecia. Oltre 4 anni di guerra. Oltre 16 milioni di morti. L'uso del gas, degli aerei e dei primi carri armati. Una guerra che da movimento si trasforma in trincea. Intere generazioni di giovani mandati a un martirio di cui ad oggi è ignota l'utilità. Gli imperi centrali perdono, ma l'instabilità successiva porterà a una serie di problemi che, dopo la parentesi tutto sommato felice dei ruggenti Anni Venti, causerà la seconda guerra mondiale. Migliaia di disertori. Una guerra che va studiata e ristudiata. Una guerra triste che ha fatto arretrare l'umanità, in cui i soldati erano carne da macello. Una guerra retorica. La vita in trincea di cui sono ancora vivi i ricordi portava le persone a obbedire, avanzare e morire. Follia. Una guerra che in molti casi ha portato ai totalitarismi e alle dittature, spazzando le fragili democrazie. Oggi noi tutti dobbiamo imparare la lezione, scansando la guerra. Ricordarla per non farla mai più. Non subirne il fascino perverso, in quanto la guerra non ha fascino. Non evocarla mai di fronte a crisi come quella dell'Ucraina, in quanto non vorrei che evocarla finisse con il causarla. Oggi noi tutti dobbiamo essere riconoscenti all'Europa che almeno una cosa c'è l'ha donata: la pace. ■



Effetto a catena

15

L'importanza delle api nella catena alimentare. Ma sono a rischio estinzione.

Un terzo del cibo che mangiamo e la maggior parte della flora spontanea dipende dal lavoro degli insetti impollinatori, fondamentali per la catena alimentare. Ma le api in Europa e in tutto il mondo sono in forte declino e rischiano l'estinzione a causa dei cocktail di pesticidi utilizzati su scala industriale nella coltivazione dei campi. Questo fenomeno globale minaccia la nostra sicurezza alimentare: molte colture sarebbero duramente colpite da un maggiore calo degli impollinatori naturali. Il declino delle api deriva in gran parte dall'imposizione di un sistema agricolo di tipo industriale, a discapito di un'agricoltura ecologica e sostenibile che tuteli la biodiversità. Il primo passo per proteggere le api è quello di eliminare le sostanze chimiche più pericolose contenute nei pesticidi ed erbicidi, di cui si fa ampio utilizzo nell'agricoltura intensiva.

Un nostro studio recente rileva che più di due terzi del polline raccolto nei campi e portato all'alveare è stato contaminato da diverse sostanze chimiche tossiche, contenute in insetticidi, acaricidi, fungicidi ed erbicidi, prodotti da aziende agrochimiche come Bayer, Syngenta e Basf. Greenpeace

invita la Commissione Europea e i governi nazionali ad aumentare la ricerca scientifica sulla salute degli impollinatori e vietare l'utilizzo di questi pesticidi. Come se non bastasse, i pericoli per le api operaie si nascondono anche nei giardini o sui balconi: secondo un'altra recente inchiesta di Greenpeace, il 79 per cento delle piante ornamentali vendute in Europa è contaminato da sostanze pericolose per le api.

L'agricoltura chimica intensiva e le monocolture non sono modelli sostenibili per le api, per il pianeta e per l'uomo. Per tutelare i consumatori e l'ambiente si possono utilizzare metodi alternativi ed ecologici nella coltivazione di piante, fiori e frutti. Per sapere come puoi agire per salvare le api insieme a noi, vai sul sito salviamoleapi.org. ■

Gabriele Salari

ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Azzurro bottiglia

L'uso di plastiche riciclate è talmente diffuso in tutto il mondo occidentale che ormai la maggior parte delle aziende di detersivi propone bottiglie fatte con materiali di recupero. Nessuna, però, fino ad oggi, aveva pensato di utilizzare i rifiuti plastici presenti in mare che sono, invece, un componente essenziale della nuovissima ocean bottle, la bottiglia "oceanica" utilizzata dall'azienda belga Ecover. La società, pioniera dell'approccio ecologico nella produzione industriale, è decisa a reperire le materie prime necessarie alla produzione e a dare il proprio contributo per ripulire i mari dai rifiuti.

Tisane da cani

Fieno, fiori, tarassaco e ginseng sono gli ingredienti base di infusi diffusissimi, tradizionalmente riservati agli uomini, ma che oggi sono destinate anche agli animali domestici. Una società britannica, infatti, ha appena realizzato una serie di tisane per cani, confermando come il business dei prodotti animali sia in forte crescita in tutto il mondo. Le tisane, al costo di 12 sterline alla confezione, promettono benefici per la salute degli animali, come un pelo più folto, una migliore digestione e alito fresco. In Gran Bretagna la spesa per accessori destinati a cani e gatti è di poco inferiore alla cifra impressionante di 600 milioni di sterline all'anno.



Con cognizione di causa

Per farsi un'opinione e decidere con la propria testa servono dati certi e un'informazione "neutrale".

Le polemiche che coinvolgono l'opinione pubblica italiana su questioni di carattere nazionale o locale ripropongono spesso un interrogativo: l'opinione pubblica è coinvolta in modo che i singoli possano farsi un'idea del problema in base alla conoscenza dei dati reali o questa possibilità è ammessa soltanto sulla scorta dei dati (inevitabilmente diversi) di volta in volta diffusi da portatori di interessi, sia pure legittimi? Ossia: il dibattito su questi problemi non è viziato di per sé dall'indisponibilità per i non "addetti ai lavori", quindi per la stragrande maggioranza di noi, dei dati necessari per farsi un'opinione con la propria testa? La risposta appare fondamentale per restituire

Auguri Tito

Tito Cortese, compie 80 anni. Da oltre 20 anni ci accompagna con i suoi interventi mensili, sempre attento ai problemi del nostro tempo, acuto osservatore dell'attualità, pacato ragionatore, ma fermo e rigoroso critico della società, della politica e del costume. Del resto la sua storia parla per lui. È stato il primo in Italia a portare nel servizio pubblico il tema della difesa del consumatore con la trasmissione *Rai Di tasca nostra*. In *Nuovo Consumo* ha trovato uno spazio nel quale portare avanti le sue battaglie contro le storture e le ingiustizie di questo nostro paese. A lui va il ringraziamento di tutta la redazione, un affettuoso augurio di buon compleanno e la speranza di poter percorrere insieme ancora un lungo cammino in difesa dei diritti dei cittadini.

serietà e validità al nostro dibattito civile e rimanda all'esigenza di assicurare comunque, nei casi controversi, una possibilità di informazione "neutrale" rispetto ai diversi interessi in causa. Dal nucleare agli *ogm*, dallo smaltimento dei rifiuti alla localizzazione di basi militari e di infrastrutture civili, dalla *Tav* alle scelte urbanistiche, dal futuro dei siti industriali all'inquinamento, fino alle

"grandi navi" che sfilano dentro Venezia, via via risalendo negli anni alle dure polemiche a cui s'è assistito, vediamo che si è trattato perlopiù di dispute tra interessi contrapposti, mediate (o pilotate) male o bene dai pubblici poteri, cioè dalla politica, senza tuttavia che quasi mai fossero resi disponibili dati certi sulla materia del contendere e sugli effetti delle decisioni prese. Che spettavano sì a chi, a Roma o negli organi territoriali, ne aveva il potere e il dovere, ma al cospetto di una opinione pubblica informata, in modo che fossero chiare le diverse responsabilità e il cittadino potesse esprimere poi il suo giudizio consapevole nella sede propria, che è quella elettorale. Si è preferito, invece, che i dati su cui discutere e deliberare fossero solo quelli citati dai diversi portatori di interessi, anche se di volta in volta presentati quali prodotti di consulenze scientifiche, della pubblicità specializzata, di inchieste giornalistiche. Come se, rispetto agli interessi in gioco, vi possa essere neutralità della scienza (e degli accademici) o dei giornali (e dei loro editori) ecc. In realtà si è discusso e deciso, e ancora si decide, sotto la coltre di una grossolana finzione, spacciando per dati reali quelli forniti da chi ha interesse a fornirli, e pazienza se tra loro contraddittori. Ma se la scienza, l'informazione, la politica non possono garantire la certezza dei dati, chi deve farlo? La risposta è ovvia: il compito va affidato a centri studi indipendenti. Su altri piani agiscono da sempre in questa logica *Istat*, l'ufficio studi della Banca d'Italia, e tanti altri organismi in grado di sfornare i dati che servono. È ora che nelle sedi investite di scelte controverse che riguardano il bene comune ci si doti degli strumenti necessari per far sapere al pubblico le cose come stanno. ■

beni di consumo di Rita Nannelli

Aria pesante

In sovrappeso il 35,6 per cento, obesi il 10,4 per cento: insomma quasi la metà degli italiani prende un votaccio alla prova costume. E, secondo una ricerca di Coldiretti, sarebbero gli uomini i più fuori forma (55,5 per cento). Non si sal-

vano neanche i più giovani, con il 26,9 per cento tra i 6 e i 17 anni già appesantito. Ma se il fisico non è bestiale gli italiani se ne accorgono eccome e, quando si avvicina minacciosa la prima passerella lungomare, il 20 per cento si è già messo a dieta. Il 22 per cento dichiara, invece, di non essere intenzionato a ridurre le porzioni

e il 31 per cento pensa di andare bene così com'è. Inoltre, come gli alunni scansafatiche che corrono ai ripari gli ultimi giorni di scuola, i pentiti delle abbuffate affollano proprio d'estate centri sportivi e palestre. Mentre i sedentari ad oltranza sono circa 23 milioni, pari al 39,2 per cento. I primi a sdraiarsi a pancia all'aria sotto l'ombrellone.



Reazione emotiva

Vita, crescita e miracoli del lievito artificiale, nato nell'Ottocento dall'amore di un chimico per la moglie.

La leggenda vuole che la signora Elisabetta Bird, di Birmingham, non potesse mangiare il pane perché allergica al lievito, l'insieme di microrganismi che, aggiunti all'impasto da pane, scompongono l'amido presente nella farina, lo trasformano in zuccheri e scompongono gli zuccheri in alcol etilico e anidride carbonica, la quale fa rigonfiare l'impasto prima della cottura. L'affettuoso marito, il chimico Alfred, decise di cercare un lievitante diverso e pensò di usare la reazione fra il bicarbonato di sodio e un sale acido, miscelati dentro l'impasto; dalla loro reazione si

libera abbastanza rapidamente anidride carbonica, la stessa prodotta dal lievito naturale. La cosa riuscì con la moglie e Bird decise di mettere la sua miscela a disposizione di altri, anzi di farne oggetto di produzione commerciale. Nel 1843 nasceva così il lievito artificiale; ne parlarono i giornali e negli anni successivi nacquero altre ditte che producevano lieviti artificiali tutti a base di bicarbonato di sodio, molto apprezzati dai fornai e che permettevano di preparare il pane in modo rapido anche per i soldati durante le campagne militari. Arriva a questo punto Eben Horsford, un chimico che era andato a perfezionare i suoi studi in

Germania nel laboratorio del famoso Justus Liebig che aveva pensato a un lievito artificiale, ma senza successo. Horsford, invece, tornato negli Stati Uniti, preparò una nuova formula; fino ad allora come sale acido era stato usato il cremor tartaro, tartrato acido di potassio, che si recupera dalle fecce che restano sul fondo dei tini del vino e che veniva importato dalla Francia e dall'Italia. Il bicarbonato e il tartrato assorbivano l'umidità e dovevano essere venduti in bustine separate, il che era molto scomodo per i panettieri. Horsford decise invece di usare, insieme al bicarbonato, il fosfato acido di sodio e creò nel 1855 una società per fabbricare l'acido fosforico e il fosfato, e un lievito artificiale che era venduto in una sola confezione; per evitare che i due sali assorbissero acqua Horsford aggiunse polvere di amido. La sua ditta, con sede a Providence, nello stato del Rhode Island, prese il nome di Rumford, in onore del chimico e fisico americano nato a Rumford, nel vicino stato del New Hampshire. Da allora fu una corsa continua: dopo la guerra civile americana (1861-1865) i fratelli Joseph e Cornelius Hoagland cominciarono a vendere un lievito artificiale col nome *Royal Baking Powder*, un marchio, quello *Royal*, che è sopravvissuto fino al secolo ventesimo; il lievito artificiale ebbe continua diffusione anche per uso domestico. Chi sa se all'*Expo 2015* ci sarà un banco dedicato al lievito artificiale. Intanto lettori e lettrici che usano quest'utile ingrediente per preparare ottime torte rivolga un grato pensiero ai lontani pionieri chimici che l'hanno inventato. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Rinfrescare la memoria

Ha oltre 200 anni e si prepara a rinfrescare l'ennesima estate. Ideata dal cuoco Nicolas Appert ai tempi di Napoleone per rifornire lo sconfinato esercito francese, la lattina si diffuse come utile ed economico contenitore per alimenti. Dapprima usata con

l'apriscatole, fu poi inventata la forma a cono, simile a una bottiglia, per contenere bibite e bevande, soprattutto birra. Solo dagli Anni Trenta si imporrà la forma moderna e negli Anni Settanta arriva il tappo ad anello, prima a strappo, poi a pressione. Le lattine, d'ogni forma e dimensione, sono il contenitore più

usato al mondo: solo in Europa ogni anno ne vengono consumate oltre 36 miliardi. Numero spaventoso, se si pensa alla quantità di rifiuti prodotti, ma le lattine europee sono riciclate al 66 per cento, con l'Italia leader mondiale sia per produzione che per riciclaggio. Una bella rinfrescata anche per l'ambiente.





A totale garanzia

Dopo tante Amazzonie perdute, come quella pontina, salviamo dalla deforestazione almeno l'unica rimasta. A garanzia di tutto il pianeta.

Ottantamila ettari sottratti al dominio delle paludi e riscattati dal lavoro di uomini, donne e bambini deportati in mezzo alle zanzare e alla malaria. Un patrimonio assoluto di ricchezza di vita totalmente stravolto, foreste planiziali prosciugate e uccise, specie animali estinte o comunque scacciate per sempre. Le dune intaccate e spianate, canali artificiali ovunque e pompe idrovore in funzione tutto il giorno per decenni. Tutto questo per ottenere, alla fine, "colture trascurate, grano orribile, pieno d'erbacce e nessun contadino che si occupasse davvero del raccolto". Un insuccesso clamoroso, un danno ambientale senza fine, una perdita per sempre. Ma non siamo nel Sudamerica di oggi: siamo nell'Agro Pontino, Lazio meridionale, negli Anni Trenta, e quelle sono le parole di Benito Mussolini, che constata l'insuccesso produttivo. Quella bonifica

spaventosa è stata la nostra Amazzonia. Certo, decenni fa non si poteva conoscere il valore delle aree umide per l'ecosistema, che oggi vengono conservate gelosamente in tutto il mondo né si conosceva il termine biodiversità, inteso come ricchezza della vita con tutti i servizi che gratuitamente fornisc

ce agli umani. Di Amazzonie perdute come quella pontina è disseminato il pianeta, ma una è rimasta, e sarebbe bene conservarla e tutelarla. Salvare l'Amazzonia dalla deforestazione è una garanzia per tutto il pianeta: quest'immensa foresta, estesa per 6,7 milioni di kmq, è un perno del complesso sistema climatico globale, capace di immagazzinare 5 volte le attuali emissioni globali di anidride carbonica. Ma, senza uno stop alla deforestazione, entro 25 anni si sarà superato il punto di non ritorno. Ogni anno sparisce una superficie di foresta amazzonica pari a circa la metà della superficie dell'Italia e, nonostante 53 milioni di ettari di foresta amazzonica nel solo Brasile siano protetti, ci vuole uno sforzo maggiore. Bisogna puntare all'ambizioso obiettivo di "zero deforestazione netta", e proteggere il sistema di acque dolci intervenendo affinché le infrastrutture idrologiche, e in particolare le dighe, adottino criteri di sostenibilità e rispettino le caratteristiche ecologiche del territorio e i diritti delle comunità locali. La grande foresta Amazzonica ospita il 10 per cento delle specie conosciute, ma negli ultimi 50 anni ha perso quasi un quinto della sua superficie, compresi animali e risorse naturali preziosi per le popolazioni locali e il pianeta, come la specie simbolo dell'Amazzonia, il giaguaro. I nostri antenati hanno distrutto un patrimonio che solo oggi riconosciamo, comportandosi come gli odierni sfruttatori della foresta amazzonica. Ma almeno non potevano saperlo. Noi, invece, che scusa abbiamo? ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Emissione compiuta

L'Unione europea sta facendo la sua parte nella lotta globale alle emissioni di CO₂ nell'atmosfera terrestre con uno sforzo congiunto di tutti gli stati: nel 2013 i paesi del Vecchio Continente hanno adottato una serie di misure che hanno

permesso di ridurre le emissioni del 2,5 per cento rispetto all'anno precedente. Nonostante questo, è ancora in aumento in tutto il pianeta la quantità di anidride carbonica immessa in atmosfera e si prevede che raggiungerà, nel corso del 2014, la quota di 34 miliardi di tonnellate, mentre gli oceani e le foreste saranno in grado di assorbirne soltanto la metà.

Un aumento che vede fra i protagonisti le economie emergenti come la Cina, che sfiorerà i 7 miliardi di tonnellate di emissioni di CO₂, e l'India, a quota 1,7 miliardi. I vorticosi ritmi di crescita degli ultimi anni stanno a poco a poco rallentando, ma i due paesi sono comunque responsabili del 40 per cento del problema dell'anidride carbonica a livello mondiale.



Cambiare strada

E se al posto di pollo fritto e patatine i cestini del cibo da strada si riempissero di frutta e verdure fresche?

Ai primi di giugno sono stato a una sagra di paese sulle prime colline dell'Appennino romagnolo. Ingredienti, quelli classici di ogni manifestazione del genere: musica, giochi, bancarelle, uno stand gastronomico con polenta e pastasciutta, vino alla spina, pizza frita, salumi. Sul prato, un chiosco con vino, birra e caffè. Di fianco (questa, una presenza meno ovvia) un lungo tavolo con grande scelta di dolci fatti in casa dalle famiglie del posto: crostate di fragole e di ciliegie, *cheesecakes* (chissà perché non le chiamano torte al formaggio), torte di mele, di cioccolato, di mandorle, di noci e ananas ecc. Un tripudio di sapori domestici. Ma ciò che maggiormente colpiva erano le ciliegie fresche, appena

raccolte dall'albero, vendute assieme alle torte in cestini di carta, 50 centesimi l'uno. Ovviamente ne ho approfittato, gustandomi quella freschezza all'ombra di un pino, con il giornale e un libro fra le mani. Una cosa mi ha incuriosito: il cestino. Assolutamente incongruo con il suo contenuto. Den-

tro, squisiti frutti di stagione. Fuori, un *packaging* da *fast food*, sottratto abusivamente alla sua destinazione naturale: pollo fritto. Colori forti e grafica aggressiva, con *slogan* quali: "Cerchi lo sballo? Cuccati il pollo!".

Non ho nulla contro il pollo fritto, che trovo – quando fritto bene, con grassi onesti e non riciclati – una squisitezza difficilmente imitabile. La cucina toscana, qualche decina di chilometri più in là, ne ha fatto un punto d'orgoglio e d'identità. Ma di fronte a quei cestini di ciliegie non ho saputo resistere a un pensiero birichino, a un sorriso compiaciuto, quasi di complicità: ho pensato a mani furtive (così ho voluto immaginarle) che sottraggono spazio al pollo fritto consegnandolo alle ciliegie mature. Ho pensato a mani che costringono il cibo di strada ad abbandonare i percorsi più facili, e più battuti, per intraprendere il nuovo sentiero dei cibi freschi, della frutta e della verdura, che stanno tornando nelle grazie di molti. Piccola mutazione delle abitudini alimentari, che deve molto alle raccomandazioni di medici e dietologi, riannodando il legame (mai completamente interrotto) tra piacere e salute. Intanto, nello stand gastronomico, alcune mamme e babbi (a dire il vero, anche qualche nonna) richiamaivano i figli e nipoti, ormai sazi e distratti, a terminare diligentemente la loro porzione di patatine fritte, lasciata a metà con il suo bel corredo di maionese e *ketchup*. La storia è piena di contraddizioni, e così pure le sagre di paese. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Cortona val bene una gita

Una visita a Cortona, cittadina etrusca e medioevale in provincia di Arezzo, ha sempre una ragione. Non solo per i tesori d'arte e le mostre (fino al 31 luglio Seduzione etrusca. Dai segreti di Hollkam Hall alle meraviglie del British Museum), ma anche per gli spettacoli e gli

eventi enogastronomici. A cavallo tra luglio e agosto in località Montecchio viene organizzata la Sagra del piccione che, dal 1974, propone prelibati piccioni arrosto e piatti tipici locali (oltre al tradizionale ballo liscio con orchestre dal vivo). Ma nella settimana dal 26 luglio al 3 agosto. Cortona si anima per il Mix Fe-

stival con ospiti della letteratura (tra i tanti Daniel Pennac), della musica (come Steve Hackett), del cinema (proiezione di Freda - La segretaria dei Beatles), del giornalismo (Michele Serra). E per chi non ha fretta di ripartire, vale la pena aspettare Ferragosto, per la celebre Sagra della bistecca chianina.



Solo per amore

È preoccupato per le diseguaglianze che dividono il mondo. Parla della corruzione che dilaga ovunque. Invita a fare più rumore, scandalizzarsi, combattere. E a informare, «perché la gente ha il diritto di sapere». Attende con ansia il giorno in cui potrà tornare nella sua terra come capo spirituale del buddhismo tibetano.

E ricorda il momento in cui, a soli due anni, fu riconosciuto come la reincarnazione del Dalai Lama. E dice: «sono solo un essere umano che nutre il sentimento dell'amore». Intervista a cuore aperto con Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama, premio Nobel per la pace.

■ **Maria Antonietta Schiavina**

«**M**i considero un essere umano, uno dei sette miliardi di esseri umani che vivono su questo pianeta. Credo, come tutti gli esseri umani, di nutrire il sentimento dell'amore, la base della nostra sopravvivenza, che va completamente al di là delle culture, del credere, delle diverse religioni. E, pur essendo buddhista, proprio perché credo nell'amore, nel rispetto, nella pace, ho tantissimi contatti con tutte le altre religioni». Amore, etica, condivisione, armonia tra i popoli, religioni, povertà, emarginazione, politica, corruzione. **Tenzin Gyatso** – il XIV Dalai Lama, premio Nobel per la pace, leader spirituale e politico del buddhismo tibetano, esule da 55 anni dalla sua terra sottomessa alla Cina –, a quasi 80 anni, parla dei valori della sua fede,

che dice, dovrebbero essere gli stessi di ogni uomo. La voce ferma, la battuta pronta, la risata spontanea, Sua Santità non si scompone per il caldo torrido che c'è a Pomaia, in provincia di Pisa, dove è tornato dopo tredici anni nel monastero della

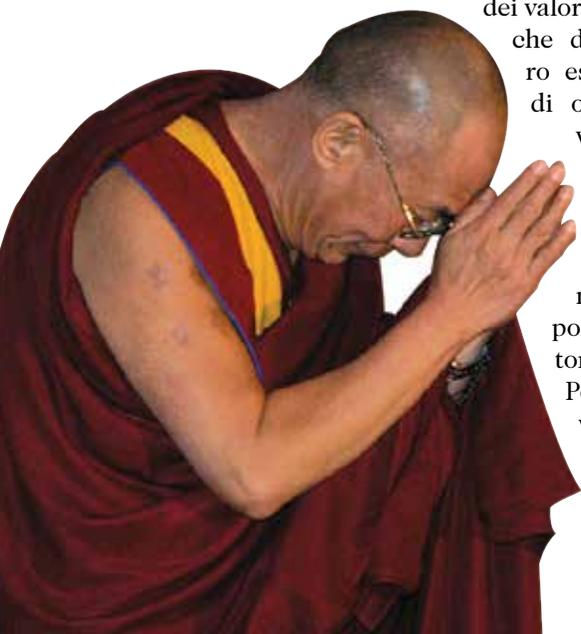
comunità buddhista, l'Istituto Lama Tsong Khapa, uno dei centri di studi di tradizione Mahayana più importanti in Europa: un luogo aperto che, negli anni, ha mantenuto lo spirito per cui è nato nonostante i cambi generazionali. Al contrario scherza, dicendo che arrivando da Bombay sperava di trovare un po' di fresco «ma invece la Toscana è più calda dell'India».

L'India è anche un paese che, da più di cinquant'anni, è esempio concreto di convivenza di tutte le religioni.

«Una condizione che esiste da duemila anni, a testimonianza che l'armonia religiosa è possibile. E il mio compito principale è proprio quello di divulgare quest'armonia, così come ho la responsabilità di promuovere la cultura del Tibet, che è appunto quella della pace, della non violenza, della compassione».

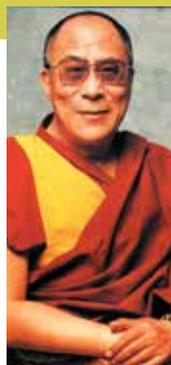
I segnali politici che arrivano dalla Cina le fanno pensare a un possibile ritorno in Tibet?

«È ancora presto per dirlo. In Cina ci sono più di 400 milioni di praticanti buddhisti, la più grande comunità del mondo votata a questa religione. Molti di loro vengono in India a prendere insegnamenti da me e, quando li incontro, noto che sono mossi da emozioni genuine. Ma non la pensano così i politici cinesi, totalmente diversi dalla popolazione. E, mentre tutto il mondo sa che io non desidero l'indipendenza ma l'autonomia del Tibet, la Cina continua a dire che sono un separatista».



Un oceano di saggezza

Il Dalai Lama è la più alta autorità spirituale del buddhismo tibetano. Il titolo di Dalai Lama deriva dalla combinazione fra la parola mongola, Dalai, che significa oceano, e Lama, che equivale al sanscrito "guru". Letteralmente significa "Maestro oceano", ma nell'accezione comune si preferisce tradurre con l'espressione "Oceano di saggezza". Quando un Dalai Lama muore, alcuni monaci qualificati iniziano a cercare la persona, solitamente un bambino, nella quale si è reincarnato. Una volta identificato viene consacrato novizio e intronizzato ufficialmente, dando inizio al suo percorso di studi, ma fino alla sua maggiore età il potere esecutivo è esercitato da un reggente. **Tenzin Gyatso**, l'attuale Dalai Lama, è nato a Taktser, il 6 luglio 1935. Dal 1959, a causa dell'occupazione politica e militare del Tibet da parte della Cina, risiede a Dharamsala, nello Stato di Himachal Pradesh, nel nord dell'India.



«Se uno diventa rifugiato o profugo significa che dove viveva prima stava male. E se viene in Italia dal Nord Africa e dalla Siria o da altri paesi travagliati, vuol dire che nel suo paese rischia la vita. Ma purtroppo i migranti e i profughi sono in aumento e la buona volontà della gente non basta più. C'è un problema di gestione a cui bisogna porre rimedio prima che sia troppo tardi. Perciò sì all'accoglienza, ma meglio ancora alla prevenzione, andando ad aiutare gli Stati che hanno problemi economici, conflitti religiosi e un grande divario fra ricchi e poveri e fra Nord e Sud».

Di fronte all'indifferenza che alberga oggi nel mondo prova rabbia o frustrazione?

«Non sono abituato a lasciarmi andare a questi sentimenti. È molto meglio rimanere calmi, proteggere la propria pace mentale, per aiutare gli altri».

Si ricorda il momento in cui è stato riconosciuto come la quattordicesima reincarnazione del Dalai Lama?

«Ero molto piccolo, avevo due anni. La mia famiglia viveva in un piccolo villaggio del Tibet e sembra che, nei giorni precedenti l'arrivo della delegazione in cerca del nuovo Dalai Lama, fossi molto eccitato. Evidentemente sentivo che la mia vita sarebbe cambiata, anche se non ne percepivo bene il significato».

Se non fosse diventato un Dalai Lama, cosa avrebbe fatto nella vita?

«Ho una mente scientifica, anche Mao Zedong me lo disse un giorno, e forse mi sarei dato a qualche mestiere attinente alla meccanica. Ma ormai è tardi per tornare indietro. Dunque perché porsi il problema?». ■

In un'intervista recente le hanno domandato se gioca a pallone. E lei ha risposto che non ha nessun interesse per quello sport. C'è invece uno sport che ama?

«Il mio sport principale è il gioco interiore delle emozioni, quelle positive e quelle negative che si combattono, che "giocano", competendo l'una con l'altra».

Cosa ne pensa dell'incrocio fra nuova speranza politica che c'è nel nostro paese e le vecchie storie come la corruzione?

«La corruzione non è una cosa che riguarda solo l'Italia ma tutto il mondo. Dovunque vado parlo con le persone per sapere a che livello è nel loro paese e tutte mi rispondono che è molto alto. Certo ci sono Stati come l'Austria in cui la corruzione è contenuta, e questo significa che combatterla è possibile. Io conto molto sulle nuove generazioni: quelle vecchie ormai non cambiano più».

Come vede il divario che esiste fra ricchi e poveri?

«Mi preoccupa il fatto che ormai si dà tutto per scontato, mentre bisognerebbe fare più rumore, scandalizzarsi, combattere. E informare. La gente ha il diritto di sapere la verità e questo dipende molto dai *media*, che hanno il dovere di scriverla o dirla. Mentre davanti tutti appaiono molto belli, lo sporco alcuni se lo mettono dietro, lo nascondono. Ecco perché i giornalisti, quelli bravi, dovrebbero avere un naso lungo come una proboscide, in modo da annusare la verità e raccontarla».

Molti cattolici si stanno convertendo al buddhismo, La cosa la rende felice?

«Io enfatizzo sempre l'importanza di preservare la propria cultura, la propria fede, la propria religione, perché se è facile imparare cose nuove, la fede è molto difficile da cambiare e a volte il cambio genera confusione. Però se, fra milioni di persone c'è qualcuno sinceramente interessato a una tradizione diversa, quel qualcuno deve avere la completa libertà di cambiare il suo modo di pensare, anche se, chi cambia, deve avere rispetto per le altre fedi e culture. E, soprattutto, bisogna fare attenzione alle persone non qualificate, che usano per i loro scopi (finanziari o di carattere sessuale) la fede buddhista, ingannando chi vi si avvicina con fiducia».

Come ci si può difendere da queste persone?

«Denunciando, rendendo tutto pubblico, in modo che ci pensino due volte prima di agire per i loro sporchi interessi».

Lei che è esiliato da tanti anni, cosa pensa del problema dei profughi e come crede sia possibile risolverlo?



COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

Residence “Marina Azzurra”

Complesso immobiliare a 300 metri dal mare



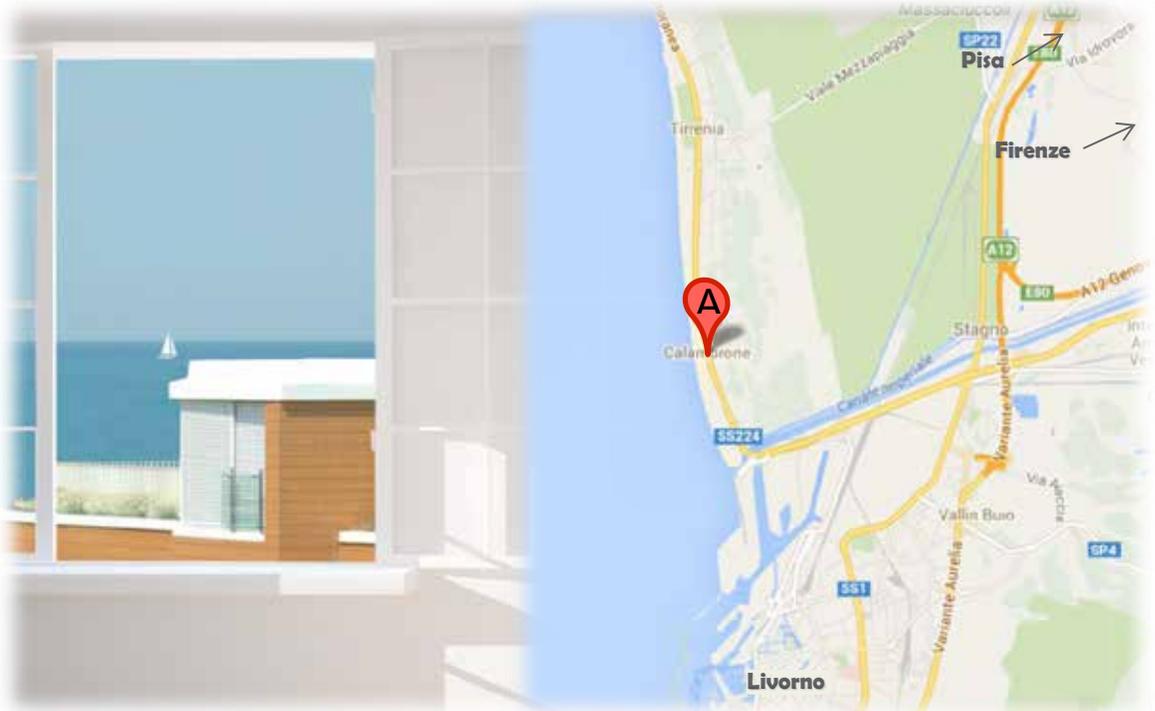
Innovazione e Qualità

*Appartamenti di nuova
realizzazione in fase di
ultimazione con possibilità
di terrazza, giardino, gazebo
Ottima classe energetica
Ottime finiture*

“La tua casa al mare tutto l’anno”



Località Calambrone



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

C.L.C. Soc. COOP.

Via Boccherini, 11 - 57124 LIVORNO

www.clc-coop.com - e-mail: info@clc-coop.com



Attestazione
SOA



Qualità
ISO 9001:2008



Sicurezza
OHSAS 18001:2007



Ambiente
ISO 14001:2004



Responsabilità Sociale
SA 8000:2008



Non c'è gusto

Il cibo è un piacere, se non è buono che piacere è? E se non è salutare poco importa, anzi meglio. Per capire che cosa passa nella testa e nello stomaco dei bambini di oggi quando è l'ora di mettersi a tavola la parola a psicologi, neuropsichiatri, sociologi e nutrizionisti. Ovvero com'è possibile – se è possibile – convertire alle verdure un esercito di piccoli divoratori di hot dog.

■ Rita Nannelli

Quelli più tranquilli scuotono la testa e serrano la bocca, i più agitati cacciano un urlo che non lascia dubbi: quello che gli avete messo nel piatto non lo vogliono. Perché il dolce deve essere dolce che più dolce non si può, il panino farcito di ogni bene, l'acqua frizzante, meglio ancora una bevanda colorata e zuccheratissima, perché ciò che è sano è cattivo, senza sapore, anche un po' triste. E a mangiarlo per i più piccoli non c'è gusto. Almeno secondo una nuova ricerca della "Booth School of Business" dell'Università di Chicago: i bambini rifiutano gli alimenti nutrienti semplicemente perché sanno che sono sani, dando per scontato che proprio per questo non possano essere appetitosi. Dichiarata **Ayelet Fishbach**, professoressa di scienza del comportamento e *marketing*, che ha condotto l'indagine: «I bambini in età prescolare tendono a pensare che il cibo non può essere qualcosa che li rende più sani e al tempo stesso buono da mangiare».

Buon per loro

E, infatti, lo studio ha dimostrato che l'interesse dei bambini diminuiva se veniva detto loro che gli alimenti li avrebbero aiutati a raggiungere un risultato, come diventare più forti o imparare a leggere. «Quindi, se diciamo che le carote li aiuteranno a crescere o a diventare più intelligenti, loro non vorranno mangiarle», aggiunge Fishbach. 5 esperimenti con 270 bambini *under 6* durante i quali un ricercatore leggeva storie illustrate che narravano di una bambina che faceva merenda. Il risultato: in alcune storie era interessata agli alimenti perché le facevano bene, in altre perché erano gustosi e in altre ancora non si indicava il motivo. In ogni caso, i bambini mangiavano di

più un alimento quando non c'era una ragione oppure quando veniva presentato come buono. «Il nostro studio si è concentrato sui bambini molto piccoli – conclude Fishbach –, quelli più grandi possono affidarsi meno al gusto grazie a un maggiore autocontrollo. Del resto molti adolescenti non mangia-

no più di 6 tipi di cibo, quindi alla fine le loro idee potrebbero essere simili a quelle delle generazioni dei più piccoli». Dunque se vogliamo far mangiare a un bambino le carote – consigliano i ricercatori – bisogna dirgli che sono buone oppure non dire nulla. E (*ndr*) che le patatine fritte, i gelati, gli *snack* fanno bene alla salute e fanno diventare grandi...



Benservito

Ma basterà questo per convertire un esercito di bambini affamati di hot dog al pinzimonio e alle verdure? «Bisogna far capire ai piccoli che mangiare sano è saporito. Spesso si crede che un'alimentazione corretta non sia buona, ma è un mito da sfatare. Per questo consiglio ai genitori di non dire ai propri figli "ti fa bene", ma "assaggia quanto è buono" – risponde dalle colonne del sito alimentazionebambini.e-coop.it **Margherita Caroli**, pediatra esperta in nutrizione, consulente dell'Unione Europea ed ex presidente dell'*Ecog* (*European Childhood Obesity Group*) –. In più, mangiare in maniera corretta serve ad ampliare lo spettro dei sapori. Ma è necessario anche che i genitori diano l'esempio, mangiando ciò che propongono al bambino». E qui casca l'asino. «I genitori sono influenzati dalla cultura del piacere e del piacere nel mangiare. Per cui fanno fatica a trasmettere ai figli sani stili alimentari. E ancor più ad essere dei buoni esempi per i figli», spiega **Carla Collicelli**, sociologa e vice direttrice del *Censis*, che nel saggio *Stili di vita e culture del bere in Italia* (Franco Angeli, 2010) scrive: «Gli stili di vita, e in particolare quelli nell'ambito dei consumi di alimenti e di bevande, sono soggetti a un'evoluzione che rispecchia i più generali cambiamenti sociali».

La piccola abbuffata

Nessuna meraviglia quindi che negli ultimi anni in Italia coesistano due tendenze contraddittorie «che vedono il diffondersi, da un lato, della consapevolezza e dell'importanza di una corretta alimentazione e di una lotta agli abusi e, dall'altro, di consumi rischiosi per la salute, sia nell'alimentazione che con le bevande, i farmaci e le sostanze psicoattive». E l'analisi della sociologa chiarisce che cosa sta succedendo nella società contemporanea, per la verità non da ora: «È una società sazia, opulenta e benestante, onnivora dal punto di vista dei consumi. In una simile società, dove si acquista sempre meno per necessità e sempre più per il gusto e il piacere, il consumatore ha raggiunto di fatto un notevole grado di saturazione nei confronti dei prodotti. E ciò comporta che sia cresciuto a dismisura il peso attribui-



to al valore estetico del prodotto – argomenta Collicelli –. Diretta conseguenza l'aumento dei luoghi di consumo-divertimento (come *Disneyland*), dei luoghi di consumo-spettacolo (ad esempio, Las Vegas), nonché dei centri commerciali, “luoghi culto” del consumo a tutto campo, per tutti i tipi di prodotto, e per tutti i *target* e gusti». E i bambini si sono trasformati in piccoli consumatori che sanno quello che vogliono e come ottenerlo. Fin da piccolissimi.

Problemi di famiglia

Ma per Susanna Russo, neuropsichiatra infantile presso l'Azienda ospedaliera “Luigi Sacco” di Milano e responsabile dell'ambulatorio dei disturbi del comportamento alimentare “Sacco pieno... sacco vuoto”, il vero problema sta altrove: «Lasciando da parte i risultati della ricerca dell'Università di Chicago che rimanda a una cultura alimentare diversa dalla nostra, direi che attraverso l'alimentazione che è tema centrale nell'infanzia, perché si vuole che i figli crescano bene, si manifesta un disturbo che è in realtà della relazione. Questo ci raccontano i tanti casi che vediamo negli ambulatori italiani: famiglie in cui i genitori lavorano, che hanno difficoltà a mettere delle regole in ogni ambito, compreso quello alimentare, che non riescono a modulare l'accettazione del cambiamento da parte del bambino (nel passare dallo svezzamento a un'alimentazione più evoluta oppure in fasi delicate per la morte di un caro, una separazione, la nascita di un fratellino, l'inserimento all'asilo ecc.), rispettando i suoi tempi. Madri e padri che tendono ad assecondare sempre e comunque i figli – prosegue Russo – per il senso di colpa determinato dallo stare poco con loro e che, purché mangino qualcosa, accettano i “piccoli ricatti” di bambini alla ricerca d'attenzione».

Il piatto piange

“Mangio solo se...”: quale genitore non ha sentito almeno una volta questa frase uscire dalla bocca del figlio? «È un errore comune dei genitori è proprio quello di offrire delle ricompense in cambio di un pranzo completo», rileva la neuropsichiatra infantile. E **Giovanna Carlo**, psicoterapeuta e segretario *Arpa* (Associazione per la ricerca in psicologia analitica) di Roma, completa il quadro: «Si sono chiariti i diritti

Tavola calda

Breve vademecum a uso e consumo dei genitori.

Sì

- > **Fare una giusta divisione dei compiti:** i genitori scelgono che cosa mangiare, i figli quanto. (Spesso, infatti, non si riconosce la quantità sufficiente a saziare il bambino e si fa riferimento alle porzioni degli adulti).
- > **Coinvolgere i figli durante la preparazione dei piatti**, meglio se colorati e spiritosi.
- > **Rispettare i ritmi e i gusti** dei bambini.
- > **Dare l'esempio**, mangiando ciò che si propone al bambino e insegnando uno stile di vita sano ed equilibrato.
- > **Tenere in casa solo alimenti salutari**, salvo qualche doverosa eccezione al menu.
- > Davanti ai capricci **essere fermi**, dicendo “mi dispiace, non c'è altro”.
- > **Mangiare tutti insieme e dialogare** con i figli creando un clima sereno e conviviale.
- > Dare al bambino **un ruolo importante e attivo** durante il pasto (cameriere).
- > Ricordare che il **miglior condimento è l'appetito**.

No

- > **Non obbligare** il bambino a mangiare.
- > **Non usare modalità ricattatorie**, intimidatorie o di ricompensa.
- > **Non distrarre** il bambino con giochi e fiabe.
- > **Non guardare la Tv o telefonare** mentre si mangia, ne va del dialogo e l'alimentazione viene subita dal bambino, forzato e imboccato da mamma o papà.
- > **Non dire ai figli “ti fa bene”**, ma “assaggia quanto è buono”.
- > **Evitare l'uso improprio** del cibo (“se non mangi chiamo il lupo...”).
- > **Evitare di mostrare al bambino le sue difficoltà** rispetto al cibo e alla sua immagine corporea.

dei bambini, ma non i doveri, come quello di obbedire ai genitori, seguire le regole ecc. Oggi i bambini, soprattutto italiani, sono accuditi come re, figli del piacere, abituati ad avere tutto e subito, educati dai *mass media* ad essere protagonisti e consumisti. Più infantili e capricciosi che in passato. Anche in fatto di cibo». E così i guai cominciano presto. «Si stima che nel primo anno di vita il 70 per cento circa dei bambini abbia difficoltà d'alimentazione. Però non è detto – precisa Russo – che questi sfocino in veri e propri disturbi, come quello selettivo (di chi mangia tre piatti soltanto) o l'obesità, per citare solo i più diffusi oggi in Italia».

Il bambino è ciò che mangia

Che cos'è il cibo per i bambini? Ne parliamo con Giovanna Carlo, psicoterapeuta e segretario dell'Associazione per la ricerca in psicologia analitica di Roma.

Perché i bambini, come risulta da una recente indagine dell'Università di Chicago, mangiano meno volentieri il cibo se sanno che fa bene? Questione psicologica di fondo (il fascino del male, spirito di trasgressione, sfida all'adulto ecc.) o legata ai costumi contemporanei?

«I bambini si annoiano a mangiare. Per loro ciò che conta è l'aspetto ludico, vogliono divertirsi, non associano il cibo alla salute e al benessere che è garantito dall'affetto di chi si prende cura di loro. Il bambino, maschio o femmina che sia, si sente invulnerabile (tanto che quando parla di morte è sempre quella di un altro, mai la sua), perciò è del tutto normale che l'aspetto salutistico di un alimento non faccia presa su di lui. Lo sanno bene i *fast food* e alcune catene commerciali che danno insieme al prodotto o al piatto *gadget* e pupazzetti».

Ma nella società attuale è corretto il rapporto tra bambini e cibo?

«Direi di no. E questo dipende dalla pubblicità diretta proprio a loro, rispetto alla quale sono spettatori indifesi, e da un frainteso e diffuso concetto di libertà di scelta, per cui nelle scuole ci sono

macchinette che distribuiscono merendine e bevande gassate così che i ragazzini possono mangiare ciò che vogliono. Peccato che non abbiamo gli strumenti per capire che un panino biologico è migliore di una merendina del distributore automatico. Così, da un lato, il Ministero dell'Istruzione promuove una settimana di campagna per la corretta alimentazione e, dall'altro, ne vanifica gli effetti permettendo che per anni gli studenti si ritrovino tra le mani cibo spazzatura premendo un pulsante. E da qui ai problemi di sovrappeso, molto diffusi oggi, il passo è abbastanza breve».

E poi c'è l'esempio non sempre buono dei genitori.

«È vero. Il buon esempio conta, ma tra genitori e figli c'è una distanza che va mantenuta. Nel senso che la relazione corretta con i figli è asimmetrica e ciò comporta anche un aspetto di trasgressione alla regola che è parte integrante della crescita e della definizione dell'identità. Mi riferisco ai più grandicelli, per i quali conta maggiormente essere accettati dal gruppo che seguire il modello dei genitori per non essere sgridati. E questo significa anche mangiare come i coetanei: il cibo è un forte elemento di socialità e d'appartenenza. Ma per i più piccoli il problema è che sono accuditi e viziati come re da una famiglia allargata che non sa dire loro di no. Nemmeno a tavola». ■ **R.N.**

► Clima conviviale

Un fatto è certo: quella di orientare i gusti dei figli e resistere alle loro bizzes ha tutta l'aria di una missione, quasi impossibile. «Dato che noi mangiamo prima con gli occhi e l'olfatto e solo dopo con la bocca, un consiglio utile per i genitori è quello di coinvolgere i figli durante la preparazione dei piatti

meglio se colorati e spiritosi – suggerisce Caroli, indicando la strada dei piccoli passi, concreti e giornalieri –. Così il bambino, divertito e spinto dalla curiosità, è più propenso ad assaggiare nuovi gusti. Un'altra raccomandazione è quella di dare ai bambini proprio gli alimenti più sgraditi quando sentono i primi morsi della fame, perché l'indice ipoglicemico, dettato appunto dalla fame, consente di apprezzare di più il gusto di ciò che hanno nel piatto. E poi introdurre cibi salutari all'interno dei piatti già noti ai bambini, avere orari stabili e precisi per pranzo e cena, non lasciare che mangino davanti alla televisione, dialogare con loro anche a tavola, non piegarsi ai loro capricci». Ecco qualche regola da seguire perché il pasto non resti sullo stomaco a tutta la famiglia. ■

In Italia il tasso d'obesità infantile è il più alto d'Europa, con percentuali che arrivano al **36-40 per cento** in alcune regioni del Sud.

Dagli 8 ai 9 anni la fascia d'età in cui l'obesità infantile è più diffusa.

Nei primi 3 anni di vita i disturbi alimentari riguardano il **25 per cento** dei bambini con uno sviluppo psicofisico normale.

Il **36 per cento** dei bambini italiani ha un problema di eccesso di peso.



Menu del giorno

Porzioni adeguate all'età, merende non troppo ricche, niente bevande zuccherine e yogurt da bere, le buone abitudini di mamma e papà. La corretta alimentazione comincia in casa.

Ersilia Troiano

Quello che gli si offre, quello che è disponibile in casa, quello che chiedono. Cosa dovrebbero mangiare i bambini? La risposta è la stessa, con qualche precisazione. A partire dal primo anno d'età, e comunque terminato lo svezzamento, il bambino può gradualmente cominciare a mangiare tutti gli alimenti, in relazione alla propria autonomia e capacità masticatoria. Nessun alimento è, dunque, vietato, a meno che non vi siano restrizioni dovute a allergie, intolleranze o altri problemi. Dunque, varietà degli alimenti, delle ricette e

delle scelte. E le porzioni? Teniamo presente che i bambini non devono mangiare il doppio degli adulti, solo perché devono crescere. Semmai è il contrario: devono mangiare la metà. Per intenderci, le porzioni delle mense scolastiche, calcolate proprio sulla base dei fabbisogni energetici e nutritivi per età, rappresentano un buon riferimento di quanto un bambino dovrebbe mangiare. E, invece, vengono a volte considerate troppo piccole dai genitori e spesso compensate da una ricca cena o, ancor peggio, da una ricca merenda. A proposito di merenda: dovrebbe rappresentare solo il 5-10 per cento dell'apporto energetico totale. Traducendola in numeri, circa 100-120 kcal, 150 al massimo per i bambini più grandi. Le merende troppo ricche non solo sono inadeguate, ma tendono a saziare il bambino

a danno dei pasti principali (pranzo e cena). Ma il vero punto dolente è l'abuso di bevande, a merenda e a tavola, addirittura al posto dell'acqua. Succhi di frutta, bevande zuccherine (a base di cola e tè), acque aromatizzate, yogurt da bere (che in realtà sono veri e propri alimenti travestiti da bevande) caricano di zuccheri e calorie in eccesso gli apporti energetici quotidiani. Come favorire, dunque,



Ore pasti

Informazioni, consigli, approfondimenti su:

Siti web

alimentazionebambini.e-coop.it
www.fondazioneveronesi.it/articoli/alimentazione
www.uppa.it
www.mammaepapa.it

Blog

www.bambiniincucina.it/blog
bambini.corriere.it

lo sviluppo di corrette abitudini alimentari sin dall'infanzia? Con il buon esempio. Sono, infatti, le abitudini alimentari della famiglia, prima di tutto, a condizionare quelle dei bambini: le preferenze e le scelte dei genitori, così come la consuetudine di mangiare insieme, almeno una volta al giorno. Divieto, invece, di caricare il momento del pasto con inutili tensioni dovute a un controllo eccessivo o di offrire premi e ricompense. Chi non ha mai detto "se mangi tutto puoi prendere la merendina" alzi la forchetta? ■



Non c'è
gusto

Cosa c'è dietro?

28

Chiedersi cosa c'è dietro un alimento, capire da dove viene, scoprire i legami con la tradizione e il territorio, svelare i meccanismi che lo rendono appetibile. Ecco come la Coop invita i bambini a interrogarsi sul rapporto che hanno con il cibo.

■ Aldo Bassoni

Guardare il cibo nella sua valenza simbolica, il cibo in relazione alla costruzione dell'identità personale, come elemento fondante di una biografia, per la sua appartenenza a un gruppo culturale o un determinato territorio. È questo l'approccio seguito da Unicoop Tirreno nei suoi numerosi percorsi di *Educazione al Consumo Consapevole* che quest'anno hanno coinvolto 26mila alunni, 1.000 insegnanti e 1.400 classi, dalla scuola dell'infanzia alle secondarie di secondo grado. «Quando parliamo di alimentazione cerchiamo soprattutto di trovare insieme ai bambini e ragazzi una serie di spunti su cui riflettere – spiega **Cristina Del Moro**, responsabile area Educazione al Consumo Consapevole –. Che aiutano a comprendere come le

cose che abitualmente vengono consumate e mangiate, siano dei rimandi a tante dimensioni, relazioni con altri “mondi”. Per capire se un cibo è sano oppure no, proviamo a stimolare interrogativi sulla sua provenienza, cosa sta dietro a una bevanda o a un hamburger, invitiamo i ragazzi ad andare oltre il semplice messaggio pubblicitario o la suggestione del “mercato”. In questo modo la merce diventa qualcosa di vivo, un oggetto parlante e anche una finestra sul mondo». Insomma, il cibo è un'occasione per interrogarsi su tante cose, alcune delle quali riguardano anche la salute e il benessere.

Ma il cibo è anche un pretesto per parlare dei legami con la tradizione e dei rapporti interculturali che abitano sempre di più le nostre città, un modo insomma per non fermarsi all'oggetto di consumo in se stesso. «I nostri educatori, infatti, non sono educatori alimentari – continua Del Moro –. Certo, in qualche percorso ci può essere un riferimento alla

piramide alimentare, ma soprattutto, a seconda dell'argomento che l'insegnante decide di affrontare, al cibo ci si appropria per il significato che esso ha, per come viene comunicato e percepito. Per esempio, consumare certi cibi fa essere di moda o fuori moda? Perché mangiare certe merendine viene considerato *in*, mentre una bella fetta di pane e marmellata è *out*? Sono questi i meccanismi e le logiche che cerchiamo di svelare insieme ai bambini più che andargli a dire cosa fa bene e cosa fa male. In altre parole, la prospettiva che privilegiamo nei nostri percorsi di *Educazione al Consumo* è quella di capire le strategie di suggestione pubblicitaria e sociale che stanno dietro alle merci, e di conseguenza le correlazioni tra il cibo e le scelte di consumo individuali». Un modo originale per affrontare questi temi è il progetto *Kitchen*, una struttura di cartone che riproduce una cucina domestica. In una scuola può restare da una a tre settimane e, sotto la guida di un'educatrice, diventa l'ambientazione per esplorare una serie di “viaggi” di alcuni degli alimenti più noti ai bambini. «Da lì si parte per chiedere da dove viene la pasta o il pomodoro o l'hamburger – racconta Del Moro –. E così, a ritroso, dalla mucca si arriva al pascolo, al campo, alla fabbrica o al supermercato. Poi il viaggio continua in cucina perché i cibi devono essere messi a posto. E allora, attraverso la lettura delle etichette, si sistemano in frigo o nella dispensa, fino ad arrivare alla loro destinazione finale, il rifiuto, domandandoci però se gli scarti sono poi proprio scarti e quindi introducendo il tema dello spreco». In alcuni territori vengono coinvolti anche i genitori, ad esempio, in laboratori sul tema dell'orto, e quindi del km zero oppure sulla panificazione, ma anche sulla relazione tra cibo e letteratura. E i genitori, forse, imparano anche loro qualcosa, ma soprattutto riescono a rapportarsi meglio ai loro figli quando sono a tavola. E mangiare sano senza rinunciare al piacere, per un bambino, può essere una magnifica scoperta. ■

INFO www.e-coop.it/web/unicoop-tirreno/educazione-al-consumo-consapevole-2013-14 (il programma 2014-15 sarà *on line* dal 1° settembre)



Immersi nel verde

I consumi green non conoscono la crisi, mentre si fa strada il concetto di riutilizzo. Dal 2009 al 2013 la linea ViviVerde Coop ha fatto registrare un incremento del 70 per cento. Sempre nello spirito che verde è meglio, a calare sono gli shopper, pur biodegradabili, a vantaggio delle borse riutilizzabili. In forte crescita anche la vendita di prodotti sfusi.

29

■ Aldo Bassoni

I dati sui consumi green in Coop sono stati presentati da Marco Pedroni, presidente di Coop Italia, all'iniziativa di Coldiretti *Lavorare e vivere green in Italia* in occasione della *Giornata Mondiale dell'Ambiente*. Ne esce fuori un dato sorprendente: la crisi non frena la sensibilità ambientale di chi fa la spesa alla Coop. A tanti consumatori (e sono sempre più numerosi) piace assai acquistare green. In particolare i soci e consumatori Coop sembrano aver elaborato una strategia d'acquisto orientata proprio a privilegiare i prodotti biologici

e quelli ecologici rispetto agli analoghi convenzionali. E tutto ciò avviene nonostante il perdurare di una crisi economica che mette a dura prova i bilanci delle famiglie, segno inequivocabile che la sensibilità al tema della salute e dell'ambiente è tale da poter sopportare anche non trascurabili differenze di prezzo. I dati illustrati da Pedroni parlano chiaro e non lasciano adito a dubbi. Dal 2009 al 2013 la linea ViviVerde Coop che raccoglie più di 400 prodotti, dall'alimentare alla chimica, ideati per chi vuole vivere all'insegna della sostenibilità ambientale, è cresciuta del 70 per cento. Solo nell'ultimo anno la crescita ha superato il 12 per cento. Se poi si scende nel dettaglio paragonando le scelte d'acquisto dei prodotti provenienti dall'agricoltura biologica rispetto a quelli coltivati utilizzando le tecniche convenzionali, ci si accorge che i primi sono quelli che di gran lunga crescono di più.



Naturalmente Coop

Alcuni esempi per dare un'idea delle dimensioni del successo a cui va sempre più incontro il cibo naturale. La pasta di semola biologica cresce del 55 per cento rispetto al 6 della pasta di semola tradizionale (il dato è riferito ad aprile 2014 su aprile 2013), il latte *bio* aumenta le vendite di un buon 7 per cento a fronte dell'1 per cento del latte convenzionale, le uova del 6 per cento rispetto al 3. E lo stesso discorso vale per le conserve rosse (+11 per cento rispetto al -1 per cento), per il riso (+17 per cento a fronte di un -3 per cento). E anche nella drogheria chimica di cui fanno parte sia i detersivi per la casa che i prodotti cosmetici, l'attenzione nei riguardi di un minore impatto ambientale di questi prodotti riesce a fare la differenza. Ma in Italia non si acquista solo green. La vera novità che compensa in parte il peso del maggior costo a cui vanno incontro i consumatori acquistando prodotti *bio* ed ecologici, è che si privilegia sempre di più il concetto del riutilizzo e del risparmio all'insegna di una sana attenzione a quegli sprechi domestici di cui spesso traboccano le nostre dispense e i sacchetti dei rifiuti. Anche in questa gara Coop fa da apripista. Ed è proprio grazie alla sensibilità ecologica dei suoi soci e consumatori che nel corso del 2013 sono stati venduti 221 milioni di *shopper* biodegradabili compostabili (ma erano il doppio solo l'anno prima) a fronte di 6,2 milioni di sporte riutilizzabili con una crescita di quest'ultime davvero impressionante se si pensa che erano appena 12mila nel 2008. Il riutilizzo come strategia di spesa giustifica anche la scelta fatta da Coop di proporre la vendita di prodotti per la detergenza a marchio Coop sfusi in molti punti vendita. Il tutto all'insegna che "verde" è meglio sia per l'ambiente che per la salute. E, con un'adeguata attenzione agli sprechi, anche per il portafoglio. ■

Mi autocandido

30

Scade il 30 luglio il termine di presentazione della propria autocandidatura alle elezioni per il rinnovo dei Comitati soci che si svolgeranno a novembre. Per autoproporsi basta compilare la scheda riprodotta nelle pagine seguenti. E soprattutto essere motivati a impegnarsi nelle attività sociali della Cooperativa.

■ Aldo Bassoni

Quella che vedete nella pagina accanto e nella pagina successiva è la scheda per presentare la propria autocandidatura alle elezioni dei Comitati Direttivi delle Sezioni soci che si terranno a novembre in tutte le Sezioni soci, tranne quella di Rosignano (LI) dove, per motivi legati alla ristrutturazione del punto vendita, si svolgeranno a dicembre.

La scadenza elettorale segnerà anche quest'anno un momento di grande partecipazione della base sociale e darà a tutti gli eletti l'opportunità di essere non solo un consumatore informato, ma anche un promotore di attività socialmente rilevanti. Attualmente sono oltre 400 i soci attivi impegnati nelle 30 Sezioni soci da Carrara fino a Napoli. Prestando il loro lavoro volontario, si occupano di educazione ai consumi e ambientale, di solidarietà, iniziative culturali e ricreative, progetti d'informazione e corsi

di vario tipo in tutti i territori dove è presente la Cooperativa.

La Sezione soci è spesso un soggetto attivo che cerca di rispondere alle esigenze della comunità di cui fa parte, ed è a sua volta un tramite fra i soci e il vertice aziendale in grado di incidere sulle scelte della Cooperativa. Un esempio di sollecitazione che si è trasformata in atto concreto è il recupero dei prodotti ancora buoni ma non più vendibili perché vicini alla data di scadenza o difettosi nella confezione. Quest'iniziativa è diventata il progetto *Buon Fine* da cui traggono beneficio le associazioni del territorio impegnate nel sostegno alle famiglie indigenti. Altra attività di rilievo è la consegna a domicilio della spesa per quelle persone anziane, sole o con difficoltà motorie, che altrimenti sarebbero impossibilitate a recarsi al Supermercato per fare la spesa.

«L'attività d'impresa si può fare in tanti modi – spiega Massimo Favilli, direttore politiche sociali di Unicoop Tirreno –. La Cooperativa ricerca la sostenibilità economica ovviamente, ma al tempo stesso intende proporre un modello di consumi più attento alle persone e all'ambiente. In Cooperativa i soci, e in particolare coloro che entreranno a far parte dei Comitati, possono dare il loro contributo di idee e di impegno». E per questo, chiunque può avanzare la propria autocandidatura compilando entro il 30 luglio l'apposito modello reperibile anche nei punti vendita oppure *on line* sul sito www.cartasocio.it, dove è possibile riempire *on line* la scheda di autocandidatura. I pochi casi di incompatibilità sono elencati nel box accanto. Naturalmente coloro che hanno già presentato l'autocandidatura nel 2013 quando, per motivi che abbiamo già avuto modo di spiegare su *Nuovo Consumo*, le elezioni vennero rinviate di un anno, sono esentati dal ripresentarla. ■

Breve guida all'autocandidatura

Chi non può candidarsi?

Chi ricopre incarichi istituzionali come sindaco, vice sindaco, assessore presso gli enti locali, presidente, vice presidente o amministratore delegato in società da questi controllate.

Esiste un compenso per i membri dei Comitati soci?

No, vengono rimborsate solo le spese sostenute durante lo svolgimento dell'attività.

Perché un socio dovrebbe candidarsi?

Chi fa parte del Comitato soci ha la possibilità di rendere concrete le proprie idee, di partecipare a iniziative su temi di interesse comune, di dialogare attivamente con le realtà rappresentative del territorio.

Che rapporto c'è tra la Sezione soci e il punto vendita?

Di collaborazione: il punto vendita è il luogo d'incontro principale tra attività sociali e attività commerciali, e tra i soci e la Cooperativa.

È IL TUO
TURNO



SCHEDA DI AUTOCANDIDATURA

(da restituire compilata al Punto d'Ascolto entro il 30 luglio 2014)

Spett.le **PRESIDENTE** della **COMMISSIONE ELETTORALE**

Sezione Soci

Oggetto: **AUTOCANDIDATURA AL COMITATO DIRETTIVO**

Egregio Presidente,

Il/la sottoscritto/a

nato/a a, il.....

residente a, in.....

con la presente intende presentare la propria formale autocandidatura a membro del Comitato Direttivo della Sezione Soci in epigrafe, ai sensi dell'articolo 12 (dodici) del Regolamento Sezioni Soci.

Al fine di comprovare la sussistenza dei requisiti richiesti, dichiara di essere socio da almeno 3 mesi e presenta:

a) autocertificazione* (da compilare al colloquio con la Commissione Elettorale);

b) curriculum vitae*;

c) fotocopia di un documento di riconoscimento* (da allegare alla presente);

d) fototessera (da allegare alla presente, facoltativa ma consigliata).

* come previsto dall'articolo 14 (quattordici) del Regolamento Sezioni Soci

Al fine di permettere il contatto con la Cooperativa

Tel

Cell

E-mail

In fede

Luogo, data



Compila anche il retro della scheda e consegnala al Punto d'Ascolto del tuo punto vendita.

Se hai già presentato la tua candidatura nel 2013 non devi ripresentarla, perché è ancora valida.

Per saperne di più vai su **www.cartasocio.it**
o chiama il numero verde 800 861081.



Unicoop Tirreno

La tua Coop.



CURRICULUM VITAE

Esperienze lavorative:

.....
.....
.....

Attuale impiego:

.....
.....
.....

Pensionato: SI NO

Attività e interessi:

.....
.....
.....

Ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. 196/03 "Codice in materia di protezione dei dati personali" la Unicoop Tirreno s.c. La informa che i dati da Lei forniti saranno utilizzati da parte della Cooperativa per consentire la valutazione preliminare della sua autocandidatura e per inviare informazioni circa le attività delle Sezioni soci e della Cooperativa stessa. I dati non verranno diffusi e potranno essere trattati da soggetti interni alla società nella loro qualità di incaricati o responsabili del trattamento. Lei potrà esercitare i diritti previsti ex art. 7 del D. Lgs. 196/03 rivolgendosi al Responsabile del trattamento: Responsabile delle Politiche Sociali tel.0565 24111 SS Aurelia km 237 - Fraz. Riotorto - 57025 Piombino (LI).

Segnali con una X se autorizza il trattamento dei Suoi dati per le finalità suindicate:

AUTORIZZO

Firma

Per rendere valida la domanda è necessario autorizzare il trattamento dei dati forniti



RICEVUTA

(a cura dell'addetto al Punto d'Ascolto)

Data, Punto Vendita

Ritira l'autocandidatura

Nome e cognome dell'addetto al Punto d'Ascolto

Presenta l'autocandidatura

Nome e cognome del Socio

Timbro e firma



I numeri della **solidarietà**

**Oltre 55 tonnellate di prodotti raccolti, tanta partecipazione di soci e consumatori. I risultati positivi de
Il pane quotidiano, la raccolta alimentare di Unicoop Tirreno tornata in 73 negozi in tutte le regioni dov'è presente.**

Barbara Sordini

Coop chiama, soci e clienti rispondono. Soprattutto quando si parla di solidarietà. Lo confermano i dati della colletta alimentare *Il pane quotidiano*, svoltasi in 73 negozi di Unicoop Tirreno lo scorso 17 maggio, che per il quarto anno consecutivo ha organizzato la raccolta di generi alimentari da donare alle famiglie bisognose attraverso le associazioni *onlus* che operano nei diversi territori. Un'iniziativa che quest'anno per la prima volta ha coinvolto i negozi di tutte e quattro le regioni in cui Unicoop Tirreno è presente (Toscana, Lazio, Campania, Umbria) registrando un totale di prodotti raccolti pari a 55 tonnellate e 222 chilogrammi. Nello specifico, per quanto riguarda i territori, l'area campana e quella di Roma e Basso Lazio erano alla loro prima esperienza di colletta alimentare di Unicoop Tirreno e i risultati sono stati positivi, sia per le donazioni che per la partecipazione di soci e consumatori (rispettivamente 4.576,3 kg di prodotti raccolti in Campania, 4.793 kg zona Roma Colli Aniene-Basso Lazio). Dati in leggera flessione sull'anno precedente per quanto riguarda i negozi della zona toscana, che va da Avenza a Piombi-

no-Elba, con 24.425,25 kg, mentre un risultato di conferma è quello del territorio compreso tra Follonica, Colline Metallifere fino Tarquinia e Cerveteri in cui sono stati raccolti 15.474 kg di prodotti. Un incremento nei dati della raccolta si è registrato nei territori di Umbria e Alto Lazio (quest'anno con l'estensione della colletta ad altri 4 punti vendita) dove i prodotti sono stati un totale di 5.954 kg. «Un dato complessivo significativo – afferma **Monica Agostini**, responsabile territoriale politiche sociali di Unicoop Tirreno – che progredisce rispetto all'edizione dello scorso anno. Ancora una volta la nostra Cooperativa ha dimostrato di essere una grande realtà, in modo particolare nel momento del bisogno: ci sentiamo vicini ai nostri soci e cerchiamo di rispondere alle loro necessità non dimenticandoci di salvaguardare il potere d'acquisto che è la nostra missione principale. Anche quest'anno – continua Agostini – in occasione della colletta alimentare si è messo in moto il sistema di attivismo sociale radicato nella Cooperativa che, per raggiungere dati di raccolta così grandi, necessita del lavoro di una “squadra” composta da volontari, soci e dipendenti». ■



Coop in Festambiente

Unicoop Tirreno a Festambiente dall'8 al 17 agosto con una rassegna di prodotti e tante altre iniziative. Sconti per i soci sui prodotti presenti nello stand dell'Ecomercato.

Anche quest'anno Unicoop Tirreno sarà presente con numerose iniziative all'interno di *Festambiente*, il festival di *Legambiente* dedicato all'ecologia e alla solidarietà quest'anno all'insegna dello slogan *È bello vivere in Italia!*, in programma a Rispecchia in provincia di Grosseto dall'8 al 17 agosto. Unicoop Tirreno parteciperà all'interno de *La bottega de(l)gusto* con una rassegna di prodotti delle linee *ViviVerde*, *Fiorfiore* e *Solidal*, da degustare. Ma sono anche previsti laboratori educativi nell'ambito di *Festambiente Ragazzi* – la grande area dedicata a bambini e famiglie – durante i quali gli animatori coinvolgeranno i visitatori più piccoli. Prodotti utilizzati quelli delle linee *Coop 4-10*, pensata apposta per i bambini, succhi di frutta biologici *ViviVerde* e le merendine della linea *Senza glutine*.

I soci di Unicoop Tirreno potranno usufruire di uno sconto del 10 per cento praticato alla cassa su tutti i prodotti presenti nello stand dell'Ecomercato.

Info 056448771, www.festambiente.it

festAmbiente

Livorno città aperta

34

Aprire la mattina di giovedì 10 luglio il nuovo InCoop livornese di piazza Mazzini, meglio conosciuto come la Coop di Porta a Mare. 753 mq di area vendita, 6 casse, *Punto d'ascolto*, sportello del *Prestito Sociale*, gastronomia e panetteria assistita, carni a libero servizio, piazza ortofrutta e il tipico assortimento *food* e *no food* dei minimercati pensati per la spesa quotidiana. Vi lavoreranno 22 persone. L'InCoop si trova in una posizione strategica, sulla rotatoria d'ingresso al centro città e in un quartiere – Borgo Cappuccini – popoloso, ma con scarsa presenza di insegne alimentari. La pista ciclabile e il percorso pedonale lo rendono facilmente raggiungibile anche da chi non usa l'auto. L'InCoop si trova all'interno del nuovo centro commerciale "Porta a Mare", frutto di un'attenta ristrutturazione degli storici cantieri navali Orlando di Livorno. L'investimento è di circa 800mila euro. ■

Ci vediamo LI

Saranno svelati la sera del 10 luglio presso la sala panoramica dell'acquario di Livorno i 3 primi classificati di *Siamo LI*, il concorso creativo rivolto ad artisti dai 18 ai 30 anni, lanciato da Unicoop Tirreno e Coop. *Itinera*. La giuria presieduta da Mario Cardinali (direttore de *Il Vernacoliere*) è formata anche da Antonella Capitanio (docente di arti decorative e industriali e storia delle arti applicate presso l'Università di Pisa) e Simone Perini (presidente della Sezione soci Coop di Livorno). Tutte le opere – ispirate alla città di Livorno – sono state esposte al Supermercato Coop La Rosa fino al 5 luglio. I 3 vincitori si aggiudicano tra buoni spesa da 600, 300 e 100 euro. Informazioni e foto sulla pagina Facebook "Siamoli".

Palma della vittoria

Ecco i nomi dei 3 vincitori del concorso culinario *Assaggi di bontà* che si è concluso sabato 31 maggio con una grande festa all'IperCoop di Livorno: primo classificato **Marco Balleri** di Livorno con le sue costolette di maiale; seconda **Maryna Istomina** di Rosignano Solvay, con la zuppa di ortiche e gamberoni, e terza classificata **Federica Maffi** di Livorno con un piatto a base di scampi e riso venere. Si aggiudicano buoni spesa Coop da 600, 300 e 100 euro. La giornata è stata presentata e animata dal comico Claudio Marmugi, mentre Enrica Della Martira (giovane cuoca del programma Tv *Masterchef*) ha giudicato le 3 ricette prime classificate secondo i voti raccolti sul web. L'IperCoop ha offerto un *buffet* e omaggi per tutti i presenti (pacchi di pasta *Fior fiore* Coop). In rappresentanza della Cooperativa sono intervenuti Roberto Gradassi, responsabile territoriale Toscana, Monica Agostini, responsabile soci Toscana, e Massimo Fontanelli, direttore IperCoop di Livorno. In quest'occasione il centro commerciale ha registrato ben 1.000 presenze in più rispetto ai sabati precedenti. **B.R.**



Il nuovo InCoop a Porto Santo Stefano

È stata la Coop con la sua apertura a inaugurare il centro commerciale in località Cava Legni a Porto Santo Stefano (GR). L'InCoop ha aperto i battenti lo scorso 22



maggio alla presenza del presidente di Unicoop Tirreno Marco Lami, del sindaco di Monte Argentario Arturo Cerulli e della presidente della Sezione soci Costa d'Argento Doriana Rispoli che con il taglio del nastro tricolore ha dato il via all'ingresso dei clienti che numerosi attendevano di poter entrare nel nuovo negozio. Una struttura con un'area vendita di 650 mq, 5 casse, ampio spazio per l'ortofrutta, nuovo anche il servizio panetteria, l'angolo dedicati ai prodotti della pesca lagunare della

vicina Orbetello e all'esterno, subito accanto all'ingresso, un ascensore che conduce al parcheggio riservato ai clienti per una trentina di posti auto. **B.S.**

In franchising

Unicoop Tirreno entra nel *franchising* con 2 punti vendita, ad Infernetto e Torvaianica (Roma). Il punto vendita di Infernetto ha l'insegna *Map* dell'imprenditore Maurizio Pini. Quello di Torvaianica è gestito dalla famiglia Pitton con l'insegna *Qui*. A entrambe le insegne si affianca il logo "affiliato a Coop Unicoop Tirreno".

I 2 negozi presentano in assortimento una quota di prodotti acquistati dalla Cooperativa, il prodotto a marchio Coop e i prodotti freschissimi acquistati da Coop o da fornitori locali previa certificazione di Unicoop Tirreno. I prezzi sono imposti sui prodotti Coop e suggeriti su tutti gli altri. Coop assicura inoltre una consulenza commerciale e di *marketing*, mentre non sono presenti servizi dedicati ai soci. Con l'ingresso nel *franchising* la Cooperativa intende far conoscere i prodotti a marchio e la sua politica commerciale in zone dove è poco presente. Il *Progetto franchising* prevede infatti l'affiliazione di altri negozi a sud di Roma entro il 2014. ■ **L.R.**



Roma

Nell'ambito dell'iniziativa *Il Maggio dei Libri*, nella sala consiliare del Municipio Roma III, venerdì 9 maggio, si è tenuta una presentazione di poesie, romanzi, racconti, organizzata dal Comitato soci della Coop di via Bettini, con il patrocinio del Municipio Roma III Montesacro. Un modo per conoscere gli scrittori della porta accanto e per discutere delle diverse forme di scrittura.

educazione al consumo consapevole

Pietrasanta (LU)

Dopo la presenza nelle scuole durante l'anno scolastico, due attività di *Educazione al Consumo Consapevole* approdano d'estate nello spazio bambini della manifestazione *La Versiliana* in corso a Marina di Pietrasanta fino al 31 agosto.

Kitchen, dal pianeta al piatto al pianeta

Kitchen, la struttura in cartone che riproduce una cucina domestica, reduce da un tour nelle scuole, sarà presentata l'11 e il 25 luglio in una versione animata e spettacolare per stimolare la curiosità e l'attenzione dei più piccoli su temi quali filiere, etichette, tipicità dei prodotti, spreco, riciclo, sostenibilità ambientale.

Un pipistrello per amico

Dall'1 al 15 agosto, sarà installata una "casa del pipistrello" in cui i bambini d'età compresa tra i 3 e gli 11 anni, a partire dalle 18, potranno scoprire la vita dei chiropteri, abilissimi cacciatori di insetti e creature che hanno un ruolo fondamentale per il funzionamento del nostro ecosistema. Si alterneranno animazioni ad attività di disegno e pittura sui simpatici mammiferi,

gli unici in grado di volare. E il 6 agosto tutti alla *Bat-serata*: alle 19 si terrà un incontro con Paolo Agnelli, del gruppo di studio sui chiropteri, e i bambini saranno invitati a ricercare con i *bat detector* i pipistrelli presenti nel parco della Versiliana. Il laboratorio *Un pipistrello per amico* è realizzato in collaborazione con l'Università e il Museo di Storia Naturale di Firenze.

Sabaudia (LT)

Sabato 19 luglio, dalle 15 alle 17, il pipistrello Kiro torna ad animare i bambini, dai 2 ai 13 anni, presso la Scuola del Corpo Forestale dello Stato a Sabaudia. Saranno installate 2 *bat box* all'interno del Parco nazionale del Circeo.

Proprietà di linguaggio

Se in generale non è facile comunicare la storia e la realtà di quel Giano Bifronte che è la Cooperativa, allora tanto più sono importanti i segnali che possono provenire dal mondo giovanile.

Un modo nuovo e creativo di comunicare il mondo Coop nei lavori degli studenti vincitori del concorso L'Unione fa la Coop. La cooperazione nella storia d'Italia.

Un segnale, piccolo ma emblematico, ci viene dalle conclusioni della seconda edizione del concorso *L'Unione fa la Coop. La cooperazione nella storia d'Italia* che la *Fondazione Memorie Cooperative* ha promosso con l'obiettivo di dif-

fondere la cultura cooperativa, i suoi valori, i suoi principi tra gli studenti delle scuole medie superiori. Infatti questa volta i lavori premiati si sono concentrati sui linguaggi e sulle forme con cui si può raccontare in modi innovativi il mondo Coop. Due le classi vincitrici che si sono aggiudicate buoni validi per materiali didattici della linea *ViviVerde Coop* da 500 euro l'uno. Alcune allieve della V B e i ragazzi della III C dell'IIS "Vespucci-Colombo" di Livorno, sotto la guida della professoressa Ny Colombetti, si sono distinti per impegno e sensibilità e, divisi in 4 gruppi, hanno presentato altrettanti lavori – 3 video e 1



L'UNIONE FA LA COOP
LA COOPERAZIONE NELLA STORIA D'ITALIA

fumetto – basati sull'idea di cooperazione e lavoro cooperativo e sullo sviluppo del logo e dell'idea comunicativa della Coop. In entrambi i casi i lavori hanno presentato una ricerca per la comprensione e soprattutto per la narrazione dello "spirito" della cooperazione.

Ciò che ha colpito in questi lavori è senza dubbio la rielaborazione dei concetti cooperativistici e l'inedita costruzione nella comunicazione attraverso i linguaggi dei nuovi *media*. Il risultato è stato un prodotto che spiega in modo molto diretto, per alcuni aspetti anche più efficace di qualche *spot* "istituzionale", i veri principi che hanno alimentato e alimentano l'anima di Coop. Le premiazioni si sono svolte alla presenza della preside dell'Istituto, la professoressa Cristina Grieco che si è detta soddisfatta dei suoi allievi e del percorso svolto durante lo sviluppo del progetto: «È stato un buon modo per mettere i ragazzi in condizione di lavorare in gruppo e per obiettivi, competenza che non sempre la scuola può garantire durante il normale svolgimento dell'attività didattica» – ha spiegato la preside –. Sono inoltre orgogliosa del fatto che i nostri ragazzi si siano distinti riuscendo a centrare il tema del progetto e che abbiano ottenuto questo riconoscimento». Cooperare dunque come metodo di lavoro usato dagli studenti che, con competenza davvero insolita, ci hanno illustrato dei percorsi possibili per comunicare l'identità cooperativa. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

La montagna incantata

36

Scalare le rocce, veleggiare sui laghi, pedalare per chilometri e camminare verso le vette oppure passeggiare a pieni polmoni e godersi concerti tra le montagne. Quelle del verde Trentino Alto Adige.

■ **Alessandra Bartali**

La montagna d'estate è l'incubo di tutti i (pre)adolescenti, non ancora abbastanza grandi da potersi concedere una vacanza senza genitori. Poveri, irrequieti ragazzi, costretti a far finta di entusiasinarsi di fronte a prospettive allettanti come relax, aria buona e interminabili passeggiate in luoghi in cui la gente indossa ancora i pantaloncini da ciclista e le ciaspole sono accessori di uso comune quasi come il cellulare. Ma l'adolescenza passa, e prima o poi arriva l'estate in cui ci si ritrova adulti a caricare la macchina di qualsivoglia attrezzatura sportiva, con le biciclette incastonate nel portabagagli sul tettino, per andarsi a disintossicare dalla vita quotidiana in un verdissimo angolo di Trentino Alto Adige. La noia, da adulti con vita

Alla scoperta

E la montagna assume un'altra dimensione: da sfondo da guardare diventa un parco giochi in cui avventurarsi con ganci per scalare le rocce, vele per navigare i laghi e la bicicletta, senza la quale da queste parti non si è nessuno.

Chi teme *tour de force* gioirà nel sapere che in Trentino Alto Adige sono stati inventati i *bici-grill*, luoghi in genere più accoglienti degli omologhi per auto ma con medesime funzioni: rifocillarsi, far aggiustare eventuali guasti del mezzo e mangiare un boccone (l'acqua gratis contribuisce alla sensazione di trovarsi in un luogo molto civile). Le piste ciclabili, ovviamente, viene da darle per scontate: ormai sono quasi ovunque. Ma ci sono piste e piste. Qui si estendono per 400 km complessivi (una distanza di poco inferiore a quella tra Milano e Roma), tutti mappati con applicazioni interattive per *smartphone*. Per non farsi prendere dallo spirito del ciclomaniaco, però, è essenziale esplorare i dintorni dei percorsi strutturati: solo così si trovano luoghi bizzarri come il museo degli spaventapasseri, allestito in un vecchio mulino del borgo di Marter, sulla ciclopista della Valsugana. Il rischio che nascondono luoghi organizzatissimi e iperconnessi come il Trentino, infatti, è quello di eliminare completamente l'effetto sorpresa di una vacanza. Hanno un che di inquietante, da un certo punto di vista, le mappe 3d delle piste regionali, disponibili sul sito dell'ente turistico, che ne mostrano le pendenze, i tracciati e, grazie a *Google Earth*, anche lo scenario in cui sono poste, senza tralasciare i dati relativi a impianti di risalita, lunghezza, altitudine e difficoltà. Chiaro che se poi nella realtà fisica si cade, viene voglia di sporgere denuncia. Ma questi sono inconvenienti invernali.



Veduta delle Dolomiti.

lavorativa avviata, è un valore positivo: camminare in fila indiana riducendo al minimo le conversazioni con gli altri per non disperdere ossigeno, prendere il sole su verande di legno mentre il giornale ci sventola sotto il naso o stare addirittura all'ombra di quel legno sono attività che rigenerano, invece, di agitare come a 13 anni. Quando la noia diventa una sensazione negativa, poi, è arrivata l'ora di scaricare la macchina.



Senso del ritmo

Il ritmo della vita di montagna, in estate, è molto più *slow*. Almeno solitamente. Se poi si vuole partecipare a regate di vela e windsurf sul Lago di Garda, provare la corsa in montagna sulle Dolomiti o imitare i partecipanti al *Rock Master* di Arco su una delle numerose pareti per l'arrampicata sportiva, occorre almeno trovare un modo per decomprimere. Il modo più bello è certamente quello di partecipare a uno degli eventi della manifestazione *I suoni delle Dolomiti*, dove si cammina dal fondovalle fino a radure e conche situate nei pressi dei rifugi, che diventano teatri naturali per concerti pomeridiani e alle prime luci dell'alba. E un quartetto d'archi che accompagna la voce di Ginevra di Marco sullo sfondo delle Alpi diventa interattivo solo se si è presenti fisicamente. Interattivo, sì, è proprio la parola giusta: la musica, gli odori, la brezza sulla pelle e un panorama superbo creano una vicinanza speciale tra le persone e la montagna che li accoglie, non importa se non si distingue un cembro da un abete e non si ha idea dei nomi dei laghi e delle cime che ci si parano davanti. L'aspetto didascalico della montagna alpina, a chi interessa, si recupera con le escursioni a tema del *Parco dello Stelvio*, dove le guide sono pronte a rivelare tutti i segreti di boschi e ghiacciai.

Forza di pace

I ritmi da queste parti sono dettati da volpi e cervi, caprioli e stambecchi (oltre ai ciclisti naturalmente): così viene da motivare il senso di pace e armonia che pare dominare anche le

vicende umane. Risulta pertanto difficile immaginare laghi e vette innestate fare da cornice a vere e proprie campagne di odio tra italiani e tedeschi, iniziate nell'Ottocento e culminate negli Anni Cinquanta con le lotte terroristiche dei *Bas* (comitato per la liberazione del Sud Tirolo). Per secoli sembrava impossibile conciliare le due anime di questo territorio e da entrambi i lati i vari governi tentavano di cancellare gli avversari con incarichi professionali negati, scuole chiuse e lingue bandite dai luoghi pubblici. Finché nel 1972 fu siglata l'autonomia delle due province, che di fatto costituiscono due regioni autonome, solo formalmente riunificate nella Regione Trentino-Alto Adige/Südtirol. L'aspetto fiscale è il più rilevante dello statuto: il 90 per cento dei tributi dei residenti viene utilizzato per gli interventi economico-strutturali che altrove vengono operati direttamente dallo Stato. Ecco spiegata, almeno in parte, l'efficienza e la capacità di questa gente di fare le cose. Dopo di che, l'Impero austro-ungarico avrà pur lasciato qualche traccia nel loro *dna*. ■

Windsurf sul lago di Garda.



Sardegna low cost a Settembre

38

Arrivo ai porti con mezzi propri e nave inclusa nel soggiorno

DISPONIBILITÀ LIMITATA - TESSERA CLUB INCLUSA

CLUB RESORT BAIÀ ARANZOS** - Golfo Aranci, Loc.Sos Alinas**

soggiorno 7 notti - pensione completa con bevande

periodo	quota soci
5/9 - 12/9	€ 495
12/9-19/9	€ 415

riduzioni letto aggiunto:

3° letto 2/14 anni: **GRATIS**

4° letto 2/14 anni: **GRATIS**

3°/4°/5° letto dai 14 anni: **50%**

bambino 0/2 anni: **GRATIS** in culla propria

supplemento singola: **€ 90** tutti i periodi



HOTEL CLUB EUROVILLAGE* - Budoni, Loc.Agrustos**

soggiorno 7 notti - pensione completa con bevande

periodo	quota soci
4/9 - 11/9	€ 495
11/9-18/9	€ 400

riduzioni letto aggiunto:

3° letto 2/14 anni: **GRATIS**

4° letto 2/14 anni: **GRATIS**

3°/4°/5° letto dai 14 anni: **50%**

bambino 0/2 anni: **GRATIS** in culla propria

supplemento singola: **€ 90** tutti i periodi



La quota include:

soggiorno + nave a/r diurna (posto ponte) per Olbia/Golfo Aranci con auto al seguito fino a 5 mt. (min. 2 quote intere paganti) con le seguenti compagnie:

Sardinia o Moby da Livorno: Livorno/Olbia 8-1.55 - Olbia/Livorno 15.30-21.25.

Moby da Civitavecchia: Civitavecchia/Olbia 15.30-20.30 - Olbia/Civitavecchia 9 - 14.30.

La quota non include (supplementi obbligatori):

tasse e diritti portuali: forfait **€ 95** a nucleo familiare/camera; iscrizione + assicurazione obbligatoria **€ 30** per gli adulti ed **€ 15** per i bambini 2-12 anni; tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota include".

VILLAGGIO LE CASTELLA DE "I GRANDI VIAGGI" - Punta Le Castella, Crotone

Settimane speciali:

5-12 luglio

12-19 luglio

19-26 luglio

26 luglio-2 agosto

**quote speciali
e grandi promozioni!**



...inoltre **25%** di riduzione sulla quota adulti

da catalogo IGV Club Italia se prenoti **entro il 15 luglio!**

Lo splendore delle isole toscane

39

GIANNUTRI e GIGLIO € 37

partenza 6,19,20 luglio - 9,10,16,23,24,30 agosto - 6,21 settembre

GIGLIO con periplo € 37 partenza 1,8 giugno - 7 settembre

Elba con sosta a Portoazzurro € 37

partenza 14,15,22,28 giugno - 17 agosto - 14 settembre

Maxi Cruise (Elba-Montecristo-Giglio) € 40

partenza 13 luglio - 8,29 agosto

CAPRAIA € 57 partenza 3 agosto



Le partenze avvengono sempre da Castiglione della Pescaia e, al raggiungimento di almeno 50 persone che lo richiedano, da Talamone, Porto Santo Stefano o Piombino*. Le tariffe non comprendono il trasporto dalla città di origine. Gli itinerari e i porti d'imbarco potrebbero subire cambiamenti improvvisi dovuti alle condizioni del mare e del vento. Le tariffe includono pranzo e bevande a bordo. Guida esclusa. Bimbi 0-4 anni **GRATIS**/ bimbi 5-11 anni sconto di 5 € sulla tariffa adulto.

*la partenza da Piombino non è mai possibile per l'itinerario Giannutri e Giglio e Giglio con Periplo, i tempi di percorrenza sarebbero troppo lunghi e l'itinerario poco agevole per i clienti.

NOVA YARDINA RESORT - La riserva naturale per l'uomo IL VALENTINO GRAND VILLAGE**** - Castellaneta Marina

SETTIMANA DELLO SPORT soggiorno 7 notti - quote a persona

pensione completa con bevande (acqua e vino della casa)

periodo	quota soci
7/9 - 14/9	€ 380

riduzioni letto aggiunto:

3° letto 0/13 anni: **GRATIS**; 4° letto 3/13 anni: 50%; 3°/4° letto adulti: 20%

La quota comprende: soggiorno settimanale in camera doppia, pensione completa con bevande ai pasti, partecipazione a tutti i corsi sportivi con istruttori professionisti.

La quota non comprende: trasporto dalla città di origine alla struttura, assicurazione facoltativa contro annullamento (€ 30 adulto e € 15 bambini 2-12 anni), tutto quanto non indicato nella voce "la quota comprende".



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



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

I PARCHI

Acquario di Livorno

Piazzale Mascagni, 1 - Livorno
L'acquario propone un percorso di visita integrato unico sul territorio nazionale che coniuga cultura, emozione, divertimento ed educazione. All'interno potrete ammirare 150 specie e un totale di circa 1.200 animali. Sconto per i soci Coop di 1 euro sul biglietto d'ingresso estendibile al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone.

Info 0586269111 - www.acquariodilivorno.it

Aquarium Mondo Marino

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

Info 0566919529
www.aquariummondomarino.com

Il Giardino Sospeso

Località Il Giardino - Riparbella (PI)
Percorsi acrobatici sugli alberi per adulti e bambini, a pochi chilometri dal mare. Per i soci Coop: bambini 10 euro (anziché 12); adulti 13 euro (anziché 15); campo estivo diurno: 110 euro (anziché 140); campo estivo residenziale: 390 euro (anziché 450).

Info 3357726322, 3357726323
www.ilgiardinosospeso.it

Aquafelix

Civitavecchia (RM)
Via Terme di Traiano - Loc. Casale
8 giugno-31 agosto. Soci Coop: ingresso 16,5 euro (anziché 20); gratuito per bambini di altezza fino a 120 cm. Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio e non è cumulabile con altre promozioni.

Info 076632221, www.aquafelix.it

Parchi della Val di Cornia

Piombino (LI)
Soci Coop: sconto 20% sul biglietto di ingresso per la visita completa e sul biglietto famiglia, al Parco Archeologico di Baratti e Populonia, Parco Archeominerario di San Silvestro, Museo del territorio di Populonia e Piombino, Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali (Piombino). Il vantaggio è esteso ad un accompagnatore del socio.

Info 0565226445, www.parchivaldicornia.it

Ente Parco Regionale della Maremma

Alberese (GR) - via del Bersagliere 7/9
Soci Coop: sconto 1 euro per l'ingresso al Parco (percorsi a piedi e in bicicletta) e all'Acquario della Laguna di Orbetello a Talamone. I biglietti devono essere acquistati presso i Centri Visite del Parco. Il vantaggio è esteso agli accompagnatori del socio e non è valido per le gite in canoa, in carrozza e a cavallo.

Info 0564407098, www.parco-maremma.it

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



Via Donatori del Sangue, 45
Orbetello (GR)
Sconto del 15 per cento sugli elettrodomestici da incasso. Le offerte non sono cumulabili con altri sconti e promozioni in corso ed escludono tutti i tipi di servizi e ricariche. Convenzione esclusiva per il negozio Trony di Orbetello.
Info 0564896825

Parco Naturalistico Archeologico di Vulci

Canino e Montalto di Castro (VT)
Soci Coop: sconto 20% su Vulcicard singola (ingresso al parco e al museo) 8 euro anziché 10. Sconto 20% su Vulcicard Family (ingresso al parco e al museo) valida per 2 adulti + max 3 bimbi di età inferiore a 13 anni 16 euro anziché 20.

Info 0766879729, biglietteria 076689298,
www.vulci.it

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 esteso ad un accompagnatore del socio. Visite guidate 4 euro a persona (sia adulti che bambini). Sconto 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

I MUSEI

Museo Magma

Follonica (comprensorio Ilva)
Prezzo per i soci 3 euro anziché 4
Info 056659243-004, info@magmafollonica.it
www.magmafollonica.it

Città della Scienza

Via Coroglio, 104 - Napoli
Prezzi soci: 5 euro intero anziché 6,50 e 3,50 ridotto anziché 4,50
Info 0817352424, contact@cittadellascienza.it
www.cittadellascienza.it

Miramuseo

Per i soci Unicoop Tirreno e loro familiari viene offerta la tessera associativa al prezzo speciale di 3 euro e il costo delle iniziative in programma al prezzo particolare di 8 euro (biglietti di ingresso a musei, mostre e siti archeologici esclusi).
Info 0662296633, 349291157
prenotazioni@miramuseo.com
www.miramuseo.com - f miramuseo

Explora. Il museo dei bambini

Via Flaminia, 82 - Roma
Sconto 10% sul biglietto di ingresso al museo. Sconto del 10% sul biglietto formula settimanale dei campus invernale, primaverile, estivo. Sconto del 10% al Punto di ristoro interno e allo Shop su giochi, materiale educativo e libri. Lo sconto è esteso ad un accompagnatore.

Info 063613776, www.mdbr.it

GLI ITINERARI

Tour in battello nei canali medicei di Livorno

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

Info e prenotazione obbligatoria: segreteria Itinerari Eventi 3487382094

Maregiglio

Porto Santo Stefano – Isola del Giglio
Sconto del 10% su tutte le tariffe relative al trasposto passeggeri per l'Isola del Giglio.

Info biglietterie Porto S. Stefano 0564 812920
Isola del Giglio 0564 809309, info@maregiglio.it

Panda Adventure

Attività turistiche ed educative realizzate da operatori di turismo responsabile e sostenibile, associati all'Aitr, per un'immersione totale nella natura. Sconto del 10% sulla "quota" vacanza esposta al pubblico (non cumulabile con altre promozioni). Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione *on line*: www.campiavventura.it/sociocoop. Indicare sempre il nome e il riferimento della carta *SocioCoop*. Su richiesta dei soci può essere inviata la scheda di prenotazione cartacea, da rispedita a mezzo fax o posta.

Info 0644362315, 0644291587, fax 0644262246

Le Orme

Via F. Ferrucci, 6 - Grosseto
Dal 22 al 28 giugno e dal 13 al 19 luglio una settimana di vacanza (7 giorni/6 notti) per ragazzi dai 10 ai 17 anni (anche bambini di 8-9 anni se in compagnia di fratello o sorella più grande) all'insegna dell'avventura e della conoscenza, presso l'agriturismo Santa Caterina, sulle rive del fiume Ombrone, nella Maremma grossetana. Quota di partecipazione 414 euro anziché 460. Iscrizione e assicurazione Rct obbligatoria 25 euro. Sconto del 5% sulla quota di partecipazione (esclusa iscrizione) per chi s'iscrive con fratelli o sorelle. Per prenotare rivolgersi direttamente alla struttura.

Info 0564416276, www.leorme.com

IL BENESSERE

Skinemotion

Centro benessere e cura della pelle
Via Marconi, 80 - Pietrasanta
Sconti dal 10 al 20% su vari trattamenti estetici viso/corpo e massaggi

Info 0584631439
skem.skinemotion@gmail.com

Zohar

Via Montanara, 70 - Cecina
Benessere ed estetica: sconti su trattamenti estetici, massaggi, percorsi personalizzati, visite e cure mediche. Fisioterapia: sconti del 15% su trattamenti di vario tipo.

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

Terme di Petriolo

Loc. Petriolo, Monticiano (SI)

Sconto del 20% sugli ingressi alle vasche termali e sui trattamenti in listino (esclusi i pacchetti) per tutto il nucleo familiare del socio.

Info 0577757104, www.termepetriolo.it

Antiche terme di San Teodoro

Contrada Bagni, Villamaina (AV)
Apertura stagionale 28 aprile - 31 ottobre. Sconto del 20% sul soggiorno, con la formula pensione completa o solo pernottamento, sull'ingresso alla piscina termale esterna, area relax, sauna, bagno turco e vasca idromassaggio e sul secondo ciclo di cure convenzionate Asl.

Info 0825442313-14
www.termedivillamaina.it

Hotel Hermitage & Park Terme

Ischia (NA)
Sconto del 30% sulle tariffe in listino per un soggiorno di 7 notti in pensione completa comprensivo del pacchetto termale e relax (valido da aprile a luglio, settembre e ottobre).



Sconti per i soci Coop sugli acquisti nei punti vendita Brico Io di Toscana e Lazio.

Appassionati del fai da te? Da oggi potete decorare, rinnovare o sistemare la casa a prezzi vantaggiosi. Per i soci Coop è previsto, infatti, il **10 per cento di sconto** su tutti gli acquisti effettuati il mercoledì nei punti vendita *Brico Io* di Toscana e Lazio: Massa, Viareggio, Livorno, Cecina-Montescudaio, Piombino, Follonica, Civitavecchia, Formia, Aprilia, Ceccano.

Lo sconto non è utilizzabile per l'acquisto di articoli già in promozione o segnalati nel punto vendita o per combustibili (petrolio, pellet, legna, bioetanolo). Inoltre non è cumulabile con coupon, tessere sconto e convenzioni.

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

Percorsi Musicali

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

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

Wellness Club Top Line

Via A. Montanucci, 4 - Civitavecchia
Per i soci Unicoop Tirreno l'opportunità di beneficiare di quota associativa e di quota di partecipazione agevolate per i corsi di ginnastica al mattino e per la sala attrezzi (9-12 tutti i giorni e 15-19 martedì e giovedì per la sala attrezzi).

Info 0766546939

Palmeta Palestra Metabolica

Viale della Bella Villa, 94
Sconto del 10% sul costo di iscrizioni e/o abbonamenti per le attività di servizi della palestra metabolica.

Info www.palmeta.it

Palestra Azzurra

Via Rossini, 1 - Follonica (GR)
Corsi di zumba, aerobica, sala pesi, area *health&relax*: tante le attività della *Palestra Azzurra*, a prezzi scontati per i soci e dipendenti Unicoop Tirreno.

Info 056640449, 3335919929
www.palestraazzurrafollonica.com

CINEMA

Cinema Etrusco

Tarquini (VT)
Quattro sale e una ricca programmazione anche d'estate, 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 3351277281, www.cinemaetrusco.it



60° Festival Puccini

Torre del Lago (LU)
Gran Teatro all'aperto Giacomo Puccini
Dal 25 luglio al 30 agosto

Per celebrare la sua 60° edizione il *Festival Puccini* propone un cartellone lirico di grande richiamo: **(Buon compleanno) Madama Butterfly** (110 anni dalla prima rappresentazione): 25 luglio, 1, 8, 16, 24 agosto. **La Bohème**: 26 luglio, 2, 10, 15, 22 agosto. **Turandot**: 9, 14, 17, 23, 29 agosto. **Il Trittico**: 3, 7, 21, 30 agosto.

I soci Coop hanno diritto a uno sconto speciale del 25% sulle serate: **Junior Butterfly** (13 agosto), **Turandot** (14 agosto), **La Bohème** (15 agosto), **Madama Butterfly** (16 agosto); del 20% sulla serata **Madama Butterfly** (1 agosto) e del 10% su tutti gli spettacoli in tutte le serate.

Oltre che presso le biglietterie box office nei punti vendita i biglietti possono essere acquistati presso l'ufficio biglietteria del *Festival* (0584359322) oppure sul sito www.puccinifestival.it

Andy Warhol in mostra a Roma

Continua nella Capitale, a Palazzo Cipolla, fino al 28 settembre, la mostra dedicata a Andy Warhol, padre della Pop Art. Biglietto d'ingresso per i soci 11 euro anziché 13 (audioguida inclusa).

Info e prenotazioni 0698373328
www.warholroma.it, www.ticket.it/warholroma



Caaf-Cgil Toscana e Lazio 2014

Per i soci di Unicoop Tirreno risparmio di 5 euro sulle pratiche 730 e *Unico 2014* e tanti altri vantaggi su *Imu*, *Isee*, *Red*, *Colf-badanti*, successioni. Lo sconto non è cumulabile con altre riduzioni già previste dal *Caaf-Cgil Toscana e Lazio*.

Per prenotazioni Num. Verde 800730800
per i cellulari 199100730



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.



Franco Battiato e la Filarmonica Arturo Toscanini
15 luglio

Piazza Duomo
Siena



Arctic Monkeys + The Kills
17 luglio

Piazza Duomo
Pistoia



Malika Ayane
17 luglio

Cantina Antinori nel Chianti Classico
San Casciano Val di Pesa (FI)



Giovanni Allevi
22 luglio

Teatro Romano
Fiesole (FI)



Jack Savoretti
24 luglio

RoccadiCarmignano
Carmignano (PO)



Afterhours
25 luglio

Piazza Duomo
Prato



Jonathan Wilson
1 agosto

Cavea del Nuovo Teatro dell'Opera
Firenze



Pippo Pollina & friends
2 agosto

Teatro Romano
Fiesole (FI)



Umberto Tozzi in Yesterday Today
9 agosto

Arena Mario Incisa della Rocchetta
San Guido Bolgheri (LI)



Manu Chao
12 agosto

Piazza Viviani
Marina di Pisa (PI)



LIBRI DI TESTO ALLA COOP



LIBRI NUOVI

Novità 2014 **LIBRI USATI**

PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**SCONTO
15%**

SUL PREZZO
DI COPERTINA

PER I NON SOCI

**SCONTO
10%**

SUL PREZZO
DI COPERTINA

LI PAGHI IL
60%

DEL PREZZO DI
COPERTINA 2014

SECONDO
DISPONIBILITÀ



VENDICI I TUOI LIBRI USATI

SE SONO IN BUONE CONDIZIONI!

- 1 Controlla su testiscolastici.unicooptirreno.com l'elenco dei libri per le scuole medie inferiori e superiori che possiamo acquistare da te¹.
- 2 Portali **FINO AL 5 SETTEMBRE**, dal martedì al venerdì (dalle 15,00 alle 18,00), in uno dei punti abilitati².
- 3 Se il libro verrà accettato dal nostro personale³ riceverai un **buono spesa del valore del 30% del prezzo di copertina 2013** che potrai spendere in tutti i punti vendita Unicoop Tirreno fino al 31 dicembre 2014.

¹ Visita il sito testiscolastici.unicooptirreno.com per verificare l'elenco dei libri usati che Unicoop Tirreno può acquistare da te e per consultare il regolamento con i criteri di ritrabilità.

² **Avenza, Viareggio, Ipercoop Livorno, Cecina, Piombino - Via Gori (dalle 15,30 alle 18,30), Portoferraio, Follonica, Grosseto - Via Inghilterra, Orbetello.**

³ L'accettazione dei libri è soggetta al giudizio insindacabile del nostro personale.

REGOLAMENTO COMPLETO SUL SITO testiscolastici.unicooptirreno.com

PRENOTA

FINO AL 31 OTTOBRE

puoi prenotare i tuoi libri (nuovi e usati)
per le scuole medie inferiori e medie superiori direttamente

ON LINE SUL SITO

testiscolastici.unicooptirreno.com

oppure **PRESSO IL PUNTO VENDITA***.

*In Toscana per i libri nuovi e usati, nel Lazio e in Campania solo per i libri nuovi.

Dopo il 30 novembre, gli ordini relativi a testi eventualmente non pervenuti sono da considerare annullati.

Colpo di **scena**

Tempo di vacanze, tempo di topi d'appartamento. In costante aumento i furti nelle abitazioni, a cui si aggiungono razzie nei garage e colpi negli scantinati. Tra crisi ed effetti della globalizzazione, vediamo cosa contraddistingue questo genere di reati e come cautelarsi per vivere senza la paura addosso.

■ Aldo Bassoni

C'è chi trova la casa completamente sottopetra, gioielli ben nascosti spariti, cassaforti divelte, soldi, quadri e beni spesso più affettivi che di valore, irrimediabilmente trafugati da mani abili che agiscono spesso a colpo sicuro con strumenti sempre più sofisticati di fronte ai quali difendersi diventa quasi impossibile. Come ogni cosa, anche le tecniche del furto evolvono. Spesso anche i più evoluti sistemi di sicurezza non sono in grado di fermare il ladro esperto o la banda specializzata. E non è certo chiudendosi in casa che si scoraggiano i furfanti dall'agire. Ma c'è anche chi arriva a tanto dopo aver trovato, magari più di una volta, la casa svaligiata, il garage svuotato, l'automobile in strada su quattro mattoni o con i vetri infranti. Passando per il classico scippo della borsetta che oggi rappresenta una piccola cassaforte di beni personali.

Insicurezza di sé

«La privazione riguarda non solo le proprie cose ma tocca la sfera degli affetti», avverte **Marco Dugato**, ricercatore e docente del centro di criminologia

Transcrime, un organismo interuniversitario della Cattolica di Milano e dell'Università di Trento. «L'incremento dei furti in casa, luogo simbolo dell'intimità, della sicurezza e degli affetti, finisce inevitabilmente per amplificare l'allarme sociale». E c'è di che non stare tranquilli se è vero che dal 2004 al 2012 le violazioni di domicilio in Italia sono più che raddoppiate: solo nell'ultimo anno sono stati denunciati 237mila furti, 1 ogni 2 minuti e mezzo. La maglia nera è saldamente sulle spalle della Lombardia con il 22 per cento del totale, seguita da Emilia-Romagna e Piemonte (10 per cento). Tutte le regioni fanno registrare aumenti in termini assoluti, ma i primati negativi toccano le aree più ricche del paese. L'avanzata più sensibile al Centro Italia (+125 per cento) con in testa l'Umbria (+166 per cento) che perde la sua proverbiale fama di isola tranquilla. Mancano ancora i dati ufficiali del 2013, ma le indiscrezioni confermano l'attuale tendenza. Nei primi 6 mesi dell'anno, infatti, secondo una ricerca dell'associazione di proprietari immobiliari *Confabitare*, a Bologna i furti sono aumentati del 30,3 per cento, a Milano del 29, a

Torino del 26 e a Roma del 25. Numeri che non lasciano dubbi su quale sia la tendenza. È, infatti, nei maggiori centri urbani che il rischio di trovare la casa svaligiata si fa più elevato, in modo particolare nelle zone e nei quartieri con abitazioni più vulnerabili o attrattive, nelle quali i ladri amano tornare. «Il fenomeno in atto – annota *Transcrime* – è, infatti, alla concentrazione dei reati nel tempo e nello spazio».

Azione illegale

È curioso osservare che mentre aumentano a ritmo sostenuto, assieme ai colpi in abitazione, gli scippi (21mila, +50 per cento nel 2013 sul 2010), i borseggi (165mila, +31 per cento) e le rapine (44mila, +28 per cento), altri reati tipici della micro-criminalità flettono. I furti d'auto, ad esempio, fatte le debite eccezioni (il *boom* a Bari) si giovano del miglioramento dei sistemi di sicurezza e di controllo satellitare (*gps*). Si può forse affermare, in linea generale, attingendo almeno in parte alle tesi del sociologo **Marzio Barbagli**, che le opportunità sono minori oggi rispetto a trent'anni fa e il bottino meno remunerativo. È altrettanto vero, tuttavia, che i redditi di ampi strati della popolazione nel frattempo sono precipitati e i bisogni aumentati. Lo spazio tra aspirazione e realtà si allarga sempre più e l'illegalità è un modo facile per colmarlo. Per non parlare, poi, del divario crescente tra ricchi e poveri importato su scala locale, come ampiamente testimoniato dai "furti della disperazione" (cavi di rame, tombini in ghisa, infissi dei capannoni, carburante dai serbatoi dei camion, beni personali d'ogni tipo nelle auto ecc.) e dai *raid* ripetuti nelle scuole. Sotto la voce "furti in abitazione" proliferano inoltre fenomeni paralleli. Le scorribande nei *box* e nei *garage* e le aperture degli scantinati sono i più evidenti. Obiettivi dei *raid* le moto o le biciclette di valore da rivendere il giorno dopo su internet, o altri beni facili da raggiungere e da destinare al mercato della ricettazione. Come fare, alla luce di tutto ciò, per prevenire gli attacchi o soltanto per vivere più tranquilli?

Caccia al ladro

Va premesso che una parte dei furti in appartamento sono opera di bande

specializzate, vere e proprie organizzazioni "paramilitari" contro le quali è assai difficile mettere in campo reali strategie difensive. Per di più – è l'analisi di Dugato – «evidenze investigative portano alla criminalità dell'Est Europa». Ma anche nel mondo della malavita ci sono i dilettanti o i ladri occasionali. I cosiddetti furti non pianificati sono più facili da neutralizzare con una serie di contromisure abbastanza efficaci. Gli esperti consigliano di imparare a pensare con la testa di un ladro per individuare i punti deboli della nostra abitazione e individuare le risposte più efficaci, che a dire il vero non sempre coincidono con i super tecnologici sistemi di antifurto. Spesso funziona meglio la collaborazione dei vicini di casa. Premesso che nessun impianto di sicurezza è efficace al cento per cento, per ottenere il risultato migliore bisognerebbe affidarsi a degli esperti in grado di effettuare una valutazione del rischio in base alla quale predisporre un piano di protezione a misura d'appartamento spesso fatto di soluzioni integrate. Da *Transcrime* arrivano buoni consigli al riguardo. Primo, non sottovalutare l'aspetto dissuasivo: «Far sapere che la casa è dotata di sistema di allarme o è videosorvegliata riesce a scoraggiare almeno i ladri occasionali». Tra le accortezze che si possono prendere, prima di tutto una buona illuminazione esterna, poi un bel lucchetto o una sirena bene in vista abbassano il livello di rischio anche nei *garage*, sempre più frequentemente nel mirino di bande fornite di sonda con cui spiano attraverso le prese d'aria per andare il più possibile a colpo sicuro. Utili accorgimenti, in questi casi, sono il rinforzo del basculante o un *kit* di videosorveglianza a raggi infrarossi, ma anche astuzie come quella di legare la moto o la bicicletta da corsa e proteggerle dietro l'auto.



Chiave di svolta

Tra chiave bulgara e scanner, il furto è senza scasso.

Negli ultimi tempi si è diffuso il panico da "chiave bulgara", una speciale chiave che apre tutte le porte o quasi comprese quelle blindate (non sempre dotate per ciò stesso di serrature di alta sicurezza) senza lasciare segni di effrazione. In realtà questo grimaldello – il cui nome richiama impropriamente gli 007 dell'Est – è

si molto efficace, ma non infallibile. E nemmeno nuovissimo, essendo una riedizione del "metodo ad impronta" con lima già noto nell'Ottocento. Come agisce la chiave bulgara? Prima fa un calco prendendo l'impronta, per realizzare poi un duplicato di chiave

limando i suoi dentini mobili. È capace in questo modo di aprire ogni serratura a doppia mappa di vecchia concezione (anteriore al 2011) molto diffusa in Italia – da sostituire con



una serratura a cilindro europeo – o di altro tipo purché non sufficientemente sicura. Come saperlo e vivere più tranquilli? **Adalberto Biasiotti**, dell'*Unione consumatori*, consiglia di rivolgersi a un serraturiere e non a una semplice ferramenta per trovare il rimedio giusto. Un fabbro torinese, ad esempio, si è inventato un sistema chiamato *Cerbero*, una specie di "uovo di colombo" che impedisce fisicamente l'apertura della porta tramite un pistoncino interno.

Senza scasso sono anche alcuni furti all'interno delle auto riportati dai giornali. Che avvengano attraverso clonazione dei codici dei telecomandi sarebbe una bufala (i telecomandi li ricombinano continuamente), ma un modo per entrarne nelle auto i ladri lo hanno trovato lo stesso usando una sorta di *scanner* con cui – si legge su *Ansa.it*, che cita uno studio del *Sunday Times* – accedono a "un punto d'ingresso ai circuiti elettronici di bordo che, per effetto delle normative europee, deve essere accessibile a tutti i riparatori". Per intercettare, invece, il comando di chiusura e far sì che l'auto rimanga aperta, usano un disturbatore di frequenza. Occhio dunque ad apparecchi e a tipi sospetti soprattutto nei parcheggi affollati dei centri commerciali. **Claudio Strano**

► Non aprite quella porta

La maggior parte dei ladri, al contrario di quanto comunemente si pensa, agiscono di giorno più che di notte contando su abitudini e disattenzioni. Il più delle volte non forzano porte e finestre, ma impiegano raggi per entrare, o approfittano della distrazione dei padroni di casa o della porta di vecchia concezione. 2 volte su 3 non trovano nessuno dentro casa e sono proprio questi appartamenti, temporaneamente disabitati i più appetiti dai ladri occasionali e non. Per questo è importante rendere sicura innanzitutto la porta. Nelle grandi città, soprattutto, come Milano e Roma, passa da lì il 90 per cento dei malviventi. La serratura a cilindro europeo (con chiave punzonata) offre maggiori garanzie rispetto alla doppia mappa (con chiave omonima) specie se è vecchia di 10

anni. Purtroppo quello delle serrature è un terreno insidioso perché soggetto a vari distinguo e a frequenti aggiornamenti tecnici. Il tentativo d'incursione può avvenire, ad esempio, tramite chiave bulgara (vedi *box* sopra) o con mezzi perforanti; da qui l'utilità di una *defender*, cioè di una capsula protettiva più dura e resistente che va applicata all'esterno della serratura. Sul mercato si trova di tutto: porte ad apertura magnetica o elettronica e anche a radiofrequenza, ovvero senza contatto. Se si opta per una porta blindata, la normativa europea le ha catalogate in 6 classi sulla base della resistenza agli attacchi dei ladri. I quali ci mettono comunque da 3 a 20 minuti per violarle a seconda degli strumenti che usano.

In allarme

Venendo ai sistemi d'allarme, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Quelli via ra-



Divieti d'accesso

Ecco il decalogo di Confabitare, l'Associazione dei proprietari immobiliari, per ridurre il rischio di visite indesiderate.

1. Durante assenze prolungate **non lasciare mai in casa oggetti di valore, gioielli e grosse somme di denaro**. In alternativa si consiglia il noleggio di una cassetta di sicurezza messa a disposizione da una banca.
2. **Fotografare gli oggetti di valore possibili oggetto di furto** potrebbe servire ai fini di un'eventuale ricerca della refurtiva.
3. **Chiudere bene la porta d'ingresso e tutti gli altri possibili accessi, in particolare le finestre, i cortili interni e le terrazze** attivando, qualora fossero presenti, i sistemi di antifurto elettronico.
4. Mai comunicare ad estranei il periodo di assenza da casa, **assicurarsi sempre che i figli non divulghino tale informazione attraverso chat e social network**.
5. **Sensibilizzare i vicini** affinché ci sia reciproca attenzione a rumori sospetti sul pianerottolo o

nell'appartamento. Nel caso, non esitare a chiamare il 113 o il 112.

6. Può essere utile **lasciare le chiavi di casa a una persona di fiducia** che effettui visite regolari all'interno dell'abitazione.
7. **Mai lasciare messaggi registrati sulla segreteria telefonica** fornendo informazioni sul periodo di assenza.
8. Se l'assenza è breve, conviene **lasciare qualche luce accesa**, la radio o il televisore in funzione, simulando così la presenza di qualcuno in casa.
9. **Non accumulare posta nella cassetta delle lettere** perché è indicatore di lunga assenza. Chiedete ai vicini o al portiere di ritirarla.
10. **Se tornando a casa si trova la porta aperta o chiusa dall'interno**, entrare potrebbe scatenare la reazione istintiva del ladro. Meglio chiamare il 113 o il 112.

Siti utili per nuove serrature e impianti

www.ucct.it –Unione costruttori installatori e manutentori

www.ersi.it –Esperti riferme e serrature Italia

www.git-it.com –Gruppo italiano telesicurezza

www.aips.it –Associazione installatori professionali di sicurezza

dio sono i più richiesti. In funzione delle necessità e delle situazioni, si possono privilegiare i controlli perimetrali (giardino, porte, finestre, portoncini) con sistemi anti-effrazione. Il solito comune buon senso suggerisce di installare semplici grate alle finestre, ad esempio, nei piani bassi dove è opportuno che siano robuste e non più larghe di una dozzina di centimetri, oppure puntare sui rilevatori volumetrici di presenza negli ambienti, con impianti a loro volta collegati con polizia e carabinieri o con istituti di vigilanza privati. In questo campo le tecnologie domotiche impazzano e il cellulare consente l'aggiornamento in tempo reale, anche a distanza, sui tentativi di *raid*. Ma la cosa migliore è evitare di tenere in casa grosse somme di denaro, gioielli o oggetti di valore. Se ci si vuole cautelare, la Polizia consiglia di fotografarli assieme ai documenti: sarà utile all'atto della denuncia inserire le

foto nella bacheca *on line* per favorire il recupero della refurtiva.

In conclusione, il concetto da ricordare è che la protezione della casa dipende da una somma di più fattori, vecchi e nuovi. E se dopo aver preso un cane o sperimentato il nebbiogeno (un antifurto che confonde gli intrusi avvolgendoli in una fitta coltre di nebbia), non si dormono ancora sonni tranquilli, non resta che stipulare una polizza assicurativa e sorridere al mondo. ■





IL VANTAGGIO DI ESSERE SOCIO

OFFERTE RISERVATE AI SOCI UNICOOP TIRRENO.

VALIDE DAL 3 LUGLIO AL 7 SETTEMBRE.

PUNTI COLLEZIONAMENTO
SE LE SPENDI COSÌ VALGONO DI PIÙ.
(ES. SE SONO RICHIESTI 100 PUNTI AVRAI
UNO SCONTO DI 1,50 € ANZICHÉ DI 1 €.)



SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

ZAINO WINX TROLLEY CON GADGET

PREZZO SOCI
39,90€
+ 500 PUNTI

**INCLUSE!
LE ORIGINALI
CUFFIE
WINX!**



SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

ZAINO WINX ESTENSIBILE CON GADGET

PREZZO SOCI
34,90€
+ 500 PUNTI



SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

ZAINO SPIDERMAN 2 THE AMAZING TROLLEY

PREZZO SOCI
39,90€
+ 500 PUNTI

SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

ZAINO SPIDERMAN 2 THE AMAZING SDOPPIABILE CON GADGET

PREZZO SOCI
34,90€
+ 500 PUNTI



SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

ZAINO TROLLEY INVICTA MIX

PREZZO SOCI
39,90€
+ 500 PUNTI



SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

ZAINO EASTPAK PADDED MONOCOLORE colori assortiti

PREZZO SOCI
29,90€
+ 500 PUNTI



SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

ZAINO ROUND INVICTA BENIN 28 litri

PREZZO SOCI
34,90€
+ 500 PUNTI



SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

ZAINO FORMAT INVICTA SECRET

PREZZO SOCI
35,90€
+ 500 PUNTI



MASSIMO 5 PEZZI PER OGNI CARTA

SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SMEMORANDA 16 MESI

PREZZO SOCI
7,90€
+ 200 PUNTI

DISPONIBILE DAL 10 LUGLIO

PRESTITO SOCIALE VINCOLATO

**NUOVA
EMISSIONE**



**NUOVA
EMISSIONE**

Tasso di interesse lordo:	2,60%	per il 1° anno
	2,60%	per il 2° anno
Durata del vincolo:	24 mesi	
Importo minimo:	5.000 €	
Importo massimo:	25.000 €	
Totale disponibilità:	60 milioni di €	
Periodo di adesione:	1° Luglio - 31 Ottobre 2014	
(salvo esaurimento o chiusura anticipati)		

INTERESSI PIÙ ALTI PER I TUOI RISPARMI.

MESSAGGIO PUBBLICITARIO CON FINALITÀ PROMOZIONALE.
PRIMA DELL'ADESIONE, PER AVERE MAGGIORI DETTAGLI E CONOSCERE
LE CONDIZIONI ECONOMICHE E CONTRATTUALI, CONSULTA IL MATERIALE
INFORMATIVO DISPONIBILE PRESSO GLI SPORTELLI DEL PRESTITO SOCIALE.



Unicoop Tirreno

La tua Coop.

Quanto **meno**

Pane, pasta, patatine, bibite e così via mangiando: quello che c'è da sapere sulle porzioni, perché per una corretta alimentazione conta anche la quantità.

■ **Ersilia Troiano**

“**L**e porzioni sono cresciute, e con loro l'obesità”: questo lo *slogan* di una campagna promossa qualche anno fa dal Dipartimento di Salute Pubblica della città di New York. E in effetti, se è vero che è importante cosa mangiamo, lo è anche quanto mangiamo. Numerosi studi hanno, infatti, dimostrato come, nel corso degli ultimi trent'anni, le porzioni degli alimenti confezionati, e non solo in America, siano enormemente cresciute. In Italia, ad esempio, si stima che siano aumentate in percentuali variabili dal 20 ad oltre il 200 per cento.

Senza mezze misure

Per quel che riguarda i consumi fuori casa, nel 1985 il classico panino con hamburger della più nota catena di *fast food* a livello mondiale pesava 104 grammi, per arrivare ai 240 del 1998 e ai 350 di oggi. Così come le formule di menu completi a prezzo offerta, con porzioni maxi di panini, pizza, bibite, patatine fritte e dolce. E, ancora, le porzioni medie di *pop corn* al cinema sono au-

mentate del 120 per cento, quelle di patatine del 100 per cento, quelle dei gelati del 95 per cento. Così come nei ristoranti o in pizzeria non esistono più, o quasi, le “mezze porzioni”. Con il risultato che, nella logica del tutto corretta del “non si butta niente”, consumiamo quantità eccessive di calorie che vanno a mettere a serio rischio il nostro bilancio energetico. Due ricercatori si sono addirittura presi la briga di misurare le dimensioni dei piatti e la composizione delle portate del quadro più riprodotto in assoluto nella storia, *l'Ultima Cena*. Ebbene, nel corso di un millennio, i due studiosi hanno visto come le dimensioni della portata principale siano aumentate del 69 per cento, quelle del piatto del 66 per cento, quelle del pane del 23 per cento, giungendo dunque alla conclusione che – proprio perché l'arte è lo specchio della cultura del tempo – l'abbondanza del cibo è un fenomeno che affonda le sue radici più lontano di quanto si pensa.

Di notevoli dimensioni

È tutta questione di dimensioni (o meglio, di porzioni) dunque? Indubbiamente no, ma anche queste contano. Basti riflettere sul fatto che molte persone, soprattutto quelle non abituate a



cucinare, non hanno idea, ad esempio, di quanta pasta ci sia nel loro piatto o di quanto pane consumino ogni giorno. Anche qui, molti sono gli studi che dimostrano che si pensa di mangiare molto meno di quanto realmente si mangi e che le porzioni raccomandate dall'Istituto nazionale per la ricerca sugli alimenti e la nutrizione (Inran) sono largamente disattese dalla gran parte della popolazione: 80 g di pasta (se consumata da sola, 40 se come minestra), 3/4 cucchiaini d'olio, 100 g di carne o 150 di pesce. Questi sono alcuni degli esempi di porzioni *standard*. Ci sono poi i 100 grammi di formaggio fresco (per intenderci, i latticini) o i 50 di formaggi stagionati e i 125 ml di latte. Basterebbe provare a visualizzare queste quantità una sola volta, utilizzando una piccola bilancia casalinga, per capire di quanto si discosti la propria alimentazione quotidiana da quella di riferimento. Inutile dire che, a seconda dei fabbisogni energetici e nutritivi individuali, il numero di porzioni da consumare durante la giornata di questo o quell'alimento possano variare. Ma il punto di partenza è sempre quello.

In piccolo

E per i bambini? Data la variabilità dei fabbisogni a seconda dell'età, non esistono porzioni *standard* di riferimento. Un esempio può essere rappresentato dai menu della ristorazione scolastica, suddivisi per fasce d'età. E in ogni caso, soprattutto per quel che riguarda carne, pesce e prodotti animali, le porzioni raccomandate sono più o meno la metà di quelle di un adulto. E, invece, proprio con i bambini, nell'errata convinzione che debbano mangiare tanto per crescere, si rischia di combinare dei grandi pasticci, abituandoli a mangiare effettivamente troppo rispetto alle loro reali esigenze. E, sempre per i bambini (ma anche per gli adulti), attenzione a *snack* dolci e salati venduti in confezioni *oversize* che rischiano di indurre un consumo eccessivo, proprio perché, una volta aperti, è più o meno normale consumare tutta la confezione. Sebbene a un costo un po' più elevato – ma con indubbio guadagno per la salute – è bene acquistare le confezioni monoporzione in *multipack*, che permettono di gestire al meglio la merenda o il piccolo fuoripasto. E per le bibite? Meglio l'acqua. Ma, se proprio di altre bevande non si può fare a meno, cerchiamo confezioni monoporzione nelle dimensioni più piccole possibile. ■

In funzione di

Che cosa sono e a che cosa servono gli alimenti funzionali.

Sono alimenti che, oltre al loro valore nutritivo, hanno un effetto benefico su una o più funzioni nell'organismo, per il miglioramento dello stato di salute e benessere o per la riduzione del rischio di malattia (ad esempio, con funzione antiossidante, antipertensiva, ipocolesterolemizzante). Ecco gli alimenti chiamati funzionali che possono dunque far parte di un regime alimentare normale, e non vanno confusi con gli integratori alimentari. Per essere definito come funzionale, tuttavia, gli effetti benefici di un alimento sulla salute e nella prevenzione delle malattie devono essere rigorosamente provati da studi scientifici adeguati e approvati dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa). Sempre più numerose sugli scaffali dei supermercati e dei negozi le varietà di alimenti funzionali, dai biscotti allo yogurt, dalle bevande ai cereali. Ma è importante considerare che, per assumere la giusta dose del nutriente ad effetto benefico, vanno rispettate le indicazioni relative alla quantità di prodotto da consumare quotidianamente. Non vi è rischio, dunque, di un uso inadeguato o indiscriminato di questi prodotti, se si rispettano le indicazioni in etichetta e, in tal senso, il consumatore è tutelato dalla precisa normativa in materia. Se, invece, un rischio c'è nella sempre maggiore diffusione del consumo di alimenti funzionali è quello di "medicalizzare" troppo l'alimentazione, facendo la spesa al supermercato come in una farmacia e togliendo all'alimentazione il suo significato sostanziale di cultura, tradizione, socialità e gusto. Purtroppo una certa parte dell'industria alimentare non è di nessun aiuto, anzi è complice – con il bombardamento pubblicitario – della diffusione della paura, troppo spesso ingiustificata, che l'alimentazione di adulti e bambini sia inadeguata, nonché dell'idea della presunta (e altrettanto infondata) necessità di integrare un regime alimentare vario ed equilibrato. Questo sì, sempre e comunque, la migliore strategia, insieme a un corretto stile di vita, per guadagnare davvero in salute. ■



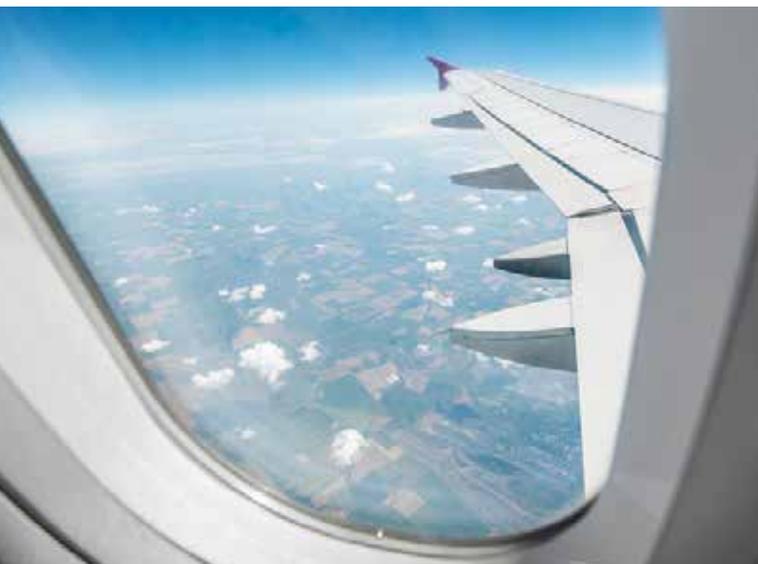
Attacco aereo

52

Paura di volare? Il modo migliore per combatterla è assecondarla.

■ **Barbara Bernardini**

“**B**envenuti a bordo” recita una voce suadente mentre le porte si chiudono inesorabilmente e l’aereo rulla sulla pista. È a quel punto che Meg Ryan inizia a urlare “voglio uscireeeee” gettando nel panico le assistenti di volo. È l’inizio del film *French Kiss*, una commedia romantica in cui la protagonista lascia andare il fidanzato da solo in viaggio perché incapace di affrontare la paura di volare. Risultato, il fidanzato si trova l’amante all’estero. Questa scena non è molto diversa da quello che capita nella realtà a molte persone affette da aviofobia, quella atavica, irrazionale paura di volare che li fa rinunciare a vacanze e viaggi, o semplicemente alla comodità di un viaggio veloce, pur di non sentirsi chiusi in un siluro di ferro sospeso per aria e soggetto a precipitare nel vuoto.



Senza via di scampo

«Non ci si deve sentire anormali se si prova ansia a salire su un aereo – spiega **Gaspare Costa**, psicologo e psicoterapeuta esperto in aviofobia –. Una certa paura di volare affligge una persona su due». Secondo Costa si possono distinguere due tipi di paura di volare: «ci sono le persone che hanno paura di precipitare e s’immaginano

scenari catastrofici ad ogni minima turbolenza e ci sono gli ansiosi puri, tendenti agli attacchi di panico e all’agorafobia, che si sentono male al pensiero di “non poter scendere”, hanno paura del fatto di non poter essere subito soccorsi o di trovarsi in situazioni da cui “non si può scappare”. Sono le stesse persone che non guidano in autostrada – continua lo psicologo –, che odiano sentire che non hanno il controllo sulla situazione». Ma è normale provare tanta ansia? «Un po’ d’ansia è del tutto normale – risponde Costa –. Sembra una banalità ma è vero che l’uomo non è programmato per volare, il nostro cervello non può adattarsi a uno stimolo così particolare. Queste persone in genere sono quelle che hanno paura di precipitare, ma quelli che soffrono davvero fino a non poter salire su un aereo sono in genere gli agorafobici, gli ansiosi puri, che interpretano qualsiasi sensazione somatica, il senso di precarietà e la mancanza d’aria come segni premonitori di scenari catastrofici, la loro attenzione è totalmente assorbita da queste sensazioni angosciose, e non li lascia andare: questa è l’aviofobia».

Piano di volo

E ora la domanda fondamentale: come si fa a controllarsi e a superare la paura? «Sarà una sorpresa scoprire che il miglior consiglio è quello di non fare assolutamente niente – esordisce Costa –. Non si deve contrastare l’ansia, cercare razionalmente di controllarla, perché questo non fa altro che focalizzare l’attenzione proprio su quello che si vuole dimenticare. I nuovi studi dimostrano che se non si fa niente per fermarla, dopo 30-40 minuti l’ansia comincia a diminuire da sola e le brutte sensazioni si attenuano». È sufficiente aspettare dunque? «Aspettare e, come si dice in termini tecnici, *surfare* l’ansia, lasciare che arrivi, accondiscendere ad essa finché non si allenta da sola, non la si deve combattere. Può essere utile a questo proposito una *playlist* musicale rilas-

sante, un film o qualsiasi cosa distolga il cervello dalle sensazioni negative, ma soprattutto – sottolinea Costa – bisogna avere verso l'ansia un atteggiamento disponibile e positivo, in modo che le sensazioni transitino attraverso di noi». Questo nuovo approccio della terapia cognitivo comportamentale si ispira in realtà a tecniche vecchie di tremila anni, tipiche della filosofia buddista. Chi può aiutare nella difficile operazione di fronteggiare l'aviofobia è lo psicoterapeuta, ma meglio cominciare con largo anticipo rispetto alla data prevista del volo perché il percorso è pieno di insidie.

Surf control

«Vale sempre la pena confrontarsi con questo problema – chiarisce Costa – perché è molto limitante e può portare a diventare ipercritici verso se stessi fino alla depressione. Lo psicoterapeuta può motivare alla sfida con se stessi, demolire le false credenze sul volo e anticipare gli scenari che la persona vivrà in volo fino all'«esposizione in vivo»: lo psicoterapeuta può accompagnare il paziente su un breve volo per affrontare insieme le sensazioni che prova». Solo in rari casi si utilizzano gli psicofarmaci, che in linea di massima sono controindicati perché spengono l'ansia «chimicamente» ma non agiscono sulle cause. Agire per tempo

Timore e tremore

La formula della paura di volare.

Si chiama **aviofobia** la paura paralizzante del volo e ha una "formula chimica": paura = gravità della minaccia X l'imminenza della minaccia / capacità di fronteggiarla + aiuto degli altri.

Il cervello è programmato per sovrastimare il pericolo: si attivano le ghiandole surrenali che producono cortisolo. Esso agisce sui circuiti più antichi del cervello, tra cui l'amigdala, il centro della paura e dell'istinto, che a sua volta attiva il meccanismo "attacco fuga", con il cuore che inizia a battere forte e i muscoli che tremano pronti alla fuga. Il fatto è che è tutto normale e che quelle sensazioni non sono premonizioni di scenari catastrofici, ma solo manifestazioni di un profondo istinto di conservazione dentro di noi.

Info Dr. Gaspare Costa
gasparecosta@live.it

www.attacchidipanico-ansia.it

È possibile fare una consulenza anche via Skype.

e imparare a *surfare* l'ansia, dunque, sembra questo il segreto per superare una delle paure più invalidanti che ci siano. Perché al di là di quelle ore di volo, ci sono spiagge bianche, città fantastiche e mille avventure che ci attendono. In *French Kiss*, quando Meg Ryan si decide ad attraversare l'oceano in quel siluro di metallo, trova l'amore inatteso e una collana di diamanti. ■

sani & salvi di Barbara Bernardini

Ghiaccio bollente

Della serie: bufale estive... Secondo il professor Weiner, statunitense dell'Università della California, esisterebbe un metodo semplice ed efficace per dimagrire velocemente: mangiare ghiaccio.

I cubetti di ghiaccio abbassando la temperatura interna costringerebbero il corpo a bruciare calorie per scaldarsi, aumentando il dispendio calorico e bruciando grassi. Peccato che il pensiero del professore statunitense sia stato smentito da scienziati di mezzo mondo nella certezza che il meccanismo di termogenesi millantato da Weiner sia in realtà molto più complesso e delicato. C'è un solo motivo che avrebbe spinto il professore a una sparata simile: la prospettiva di pubblicazione di un libro che, ci si augura, non uscirà.

Giri di pistacchio

Sembra uno scherzo, ma forse presto si potrà contrastare l'insorgenza del diabete con una dieta a base di pistacchi. Lo studio che depone a favore delle proprietà salutistiche dei pistacchi proviene dalla Spagna ed è riferito a persone obese, affette da diabete in stadio iniziale, sottoposte a una dieta mediterranea contenente 57 g di pistacchi al giorno per 8 mesi. Alla fine dello studio questi pazienti non avevano perso più peso degli altri ma il livello di insulina, che nella prima fase del diabete è insolitamente alto, si era molto abbassato permettendo un miglioramento del controllo glicemico. Sarebbe la speciale combinazione di antiossidanti, fibre e acidi grassi a rendere il prelibato pistacchio un toccasana per la salute.



Notizie sportive

Secondo uno studio dell'American Heart Association praticare attività sportiva dopo un ictus può ridurre le probabilità di un secondo attacco. I ricercatori hanno dimostrato che lo sport migliora non solo la circolazione sanguigna, ma anche le capacità cognitive, la forza muscolare, la capacità di camminare. Secondo gli esperti, 20-60 minuti di movimento almeno 3 volte alla settimana rappresentano una vera medicina contro la possibilità di nuovi attacchi, sottolineando che il riposo a

letto va ridotto al minimo e va stimolata la ripresa delle attività quotidiane.

Di origine **vegetale**

Ecco i nuovi arrivati della linea ViviVerde Coop e il pranzo vegetariano è servito.

Filippo Orlando

Secondo alcune stime, gli italiani che hanno deciso di non mangiare più carne sono 6-7 milioni, il 10 per cento circa della popolazione. C'è chi ha fatto questa scelta per ragioni etiche, chi in nome dell'ambiente, c'è chi si dichiara vegetariano, chi vegano, chi, più semplicemente, ritiene che non mangiare proteine animali sia salutare, chi vuole solo alternare i menu, pur non disdegnando la carne. E questi milioni di consumatori chiedono risposte adeguate sia sul piano della qualità che della convenienza.

Vivi e vegetariani

«Coop da anni ha creato la linea di prodotti **ViviVerde**, naturale risposta a questa nuova domanda che si è manifestata nel corso degli anni – spiega il responsabile di questo *brand* per *Coop Italia*, **Vladimiro Adelmi** –. I prodotti **ViviVerde** sono rappresentativi di valori che vanno dalla tutela dell'ambiente al rispetto degli animali, dall'innovazione alla scelta del biologico, dall'eticità a una filosofia di condivisione e socialità. Dentro a questo percorso generale abbiamo



iniziato a costruire una linea di prodotti per **vegetariani** (e alcuni per **vegani**) che abbiamo ampliato proprio in queste settimane». Così ora ci sono 8 nuovi prodotti che offrono a chi vuole mettere nel piatto proteine vegetali diverse proposte, tutte nel segno del risparmio. Ai primi 3 prodotti surgelati **ViviVerde** usciti nel 2013 si sono aggiunti *tofu* al naturale, *seitan* alla piastra, *burger* di soia, *crocchette vegetali*, *spezzatino di soia con piselli*, *cotolette e crocchette di soia e lasagne vegetali*. Tutti con in etichetta un'indicazione circa l'eventuale presenza di ingredienti di origine animale come, nel nostro caso, l'albume d'uovo (presente su alcuni prodotti surgelati della linea, quindi non graditi dai vegani ma ammessi dai vegetariani). Come tutti i prodotti **ViviVerde**, sono realizzati con ingredienti biologici, senza l'utilizzo di aromi e grassi tropicali e forzando così le valenze nutrizionali e salutistiche dei prodotti vegetali. Per ulteriori informazioni e consigli o per condividere ricette si può andare sul sito www.e-coop.it/viviverde o sulla pagina Facebook www.facebook.com/viviverdecoop. ■



Linea verde

Prodotti refrigerati



Tofu al naturale* (in confezione da 250 g) è ottenuto dalla cagliata del latte di soia e dalla successiva pressatura in forme. La soia è 100% di origine italiana. È un alimento ricco di proteine e a bassissimo contenuto di sodio. Ingrediente versatile, il tofu, grazie al suo gusto delicato, si presta ai più svariati abbinamenti. Ottimo alleato anche per dare consistenza e struttura a impasti, ripieni e creme.

Seitan alla piastra* (in confezione da 200 g) ottimo sostituto della carne perché fonte di proteine, ricavato dal glutine del grano tenero tipo "0". Cotto e insaporito in acqua con salsa di soia, privo di colesterolo e povero di grassi. È poco calorico e facilmente digeribile.

Burger di soia* (in confezione da 190 g) alimenti a base soia, ricchi in proteine. Dall'ottima compattezza e dal gusto equilibrato, questi burger sono appetitosi e veloci da preparare.

Crocchette vegetali* (in confezione da 190 g) a base di tofu e spinaci, fonte di fibre e senza colesterolo. Nutrienti e gustose, realizzate con ingredienti biologici e senza l'utilizzo di aromi.

Prodotti surgelati



Spezzatino di soia con piselli* (in astuccio da 300 g) un gradevole mix di straccetti di soia e piselli biologici, senza aromi, e la consistenza dello spezzatino è quanto più possibile vicina a quella dello spezzatino di carne.

Cotolette di soia (in astuccio da 200 g) rappresentano una valida alternativa vegetale alla carne. Impanate e pre-fritte, queste cotolette contengono albume d'uovo.

Crocchette di soia (in astuccio da 200 g) caratterizzate da un'impanatura croccante e da un interno morbido, ideali come snack, come aperitivo o antipasto. Contengono albume d'uovo.

Lasagne vegetali* (in vaschetta da 300 g) sono preparate con ragù a base di soia e besciamella vegetale adagiati su sfoglia di pasta di semola di grano duro italiano, trafilata al bronzo.

Burger di soia surgelati (in astuccio 4x80g), appetitosi e veloci da preparare, si cuociono in padella, in forno o nel microonde. Grazie alla soia, i burger sono ricchi di proteine e hanno un basso tenore di acidi grassi saturi. Contengono albume d'uovo.

Polpettine di soia con verdure grigliate (in astuccio da 300g) un piatto pronto completo, da preparare in padella in pochi minuti. Le polpettine, dalla consistenza simile a quella della carne, sono morbide e insieme compatte. Le verdure (zucchine, melanzane, peperoni, carote, cipolle) sono grigliate e tutte biologiche. Il piatto è ricco di proteine e ha un basso tenore di acidi grassi saturi. Contiene albume d'uovo.

Ragù vegetale a base di soia* surgelato (in busta da 300 g), senza colesterolo, si presenta in «graniglia»: perfettamente dosabile, consente di saltare la pasta in padella senza essere scongelato. La soia viene brasata con verdure (sedano-carote-cipolla), ottenendo così un ottimo «ragù vegetale» dalla consistenza simile a quello di carne. Si prepara in padella o nel microonde.

* alimenti adatti anche ai vegani



Q di qualità

Dal 26 luglio al 6 agosto, in tutti i 21 Supermercati di Unicoop Tirreno della Toscana, saranno disponibili, in promozione, i prodotti con il marchio Qui qualità Lunigiana. All'insegna del progetto Vicino a noi, un tuffo nella tipicità di un territorio autentico in ogni suo angolo, sospeso tra Appennini, Alpi Apuane e mar Tirreno.

Anche in piena estate, tra un tuffo e l'altro, è bello concedersi le gioie del palato alla ricerca di prodotti tipici e gustosi. Come quelli della Lunigiana che sono in promozione in tutti i Supermercati Coop toscani dal 26 luglio al 6 agosto, nell'ambito del progetto *Vicino a noi*, con il marchio *Qui qualità Lunigiana*. Nato dalla volontà di 20 aziende agricole e agroalimentari del territorio che hanno costituito il *Consorzio Lunigiana Produce*, il marchio collettivo *Qui qualità Lunigiana* è destinato ai prodotti locali, tipici e tradizionali, certificati e non. La tipologia dei prodotti che si possono fregiare della grande *Q* che campeggia nel marchio, rendendolo riconoscibile (il logo è stato declinato graficamente in tre forme: rosso, oro e bio su una gamma di oltre 100 prodotti proposti dalle aziende del Consorzio), è la più varia: si spazia dalle farine di frumento a quella pregiata di castagne, dalle materie prime per preparare testaroli e panigacci, ai tanti pani e alle paste, dai dolci e biscotti anche a base di miele *Dop* della Lunigiana ai salumi, dal fagiolo di Bigliolo alla mela rotella della Lunigiana, dall'olio extravergine d'oliva al vino *Igt* Toscano o della Val di Magra, dalle birre artigianali al succo di mela e alla sua confettura. Il tutto all'insegna di un lembo di terra sospeso tra i monti dell'Appennino, le Alpi Apuane e il mar Tirreno, in un territorio di confine tra Emilia, Liguria e Toscana, disseminato di ville barocche, punteggiato dei suoi cento castelli e impreziosito dal profilo delle pievi romaniche. **A.B.**

Griglia di valutazione

56

In muratura o su ruote, a gas, carbonella, legna, o elettrico.

Come scegliere il barbecue adatto ai nostri gusti, al portafoglio e allo spazio.

■ Roberto Minniti

Un piccolo giardino, un terrazzo o un balcone. È quanto ci basta in questo periodo per dedicarci a una delle attività più gettonate dell'estate: cena o pranzo con grigliata all'aria aperta. Non è un lusso eccessivo ed è relativamente facile da realizzare. A patto di conoscerne le regole di base e di saper scegliere gli strumenti migliori per realizzarlo, come il *barbecue*. Partiamo proprio da quest'ultimo. Di modelli ne esistono un'enormità, dai più piccoli, trasportabili e utilizzabili anche su un piccolo terrazzo, a quelli fissi che hanno bisogno del loro spazio in giardino.

Catena di montaggio

Gran parte dei *barbecue* in muratura è componibile con poche e semplici operazioni quando s'installa. La soluzione più economica, e facile anche da montare, adatta a chi non ha molto spazio e non vuole un *barbecue* impegnativo, resta quella dei blocchi prefabbricati in materiale refrattario, conglomerato

cementizio alleggerito con argilla e altre materie espanse, con il piano di lavoro colorato nell'impasto (le tonalità rosso-mattone si sporcano più difficilmente o per lo meno fanno risaltare

meno le macchie), o ancora meglio in marmo e la griglia in acciaio cromato (facile da pulire). In aggiunta si possono sistemare ripiani d'appoggio in pietra, piastrelle tipo *clinker* o legno. Gli elementi in fase di assemblaggio vanno

uniti con malta di calce (molto meglio della colla sintetica per piastrelle) e solitamente non richiedono una vernice idrorepellente: per essere preservati dall'azione degli agenti atmosferici basta l'unto della cottura. Per i più esigenti, poi, l'ideale è un *barbecue* abbinato a piccoli forni per cuocere pane e pizza, un'ottima ragione per passare l'estate nel nostro giardino, in compagnia, e senza dover ripetere spesso i soliti piatti. Una volta deciso il modello, bisogna individuare il punto più adatto del giardino o della terrazza in cui sistemarlo. Quello migliore è a almeno 5-6 metri da alberi, siepi, cespugli e parti abitate (si evitano invasioni di fumi e danni creati dai lapilli). Il terreno dovrà essere piano e compatto, in modo da non avere cedimenti in caso di grossi temporali (l'acqua può erodere il terriccio sotto i blocchi).

Seguire a ruota

Per gli amanti delle grigliate all'aperto che non hanno uno spazio fisso da dedicare al *barbecue* la soluzione sono i modelli su ruote. Lo svantaggio rispetto a quelli in muratura è evidente: meno capienza e soprattutto l'assenza di una canna fumaria, ma tant'è, di necessità si può fare virtù. E quanto a virtù, c'è solo da scegliere tra apparecchi a gas, a carbone o elettrici, di varie dimensioni, su ruote e abbastanza grandi da essere trasportati in terrazzo o in giardino, o piccoli da portare in campeggio. La scelta del fornello giusto dipende dalle esigenze, culinarie e ovviamente economiche. Ogni tipologia ha i suoi pregi e i suoi difetti. I più evoluti tra i *barbecue* a gas (alimentati con bombola), per esempio, sono ingombranti e resi pesanti dal piano di cottura in pietra ollare o lavica. E sono anche i più costosi: da un minimo di 200 euro per i modelli base agli



Messa a fuoco

I segreti del mestiere per grigliate a regola d'arte culinaria. Senza danni collaterali per la salute.

Le grigliate sono piacevoli e soddisfano il palato, ma purtroppo aumentano il rischio di tumori al colon retto. Imputata è la carne rossa che, carbonizzandosi, favorisce la formazione di sostanze tossiche. Per limitare il rischio, l'*American Institute for Cancer Research* ha stilato una serie di consigli.

Primo fra tutti: **limitare il consumo di carni rosse**, preferendo quelle bianche, e abbondare con le verdure che, al contrario, proteggono dai tumori.

Marinare la carne prima di metterla sulla griglia riduce la formazione di ammine eterocicliche, potenzialmente cancerogene. **Cuocere un po' la carne prima** di sistemarla sulla brace (in forno, in pentola o nel microonde) diminuisce il tempo d'esposizione alle alte temperature e quindi riduce la formazione di composti tossici. È, però, necessario **grigliare le carni immediatamente** dopo il passaggio di pre-cottura senza lasciarle "in attesa". **Non avvicinare troppo il cibo alle braci**, allunga certo i tempi di cottura ma riduce il rischio di ingerire sostanze tossiche. **Togliere il grasso e disporre gli alimenti al centro della griglia e la brace sui lati**, poi, può aiutare, dato che i grassi e i succhi cadendo potrebbero provocare fiammate che bruciano i cibi. Infine è bene **scartare le parti carbonizzate e usare sempre carbonella di legno depurata da sostanze tossiche**.

Ma tra i segreti di un buon "fuochista" non ci sono solo quelli, pur indispensabili, per tutelare la salute dei commensali. Ci sono anche i trucchi per rendere la grigliata un capolavoro di sapore. Specie quando si tratta di preparare la carne. E qui, una volta

scelta la qualità di ciò che vogliamo cuocere, è bene partire dal **tipo di brace** che utilizziamo. Tra braci di legna, carbone e carbonella la differenza in termini di aromatizzazione del cibo si sente, ma non è drammatica. Se si può scegliere, **la legna più adatta** è quella che ha bisogno di almeno 1 ora per fare la brace. **Mai usare**, invece, **legni resinosi** come pino, larice, abete: la bistecca saprebbe di bagnoschiama. I **migliori**, al contrario, **sono i legni forti**, come ulivo, frassino e quercia, che durano a lungo e aromatizzano piacevolmente i cibi. Ma vanno bene anche faggio, pioppo, ciliegio e potature di vite. Per l'accensione valgono le stesse regole utilizzate per il camino: **appiccate il fuoco** a un combustibile solido o a carta di giornale stropicciata, sistematevi sopra dei rametti sottili che trasmetteranno la fiamma a rami via via più grossi. È fondamentale **non essere precipitosi**. I carboni devono essere tutti roventi prima di iniziare la cottura, quindi niente pezzi neri fra le braci, meglio ancora se sono coperte da un velo di cenere. Se si usa una griglia a carbone, è bene **ungere la bistecca con pochissimo olio**. Regola vuole che la carne vada **girata una sola volta senza pungerla con il forchettone** perché causerebbe la fuoriuscita dei succhi facendo quindi perdere il gusto. Deve essere rosolata fuori e morbida dentro. La distanza minima dalla brace è di circa 10 cm, la massima di 30. Un metodo empirico è avvicinare la mano alla brace: **il punto in cui il caldo diventa insostenibile è quello giusto**. Un altro strumento di termoregolazione è lo sportellino che chiude la camera di raccolta delle ceneri sottostante al letto di braci. Quando è chiuso fa diminuire la temperatura delle braci, quando è aperto l'aumenta. La cenere ovviamente riduce la temperatura. Ultimo consiglio: **salate e pepate solo a cottura ultimata**.



oltre 2mila per i più sofisticati. Hanno, però, il vantaggio di scaldare velocemente e di mantenere la temperatura a lungo e in modo omogeneo su tutta la superficie. Merito della pietra, che non deve essere unta con olio prima di porvi sopra i cibi e riesce a regalare

cotture gustose senza grassi. Dopo l'uso, la pietra va raschiata con una spatola e, una volta fredda, strofinata con paglietta e sale grosso. Alla fine basta sciacquarla con acqua calda. I più diffusi, invece, sono i *barbecue* a carbonella. Richiedono più tempo sia nella ▶

► fase di preparazione della brace sia per la cottura vera e propria degli alimenti, ma garantiscono un risultato finale più gustoso di quelli a gas. Il massimo si ottiene se, invece della carbonella, si usa la legna: costa di più, ma dona aromi particolari ai cibi e ha un'ottima resa per temperatura e durata. I *grill* elettrici, infine, sono economici ma incapaci di assicurare i sapori tipici di una grigliata. E c'è da tenere conto dei

consumi, visto che la potenza di un *grill* è mediamente di 2mila Watt.

La prova del cuoco

Per tutte le tipologie di *barbecue* vale lo stesso suggerimento: orientarsi sui modelli dotati di griglia mobile. Spostandola, si può dosare l'intensità del calore ed evitare che il grasso del cibo coli sulla fiamma provocando pericolose fiammate e fumi fastidiosi. Molto uti-

Piano cottura

Con la bistecchiera molta carne al fuoco... cotta a puntino.

Non siete tra i fortunati che possono sfruttare un giardino o un balcone per una grigliata all'aria aperta? Ciò non significa, ovviamente, che dobbiate rinunciare a preparare una bistecca coi fiocchi o un altro piatto solo perché non avete a disposizione un *barbecue*.

In questo caso scegliete una bistecchiera o una piastra di qualità, in grado di cuocere bene la carne, magari aiutandovi a farlo nella maniera più salutare, senza l'uti-

lizzo di grassi. E il segreto sta tutto nel materiale in cui è realizzato lo strumento di cottura.

Alluminio È ideale per preparare piatti che richiedono cotture veloci senza esagerare con la temperatura, vista l'elevata conducibilità termica dell'alluminio. Ha lo svantaggio di far attaccare con facilità il cibo al fondo. Per questo le migliori sono realizzate in alluminio puro con rivestimento antiaderente. Quest'ultimo può essere rinforzato con particelle minerali che conferiscono all'utensile un aspetto simile alla pietra e favoriscono la formazione della crosta bruna sulla carne che, allo stesso tempo, rimane morbida all'interno. A differenza del ferro e della cottura su *barbecue*, l'alluminio antiaderente consente di grigliare la carne a bassa

temperatura, mantenendo inalterato il valore nutritivo dell'alimento ed evitando bruciacchiature esterne nocive per la salute. È ideale per grigliare anche cibi che richiedono temperature più basse come pesce, verdure, frutta e formaggi.

Alluminio con rivestimento in ceramica Ideale per preparare cotture dorate e croccanti, ha alta resistenza termica, ma proprietà antiaderenti inferiori a quelle dei rivestimenti tradizionali a base di fluoropolimeri. In più rende difficile cuocere a secco, senza condimenti.

Ferro Probabilmente è il materiale migliore per le bistecchiere e per preparare carne e fritti. Permette di raggiungere temperature elevate anche se più lentamente, vista la scarsa conducibilità termica. Il vantaggio è di permettere una perfetta reazione di *Maillard*, quella secondo la quale la carne rimane succosa all'interno grazie alla crosta bruna che si forma sulla superficie che blocca la fuoriuscita dei liquidi. Non va in lavastoviglie, a contatto con l'acqua tende a ossidarsi, arrugginendo e per questo, una volta lavata, dovrebbe essere unta prima di essere riposta in dispensa.

Pietra ollare Una piastra in questo materiale è ottima per preparare carne, pesce, verdure. Ha un'eccezionale resistenza all'escursione termica, grandi capacità di accumulare calore. Le piastre si usano anche sulla brace del *barbecue* o del camino, ma possono essere scaldate anche in cucina. Mantiene una temperatura costante e uniforme e permette di cucinare senza grassi. Gli svantaggi sono tutti nel costo, nel peso elevato e nei lunghi tempi di riscaldamento e raffreddamento.



le è anche la presenza della cosiddetta leccarda, un vassoio solitamente d'acciaio che ha il compito di raccogliere il grasso in eccesso. Nel corredo del perfetto *barbecue* da giardino, infine, non possono mancare gli attrezzi e gli accessori necessari per cuocere: paletta, forchettone, un paio di molle a manico lungo (per girare i pezzi di carne), un pennello lungo per ungere di olio i cibi, un paio di guanti da forno.

Quello che non è necessario, invece, è essere degli esperti: bastano una buona dose di pazienza (mettendo in conto che non sempre la grigliata risulterà "a prova di cuoco") e qualche accorgimento. Anche per la sicurezza. Uno su tutti: non accendere mai il fuoco con l'alcol; meglio usare i fogli di giornale appallottolato o gli accendifuoco ecologici, piccole "pasticche" prive di chimica che rendono facile quest'operazione ai meno esperti. ■

In promozione Coop
dal 1° al 31 luglio nei Super e Iper

Bistecchiera in ferro Ballarini

Prezzo soci 15 euro

Prezzo non soci 25 euro



In promozione Coop per tutto
il 2014* nei Super, Mini e Iper

**Barbecue
mod. Merida
Wood**

Materiale altamente refrattario (cemento e argilla). **Piano lavoro** pre-colorato in marmo granulato Rosa Asiago. **Griglia** cromata 60x40 cm posizionabile su 2 livelli. Predisposizione per girarrosto.

Assemblaggio

rapido con *Betonfast* di *Sunday* (da acquistare separatamente tra gli accessori).

Cottura a legna e carbonella. **Dimensioni:** 98x65 H 199 cm. **Peso:** 325 kg.



Prodotto fornito grezzo da pitturare
*fino ad esaurimento scorte

Prezzo soci 159 euro

Prezzo non soci 199 euro

Novità di quest'anno la consegna a domicilio effettuata direttamente dal fornitore (isole comprese)

Con consegna a domicilio

Prezzo soci 199 euro

Prezzo non soci 239 euro

Programma di sviluppo

Che cos'è lo sviluppo sostenibile? La definizione più condivisa di questi due termini risale al *Rapporto Brundtland* realizzato nel 1987 dalla *Commissione mondiale sull'ambiente e lo sviluppo sostenibile*. Nel rapporto si legge che «lo sviluppo sostenibile è uno sviluppo che soddisfi i bisogni del presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri». Un concetto apparentemente semplice che implica, invece, tante azioni di miglioramento economico, sociale, istituzionale e ambientale. Azioni, a livello globale e locale, che siamo tutti chiamati a mettere in campo. Un gruppo di scienziati che

Regole da seguire e comportamenti da tenere per uno sviluppo sostenibile.

ha fatto la storia mondiale dello sviluppo sostenibile appartenenti al *Mit* di Boston sin dal 1970 ha più volte scritto saggi su questo tema, facendo previsioni e indicando strade da percorrere per raggiungere la sostenibilità. In uno di questi lavori, il più recente dal titolo *I nuovi limiti dello sviluppo*, il gruppo di lavoro del *Mit* capeggiato dalla docente di studi ambientali, Donella Meadows, provò a rispondere a una semplice domanda: che cosa possono fare tutti i cittadini del mondo, i produttori, i consu-



matori, i genitori per realizzare la transizione verso la sostenibilità? Alcune delle risposte fornite sono davvero semplici e alla portata di tutti come "comprare un'automobile ad alta efficienza energetica, riciclare bottiglie e lattine, votare con coscienza alle elezioni, sempre se si è tra quei privilegiati al mondo che possono permettersi automobili, bottiglie, lattine, elezioni". La lista proposta non si ferma qui. Dà poi indicazioni più impegnative tra cui quella di "adottare uno stile di vita più sobrio, (...) adoperarsi con amore e partecipazione ad aiutare una famiglia a uscire dalla miseria, trovare la propria strada per un giusto sostentamento, occuparsi con impegno di un pezzo di terra, (...) candidarsi alle elezioni". Apparentemente meno condivisibile è poi l'indicazione di "caldeggiare prezzi più alti per i combustibili fossili (in modo da incoraggiare l'efficienza energetica e stimolare lo sviluppo dell'energia rinnovabile)". Percorso che, al di là della volontà dei consumatori, a piccoli passi, si sta realizzando da sé. ■

Api hours

60

Miele millefiori, d'acacia e di girasole di Tuscia Api e di castagno, acacia e millefiori del Consorzio della Garfagnana. Tipi dolci a km zero.

■ **Silvia Inghirami**



«I consumi di miele non hanno subito modifiche. Anzi la crisi ha fatto aumentare il numero di consumatori che lo usano sempre più come sostituto dello zucchero. Ma il successo del miele deriva anche dal fatto che è un prodotto sano e naturale, aspetto a cui gli italiani sono sempre più attenti e sensibili», riferisce **Stefania Continolo**, assistente category della drogheria alimentare di Unicoop Tirreno.

Grandezza naturale

E cosa c'è, infatti, più naturale del miele? Non solo perché viene prodotto dalle api e non da macchine e laboratori chimici; non solo perché le api volano di fiore in fiore in valli e montagne e non in città; ma anche perché non subisce lavorazioni con aggiunta di conservanti, coloranti, dolcificanti. All'origine è nettare, trasformato nella borsa melaria dall'ape operaia adulta per passare poi da una giovane ape all'altra. Una volta sottratto alla cella dell'alveare, può essere sottoposto a un trattamento termico per renderlo più stabile, aumentarne il tempo di conservazione e impedirne la fermentazione. La sua qualità non dipende tanto da processi attivati dall'uomo quanto dall'area in cui vivono le api: basti pensare che per produrre un chilogrammo di miele mille api circa devono visitare due milioni di fiori dai quali estrarre il nettare. Il tipo di fiore e le infinite possibilità di combinazioni della flora nei vari ambienti, dipendenti anche dalle varie annate e dalla stagione di raccolta, condizionano le caratteristiche chimico-fisiche ed organolettiche. Così, il colore dipende dal tipo di fiore e dal maggiore o minore contenuto di ferro (può essere bianco, trasparente o bruno scuro); la consistenza è in funzione della percentuale di fruttosio e glucosio e dei fenomeni d'invecchiamento (il miele ricco di fruttosio

resta fluido a lungo, mentre quello ricco di glucosio cristallizza rapidamente). L'odore e il sapore sono legati alla specie botanica da cui viene estratto il nettare. Il risultato è che le specie di miele sono migliaia.

Cominciare da zero

Unicoop Tirreno ha deciso di privilegiare il territorio e dare spazio a due prodotti di nicchia a km zero: il *miele della Tuscia* e il *miele della Garfagnana*, due aree che sono riuscite a divenire "un marchio di qualità", conosciuto e apprezzato, al di là dei confini amministrativi provinciali o regionali. «Il territorio della Tuscia è piuttosto vasto – spiega Continolo – e produce miele di diversi tipi: tra i monoflora sono caratteristici della zona quello di eucalipto, di colore giallo chiaro e di sapore aromatico, ricco di oli essenziali, maturo in estate; e quello di corbezzolo, che viene coltivato in Maremma, pronto in autunno. Il primo è adatto per accompagnare salse agrodolci o per mescolarlo al latte e dare maggiore beneficio alla gola; il secondo si abbina ai formaggi. Poi c'è il miele di girasole – aggiunge Continolo – che ha un colore giallo intenso, un sapore fresco e un aroma tenue, e tende a cristallizzarsi più velocemente». Altre specialità del viterbese sono il miele prodotto dal trifoglio incarnato e quello da erba medica che – fa notare Continolo – hanno un colore chiaro e un sapore delicato ma profondo; vengono utilizzati per la preparazione dei biscotti tradizionali, del panpepato e del torrone.

La dolce vita

Dalla Garfagnana viene, invece, il miele di castagno, che presenta una consistenza piuttosto liquida e un colore marrone più o meno accentuato, un gusto amarognolo e forte, un aroma intenso, ricco di glucosio – quindi tende a cristallizzare –, perfetto da servire con i formaggi. Tipico delle colline e

L'esposizione alla luce e all'ossigeno alterano l'aroma, il colore e il gusto del miele. Per conservarlo è bene tenerlo in luoghi asciutti, freschi, a temperatura costante e possibilmente al buio.



delle montagne lucchesi è poi il miele di acacia, di consistenza fluida, dal colore chiaro e dall'aroma delicato, adatto per dolcificare in modo naturale, poiché presenta un alto valore di fruttosio. Entrambi i territori hanno tra i loro tesori il miele millefiori, ottenuto da una miscela di nettari di diversa flora o di diverso ambiente: è la tipologia più conosciuta e consumata, che va a maturazione da maggio a settembre. Si tratta di un miele dalla consistenza fluida e dal sapore dolce, con un colore ambrato che varia dal giallo al marrone. «Tanto il miele della Garfagnana quanto quello della Tuscia non subiscono alcuna trasformazione – assicura Continolo –. Il processo di preparazione prevede il passaggio nella macchina smielatrice, quindi il trasporto nella vasca di filtraggio dove il prodotto resta per circa quindici giorni, in modo da decantare ed eliminare le bolle d'aria. Infine l'inserimento nei vasetti di vetro, che sono chiusi ermeticamente».

Tipi ideali

In assortimento nei punti vendita di Unicoop Tirreno il miele millefiori, di acacia e di girasole di *Tuscia Api* e il miele di acacia, castagno e millefiori del *Consorzio della Garfagnana*. «Abbiamo scelto i tipi di miele che incontrano più facilmente il gusto dei consumatori», osserva Continolo. Ma per “convertirsi” all'oro delle api non bisogna solo compiere una scelta di gusto: utilizzato fin dall'antichità per le sue proprietà terapeutiche (oltre che come dolcificante e conservante), il miele ha un elevato valore nutritivo, è facilmente assimilabile e di facile digeribilità. È un alimento energetico, ricco di oligominerali e di sostanze bioregolatrici; presenta un buon contenuto di vitamina C e vanta una proprietà antibatterica tanto da farlo considerare un “antibiotico naturale”: ciò è dovuto – hanno scoperto ricercatori del *Centro medico accademico* di Amsterdam – alla *difensina1*, una proteina che si trova nel sistema immunitario delle api. Secondo uno studio presentato al 247esimo *National meeting of the American Chemical Society* la proprietà del miele risiede nella sua capacità di combattere le infezioni su più livelli, rendendo più difficile per i batteri sviluppare una resistenza. Un dolcificante naturale, che risponde alla crescente resistenza agli antibiotici da parte di una sempre più nutrita schiera di batteri patogeni. ■

Dare forma

Dal formaggio di malga del Lagorai tutti gli aromi della montagna trentina.

di proprietà dei feudatari locali. Nell'Ottocento le malghe, tranne quelle allodiali, di proprietà privata (le migliori), passarono di diritto dai feudi ai comuni; in quegli anni il solo comune di Telve contava circa 40 malghe. Il formaggio prodotto nel **Lagorai** era utilizzato per lo più per la sussistenza dei numerosi contadini locali, ma era molto ricercato anche dagli affinatori di valle, che lo stagionavano nelle cantine buie e profonde dei paesi della Valsugana e lo commerciavano a Trento e nel Veneto. Il *formaggio del Lagorai* è un formaggio di malga a latte crudo semigrasso, prodotto da giugno a settembre. Le forme variano da 4 a 6 kg, con lo scalzo che varia tra i 12 e i 14 cm. Il latte munto la sera, da vacche di razza grigio alpina, bruno alpina e pezzata rossa, viene scremato e lasciato in contenitori di acciaio nel casé (locale fresco e semibuio), e poi aggiunto a quello munto il mattino successivo. La caseificazione avviene solo con il caglio naturale, senza l'utilizzo di fermenti selezionati, il cui impiego si sta diffondendo tra le produzioni casearie di malga italiane. La stagionatura del *formaggio del Lagorai* avviene nel casarin (cantina seminterrata, buia, fresca, fatta di pietra a vista) dove viene appoggiato su tavole di larice o di abete, senza l'impiego di nessun tipo di conservante. Con il passare del tempo e la nascita dei caseifici a valle, le malghe sono state abbandonate e il bosco ha preso il sopravvento sui pascoli. Il formaggio fino a pochi anni fa era venduto fresco agli affinatori a prezzi poco remunerativi, ma di recente i casari hanno cominciato a stagionare autonomamente gran parte delle forme e a venderle dopo almeno tre mesi, lasciando così che i sapori delle essenze del Lagorai si sprigionino in una straordinaria tessitura di aromi. Nel 2004 si è formata la *Libera associazione malghesi e pastori del Lagorai* che ha riunito alcune malghe delle 20 attive attualmente nei comuni di Telve, Roncegno, Torcegno. I produttori aderenti si sono dati un disciplinare di produzione rigoroso che prevede il latte crudo, il divieto d'uso di fermenti industriali o frutto di selezioni (è consentito solo il lattoinnesto autoprodotta) e l'autonomia nella stagionatura. I produttori stanno portando avanti il recupero delle malghe abbandonate, anche grazie all'appoggio dei Comuni. *Slow Food* ha istituito un Presidio per valorizzare questa produzione storica e riportarla sul mercato. Del Presidio fanno parte 6 malghesi che si sono impegnati a stagionare il formaggio almeno 4 mesi e spuntare in questo modo un prezzo migliore rispetto all'attuale. ■



Formaggio di malga del Lagorai
Carzano, Roncegno Terme, Ronchi Valsugana, Telve, Telve di Sopra (TN)

Bianca latte

62

L'inimitabile colore bianco porcellanato, l'odore di latte con sentori d'erba tagliata e di sottobosco, la lattiginosa sierosità al taglio non lasciano dubbi: è la mozzarella di latte di bufala del caseificio La Maremmana - Inno al Sole. Benessere animale e filiera controllata per un prodotto tutto toscano che deve molto all'arte casearia campana.

■ **Eleonora Cozzella**

Arricchisce la pizza margherita, rende più grintosa un'insalata caprese, dà più carattere alla parmigiana di melanzane e agli sfornati. È la regina delle mozzarelle, quella preparata con il latte di bufala. Bisogna però andare fino a Napoli per trovarla freschissima? Non necessariamente. Infatti non è appannaggio esclusivo del Sud. Perché, sebbene i maestri indiscussi della mozzarella di bufala siano campani o del frusinate, anche in un'oasi felice di Toscana, in Maremma, hanno trovato un *habitat* ideale queste imponenti e mansuete creature che sono le bufale, bovini longevi e forti, che si divertono nel fango (pulito), amano correre in spazi aperti e non soffrono il caldo, quindi vivono bene nelle lande assolate.

carne, ricettività agrituristica e produzione di energia rinnovabile. Il caseificio, ricavato in un casale del 1800, fa parte della storica azienda agricola *Diaccialone*, nota per la coltivazione di cereali e foraggi. Quindi le circa 700 bufale, che crescono allo stato brado in 640 ettari di pascoli, boschi e terreni seminativi, nel comune di Capalbio, possono contare, quando entrano in età di produzione, su un'alimentazione di qualità. E soprattutto, dal pascolo alla tavola, per i buongustai arrivano prodotti la cui filiera è sotto stretto controllo. La filosofia aziendale punta al benessere degli animali che, muovendosi in libertà all'aria aperta, crescono sani e forti, in un circolo virtuoso che garantisce una migliore qualità del latte, un latte "aristocratico" per eccellenza (ne occorrono oltre 4 litri per 1 chilo di mozzarella), particolarmente ricco di proteine, grassi nobili, calcio e privo di carotenoidi (pigmenti presenti invece in quello vaccino). Sono queste caratteristiche del latte che conferiscono alla mozzarella di bufala il tipico inimitabile colore bianco "porcellanato", l'odore complesso di latte con sentori di erba tagliata, di sottobosco, di terra, e la lattiginosa sierosità al taglio. A filare la mozzarella di latte di bufala c'è un casaro che arriva dalla Campania, regione con la più antica ed estesa tradizione di questo formaggio.



All'aria aperta

E proprio *La Maremmana - Inno al Sole* si chiama il caseificio in provincia di Grosseto che dagli Anni Ottanta dedica la propria attività all'allevamento di bufale da latte di razza mediterranea, oltre che a vacche maremmane da

Belli freschi

Così, ingredienti di prossimità e competenza si uniscono per un prodotto tutto toscano che dai cugini campani ha imparato l'arte. Ma la gamma di prodotti comprende anche burro, formaggi, provole, ricotta, yogurt, burrata e chi più ne ha più ne metta. L'azienda ha due sedi, a Capalbio e nella pianura grossetana. A Grosseto si trova la stalla

All'antica

È il tipo di frumento più antico presente in Europa, usato fin dal Neolitico, tant'è vero che la stessa parola "farina" deriva da farro. Ed era alimento base degli antichi romani, al punto che il matrimonio religioso, era chiamato *confarreatio*, perché a loro sigillo gli sposi sotto gli occhi del sacerdote consumavano insieme una focaccina di farro. In Garfagnana, terra compresa tra le Alpi Apuane e l'Appennino Tosco-Emiliano, in provincia di Lucca, il farro ha trovato ambiente ideale e viene coltivato da sempre in piccoli appezzamenti. Poi, negli anni del cosiddetto boom economico, quando le campagne si svuotavano, la sua coltivazione è stata via via sempre più trascurata, e addirittura la Regione Toscana lo aveva posto nel novero delle colture a rischio di erosione genetica. Ma c'era chi non voleva rinunciare all'elemento principe di molti piatti tradizionali. Così nel 1995 nasce la cooperativa *La Garfagnana*, per volontà di un gruppo di soci-amici (oggi sono in 19) decisi a collaborare per recuperare i terreni e le antiche colture del territorio. «Anche se adesso la gamma dei nostri prodotti si è ampliata – spiega il presidente **Lorenzo Satti** – abbiamo cominciato col farro perché è il più rappresentativo della Garfagnana e inoltre anche la comunità montana e diversi enti locali avevano scelto di puntare sul recupero del nostro cereale autoctono».

L'intuizione è stata giusta, l'impegno ha fruttato nel 1996 la certificazione *Igp* (*Indicazione geografica protetta*), e l'antico *triticum* ha iniziato a ottenere il meritato prestigio sui mercati italiani ed esteri, anche perché lo curano come una volta: senza prodotti chimici, nel pieno rispetto

Senza prodotti chimici, cura d'una volta, Indicazione geografica protetta. Il farro della cooperativa La Garfagnana, buono e fa bene.

dei regolamenti del biologico, attenendosi ai canoni della coltivazione tradizionale che non prevedeva alcun tipo di concimazione o trattamento. Da disciplinare, il farro *Igp* viene seminato e raccolto nell'area dei comuni che compongono la Comunità Montana della Garfagnana, a una quota compresa tra i 300 e i 1.000 metri. Oltre che gustoso e versatile in cucina – per zuppe e minestre, insalate e torte rustiche, sia salate che dolci – il farro è fonte di fosforo, *potassio* e *magnesio*, vitamina A, B2 e B3 e, assunto in associazione con legumi, ottima fonte di proteine. Recenti studi, inoltre, dimostrano che, inserito nell'ambito di un corretto regime alimentare, contribuisce ad abbassare i livelli di *colesterolo Ldl*, il rischio cardiovascolare e quello di *diabete di tipo 2*.

Con la fama portata dalla certificazione *Igp*, la sua richiesta è aumentata, così è nato il consorzio dei produttori, che raccoglie gran parte dei coltivatori, e ha realizzato nel 2000 un centro unico per la lavorazione, il confezionamento e lo stoccaggio. Qui si lavora oltre il 60 per cento dei 2.500 quintali di farro che si producono in Garfagnana e si cura la commercializzazione,

che avviene quasi esclusivamente attraverso aziende locali. Se volete portare un po' di Garfagnana a tavola, provare a fare un farrotto, usandolo, appunto, al posto del riso: il farro *Igp* è gustoso e per le sue specifiche caratteristiche non necessita di ammollo.



dove risiedono le bufale in produzione e i cuccioli di bufala dalla nascita sino ai 5-6 mesi d'età. Gli animali hanno a disposizione ricoveri al coperto dove possono riposare sulle tradizionali lettiere in paglia e ampi terreni recintati attorno alla stalla dove poter galoppare e trascorrere il loro tempo liberamente. All'età di 6 mesi le bufale passano, invece, il loro tempo in quel di Capalbio, nei verdi ettari di pascoli, vivono semibra-de nelle colline dell'azienda e vengono alimentate con il sistema *unifeed* che permette di ottenere un'alimentazione costante. E, quando le bufale raggiungono i 2 anni d'età, tornano "a casa" nella stalla di Grosseto dove erano nate e dove partoriscono ed entrano in produzione, perpetuando il ciclo vitale. La mozzarella, lo yogurt e poi, dal siero, la

ricotta, derivano quindi da un latte che più fresco non si può: l'unico percorso che compie la materia prima sono i 500 metri che separano la stalla di mungitura dal laboratorio del casaro. E, se siete rimasti colpiti dal leggere di uno stile di vita così rispettoso della natura, le notizie "verdi" non finiscono qui. Accanto alla stalla, infatti, è stato realizzato da poco un impianto di biogas, alimentato dagli effluenti zootecnici, il siero esausto, scarti del caseificio e da colture dedicate. «L'impianto produce energia elettrica e termica. L'energia elettrica – spiegano – viene usata per l'azienda e la parte eccedente viene immessa in rete; l'energia termica viene usata per generare acqua calda per la stalla ed è in progetto la realizzazione di un impianto di teleriscaldamento per il caseificio». ■



Centrifugato abbronzante

Ingredienti per 4 persone

- 1 arancia ■
- mezzo mango maturo ■
- 4 piccole carote ■

Preparazione

Sbucciare l'arancia e pelare le carote. Sbucciare il mango, tagliare la frutta e le carote, centrifugare e aggiungere per ultima l'arancia perché tende a intasare il filtro della centrifuga. Il momento giusto per gustare questo centrifugato è la mattina, per prepararsi all'esposizione solare: per il concentrato di betacarotene e vitamina C favorisce, infatti, l'abbronzatura. Da abbinare con 1 o 2 noci.

Preparazione Costo



La dietista

40 Kcal a porzione

Carboidrati ♦♦

Frutto d'origine tropicale dal sapore simile alla pera e all'avocado, ricco di zuccheri, il mango ha una polpa molto tenera e facilmente deperibile. Va dunque conservato in frigorifero per evitarne l'eccessiva maturazione.

Preparazione

facilissimo 
 facile 
 medio 
 difficile 

Costo

economico 
 medio 
 alto 

Nutrienti

quantità/bilancio
 scarso 
 adeguato 
 eccessivo 



Frullato di frutta estiva con tè verde

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di fragole ■
- 4 susine ■
- 2 pesche ■
- 1 banana ■
- 2 kiwi ■
- 2 cucchiaini di zucchero di canna ■
- 1 dl di tè verde ■
- 1 rametto di menta fresca ■

Preparazione

Sbucciare la frutta, tagliarla a pezzettini e aggiungere lo zucchero. Mettere gli ingredienti in un frullatore e aggiungere gradatamente il tè fino a ottenere un composto fluido. Mettere in un bicchiere alto e guarnire con la menta fresca e qualche pezzetto di frutta a fette a piacere. Da abbinare con un pizzico di pinoli.

Preparazione



Costo



La dietista

100 Kcal a porzione

Carboidrati 

Il tè verde è ricco di preziosi antiossidanti e, bevuto tutti i giorni, può contribuire al benessere e alla prevenzione di numerose patologie, prime tra tutte quelle cardiovascolari.



Frappè di yogurt e anguria

Ingredienti per 4 persone

400 g di yogurt bianco ■
(o di gelato fior di latte)

2 dl di panna ■

1 dl di latte ■

500 g di polpa di anguria ■

20 g di miele ■

Preparazione

Tagliare a pezzetti l'anguria togliendo tutti i semi. Raccogliere nel vaso del mixer lo yogurt (o il gelato), la panna e il latte, quindi aggiungere l'anguria a tocchetti e il ghiaccio tritato a piacere. Mixare alla massima velocità, fino a ottenere una crema spumosa, poi dolcificare con il miele. Servire in bicchieri molto capienti. Se non amate il gusto del miele, potete dolcificare il frappè con una uguale quantità di zucchero di canna grezzo. Il sapore risulterà arricchito da una leggera nota esotica di caramello. Da abbinare con 2 o 3 mandorle.

Preparazione



Costo



20 minuti



La dietista

273 Kcal a porzione

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

L'anguria è il frutto più ricco d'acqua, da cui l'effetto dissetante. Il suo sapore dolce deriva da particolari sostanze aromatiche, più che dagli zuccheri, di cui è povera.

Quale momento migliore dell'estate per godere appieno dei colori, dei sapori e dei profumi della frutta fresca, frullata, centrifugata? Un pieno d'acqua, fibre, vitamine e sali minerali.



Mousse di cioccolato e nocciole alla menta

Ingredienti per 4 persone

- 200 g di cioccolato fondente ■
- 1 dl di panna ■
- 4 uova ■
- 50 g di zucchero ■
- 50 g di nocciole sgusciate ■
- 3 cucchiaini di rum ■
- 1 pizzico di sale ■
- 1 rametto di menta ■
- panna montata q.b. ■

Preparazione

Tritare grossolanamente il cioccolato, raccoglierlo in un tegamino e farlo fondere lentamente a bagnomaria; togliere quindi dal fuoco, versare a filo il rum mescolando e lasciare intiepidire. Tritare le nocciole tenendone da parte circa 20. Incorporare al cioccolato ormai freddo, lo zucchero, i tuorli e le nocciole, poi aggiungere delicatamente la panna e gli albumi montati a neve ben ferma con un pizzico di sale. Versare la mousse in una coppa o in coppette individuali e tenerla in frigo per almeno 2 ore. Servire decorando a piacere con panna montata, le nocciole intere e le foglioline di menta.

Preparazione



Costo



La dietista

564 Kcal a porzione

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

Il suo sapore fresco ed estivo non ci deve trarre in inganno, inducendoci a un eccessivo consumo. Limitiamoci a una porzione, magari in sostituzione della frutta a fine pasto, e non concediamoci il bis.

1-3 anni



Insalatina di riso integrale al profumo d'estate

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 200 g di riso integrale ■
- 200 g di piselli sgranati ■
- 300 g di pomodorini ■
- 3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva ■
- basilico ■
- sale (se il bambino ha più di 18 mesi) ■

Preparazione

Lavare il riso e lessarlo come descritto sulla confezione. Scolarlo e passarlo velocemente sotto l'acqua fredda per farlo raffreddare. Nel frattempo cucinare i piselli (potete utilizzare anche quelli in scatola). Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi. Farli insaporire in una ciotola con l'olio, il basilico e un pizzico di sale. Unire i piselli e il riso freddo. Mescolare bene il tutto, fare riposare in frigo per 10-20 minuti e servire.

Proprietà nutrizionali e note

Rispetto al riso bianco, quello integrale è più ricco di fibra, vitamine del gruppo B, vitamina E e PP. D'estate può essere utilizzato per preparare ottime insalate perché si mantiene al dente. I piselli, inoltre, arricchiscono il piatto di proteine vegetali e di altra fibra.

4-10 anni



Cheeseburger casalingo

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 4 panini soffici ■
- 400 g di polpa di manzo tritata ■
- 100 g di fontina o emmenthal a fettine ■
- 4 foglie di lattuga ■
- 2 pomodori ■

Preparazione

Condire la carne con una presa di sale e formare 4 polpette; poi schiacciarle e con l'apposito utensile ricavare degli hamburger abbastanza sottili. Cuocerli su una griglia ben calda, rigirandoli a metà cottura. Tagliare a metà i panini e adagiare sulla base di ciascuno una foglia di lattuga, qualche rondella di cetriolo e un paio di fettine di pomodoro; disporre sopra gli hamburger e una porzione di formaggio. Poi condire il tutto con un velo di *ketchup* (o maionese). Richiudere il *cheeseburger*; scaldarlo per qualche istante nella piastra per panini o nel forno caldo e servire subito.



lato **comica** di Gianna Martorella



Senso dell'umorismo

Roma-Milano: il mezzo migliore è il treno. Dato che la prima classe costa come una suite all'*Hilton*, cerco di risparmiare su internet. Trovo l'offerta *Italo*: se il terzo sabato del mese Marte è in congiunzione con Giove e nevica, 30 euro, altrimenti 70. Entro in stazione. Ovviamente il treno parte dal binario 15 e io sono al binario 1; percorsa una distanza che se fossi salita sulle rotaie sarei già a Firenze, salgo. Assisto subito alla scena del tizio che caccia dal suo posto l'occupatore abusivo, giudicato come un clandestino col visto scaduto dagli sguardi sdegnosi dei passeggeri. Si dice che l'importante non sia la meta, ma il viaggio: bisogna viverlo appieno, con tutti i sensi. Di tatto è sicuramente privo il mio dirimpettaio, sosia ufficiale dell'uomo di Neanderthal. Con subdola scioltezza mi piazza sopra la testa un baule che potrebbe contenere la mummia di Ramses II e che mi tiene in apprensione per tutto il tragitto. La vista: guardandomi intorno, con i tipi che mi circondano, forse è meglio che il bagaglio me lo tenga vicino. Per l'udito: un urlo da film del terrore, una grassa risata, un colpo di tosse, uno sprazzo di canzone a volume da concerto e via così. Per fortuna, poco più avanti, una coppia di gemelli cane-padrone, in cui non riesco a distinguere chi sia l'uno e chi l'altro, sarebbe pronta a soccorrimi. Oltre ai latrati, che almeno mi

coprono le voci di corridoio, mi auguro che anche le esalazioni tossiche, devastatrici dell'olfatto, provengano dall'animale. Quanto al gusto, difetta parecchio... specie nel *nerd*, manifestamente inabile ai rapporti interpersonali, munito di occhiali, ma per il resto abbigliato secondo improbabili combinazioni di motivi e colori, pettinato in spregio alla forza di gravità. E i prezzi dei distributori automatici di caffè e altri *snack*? Non solo non ti tappano il buco allo stomaco, ma te lo fanno venire nel conto corrente. Pare di essere davanti una vetrina di *Bulgari*, tutti passano, guardano, ma nessuno compra. Mi alzo per andare al bagno e lungo il corridoio col treno che viaggia a 250 km/h, m'imbatto nel menagramo di turno, impegnato a rievocare disastrosi incidenti ferroviari insieme a una centenaria che riesce inesorabilmente a dirottare il discorso su una serie di malattie mortali, a prova di *Dr. House*. Capisco dall'agitazione dell'uomo primitivo, che mette via alla rinfusa un intricato ammasso elettronico di fili, cavi e schermi, che siamo quasi arrivati e, infatti, con l'educazione che lo contraddistingue, mi tramortisce tirando giù dal retino la valigia da 90 kg (a ben guardare gli somiglia come un fratello minore) e che trascina sopra i miei piedi. Arrivo, in perfetto orario, per sentirmi dire che c'è uno sciopeo dei *taxi*. Verrebbe voglia di risalire sul treno. ■

E i prezzi dei distributori automatici di caffè e altri snack? Non solo non ti tappano il buco allo stomaco, ma te lo fanno venire nel conto corrente.

Un viaggio in treno, un'esperienza in tutti i sensi.



Quando il lavoro si trasforma in dipendenza e condiziona ogni momento della vita. Anche le ferie, proprie e altrui, trasformandole in un incubo.

Lavoro dipendente

70

■ **Barbara Autuori**

Il controllo ossessivo delle e-mail dell'ufficio; il timore che il cellulare si scarichi all'improvviso o non abbia campo; il pensiero ininterrotto alle cose da predisporre, decidere, comunicare al lavoro; la sensazione di non poter e voler staccare mai la spina dagli impegni legati alla professione. Nemmeno quando si va in

vacanza, che sia in riva a una spiaggia da sogno o nel rifugio montano più suggestivo. Con il risultato di compromettere non solo le proprie ferie, ma anche quelle di chi le passa con noi.

Una vera ossessione

«La villeggiatura di chi è a stretto contatto con un *workaholic* cioè un "drogato di lavoro", il più delle volte si trasforma in un vero e proprio incubo», conferma **Serena Valorzi**, psicologa e psicoterapeuta specializzata nelle nuove dipendenze (www.serenavalorzi.it) tra cui rientrano anche lo *shopping* compulsivo, il gioco d'azzardo, la navigazione in internet e i *social network*. «Se nelle tossicodipendenze "tradizionali" a prendere il controllo sulla persona sono sostanze come l'alcol, la droga o il fumo, in queste nuove forme di dipendenza la persona è incapace di rinunciare a un'attività o a un comportamento a scapito di tutto il resto», continua Valorzi. Se la dipendenza è riconoscibile in atteggiamenti socialmente condannabili come il gioco d'azzardo o lo *shopping* compulsivo che possono provocare anche gravi danni economici, quella legata al lavoro, invece, è spesso scambiata per un impegno meritevole. «Proprio perché rivestita da un'aura di nobiltà – sottolinea l'esperta – l'ossessione per il lavoro è in realtà più subdola e non sempre immediata da individuare». Non è raro, infatti, che, soprattutto nella prima fase, il tuffarsi a capofitto nelle proprie mansioni lavorative possa essere considerato una sorta di rifugio: di fronte a una crisi di coppia, una separazione o un periodo difficile della vita professionale aumentare il carico di lavoro può funzionare da sedativo.

A pieno carico

«L'impegno illimitato in ufficio – spiega Valorzi – aiuta a anestetizzare le emozioni, a non sentire l'ansia, l'impotenza, la depressione. Al contempo, però, impedisce anche di "sentire" l'altro compromettendo le relazioni familiari



Difesa d'ufficio

Meglio in ufficio che in vacanza? Misura il tuo grado di "dipendenza dal lavoro" in 7 mosse.

Le domande che seguono costituiscono il questionario della *Scala di Bergen per la dipendenza da lavoro* messa a punto nel 2012 dai ricercatori della facoltà di psicologia dell'Università di Bergen in Norvegia.

- > Pensi a come avere più tempo per lavorare?
- > Trascorri più tempo a lavorare di quanto avevi previsto inizialmente?
- > Lavori per ridurre il senso di colpa, ansia, senso d'impotenza e depressione?
- > Ti è stato detto da altri di ridurre il lavoro, ma non li hai ascoltati?
- > Ti stressa non poter lavorare?
- > Hai messo in secondo piano *hobby*, attività per il tempo libero e l'esercizio fisico a causa del lavoro?
- > Lavori così tanto da avere ripercussioni negative sulla tua salute?

La Scala prevede 5 possibilità di risposta: a. mai; b. raramente; c. qualche volta; d. spesso; e. sempre. Se "spesso" o "sempre" ritornano almeno in 4 delle 7 risposte, dovrebbe scattare il campanello d'allarme perché c'è un'alta probabilità di essere classificato *workaholic* ovvero "drogato da lavoro". La scala, a patto di rispondere con sincerità, può funzionare bene anche come strumento di autovalutazione.

a fronte dell'alibi che tutto questo gran lavorare è finalizzato proprio al benessere delle persone amate». Più aumenta la difficoltà di controllare il proprio lavoro, invece, più cresce la distanza con il mondo circostante che si amplia proprio durante le vacanze, temutissime dal *workaholic*. «Se si è consapevoli che il *partner* soffre questa dipendenza – prosegue Valorzi – la strategia migliore è proporre la propria prospettiva evitando di cadere nel rimprovero». Invece di rinfacciare le continue assenze e le mille distrazioni causate dagli impegni di lavoro, Valorzi suggerisce di porre l'accento su ciò che l'ossessione da lavoro sottrae alla relazione. «Sottolineando ciò che si vuole recuperare, dal piacere di stare insieme ai figli all'intimità e intesa di coppia, sarà più facile trovare un compromesso su come organizzare i giorni di ferie».

Dipende da...

Inutile puntare su un lungo periodo lontano dall'ufficio con la speranza che ciò induca il *workaholic* a dimenticare del lavoro. Meglio, invece, accordarsi su un periodo più breve, ma con dei paletti ben definiti come l'uso di computer e cellulare da bandire durante il tempo condiviso con *partner* e figli in cui si dovrà puntare su comprensione e disponibilità reciproca. Ma quali sono le categorie di lavoratori più a rischio dipendenza da lavoro? «Culturalmente gli uomini

sono più esposti delle donne poiché per loro il lavoro è ancora l'elemento che maggiormente li caratterizza sul piano sociale – risponde la psicoterapeuta –. Ci sono poi lavori più a rischio di altri come le attività di coordinamento e organizzazione e le professioni autonome». Tuttavia non è raro imbattersi in persone che soffrono di *work addiction* anche tra chi è lavoratore dipendente, ha un orario *part time* o fa la casalinga. ■



Glossario

Il termine *workaholism* nasce dalla crisi della parola *work* (lavoro) e del suffisso *aholism* che indica una condizione di dipendenza per analogia con l'alcoldipendenza. Nota anche come *work addiction*, quella da lavoro può essere definita una "dipendenza ben vestita" per la sua presentabilità e accettabilità sociale.

tempi moderni di Rita Nannelli

Viaggio di piacere

Massaggi autoctoni, hammam storici, bagni ed escursioni in località esotiche: il turismo salutistico fa boom e nella classifica dei paesi più gettonati spiccano quelli di Medio Oriente e Africa. Secondo



un'indagine condotta dal Global wellness tourism institute (Gwtc) le vacanze del benessere sono, infatti, destinate a crescere quasi del 10 per cento ogni anno, tra i più modaiole i wellness-safari, escursioni avventurose in parchi e riserve di Kenya e Sud Africa – quanta fatica in nome del fitness! –, in ascesa i wellness resort aperti negli ultimi anni sulle isole Mauritius e alle Seychelles, e in paesi emergenti come Ghana e Senegal. Viaggi che fanno bene al corpo e allo spirito, almeno a detta di chi li promuove, molto meno al portafoglio.

Nel mondo intero

Per fare sport, per andare in giro, per l'ora dell'aperi-

tivo, per una serata. Il costume intero è il punto di partenza dell'abbigliamento estivo, purché sapientemente combinato: da passeggio, top di gonne svolazzanti, in tessuto con shorts e scarpe da ginnastica per la corsa mattutina, nella versione senza spalline con pantaloni a sigaretta o monospalla con gonna corta (look nero per intero) e per una cena romantica elegantissima la coppia costume bianco-gonna bianca fino ai piedi che, se calzano décolleté bianchi, sono la ciliegina sulla torta. Ma sulla spiaggia? Le più modaiole si presentano con sovrabito trasparente che lascia intravedere, va senza dirlo, un costume intero.



Tanti, di qualità e per tutti i gusti. È il momento dei concerti sotto le stelle, negli stadi, nelle piazze, dei festival piccoli e grandi proposti a luglio e agosto in tutta la penisola. Tutta vita e rock'n roll.

Di concerto

72

■ **Jacopo Formaioni**

Proprio quando il consumo di musica si stava facendo sempre più asettico, con album acquistati e scaricati sul computer, pubblico e artisti hanno sentito il bisogno di riavvicinarsi. Certo con la complicità di case discografiche sempre più in crisi. Così quest'estate concerti sotto le stelle, negli stadi, nelle piazze, festival piccoli e grandi un po' in tutta la penisola, come non se ne vedevano da anni.

Palco divertimenti

Festival caratterizzati da una forte impronta europea: come quelli che, in Inghilterra e poi sulle coste spagnole, da decenni vanno avanti con successo producendo cultura, divulgazione musicale, mercato e per finire indotto turistico. Una formula vincente, che sembra poter unire il fascino delle nostre coste e delle città d'arte alle suggestioni musicali di gruppi italiani e internazionali, che quest'anno hanno sentito il richiamo dell'Italia, visto il numero e il calibro di chi suonerà dal vivo un po' ovunque (vedi sotto). Per sapere se la formula funziona dovremo aspettare la risposta del pubblico, tirando le somme a stagione



Degni di nota

Musica live su e giù per lo Stivale.

La crisi discografica continua, ma ormai non è più un mistero che abbia ridato ossigeno alla musica *live*. Una buona notizia, visto che per una volta l'Italia ha ben poco da invidiare quest'estate a altri eventi internazionali.

Cominciando dalla **Capitale**, la rassegna *Rock in Roma* (fino al 2 agosto; www.rockinroma.it) presenta a luglio **Metallica**, **Editors**, **Black Keys**, **Caparezza** e tanti altri. Per tutto il mese va avanti anche *Luglio suona bene* (www.auditorium.com), all'*Auditorium Parco della Musica*, con **National**, **Kraftwerk**, **Massive Attack**, **Mogwai**...

L'altro grande centro è **Milano**, un po' in calo, che propone i concertoni di **Vasco Rossi** (4-5-9-10 luglio) a San Siro, il *Citysound* (fino al 30 luglio; www.citysoundmilano.it) con **Placebo**, **Battiato**, **Cypress Hill**, **Mannarino** e al *Magnolia Unaltrofestival* (14 luglio; www.comcerto.it) con **MGMT**, **Panda Bear**, **Horrors**, **Temples**.

Torna anche **Ferrara** sotto le stelle (fino al 2 agosto; www.ferrarasottolestelle.it), con **National**, **Le luci della centrale elettrica**, **Franz Ferdinand** e **Simple Minds**.

Tra i festival emergenti da segnalare il *Vasto Siren Festival* (24-27 luglio; www.sirenfest.com), che porterà in **Abruzzo National**, **Mogwai** e **John Grant**; lo *Zanne di Catania* (18-20 luglio; www.zannefestival.com) che alla seconda edizione richiama nomi come **Calexico**, **Black Rebel Motorcycle Club**, **Toy** e **Dirty Beaches**.

Il *Mojotic* a **Sestri Levante** (fino all'8 agosto; www.mojotic.it), con **War on Drugs**, **Jonathan Wilson**, **Scott Matthew**.

E dal 17 al 20 luglio torna anche il **Porretta Soul** (www.porrettasoul.it).

La **Toscana** ripropone il *Lucca Summer Festival* (2-26 luglio; www.summer-festival.com) e sul palco, tra gli altri, **Prodigy**, **Elisa**, **Jeff Beck**, **Backstreet Boys** e **Stevie Wonder**; all'interno della cittadella ecologica di Rispescia, nel Parco della Maremma (GR), appuntamento con *Festambiente* (8-17 agosto; www.festambiente.it) che aprirà le danze con **Elio e le Storie Tese**, poi, tra gli altri, **Bandabardò** e **Modena City Ramblers**; e il *Pistoia Blues* con la sua aria ancora un po' fricchettona (10-17 luglio; www.pistoiaiblues.com), che vede il ritorno della **Bandabardò**, **Mark Lanegan**, **Arctic Monkeys**.

Mentre a **Perugia** dall'11 al 20 luglio (www.umbriajazz.com) il più composto *Umbria-jazz* con il meglio che c'è sulla scena internazionale di jazz e dintorni.

finita, quando calerà il sipario sui palchi sparsi per tutta la penisola. «Il pubblico italiano non è abituato culturalmente ai grandi *festival* internazionali, come il *Primavera Sound* di Barcellona, lo *Sziget* di Budapest o il *Glastonbury* inglese – spiega **Andrea Pieroni**, manager director di *Live Nation Italia*, principale agenzia organizzatrice di questi eventi –. È un pubblico abituato a singoli eventi; credo sia per questo che hanno maggior fortuna le rassegne musicali come il *Rock in Roma* o il *Citysound*, che sono lunghe serie di concerti spalmati nell'arco di uno o due mesi. Lo spettatore può scegliere il concerto del gruppo preferito senza spendere troppo. Ma bisogna ammettere – precisa Pieroni – che negli ultimi anni c'è stata una maggiore voglia di *festival* dall'impronta europea, che mantengono al loro interno una chiara distinzione dei generi musicali, separati in giornate e su palchi differenti».

È cambiata la musica

Ma *festival* e rassegne non sono solo musica. L'edizione dell'anno scorso del *Rock in Roma* ha spostato oltre 10 milioni di euro e dato lavoro a circa 4mila persone. Niente male per un settore che, in controtendenza con tutto il resto, gode al momento di ottima salute. «Festival e rassegne producono anche ricchezza, alla faccia di chi dice che con la cultura non si mangia: si creano posti di lavoro e indotto turistico. Ma per noi organizzatori – aggiunge Pieroni – è sempre un rischio; i margini di guadagno non sono molti, qualcosa tra l'8 e il 18 per cento, e le responsabilità sono molte, specialmente per i grandi eventi o quando lavoriamo per le pubbliche amministrazioni. Anche i rapporti con le istituzioni non sono facili – continua –. In Italia mancano leggi per lo spettacolo, che agevolerebbero il nostro lavoro e ci tutelerebbero maggiormente. In più, capita spesso che alcune amministrazioni non vedano di buon occhio questi eventi: in certi casi ci ostacolano, in altri ci ignorano. Se collaborassimo davvero potremmo creare festival *green*, ad impatto zero, facilitando i trasporti e individuando i luoghi più adatti. Manca ancora questa mentalità. Ma progressi ne sono stati fatti e vedere quanta musica c'è in giro fa ben sperare: sono sicuro che sarà una grande stagione». ■

Gioco di squadra

Romano, 38 anni, regista in pausa per dedicarsi a tempo pieno agli altri, Massimo Vallati è il presidente di *Calciosociale* (www.calciosociale.it) che nel cuore della periferia romana ha appena inaugurato il *Campo dei Miracoli*. Un centro sportivo, ma soprattutto un luogo aperto a tutti dove il gioco del calcio serve a promuovere i valori dell'accoglienza e del rispetto.

Come nasce il progetto *Calciosociale*?

Quando il gioco del calcio serve a promuovere i valori dell'accoglienza e del rispetto. Il senso di Calciosociale e del suo Campo dei Miracoli, alla periferia di Roma.

«Nove anni fa, a cena con un amico ho immaginato un progetto pedagogico che avesse come finalità l'inclusione e l'integrazione sociale: dai bambini agli adulti, dalle persone in condizioni disagiate agli stranieri, dagli anziani alle famiglie. Ho

pensato allora al calcio, non a quello tradizionale, ma a un gioco basato su regole del tutto diverse».

Che regole?

«A ogni potenziale giocatore viene assegnato un coefficiente e le squadre vengono formate con un sorteggio realizzato in modo che ognuna abbia la stessa "forza" sulla carta. Per vincere contano le capacità del capitale umano che il gruppo riesce a mettere in campo. Come recita il motto al Campo dei Miracoli "Vince solo chi custodisce" cioè chi sa prendersi cura del gruppo e valorizzare la diversità di ogni singolo componente».

Una metafora della vita che portate anche fuori dal campo.

«Sfruttando la potenzialità dello sport sviluppiamo altri percorsi paralleli sull'ambiente, la legalità, l'accoglienza, la spiritualità interreligiosa».

Come al Corviale.

«Noto solo per il serpentone di palazzi popolari, oggi questa periferia romana può vantare un centro sportivo modello internazionale di architettura ecosostenibile: i campi da calcio sono in materiale organico e i 900 mq del tetto della palestra sono ricoperti da 5mila scorze d'albero. Di solito scarto della produzione, sono state lavorate dalle comunità terapeutiche di *Calciosociale*, dai ragazzi e dai residenti di Corviale».

Come vi finanziate?

«Con la beneficenza di privati, fondazioni e del pubblico che, però, diminuisce sempre più. Per questo chiediamo a chi può i fondi per realizzare il nostro sogno nel cassetto: la mensa della legalità e sostenibilità da costruire *ex novo* con balle di paglia, da integrare al *Campo dei Miracoli* e dove poter distribuire gratuitamente i prodotti in eccesso che la Grande Distribuzione o la ristorazione scartano. Ma anche un punto di ritrovo per ascoltare musica, ballare e divertirsi insieme». ■



Cresce la sensibilità verso gli animali, ma sono ancora pochi i comuni attenti alle loro esigenze. Quasi tutti hanno un apposito assessorato, ma solo 2 regioni su 20 si sono dotate di una legge contro il randagismo. La strada per rendere le città a misura di animali è ancora lunga.

Regno animale

■ **Daniele Martini**

Perfino l'irruente Beppe Grillo ha dovuto moderarsi per non urtare la suscettibilità degli amici degli animali. A ridosso del voto per le Europee, nei momenti più accesi della campagna elettorale, si era lasciato scappare una battuta poco felice su Dudù, il famoso bar-

boncino bianco di Silvio Berlusconi e fidanzata, augurandosi che qualcuno lo sottoponesse a una bella vivisezione. Apriti cielo! Il *web* è stato subito invaso da migliaia di commenti inorriditi. Sono scesi in campo gli esponenti di *Forza Italia*, indignati per quello che reputavano uno sfregio al loro *leader* tramite interposta bestiola, e le decine e decine di *aficionados* dei *Club Dudù* sparsi in tutta Italia.

Mi piaci a bestia

Ma non solo loro: la protesta è stata trasversale, politicamente parlando, e un fronte ampio, agguerrito e compatto di elettori, *pentastellati* compresi, e di non elettori si è schierato a difesa dei diritti e delle prerogative del cagnolino minacciato, preso come emblema di tutti i cagnolini e gli animali di questa terra. Di fronte a questa levata di scudi, Grillo ha pensato bene di fare retromarcia. Chi non l'aveva capito, forse si è reso conto in quel frangente quanto la sensibilità animalista si sia radicata in Italia e quanto pesi nelle urne.

Basta guardare quanta gente dedica parte del tempo libero al proprio cane o quante famiglie si spostano per le vacanze con animali al seguito. E basta dare un'occhiata agli scaffali dei supermercati riservati ai prodotti per cani, gatti e canarini, sempre più estesi, ricchi e frequentati. Conferma **Rossella Muroni**, direttore generale di *Legambiente*: «È una tendenza in crescita che sottolinea la necessità di ripensare i centri urbani garantendo servizi e strutture di qualità ai cittadini e ai loro amici a quattro zampe».

Vita di città

Gli amministratori locali sembrano, però, ancora assai distratti nei confronti del *boom* degli animali in città. *Legambiente* ha elaborato un rapporto con i dati di un questionario, al quale hanno risposto 81 comuni capoluogo, da cui emerge che perfino



Voce di spesa

Quanto spendono i Comuni per gli amici a quattro zampe.

La spesa media dichiarata dai Comuni capoluogo per gli animali varia parecchio da zona a zona. La media è di 2,87 euro a residente, e si passa da 1,58 euro delle grandi città a 2,95 delle medie, a 3,47 delle piccole città. Nelle grandi città si va da un massimo di spesa di 3,4 euro a residente di Roma ai 60 centesimi di Genova. Nei centri medi il *range* varia dai 9,7 euro della virtuosa Terni ai 40 centesimi di Novara e Treviso. Nei capoluoghi piccoli, a sorpresa, è Matera a spendere molto per gli animali: 11,5 euro a residente contro i 30 centesimi di Belluno che si pone all'estremo opposto della graduatoria. Non sempre, però, a una spesa maggiore corrisponde un'alta qualità dei servizi offerti e un elevato grado d'attenzione nei confronti delle esigenze degli animali. Insomma, il dubbio che in qualche caso i soldi siano buttati al vento è molto forte. In media nelle città c'è uno spazio libero per gli svaghi degli animali ogni 29mila abitanti, ma il rapporto sale a 43mila nelle città con più di 200mila cittadini.

le città più attente nei confronti delle esigenze degli animali a quattro zampe e dei loro padroni si aggiudicano appena la sufficienza. «Siamo ancora indietro nella tutela degli animali e per quanto riguarda i servizi ai cittadini che tengono in casa un amico a quattro zampe», accusano gli estensori della ricerca. In breve, è ancora molta la strada da fare per rendere le città a misura di animali. Spiega **Antonio Morabito**, responsabile nazionale *Fauna e benessere animale*: «Il quadro che emerge da questo rapporto mostra tutta l'urgenza, anche economica, di un totale cambio di strategia tra i diversi attori responsabili: Amministrazioni comunali, Regioni e Governo. Una città amica degli animali non è un sogno impossibile – dichiara Morabito –, ma per realizzarlo è indispensabile che le Amministrazioni abbiano almeno un quadro chiaro della presenza e distribuzione di questi “abitanti” speciali e quindi promuovano un'anagrafe canina e poi sensibilizzino i loro proprietari a tenere comportamenti virtuosi nel rispetto dell'ambiente e delle persone».

I giorni dell'abbandono

E poi c'è il fenomeno del randagismo che, ahimè, esplose proprio d'estate, quando tanti cani vengono abbandonati a se stessi dai loro padroni in partenza per le vacanze. Ci sono zone, soprattutto al Sud, dove i cani abbandonati si trovano dappertutto, nelle piazze delle città, nelle strade dei paesi e sulle spiagge. E solo 2 regioni hanno approntato un'anagrafe canina, strumento indispensabile per arginare il randagismo. In compenso quasi ovunque c'è un assessorato per i problemi degli animali (86 per cento), anche se poi la maggioranza degli amministratori (53 per cento) si è dimenticata di stabilire le regole di base per l'accesso di cani e gatti negli edifici pubblici. Anche le esigenze di chi va in vacanza con bestie al seguito spesso sono sottovalutate dai Comuni: solo 1 Amministrazione su 3 ha sentito l'esigenza di fissare le norme per l'accesso degli animali agli arenili e ai laghi. E mancando le regole è ovvio che si scatenino guerre tra chi gli animali li vorrebbe con sé ovunque e chi, altrettanto legittimamente, non intende dividere l'ombrellone con gatti e cani. ■

Mille bolle blu

"Fate una bolla di sapone e osservatela; potreste passare tutta la vita a studiarla". Sembra esagerata l'affermazione di Lord Kelvin – quello dei gradi – ma c'è chi ha dedicato davvero una vita intera a questi oggetti effimeri, incanto dei bambini. Una lunghissima storia che comincia, non a caso, con Isaac Newton affascinato dalla loro superficie iridescente, passa per l'arte – famose, tra le altre, le bolle di sapone di Chardin e di Manet – e arriva fino all'architettura contemporanea, la piscina olimpionica di Pechino ne è un esempio gigantesco, e ai mercati finanziari... Ma queste sono altre bolle. Chiamate in linguaggio matematico superfici minime, han-

no fatto vincere medaglie *Fields* (Jesse Douglas, 1936), grazie a loro il fisico Charles Boys è riuscito a calcolare la costante gravitazionale di Newton e la densità della Terra, e oggi queste piccole formazioni gassose stanno per diventare l'incarnazione del silenzio. È quello che rivela uno studio realizzato in Francia, presso l'Università di Paris-Diderot e di Rennes, secondo il quale la schiuma di sapone è in grado di bloccare il suono, o meglio, una gamma di frequenze comprese tra 60 e 600 kilohertz. L'esperienza condotta da Pierre e Valentin Leroy ha, infatti, misurato la trasmissione del suono attraverso uno strato di 0,5 millimetri di mousse confinata tra due film plastici trasparenti. Risultato? Una notevole attenuazione del suono per le frequenze intermedie, che gli scienziati spiegano con un modello semplice in cui la schiuma viene assimilata a un insieme di sottili pellicole sostenute da canali trasversali stretti. A frequenze basse pellicole e canali vibrano in fase con la pressione dell'onda acustica mentre, a frequenze alte, solo le membrane oscillano. Quello che, invece, blocca il suono è lo sfasamento delle fluttuazioni tra film e condotti trasversi. Quanto all'applicazione, per il momento si limita all'insonorizzazione degli impianti industriali, ma chissà che la prossima estate gli *schiuma party* non siano meno rumorosi. Sperando che tutto finisca in una bolla di sapone... ■

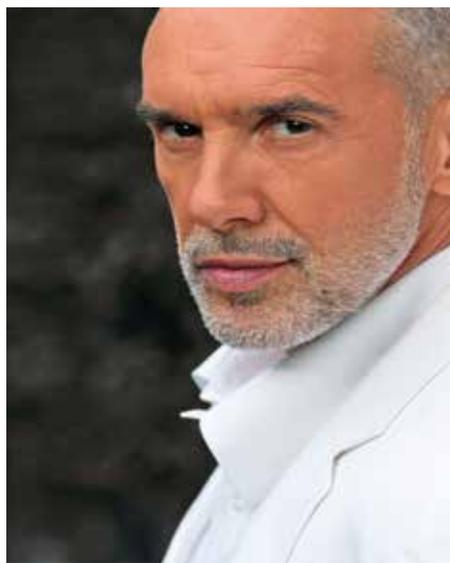


Semplici accorgimenti e poca spesa, un tocco personale e tanta autoironia. Lo stile e l'eleganza secondo Diego Dalla Palma, truccatore e personaggio televisivo, autore del libro *Come si cambia, per diventare un'altra in pochi gesti.*

Esercizio di stile

Maria Antonietta Schiavina

Una spilla, un ombretto diverso, un nuovo taglio: piccoli particolari che fanno la differenza, per noi e per chi ci guarda e che, soprattutto in estate, possono darci il classico "tocco magico". **Diego Dalla Palma**, il massimo esperto italiano d'immagine, dopo il successo della trasmissione di *Rete 4* *Come si cambia* ci svela in un libro



dallo stesso titolo, appena uscito per *Sperling & Kupfer*, i segreti per diventare un'altra con pochi gesti e poca spesa, combinando e reinventando l'abbigliamento, gli accessori, i capelli e il *make up*. «Perché in fondo – spiega l'autore – lo stile nasce da semplici accorgimenti, da un tocco personale e dalla voglia di giocare con noi stessi».

Ma parlare di stile ha ancora senso in un mondo dove tutto, a cominciare dalla bellezza, è artificiale?

«In effetti quel tipo di bellezza assolutamente perfetta e statica non rientra nelle mie corde. Sono per la bellezza imperfetta, quindi non condizionata dalla plasticità dei modelli che si vedono in giro. Quelli attuali non fanno parte dei miei canoni, dei miei schemi. Amo i visi imperfetti, vissuti, segnati, che sanno raccontare, da cui traspare l'anima. E se davvero si desidera conoscere e incontrare la bellezza, non è lo specchio a indicarne la misura, bensì il fascino e la personalità. Le uniche caratteristiche in grado di rendere speciale qualsiasi essere umano».

Chi è affascinante?

«Colui o colei che è riuscito a stabilire un buon rapporto con sé, nonostante eventuali difetti, e ha saputo con intelligenza, furbizia e un pizzico d'ironia, metterli a fuoco; chi ha imparato a conoscersi, a volersi bene, è in pace con se stesso e sa dare un giusto valore alla vita. Chi non cerca consensi a ogni costo. Chi colpisce subito e rimane impresso nella mente. In altre parole, il fascino è una qualità innata, qualcosa che non si può catturare, afferrare o copiare. E per averlo non conta l'età né il livello sociale».

I suggerimenti che dà nel suo libro sono alla portata di tutti e spiegano che non è necessario spendere cifre astronomiche per crearsi un look adatto alla propria personalità.

«Sono suggerimenti pratici, per far sì che chiunque possa trovare il modo per migliorare. Molte volte, infatti, nel corso della carriera mi sono sentito dire "non ho grandi possibilità economiche, perciò non mi posso permettere di esprimere al meglio la mia immagine". E spesso ho faticato a con-

I trucchi del mestiere

Occhio di riguardo Sguardo felino e seducente? Bastano un ombretto in polvere minerale o perlato di tonalità ambrate o dorate, un *eyeliner* nero e un mascara allungante sempre nero. Applicate l'ombretto in polvere su tutta la palpebra con l'apposito sfumino e disegnate con l'*eyeliner* l'attaccatura delle ciglia, allungando l'angolo dell'occhio sia interno che esterno. Terminate passando più volte il mascara sulle ciglia superiori e più esterne per renderle più lunghe. Un trucco semplice per sedurre con lo sguardo in modo raffinato.

Bella d'estate Se siete al mare, e volete ugualmente uniformare l'incarnato, premesso che una pelle detersa e senza trucco sotto il sole è consigliabile, stendete prima la crema solare poi applicate sopra un fondo tinta con protezione alta. Completate il *make up* con un filo di *eyeliner* e un tocco di mascara, entrambi *waterproof*, e un accenno di rossetto con fattore di protezione solare. L'importante è non esagerare: un trucco pesante risulterebbe fuori luogo.

vincere che con poco si può ravvivare un'immagine spenta e banale. Nel presentarsi agli altri, è il lavoro del nostro cervello che conta, non il nostro conto in banca».

▬ Come vede le giovanissime che si atteggiavano ad adulte e le adulte che vogliono sembrare giovanissime?

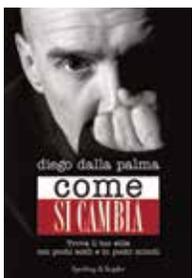
«È il dramma di questi ultimi anni purtroppo. Si sono oltrepassati certi limiti, nel bene e nel male, e il risultato è una femminilità apparentemente senza data di scadenza: in realtà, stanno creando dei mostri. Non sono mai stato favorevole, se non per casi estremi, casi di reale necessità, alla chirurgia estetica, men che meno, da quando sono sotto gli occhi di tutti certi risultati raccapriccianti. E ho sempre seguito una mia filosofia, sostenendo che ciò che la maggior parte della gente ritiene difetti, altro non sono che particolarità, caratteristiche che ci contraddistinguono. Dobbiamo imparare a osservarci, a riconoscerci, capire chi è la persona che lo specchio ci rimanda. Ironizzare sui nostri difetti; essere indulgenti con le pecche che lo specchio sottolinea; coltivare il senso della precarietà umana e, ancora di più, quello della consapevolezza».

▬ Non solo le donne, ma anche gli uomini di oggi non accettano di invecchiare e si rifanno, spesso rasentando il ridicolo.

«In genere, però, in numero decisamente inferiore rispetto alle donne. E questo perché tendono ad avere molta più fiducia in se stessi. Ma è vero che la ricerca della bellezza e della cura maschile si è intensificata negli ultimi anni. E, se non è portata agli eccessi, può essere un fenomeno positivo. Purché non significhi capelli tinti, posticci, zigomi gonfi e non arrivi all'esasperazione».

▬ Nell'introduzione del libro scrive che, per farsi ricordare, basta saper mescolare eleganza, fascino, stile e originalità. Ma l'eleganza è possibile con abiti comprati al mercato?

«Certo. Troppa gente pensa che basti un pezzo costoso e firmato, una pettinatura all'ultima moda, un trucco eseguito ad arte e l'ultimo orologio in commercio per essere all'altezza della situazione. Non è così. Ci vuole ben altro. Le grandi donne e i grandi uomini del passato (e del presente) non hanno seguito le mode, ma le hanno fatte, interpretate e a volte anticipate».



Vizio di piattaforma

Il sito preferito da vacanzieri e viaggiatori, ma il più temuto da albergatori e ristoratori, *Tripadvisor* [www.tripadvisor.it] è la più famosa tra le piattaforme di recensioni di hotel e ristoranti generate da utenti comuni, con relativi punteggi espressi in una scala da 1 a 5 pallini che vanno a formare delle classifiche in grado di determinare la fortuna o la rovina di un dato ristorante o albergo. Ecco allora il fenomeno macroscopico delle false recensioni: esistono società che a prezzi nemmeno esosi vendono a ristoranti e hotel veri e propri pacchetti di recensioni positive, spesso riconoscibili per essere tanto genericamente ed esageratamente encomiastiche quanto scritte male. Ma ci sono anche stroncature cattivissime e diffamatorie inserite sul sito sotto falsa identità da esercenti truffaldini per danneggiare la concorrenza. Il commercio delle recensioni assume anche forme più morbide, forse non illecite ma certo discutibili: per esempio, gli esercizi che implorano i propri clienti di lasciare una recensione positiva, magari in cambio di un piccolo sconto o di un certo *benefit*. E alle cronache non mancano esempi dell'opposto, esercenti che lamentano di essere stati "taglieggiati" da clienti che minacciavano stroncature per ottenere sconti e benefici. A tutto ciò si aggiungono i difetti di tipo strutturale, a partire dagli algoritmi che generano le classifiche, talmente astrusi da mescolare gelaterie con pizzerie, bar con ristoranti, e da creare scale di valore dove magari quello con cinque recensioni tutte positive, però di dubbia onestà, si piazza sopra quello con 10mila oneste recensioni positive, ma con una media voto leggermente più bassa. Risultato: per esempio, al momento in cui scrivo, il posto in cui secondo *Tripadvisor* si mangia meglio tra le centinaia di ristoranti di Firenze – meglio anche della carissima e blasonata *Enoteca Pinchiorri* (universalmente riconosciuta come uno dei migliori ristoranti d'Europa) – è uno *snack bar* tristarrello del centro che fa perlopiù panini. Morale della favola? *Tripadvisor* è un servizio utile, a patto di usarlo tenendo a mente quanto detto sin qui. Non vi affidate alle sue classifiche, quasi sempre strampalate e insensate, e soprattutto navigare fra le recensioni, e leggetene tante, imparando così a discernere il probabilmente vero dal probabilmente falso. E se v'improvvisate recensori siate equilibrati e onesti. ■

A monte

Per quelli che la vacanza è in montagna c'è *Hikr.org* [www.hikr.org], un grande portale multilingue che contiene migliaia e migliaia di descrizioni di percorsi di montagna per tutti i gusti e di ogni difficoltà: passeggiate, arrampicate, ascensioni alpinistiche e tragitti su ciaspole, ramponi o sci. Dal menu della *home* cliccate su "regioni", scegliete tra Svizzera, Italia, Francia, Austria, Germania o Mondo e, grazie agli strumenti di ricerca offerti, non vi resterà che navigare nell'immensa mole di relazioni – quasi sempre georeferenziate con cura e documentate con foto – alla ricerca dell'escursione più adatta a voi. Il tutto gratis.



Pallone sgonfiato

Una gustosa storiella creata intorno alla parola "gonfiato" nell'ultimo spot Galbusera. Potenza del linguaggio.

Ancora uno spot di Galbusera centrato sull'umorismo dopo la fortunata storia che vedeva come protagonista il fidanzato della *manager* vestito da paffuto coniglio rosa. Mentre nel primo caso il prodotto promosso erano i frollini buoni anche senza zucchero, questa volta lo spot parla dei *crackers* senza lievito. Si tratta in entrambi i casi di prodotti dietetici che sottraggono un elemento alle forme classiche dei due alimenti proposti. Ma come mostrare che senza qualcosa il prodotto migliora? L'idea centrale su cui è costruito questo spot è quella secondo cui il lievito "gonfia". Su tale idea i creativi della *Grey United*, responsabile della campagna, sbrigliano la fantasia e immaginano un senso figurato della parola "gonfiato". Impossibile allora non farsi venire alla mente l'espressione "pallone gonfiato", che ha il merito di essere un epiteto che si attribuisce a un essere umano. Ecco trovato il protagonista della storia da inventare che illustri, per contrasto, le caratteristiche del prodotto. Il "pallone gonfiato" sarà un bagnino che compie un'impresa non proprio all'altezza del suo ruolo. Così i creativi immagina-

no una spiaggia dove c'è una ragazza che fa gesti di disperazione perché il suo cagnolino (un bassotto) si è allontanato di qualche metro nell'acqua e rischia di essere travolto dalle onde. Una paura sproporzionata, che il bagnino, per farsi bello agli occhi della ragazza, cerca di sfruttare a proprio vantaggio. In pochi passi raggiunge il cagnetto e lo riconsegna alla sua padrona. Poi si mette a fare il pavone e gonfia i muscoli, per far vedere quanto sia forte, enfatizzando tutti i dati di una virilità sovradimensionata. Ma non gli va bene, perché, appoggiandosi a un canotto di gomma per assumere una posa più plastica, quest'ultimo si "sgonfia" imprevedibilmente e lo fa cadere in modo ridicolo, sgonfiando così anche le sue pretese di supereroe da spiaggia. Come se non bastasse i creativi immaginano anche un esito piuttosto malizioso: il cagnetto salvato, vedendolo cadere, reagisce in maniera imprevedibile, avventandosi su di lui e lo azzanna proprio lì, nel luogo topico della virilità. Tutt'altro che colpita, la ragazza lascia, per così dire, il bagnino al cagnetto e si allunga sull'asciugamano a sgranocchiare i *crackers* senza lievito. L'immane voce *over* commenta: "Si può essere buoni anche senza fare i palloni gonfiati". Potenza di una metafora, ma anche della fantasia creativa che la trasforma in una storiella indubbiamente divertente. ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

Social and the city

Sex and the City (su La7) rilassa e diverte chi si riconosce nelle avventure delle quattro amiche single newyorkesi e appaga la fantasia di chi quelle avventure non le ha vissute mai. Eppure oggi quelle

puntate sembrano già storia moderna. Carrie, Miranda, Charlotte e Samantha si chiamano al telefono fisso, si incontrano di continuo, fanno shopping assieme, trascorrono serate mondane o si ritrovano a casa tra take-away cinese e nuovi amori. Come sarebbe Sex and the City oggi, al tempo dei social net-

work? Tante foto e messaggi su Whatsapp per darsi appuntamenti e non trovarsi mai, pranzi con lo sguardo perso ognuno nel proprio smartphone, serate solitarie ognuna a twittare sul divano e al posto di una rubrica sul "New York Observer" un blog, come tanti altri, nell'universo del web.



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



.italo

ITALO

Buono acquisto
del valore di 10 euro



800
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di un
biglietto Italo.

Buono acquisto
del valore di 20 euro



1.400
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di un
biglietto Italo.

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

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

Italo opera lungo le seguenti direttrici:

- **Torino-Salerno**, fermando a Milano, Reggio Emilia (stazione Mediopadana), Bologna, Firenze, Roma e Napoli
- **Torino-Ancona**, fermando a Milano, Reggio Emilia (stazione Mediopadana), Bologna, Rimini e Pesaro
- **Venezia-Napoli**, fermando a Padova, Bologna, Firenze e Roma.

.italo

Termini e condizioni:

Termini e condizioni: Valido in tutti gli ambienti, per tutte le tratte e su tutte le offerte commerciali (ad esclusione della Promo Italo e della Low Cost). Da utilizzare come metodo di pagamento in un unico acquisto attraverso tutti i canali di vendita ad esclusione della prenotazione al binario e dei pacchetti Italtour. Comunica il codice numerico presente sul buono al Contact Center **Pronto Italo 06.07.08** o alla tua agenzia di viaggio di fiducia, o inseriscilo selezionando come metodo di pagamento "Scopri Italo/ Voucher Promo" per i tuoi acquisti su italotreno.it o tramite le Biglietterie Self Service presso **Casa Italo** nelle stazioni servite da Italo.

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



LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA  

DALL'1 AL 15 LUGLIO.

SUINO SALSICCIA TRADIZIONALE
confezione risparmio

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,90 €

4,74€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



SCONTO 40% ALLA CASSA

YOGURT YOMO
gusti assortiti - 125 g x 8

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,90€

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI GUSTI



BIRRA PERONI
33 cl x 12

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

5,49€

1,39 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



PESCHE GIALLE
2 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SCONTO 40%

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



GELATO SUPERFORMATO MOTTA NESTLÉ
gusti assortiti - 1,5 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,99€

1,99 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI GUSTI



FINISH POWERBALL TUTTO IN 1
conf. x 115 tabs - 2,277 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

10,90€

4,79 € al kg

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



ADDITIVO IGIENIZZANTE NAPISAN

liquido - 2,4 litri x 2

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

8,90 €

1,85 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



OVALI PARMACOTTO
UN ESEMPIO: prosciutto toscano - 100 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,40€

24,00 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA FARCHIONI
1 litro

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

3,29€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



DENTIFRICIO AZ
vari tipi - 75 ml x 4

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

3,99 €

13,30 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 31 LUGLIO.

vitello coop
alimentazione **NO OGM**
Carne delicata apprezzata per la tenerezza e la versatilità. Ideali per il consumo ad ogni età.

VITELLO BISTECHE

Massimo 5 CONF. PER OGNI CARTA

Anziché 16,90 €

11,83 € al kg

SCONTO 30% ALLA CASSA

MOZARÌ INVERNIZZI
125 g x 3

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

1,80 €
4,80 € al kg

Massimo 6 CONF. PER OGNI CARTA

DIXAN LAVATRICE
color/classico/lavanda
liquido - 75 lavaggi - 1,65 litri x 3

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

9,90 €
2,00 € al litro

polvere - 74 misurini
4,81 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

9,90 €
2,06 € al kg

Massimo 4 CONF. PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI

MINICOCOMERO + MELONE
al kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SCONTO 40% ALLA CASSA

Massimo 10 CONF. PER OGNI CARTA

CONO VORTICI
ANTICA GELATERIA DEL CORSO
gusti assortiti - conf. x 4 - 246 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

1,99 €
8,09 € al kg

Massimo 8 CONF. PER OGNI CARTA TRA I VARI GUSTI

PANTENE
balsamo
200 ml x 2

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

3,50 €
8,75 € al litro

shampoo - 250 ml x 2

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

3,50 €
7,00 € al litro

Massimo 4 CONF. PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI

GRANA PADANO DOP BONI
stagionato 14/16 mesi - 900/1000 g ca.

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 13,30 €

7,98 € al kg

SCONTO 40% ALLA CASSA

Massimo 6 PEZZI PER OGNI CARTA

PASSIONE DI GELATO TONITTO
gusti assortiti - 1 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,49 €

Massimo 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI GUSTI

BAGNOSCHIUMA NIVEA
vari tipi - 750 ml x 2

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,99 €
1,99 € al litro

Massimo 4 CONF. PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI



LE OFFERTE CON I PUNTI

PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI COSÌ VALGONO DI PIÙ.
(ES. SE SONO RICHIESTI 100 PUNTI AVRAI UNO SCONTO DI 1,50 € ANZICHÉ DI 1 €.)
RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

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

DALL'1 AL 31 LUGLIO.

LINEA COTTURA BALLARINI

piastra multifunzione interno antiaderente granitium
Ø 34 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

19,00€

PREZZO PER I NON SOCI 29,00 €

piastra multifunzione con manico interno antiaderente granitium - Ø 30 cm/
padella in ferro rigata 1 manico - Ø 28 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

15,00€

PREZZO PER I NON SOCI 25,00 €



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

MACCHINA FOTOGRAFICA

REFLEX CANON

Mod. EOS1200D
+ BORSA ZAINO CANON - Mod. CUSTOM BAG EG 300

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

399,00€

PREZZO PER I NON SOCI 499,00 €

Sensore CMOS Canon APS-C da 18 Megapixel
Standard luminosità scatti ISO 6400
Scene intelligenti auto per analisi automatica impostazioni scene
Scatto continuo fino a 3 fotogrammi al secondo
Processore DIGIC 4
Schermo TFT da 3" 4:3 Wide
Video Full HD 1080p
Schede di memoria compatibili SD, SDHC o SDXC
Obiettivo 18-55 mm DC III

BORSA ZAINO PER PROTEGGERE E TRASPORTARE FINO A 3 OBIETTIVI

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop



CONFEZIONE 2 SLIP DONNA SLOGGI

95% cotone - 5% elasthan
modelli assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

7,90€

PREZZO PER I NON SOCI 10,90 €

CONFEZIONE 2 SLIP/BOXER UOMO SLOGGI

96% cotone - 4% elasthan - colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

8,90€

PREZZO PER I NON SOCI 12,90 €



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

TABLET WI-FI + 3G ASUS

Mod. ME373CG-1Y002A
FONEPAD 7

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

139,90€

PREZZO PER I NON SOCI 189,00 €

Processore INTEL Clover Trail Plus Z2560
1.6 GHz Dual Core
Sistema Operativo Android™ 4.2, Jelly Bean
Schermo da 7" 1280X800 Pixel
Materiale antigraffio IPS
Webcam anteriore da 1.2 Megapixel
Posteriore da 5 Megapixel
Audio SRS Premium Sound
altoparlante e microfono integrati
Bluetooth 3.0
Antenna GPS integrata
Sensori: accelerometro, sensore di luminosità, bussola e giroscopio
Porte: 1 micro USB, 1 JACK Audio, 1 micro SD



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

GUANCIALE IN FIOCCO DI MEMORY

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

9,90€

PREZZO PER I NON SOCI 15,00 €

Memory in microcapsule con fodera trapuntata
Spugna jacquard con trattamento antiacaro



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop



TV LED 32" PHILIPS

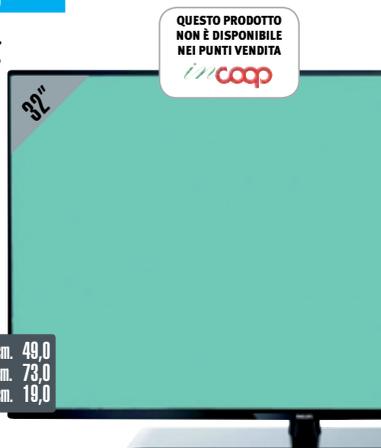
Mod. 32PHH4109/88

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

229,00€

PREZZO PER I NON SOCI 279,00 €

Risoluzione HD Ready
Digital Crystal Clear
Sintonizzatore digitale terrestre DVB-T/C
Connessioni: Scart, 2 HDMI, AV, VGA, USB



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

Classe Energetica **A+**
100 Hz
H cm. 49,0
L cm. 73,0
P cm. 19,0

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2014-2015

VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.coop.com



sociocoop
Unicoop Tirreno



LA STRADA DEL VINO E DELL'OLIO COSTA DEGLI ETRUSCHI

1 ingresso
Le Strade del Vino



900
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto adulto per la visita guidata a una cantina con degustazione di vini.
Scadenza voucher 31 maggio 2015

1 ingresso
Le Strade del Vino



900
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto per la visita guidata al frantoio o all'apicoltura con degustazione dei loro prodotti. I bambini fino a 5 anni compresi entrano GRATIS.
Scadenza voucher 31 maggio 2015

1 ingresso
Le Strade del Vino



1.700
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro di un biglietto adulto per la visita di una azienda con degustazione di vini e di prodotti tipici.
Scadenza voucher 31 maggio 2015

I vini e gli olii della costa degli Etruschi

La Strada del Vino e dell'Olio Costa degli Etruschi copre un percorso che supera i 150 km di lunghezza lungo la costa tirrenica e l'Isola d'Elba nella Provincia di Livorno, raggiungendo una parte della Provincia di Pisa.

In questa zona si può degustare un calice di vino in una delle cantine immerse tra i vigneti e il verde della "macchia" mediterranea, ma con l'azzurro intenso del mare sullo sfondo, visitare un frantoio imparando a riconoscere oli provenienti da differenti varietà e assaporare la saporosa cucina toscana nei ristoranti circondati dalla calda accoglienza di un agriturismo. Siamo in quella parte di Toscana in cui la rivoluzione italiana del vino ha avuto inizio con il precursore dei "Super Tuscans", il Sassicaia, e proseguito con le iniziative dei tanti viticoltori di questo territorio sparsi nelle cinque zone DOC del territorio, arricchito da una pregevole produzione di oli d'oliva e da prodotti gastronomici di qualità impiegati nella ricca cucina locale.

Le Doc della Strada del vino

La prima zona DOC che si incontra arrivando da nord è quella del Terratico di Bibbona, la DOC più giovane, dove grandi aziende e piccoli produttori hanno già iniziato a produrre vini di ottima qualità. Subito dopo troviamo la DOC Montescudaio, in Provincia di Pisa, una zona più collinare e fresca dove i vini sono eleganti e profumati, a tratti quasi austeri. Dopo pochi chilometri si entra in piena Bolgheri DOC, patria del Sassicaia e di altri grandi vini protagonisti della storia enologica italiana degli ultimi anni. Passando lungo il filare di cipressi cantato dal Carducci, dichiarato monumento nazionale, e arrivando a San Guido, si trova la cantina del Sassicaia e l'ufficio informazioni della Strada del Vino e dell'Olio. Scendendo verso sud, si entra nella DOC Val di Cornia dove i vini hanno un carattere solido e dove le particolari mineralizzazioni del terreno conferiscono ai grandi rossi aspetti austeri e profondi. Attraversando il mare a Piombino, si giunge all'Isola d'Elba con la sua DOC dove l'aleatico passito è il prodotto più tipico e interessante ma dove l'impegno di pochi produttori sta proponendo dei rossi di razza e dei bianchi sapidi e strutturati.

Per prenotazione di visite in cantina e tour: Tel.: +39/0565/749768
turismo@lastradadelvino.com

ELEZIONI
COMITATI
SOCI COOP

2014

PRESENTA LA TUA CANDIDATURA.



Entra a far parte del Comitato Soci: è un'ottima occasione per proporre le tue idee e portare avanti le attività di Coop in rappresentanza di tutti.

Per saperne di più vai su www.cartasocio.it
o chiama il numero verde 800 861081.

coop

Unicoop Tirreno

La tua Coop.