

MOLTO RUMORE PER NULLA

I decibel delle città italiane aumentano... È arrivato il momento di abbassare il volume, per il nostro benessere e per l'ambiente.



Cortina fumogena

- La sigaretta elettronica è davvero innocua?

Splendido isolamento

- Quello termico, per il risparmio energetico sulla bolletta di casa

Alta ritenzione

- Mamma mia, la cellulite!

Onde d'urto

- Guida all'acquisto dei forni a microonde

L'insostenibile leggerezza della musica

- Intervista al cantante Sal Da Vinci

postatarget
basic
Posteitaliane
NAZ/228/2008



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



SELE GIOCHI TOYS JOUETS

Selegiochi è un'azienda che nasce negli anni settanta e opera nel settore dei giocattoli, creati pensando al bambino in tutte le fasi della crescita.

I prodotti sono realizzati in legno o materiali ecologici con fattezze originali e coloratissime, secondo rigorosi criteri di sicurezza e in molti Paesi del mondo, dalle più prestigiose case produttrici di giocattoli.

Per saperne di più: www.selegiochi.com.



SLOW TOYS IL GUSTO DEL GIOCO



Carretto Primi Passi

È un sicuro e solido appoggio per il bambino che sta imparando a camminare; il peso di Kg 3,8 è voluto per evitare il rischio ribaltamento; le ruote sono protette da una striscia di gomma, anti rumore e antiurto. Dimensione: cm 43x33x52h. Età consigliata: da 1 anno

Carretto Primi Passi

gratis con 4.500 punti



2.000 punti
+ **25,00 €**

SPENDI

Solo su prenotazione.



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



Casetta di bambole

Due personaggi e 12 elementi per l'arredo sono inclusi; la casa è divisa in tre piani per ampliare le possibilità creative e di gioco. Le pareti in tessuto sono disegnate sui due lati: stese sul piano diventano terrazzo o giardino. Per il montaggio non occorrono viti o chiodi.

Dimensione: cm 27x26,5x37h.

Età consigliata: da 3 anni.

Solo su prenotazione.

Casetta di Bambole

gratis con 4.100 punti



1.800 punti
+ 23,00 €

SPENDI



BRIO®

Ferrovia con Porto

La gru magnetica aggancia le merci sulla nave cargo e le trasferisce sul treno. Il ponte levatoio si apre per consentire l'ingresso della nave o si chiude per il passaggio del treno (a batteria). Il circuito misura cm. 60 x 51 e 16 elementi compresi i binari sono la dotazione del gioco. Il treno richiede una batteria AA non inclusa. Età consigliata: da 3 anni.

Solo su prenotazione.

Ferrovia con Porto

gratis con 3.300 punti



1.500 punti
+ 18,00 €

SPENDI



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



ZOOMARINE

Ingresso Zoomarine



1.900
punti

SPENDI

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

Scadenza voucher: 30/06/2014.

Ingresso gratuito: per i bambini di statura inferiore a 100 cm.

Contatti:

Viale Zara

00040 - Torvaianica (Pomezia)

Tel.: 06.91.534

accoglienza@zoomarine.it

www.zoomarine.it

Stagione 2013:

dal 23 marzo al 13 ottobre

Orario: 10.00 - 19.00

Situato alle porte di Roma, con i suoi 40 ettari di verde, acqua e attrazioni e oltre 600.000 visitatori nel 2012, Zoomarine si conferma come uno dei parchi di divertimento più importanti d'Europa.

L'esperienza di **Zoomarine** rappresenta una storia del tutto originale che unisce *intrattenimento e offerta educativa* nel settore dei parchi a tema.

L'amore per il mare è protagonista nel parco, che ospita uno spettacolo di delfini giudicato fra i tre migliori al mondo, show con *leoni marini e foche, uccelli tropicali, rapaci e tuffatori acrobatici*, un *Acquapark* da 5.000 posti, un'ampia *area piscine*, un *Cinema 4D*, *animazione, giostre acquatiche e attrazioni meccaniche*.

Lo scenario di Zoomarine è arricchito con: il Roller Coaster *Vertigo* e *Squalotto*; la *Zoomarine Beach*, una distesa tropicale di sabbia con ombrelloni di paglia; *L'Era dei Dinosauri*, uno spettacolare percorso interattivo all'interno di una foresta preistorica popolata da dinosauri animatronics in movimento e a grandezza naturale; *"Emozione Delfini" - un giorno da addestratore*, un programma di avvicinamento guidato per conoscere questi splendidi animali sotto l'attenta supervisione di biologi e addestratori; *La Laguna dei Pirati*, una vera e propria battaglia navale a bordo di dodici galeoni con sfide mozzafiato fino all'ultimo splash recentemente premiata come **Miglior Attrazione Family ai Parksmania Awards 2012, gli oscar del divertimento**.

L'accoglienza all'ospite è completata dal **ristorante Amazzonia, undici punti ristoro/snack, sette negozi**, servizi per bambini, un parcheggio da 5.000 posti auto e **bus navette da e per Roma**.

Benvenuti a Zoomarine, una vacanza in un giorno!





SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



MAGIC WORLD

Ingresso Magic World



1.300
punti

SPENDI

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

Scadenza voucher: 30/06/2014.

Ingresso gratuito: per i bambini di statura inferiore a dei 100 cm.

Oltre 200.000 mq di meraviglie...

Magic World è tra i più grandi parchi del Sud Italia e integra un parco acquatico e un parco divertimenti. Oltre 200.000 mq di meraviglie... Un mondo magico che abbina alla spettacolarità delle attrazioni splendide tematizzazioni che introducono in mondi sempre nuovi e fantastici. Di giostra in giostra e di scivolo in piscina passando per spiagge e solarium. Di recente apertura la rilassante terrazza Teuco, un angolo di pace con posti limitati, piscine idromassaggio. Lontano dalla folla. E ancora tanto divertimento a bordo di spettacolari acquascivoli con maxi gommoni.

Contatti: Via San Nullo, 14

80014 - Giugliano in Campania (NA)
tangenziale di Napoli (uscita di Licola)

Tel. 081.85.46.792 - info@magicworld.it - www.magicworld.it





Hai molto da dire

◀ Tutto 7cent

Tutto **7** cent

LA TARIFFA SPECIALE
VERSO TUTTI
PER CHI PASSA
A COOPVOCE

- ▶ **7 cent. minuto** verso tutti, sempre
- ▶ **Senza scatto** alla risposta
- ▶ **Per sempre**
- ▶ **In più** se sei **Socio Coop** comunichi con tutti i numeri CoopVoce a **5 cent.**

Dal 1 luglio al 31 agosto 2013



Scopri le offerte CoopVoce su
www.coopvoce.it

coopvoce

Comunicare è semplice.

La tariffa promozionale Tutto 7cent, valida per chi porta il proprio numero in CoopVoce tra il 1 Luglio e il 31 Agosto 2013, prevede chiamate verso tutti i numeri nazionali a 7 centesimi al minuto con tariffazione a scatti anticipati di 30 secondi da 3,5 centesimi, senza scatto alla risposta e sms nazionali a 7 centesimi. I già clienti CoopVoce possono attivare la tariffa promozionale Tutto 7cent con un costo di attivazione pari a 9€ che verrà scalato dal credito residuo della SIM. Tutti coloro che hanno attiva Tutto 7cent e sono Soci Coop, potranno attivare, in più, presentando in un punto attivazione CoopVoce la propria tessera Socio Coop, l'esclusiva promozione "5 cent" che permette per sempre di parlare a 5 cent al minuto ed inviare SMS a 5 cent verso tutti i numeri CoopVoce. Per maggiori dettagli e compatibilità sull'offerta visita la pagina sul sito www.coopvoce.it o chiama il 188.



Iva inclusa?

Il balletto della politica intorno all'aumento dell'Iva, l'iniqua tassa sui consumi che colpisce le famiglie più povere e numerose.

Mentre scriviamo la probabilità che scatti il previsto aumento dell'Iva dal 21 al 22 per cento è molto alta, nonostante partiti e ministri abbiano più volte espresso la volontà di scongiurarlo. In realtà si è assistito a un balletto di posizioni alquanto sconsiderato che si è protratto fino all'ultimo tra chi voleva a tutti i costi sospendere questo aumento e chi invece lo riteneva inevitabile, causa l'impossibilità di reperire le risorse per coprire il mancato gettito, tenendo conto che, nel frattempo, c'è anche da reperire i soldi necessari alla sterilizzazione dell'*Imu*. Altra opzione, molto praticata in Italia, è il rinvio. Se alla fine lo scatto dell'Iva ci sarà stato, il nuovo balzello messo in calendario dal Governo Monti e approvato da tutti i partiti che lo sostenevano, colpirà trasversalmente gran parte dei beni di largo consumo: alcuni prodotti alimentari tra cui vino e birra, le sigarette, i prodotti multimediali (cd e dvd), i biglietti di teatro e cinema e degli spettacoli in genere. Anche i prodotti per l'igiene della casa non saranno risparmiati, per non parlare dell'abbigliamento, degli elettrodomestici, di computer e telefoni. L'aumento dell'Iva riguarda anche i veicoli, i carburanti e le assicurazioni, l'energia elettrica, il gas e i trasporti. E quindi potrebbe avere conseguenze sulla ripresa dell'inflazione che negli ultimi mesi aveva fatto registrare qualche segnale di raffreddamento. Tutto questo mentre il potere d'acquisto delle famiglie, ormai ridotto ai minimi storici, sta determinando un mercato in continua contrazione, con gravi ripercussioni sia sul benessere delle famiglie stesse che sulle imprese. È chiaro che se, in conseguenza dell'aumento

dell'Iva, ci saranno anche nuovi aumenti di prezzi e tariffe, alimentate anche, come sempre avviene in questi casi, da spinte speculative, vi sarà un'ulteriore riduzione del potere d'acquisto, soprattutto a danno dei redditi fissi con una ricaduta depressiva su un mercato già asfittico e con un ulteriore impulso all'aumento delle diseguglianze sociali che, nel nostro paese, sono già particolarmente accentuate. Infatti, come sappiamo, la tassa sul consumo – tale è l'Iva – è una delle più inique perché colpisce in maniera eguale chi eguale non è. Togliere 200 euro all'anno da un reddito medio-alto può essere fastidioso, ma non incide certo sul tenore di vita di chi lo subisce. Per un pensionato al minimo invece è una tragedia. E per tante famiglie, specie quelle più numerose che vivono di modesti ma dignitosi redditi da lavoro, potrebbe essere un peso difficile da sopportare. Viene da pensare che per queste famiglie lo "scambio" con l'abolizione (tutta però ancora da perfezionare) dell'*Imu* sulla prima casa non sarebbe poi così vantaggioso. ■





COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

Innovazione e Qualità



“Borgo di Castelfalfi”
Montaione

**Edilizia
Civile**



**Restauro e
Ristrutturazione**



**Realizzazioni
Commerciali**



**Turistico
Ricettivo**



**Infrastrutture e
Urbanizzazioni**



**Edilizia
Industriale**



Saper interpretare il territorio

“Tenuta di Poggio all’Agnello”
Populonia - Livorno



Attestazione
SOA



Qualità
ISO 9001:2008



Sicurezza
OHSAS 18001:2007



Ambiente
ISO 14001:2004



Responsabilità Sociale
SA 8000:2008

C.L.C. SOC. COOP.

VIA BOCCHERINI, 11 - 57124 LIVORNO

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



Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Cristina Vaiani

Hanno collaborato a questo numero

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

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Coptip (Modena)

Direzione e redazione

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

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

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

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 246.835 copie
Chiuso in tipografia il 19/6/2013



Font utilizzate

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

7 Il punto
Aldo Bassoni
Iva inclusa?

contatti

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

firme

- 14 Salvatore Calleri
2013: Odissea nella mafia
- 15 Maria Carla Giugliano
Miramare
- 16 Tito Cortese
Un futuro da sogno
- 17 Giorgio Nebbia
Centri di raccolta
- 18 Mario Tozzi
Cambiare ambiente
- 19 Massimo Montanari
Generi alimentari
- 69 Simona Marchini
Bella Italia
- 78 Giovanni Manetti
Testimonial a carico

attualità

- 20 La notizia
Aldo Bassoni
Cortina fumogena
- 23 Primo piano
Rita Nannelli
Molto rumore per nulla
- 46 Inchiesta
Miriam Spalatro
Splendido isolamento

soci

- 28 **La città ideale**
- 29 **A lume di naso**
- 30 **Parchi di trionfo**
- 34 **Castelli di sabbia**
- 36 **I primi dieci**
- 37 Servizi ai soci
- 79 Convenienza

salute

- 50 **Cono d'ombra**
Ersilia Troiano
- 51 Faccende domestiche
- 52 **Alta ritenzione**
Barbara Bernardini
- 53 Sani & salvi

prodotti

- 54 **Coppetta dei campioni**
Anna Somenzi
- 56 **Onde d'urto**
Roberto Minniti
- 59 **Controcorrente**
Daniele Fabris
- 60 **Festa della birra**
Silvia Inghirami
- 61 Eco sistema
- 62 **Pane e cipolle**
Eleonora Cozzella
- 63 **In astratto**
Francesca Baldereschi
- 64 **Menu rinfrescante**
Paola Ramagli

enneci

- 70 **La grande bellezza**
Barbara Autuori
- 71 Tempi moderni
- 72 **Passatemporale**
Patrice Poinssotte
- 73 Scienza infusa
- 74 **Bagaglio di esperienze**
Benedetta D'Alessandro
- 75 Le vite degli altri
- 76 **L'insostenibile leggerezza della musica**
Maria Antonietta Schiavina
- 77 Triplavù

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

Ben informata

Mi piacerebbe molto vedere sulla vostra rivista dei servizi con foto e interviste sul come e dove vengono allevati i polli Fior fiore tipo il kabir, sul come e dove vengono allevate le galline ovaiole della linea ViviVerde, e infine da dove viene il grano della farina ViviVerde e dove viene macinato. Vorrei anche sapere perché la Coop non vende una farina bio tipo 0 nella quale resti presente il germe e un po' di crusca visto che la farina bianca anche se bio non serve nella prevenzione di alcune malattie. una mamma curiosa, Livorno

Sono molte le curiosità che i soci ci chiedono di soddisfare a proposito dei prodotti *Fior fiore* e in genere a marchio Coop. Ai quali evidentemente si riconosce un alto tasso di qualità, ma di cui, proprio per questo, si vorrebbe sapere di più. L'informazione che ogni mese dedichiamo a questi prodotti è abbastanza ampia, cercheremo in futuro di arricchirla ulteriormente. Intanto, nel rispondere alla "mamma curiosa" di Livorno, per motivi di spazio non è possibile in questa sede pubblicare tutte le foto degli allevamenti: lo faremo prossimamente e comunque le abbiamo spedite via *e-mail* all'interessata. Veniamo al dunque.

Il pollo *Fior fiore kabir* è allevato in luoghi adeguatamente dimensionati e illuminati, ricoperti da un idoneo strato di lettiera (truciolo o paglia), riscaldati con cappe radianti o gene-



ratori d'aria calda. Gli animali hanno sempre libero accesso alle attrezzature (mangiatoie e abbeveratoi) e l'approvvigionamento dell'alimento è automatico, consentendo ai polli di alimentarsi quando vogliono e in qualsiasi momento della giornata. Più volte al giorno gli ambienti vengono ispezionati dagli allevatori per verificare lo stato degli animali, il corretto funzionamento di tutte le attrezzature e adeguate condizioni ambientali, in due parole: il benessere animale. A questo riguardo è bene ricordare che dal 2011 è stato ottenuto il premio di *Compassion in World Farming, Good Chicken*, che testimonia l'impegno di Coop su questa importante tematica.

Per quanto riguarda le galline ovaiole per la produzione delle uova a marchio Coop *ViviVerde*, gli allevamenti

sono tutti dotati di parchetti esterni alberati per fornire ombreggiamento, in cui le galline hanno ampia possibilità di movimento. Gli allevamenti sono situati o nella provincia di Forlì, nella zona collinare di Santa Sofia, sempre rinfrescata dal vento proveniente dal mare, o nella provincia di Mantova (qui è disponibile un video che racconta bene la scelta di Coop: <http://youtu.be/9xEkUXmE68U>). Anche per le uova, nel 2010, è stato ottenuto il premio sul benessere animale *Good Egg* da *Compassion in World Farming*.

A proposito della farina *ViviVerde* Coop possiamo dire che è fatta con grano italiano, proveniente da Cooperative del ferrarese. Infine, al momento, la farina di grano tipo 0 biologica non è presente, ma in *Coop Italia* stanno valutando la possibilità di inserirla presto tra i prodotti della linea *ViviVerde*.

Aldo Bassoni

Latte**scenza**

Nel numero di giugno di Nuovo Consumo ho letto un articolo a pag. 53, "Buone nuove", con un elenco di prodotti che mi ha stimolato una domanda: i prodotti di capra (anche la crescenza) danno intolleranza al lattosio come il latte di mucca? via e-mail

Tutti i prodotti freschi a base di latte, di capra, pecora, bufala o mucca, contengono lattosio, così come i loro derivati, quali latticini e formaggi freschi, burro, panna e bevande a base di latte. I formaggi stagionati, come il *Parmigiano Reggiano*, invece, non ne contengono perché questo zucchero viene "digerito" da parte dei lattobacilli responsabili della fermentazione durante

la stagionatura. Per questo motivo, anche gli yogurt contengono poco lattosio. Solo il latte di soia e quello di riso, essendo bevande a

base di proteine vegetali, non ne contengono, anche se non si possono ritenere dei veri e propri sostituti di questo prezioso alimento. Oggi in commercio è tuttavia disponibile una vasta gamma di latti, formaggi freschi e latticini ad alta digeribilità (senza lattosio).

Ersilia Troiano
dietista



In esclusiva

Perché non posso avere un duplicato della tessera socio per un mio familiare?

C'è una fondamentale differenza tra l'essere socio di una Cooperativa e

affiliarsi, attraverso tessere *fidelity*, ad altre catene della Grande Distribuzione. L'iscrizione a socio che ha fatto non è solo un'operazione che le permette di aderire alle occasioni di convenienza commerciale, alla raccolta dei punti e ai servizi dedicati ai soci, ma è soprattutto un atto volontario con il quale un socio richiede di partecipare alla vita della Cooperativa. È per questo motivo che diversamente dalle tessere *fidelity*, la carta *SocioCoop* non viene distribuita gratuitamente e a differenza delle

altre catene, con questa carta s'"acquista", per così dire, il diritto a presenziare alle assemblee, votare e approvare i bilanci ed eleggere i propri rappresentanti. La domanda di ammissione segue un iter piuttosto complesso e scandito da tempi precisi: l'ammissione è, infatti, deliberata dal primo Consiglio d'Amministrazione utile, perfezionata poi con l'iscrizione al Libro Soci – di Unicoop Tirreno in questo caso – con una registrazione numerica che identifica il suo ingresso in Cooperativa. Per questi motivi, la carta *SocioCoop*, essendo una carta esclusiva perché nominale, non è duplicabile, a meno di smarrimento o deterioramento.



Non tutti i negozi dispongono dell'offerta completa del volantino e per questo nell'ultima pagina del *dépliant* abbiamo suddiviso i negozi per tipo di assortimento. I punti vendita trascritti in rosso hanno l'offerta completa di tutti i prodotti non alimentari, i negozi trascritti in verde, invece, hanno la disponibilità solo degli articoli non alimentari in offerta soci e di quelli contrassegnati con il pallino verde all'interno del volantino, mentre nei punti vendita trascritti in blu sono presenti solo i prodotti non alimentari riservati ai soci.

Verde, rosso e blu

Mi è arrivato un vostro volantino, ma in negozio mi hanno detto che non tutti gli articoli non alimentari in offerta sono disponibili. Vorrei delle spiegazioni.

Non tutti i negozi dispongono dell'offerta completa del volantino e per questo nell'ultima pagina del *dépliant* abbiamo suddiviso i negozi per tipo di assortimento. I punti vendita trascritti in rosso hanno l'offerta completa di tutti i prodotti non alimentari, i negozi trascritti in verde, invece, hanno la disponibilità solo degli articoli non alimentari in offerta soci e di quelli contrassegnati con il pallino verde all'interno del volantino, mentre nei punti vendita trascritti in blu sono presenti solo i prodotti non alimentari riservati ai soci.

I punti vendita trascritti in rosso hanno l'offerta completa di tutti i prodotti non alimentari, i negozi trascritti in verde, invece, hanno la disponibilità solo degli articoli non alimentari in offerta soci e di quelli contrassegnati con il pallino verde all'interno del volantino, mentre nei punti vendita trascritti in blu sono presenti solo i prodotti non alimentari riservati ai soci.

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

12

Degna di notifica

Ho ricevuto un sollecito di pagamento di 650 euro da Equitalia per una multa che sarebbe stata notificata nel 2005 e iscritta a ruolo nel 2006 stando a quanto è indicato nel sollecito. Dal momento che non ho mai ricevuto nessuna notifica, come posso tutelarmi? via e-mail

Per prima cosa possiamo considerare nullo l'atto da lei ricevuto, per omessa notifica del verbale di violazione al Codice della Strada

da parte dell'Amministrazione Comunale interessata. In secondo luogo risulta prescritto il diritto dell'Amministrazione di riscuotere le somme indicate nel sollecito di pagamento, per mancata notificazione nei termini della sanzione, essendo decorsi i 5 anni dall'asserita commissione della violazione, così come richiesti dall'art. 28 della legge n. 689/81. Ma come far valere il proprio diritto? Nel suo caso, trattandosi di un semplice sollecito di pagamento ricevuto a mezzo posta ordinaria, dovrebbe attendere la notificazione della cartella esattoriale o di pagamento per fare valere, in sede d'opposizione giurisdizionale a tale atto, la mancata previa notificazione del verbale di violazione e dunque la conseguente prescrizione del diritto di riscossione da parte dell'Ente impositore. Ciò nonostante, il cittadino ha sempre la possibilità di tentare di ottenere (presentando un'istanza di annullamento in autotutela) l'annullamento dell'atto (e dei precedenti atti) e/o lo sgravio delle somme in autotutela, recandosi

direttamente davanti all'ente creditore evidenziando la mancata notifica della multa e la prescrizione dei termini previsti per esigere il credito ancora vantato dall'Amministrazione. La questione annosa dell'impugnabilità o meno dell'avviso bonario innanzi al Giudice competente potrebbe però ritenersi superata dalla portata di una recente sentenza della Cassazione, sezione lavoro, che si è espressa favorevolmente sul punto, ammettendo l'impugnazione di un sollecito di pagamento avente ad oggetto pretese tributarie. Nello specifico, infatti, la Cassazione ha stabilito che un sollecito di pagamento, posto in essere da *Equitalia* per cartelle esattoriali insolute, deve essere considerato alla stregua di un avviso bonario e, come tale, impugnabile. Fermo restando che la sentenza in oggetto ha caratteri peculiari, non si può disconoscere la sua portata effettiva che, in sede d'applicazione del principio di analogia, dovrebbe consentire di impugnare l'avviso bonario di *Equitalia* anche in casi diversi da quello specifici a cui fa riferimento la sentenza. Per maggiori informazioni o assistenza potrà rivolgersi a *CittadinanzAttiva*.

Info L. n. 689/81
Sentenza Cassazione, sez. lavoro
n. 18642/12

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



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

Carta valida

Come si fa a ottenere la social card?

La *social card* può essere chiesta presso gli uffici postali presentando il modulo di richiesta con la documentazione. Le carte acquisti già assegnate non hanno una scadenza, ma la dichiarazione *Isee* deve conservare la sua validità (12 mesi) in ogni bimestre in cui avvie-

ne l'accredito. In caso di scadenza dell'*Isee*, l'*Inps* sospende l'accredito degli importi bimestrali (80 euro). Per evitare la sospensione è necessario provvedere al rinnovo della dichiarazione *Isee*. Per farlo basta rivolgersi a un *Caf*.

Quest'anno l'*Inps* ha aggiornato i requisiti di reddito per il diritto alla carta acquisti. Da gennaio i limiti di reddito e i limiti dell'*Isee* per ottenere la carta sono stati rivalutati nella stessa misura percentuale stabilita

La betamorfosi

Mangiare alimenti che contengono beta carotene aumenta la velocità di abbronzatura?

La risposta è no; il beta carotene non influisce minimamente sulla produzione di melanina che è il pigmento che ci conferisce l'abbronzatura. Ma ci sono molti altri buoni motivi per assumerne in abbondanza e in modo naturale. Il beta carotene è il pigmento che dona il colore (arancione) alle carote, ma anche ad altri vegetali quali le albicocche, le pesche, i cachi, i meloni, la zucca gialla, e si trova in grandi quantità anche in verdure a foglia verde, come gli spinaci e le bietole dove il colore giallo-arancione dei carotenoidi viene mascherato dalla verde clorofilla. Il beta carotene è il precursore della vitamina A (retinolo), indispensabile per l'organismo, ma tossica se assunta in quantità eccessive, specialmente se si ha l'abitudine di assumere quotidianamente degli integratori multivitaminici. Il beta carotene, invece, viene trasformato in vitamina A solo se necessario, il resto viene accumulato nello strato corneo della pelle, conferendo un colore giallo-arancione alla cute, condizione, assolutamente non tossica e reversibile, chiamata carotenodermia. Questa colorazione si può notare soprattutto sui palmi delle mani e dei piedi, mentre nel resto del corpo può essere mascherata dalla melanina dell'abbronzatura. Il colorito giallognolo-arancione dato dai carotenoidi, unito a quello bruno-scuro di una normale abbronzatura (dovuta

alla melanina) conferisce alla pelle una tonalità particolare, che da alcune persone può anche essere apprezzata. Ma non basta mangiare tre etti di carote al giorno per diventare arancioni, occorre assumere dosi ben più massicce di beta carotene, cosa che di solito è possibile con l'uso di integratori (non lo consiglio!). Il beta carotene è anche un potente antiossidante e in questo senso contribuisce a combattere i radicali liberi e lo stress ossidativo, responsabili, tra l'altro, dell'invecchiamento della pelle.

Infine, è importante ricordare che per essere efficace il beta carotene deve essere assunto con l'alimentazione, mentre la sua presenza nelle creme solari è assolutamente inutile.

Indorare la pillola

La pillola anticoncezionale fa ingrassare?

Nelle pillole anticoncezionali di ultima generazione a base del progestinico drospirenone questo effetto è del tutto assente, soprattutto sull'aumento della ritenzione idrica e quindi sul possibile aumento della cellulite. A dire il vero, è stato dimostrato che nessuna pillola anticoncezionale ha mai fatto ingrassare, invece una certa ritenzione idrica si poteva verificare con le "vecchie" pillole. L'uso della pillola anticoncezionale quindi non deve essere una scusa o un alibi per giustificare la presenza di sovrappeso.



* Biologo nutrizionista

per l'adeguamento delle pensioni al costo della vita (3%).

I requisiti di reddito, validi per il 2013, sono:

- un limite Isee non superiore a euro 6.701,34, uguale per tutti indipendentemente dall'età;
- un limite di reddito non superiore a euro 6.701,34 per le persone con età compresa tra i 65 e i 70 anni, elevato a euro 8.935,12 per coloro che hanno compiuto i 70 anni.

La *social card*, istituita nel 2008, è

una carta di pagamento elettronico destinata ai cittadini italiani, residenti in Italia, di età pari o superiore ai 65 anni, e alle famiglie con bambini di età inferiore ai 3 anni, in possesso di determinati requisiti. Ogni 2 mesi viene accreditata sulla carta la somma di 80 euro. Tale importo è utilizzabile per l'acquisto di generi alimentari e prodotti farmaceutici oppure per il pagamento delle utenze domestiche (bollette di luce e gas).

ora legale di Salvatore Calleri



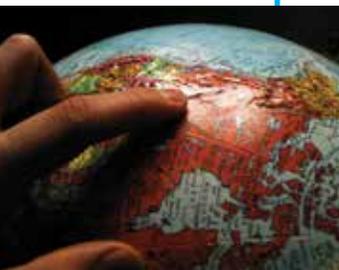
2013: Odissea nella mafia

Come cambia e dove si sposta la mafia, come affrontarla in modo moderno ed efficace.

La mafia e le organizzazioni criminali mutano, come se fossero dei virus, mantenendo al contempo elementi arcaici e moderni. La strategia nell'affrontarle deve quindi mutare, anche da un punto di vista geopolitico, per capire le novità mafiose del 2013. Partiamo da quanto succede in Canada, dove da alcuni anni è in corso una faida sanguinaria che tocca da vicino il fortissimo clan dei Rizzuto (sesta famiglia). Negli ultimi anni le regole comportamentali mafiose sono cambiate. In

America fino a poco tempo fa tutti i mafiosi italiani che oltrepassavano l'oceano entravano di fatto a far parte di cosa nostra americana che si trovava in una sorta di monopolio attrattivo. Oggi non è più così e singoli gruppi mafiosi, soprattutto della 'ndrangheta, ma anche campani, sono sbarcati nel Nuovo Continente. Il clan Rizzuto ha quindi visto arrivare in Canada la 'ndrangheta da un lato e ha subito un attacco interno dall'altro. Nonostante questo, essendo molto forte perché proviene dall'agrigentino ossia da una delle zone più mafiose della Sicilia, ha mantenuto al momento il controllo della situazione. Ma va valutato con attenzione questo fatto nuovo: la faida ha varcato l'oceano e dal Canada è arrivata in Sicilia. Non era mai successo prima.

Il tutto tra l'altro sembra essere avvenuto senza il consenso dei boss locali di Bagheria dove è avvenuto il duplice omicidio degli spagnoli-canadesi. Nemmeno durante la guerra tra i corleonesi e i Bontade una cosa del genere era stata permessa. Questa faida si potrebbe essere trasformata in guerra, a meno che non si sia trattato di una semplice ripulitura interna al clan. Diamo ora uno sguardo alla Corsica. In questa regione francese è in corso da tempo una vera e propria guerra di mafia che ha visto giorno dopo giorno salire il livello dello scontro. Una delle ultime vittime è il direttore del Parco Nazionale corso. Il ministro degli Interni francese parla ormai apertamente di mafia corsa rompendo un vero e proprio tabù. Ci capiamo poco per il momento, ma si tratta di uno scenario interessante e va seguito con grande attenzione. Sempre in Francia, a Marsiglia, c'è una sorta di guerra tra bande con diversi morti. A Marsiglia ci sono abituati, ma probabilmente qualcosa sta mutando anche lì. Torniamo in Italia, a Padova, dove, grazie all'ottimo lavoro della *Dia* e della *Dda*, è stata scoperta una forma di camorra casalese con dei veneti affiliati. Ci sono due sentenze che già confermano questa novità significativa. Dobbiamo quindi organizzarci per combatterle in modo efficace e moderno. ■



Miramare

Primo accordo sulla Politica Comune della Pesca a tutela dei mari e della pesca sostenibile.

Dopo quasi due anni di negoziati, l'Unione Europea ha fatto un passo avanti decisivo verso un testo finale della riforma della Politica Comune della Pesca: ci sono le premesse per garantire la tutela dei nostri mari. L'accordo raggiunto tra il Consiglio della Pesca e il Parlamento Europeo prevede di ridurre la pressione della pesca per permettere il recupero degli stock ittici e di limitare in modo significativo la quantità di pesce che viene pescato e poi rigettato morto in mare. I Governi nazionali dovranno ridurre la capacità di pesca delle proprie flotte e intervenire per porre fine alla pesca eccessiva entro il 2015 (purtroppo con deroghe che sarebbe stato meglio evitare). Ma la decisione più importante è che i Governi dovranno utilizzare criteri am-

bientali e sociali trasparenti per l'accesso a zone e quote di pesca e si spera che questo favorirà chi pesca in modo sostenibile a differenza di quanto accaduto finora. Proprio all'inizio della fase finale delle contrattazioni, Greenpeace ha consegnato ai negoziatori riuniti a Bruxelles le oltre 100mila barchette di carta raccolte durante il tour europeo, a bordo della nave *Arctic Sunrise*, e sul sito myboat.gp per chiedere una riforma capace di tutelare il mare e appoggiare la pesca sostenibile. L'*Arctic* è stata anche in Italia per incontrare i pescatori artigianali di Trapani e Favignana che ci hanno spiegato come la pesca a strascico illegale stia distruggendo la posidonia, *habitat* chiave per la riproduzione dei pesci di cui vive la piccola pesca. Questi pescatori vogliono continuare a pescare come hanno fatto i loro padri e i loro nonni, con attrezzi che hanno un minimo impatto sull'ambiente, prendendo pesci adulti e secondo le stagioni. Per la prima volta, la Politica Comune della Pesca potrebbe favorire il loro accesso alle risorse del mare e fermare la pesca distruttiva. Ora i Governi dovranno essere in grado di applicare le regole. Prima che il mare si svuoti per sempre. ■

Maria Carla Giugliano
ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Piattaforma di lancio

Le piattaforme marine per lo sfruttamento di petrolio e gas presenti nei nostri mari possono costituire un serio pericolo per la sicurezza dei cittadini e per gli habitat naturali. Ecco perché l'Unione Europea ha approvato nuove regole che prevedono piani d'emergenza ad hoc e lo smantellamento in tutta Europa delle piattaforme non idonee. L'Europarlamento si è mosso a seguito del disastro del golfo del Messico dove, il 20 aprile 2010, l'esplosione di una piattaforma ha causato la morte di 11 lavoratori e la fuoriuscita di circa 4,9 milioni di barili di greggio in mare, con danni incalcolabili e tre mesi di lavoro per sigillare la falla. Gli stati membri avranno due anni per adattare la legislazione nazionale.

Soldato Fido

Cresce negli Stati Uniti il numero dei cani impiegati nelle forze armate, circa 2.700 rispetto ai 1.800 di dieci anni fa, e di questi oltre il 5 per cento manifesta i sintomi della sindrome da stress post-traumatico causati dalla quotidiana esposizione a spari, esplosioni, scenari di guerra. A rivelarlo una ricerca sul comportamento animale condotta presso l'ospedale canino del Pentagono, nella base militare di Lackland, dov'è attiva una scuola di formazione che prepara circa 500 cani all'anno. Tra i veterinari si è aperto un acceso dibattito, perché molti cani vengono curati con farmaci tranquillanti abitualmente usati per combattere lo stress negli esseri umani.



Un futuro **da sogno**

Sognare di vivere in un paese prospero o di vincere alla lotteria. Il vuoto di prospettive nei sogni di un ragazzo italiano.

16

Può capitare di fare dei sogni da svegli; più spesso capita a bambini e ragazzi, che a volte sognano, da svegli, il loro futuro. Ecco – così come me lo ha raccontato – un recente sogno a occhi aperti di un ragazzino dei nostri giorni.

È italiano, vive in Italia, in una grande città. Ha sognato di trovarsi di qui a dieci anni, da adulto, in un paese prospero, ben organizzato, senza discriminazioni di nessun genere, in pace, e di poter fare il lavoro che più gli piacerebbe (ha anche precisato quale, ma qui non interessa) e trovarsi bene. Però ha anche

aggiunto, il nostro ragazzino, che questo non è il solo sogno che gli capita di fare, da sveglio, sul proprio avvenire. A volte lo scenario che si rappresenta è tutt'altro: ha vinto una somma "favolosa" a una lotteria, ne ha impiegato una piccola parte per comprarsi un appartamento nella sua città, dove ritornare quando ne ha voglia, e per il resto

vivere di rendita, viaggiando per il mondo intero, senza lavorare, così per tutta la vita, "finché muoio".

Questa conclusione lapidaria e francamente un po' cupa – "finché muoio" – non c'era nel primo racconto: e a me è sembrata marcare una differenza di sostanza. Vi ho avvertito, voglio dire, quasi un segno di rassegnata disperazione rispetto alla tranquilla fiducia che emergeva dal sogno precedente, quello di una vita "normale" in un paese "normale".

Come se tale prospettiva dovesse apparire di troppo difficile realizzazione, pressoché impossibile nelle condizioni di fatto: e allora tanto vale abbandonarsi al miraggio del colpo di fortuna, senza neppure cercare di impegnarsi per dare un senso, imprimendole la propria impronta, alla vita che si apre davanti.

Due suggestioni così diverse: è questa l'alternativa che vedono i nostri ragazzi per il loro futuro? Una normalità di vita che si presenta come irraggiungibile o un più probabile salto nel buio affidandosi alla sorte? Sogni a parte, compresi quelli a occhi aperti, si sarebbe tentati di dire di sì, a giudicare dalle condizioni di vita e di speranza che stiamo creando per loro. Qui non ci si può limitare a rimuginare i dati che delineano impietosamente il pauroso vuoto di prospettive concrete per le nuove generazioni: c'è da ascoltare la voglia di queste nuove generazioni di credere ancora nel proprio avvenire. Si tratta di restituire ai ragazzi la fiducia nel paese che è il loro, e il solo modo possibile è di cambiare la direzione in cui il paese si muove, così che la sola speranza che resta non sia quella di vincere una lotteria.

Un'Italia civile e prospera ci chiedono: tra tante difficoltà e con tanti difetti, in fondo, le generazioni che ci hanno preceduto ce l'hanno messa tutta per consegnarci così, questo paese, civile e prospero. Non possiamo, non dovremmo, rassegnarci all'idea che non si riesca a fare altrettanto per quelli che vengono dopo di noi. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

In cambio di

Si riempie il carrello e lo scontrino si paga lavorando. La necessità, o meglio la crisi, aguzza l'ingegno, come dimostra il primo supermarket italiano, Emporio Portobello, a Modena, pensato per disoccupati e famiglie con poche possibilità economiche. Come funziona? Il prezzo dei prodotti è indicato in punti anziché in euro, ogni famiglia ha una tessera con cui fare la spesa, può essere utilizzata per alcuni mesi – la ricarica si fa mensilmente –, secondo una gradua-

toria stilata dai servizi sociali in base all'Issee, in cambio si offre lavoro almeno una volta alla settimana, il tutto reso possibile dalla collaborazione di alcune associazioni di volontariato del territorio. Se poi le condizioni economiche della famiglia migliorano, la tessera passa automaticamente ad altre famiglie in graduatoria. Scambio cibo-lavoro che in Inghilterra è diffuso non da ora con le cooperative alimentari people supermarket (cibo a buon mercato in cambio di 4 ore al mese di lavoro). Una moderna versione del baratto che, meglio di tante statistiche, ci fa respirare la brutta aria dei tempi.



Centri di raccolta

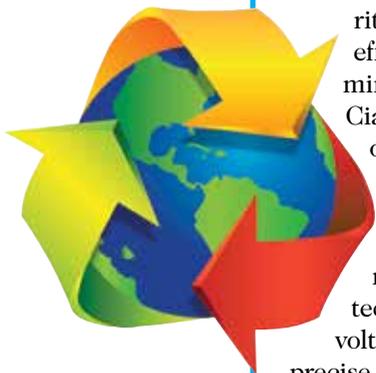
Dove vanno a finire i rifiuti della raccolta differenziata, tra merci "riciclate" e nuove scorie.

17

I rifiuti diligentemente ed ecologicamente separati dai cittadini e introdotti nelle campane della raccolta differenziata diventano merci, oggetti di commercio e di affari e sono destinati a delicati processi tecnologici al fine di diminuire la massa dei rifiuti avviati agli inceneritori e alle discariche e di ottenere nuove merci "riciclate", con minore richiesta di materie prime tratte dalla natura o importate. Il successo delle relative operazioni, condotte da centinaia di imprese e che coinvolgono migliaia di lavoratori e un grosso giro di affari, richiede però una certa attenzione. Ciascuna delle frazioni della raccolta differenziata viene dapprima ritirata da alcune imprese che effettuano una selezione per eliminare le componenti estranee.

Ciascuna frazione, abbastanza omogenea, di rifiuti (vetro, plastica, metalli, carta ecc.) viene venduta alle industrie che trasformano la relativa materia in nuove merci mediante processi tecnici, ciascuno dei quali a sua volta, richiede materie dotate di precise caratteristiche, chimiche e fisiche, merceologiche. In aprile una speciale commissione della *Confindustria* ha pubblicato lo studio: "Verso un uso più efficiente delle risorse" il cui testo è disponibile su internet. Dal documento appare, per esempio, che degli oltre 6 milioni di tonnellate della carta e dei cartoni raccolti in maniera differenziata in Italia ogni anno, solo 5 entrano nei

processi di produzione di nuova carta e in tali processi di riciclo si formano altri rifiuti: 400mila tonnellate all'anno costituite da fanghi di disinquinazione e di altro tipo, che finiscono nelle discariche o negli inceneritori. Fra le materie più difficili da riciclare ci sono le materie plastiche; quelle in commercio sono di molti tipi diversi, ciascuna con composizione chimica e ingredienti diversi, per cui una gran parte della plastica, anche raccolta negli appositi cassonetti, finisce nelle discariche (1,6 milioni di tonnellate) o negli inceneritori spesso con effetti inquinanti dell'atmosfera. La rottamazione e il riciclo delle varie componenti dei veicoli fuori uso comporta delicati problemi tecnici ed ecologici perché le varie parti dei veicoli delle varie marche hanno composizione chimica differente. Comunque nella rottamazione oltre il 25 per cento del peso del veicolo finisce in un rifiuto, detto "fluff", costituito da una miscela di materiali metallici come ferro e alluminio, materie plastiche, gomma, vetro, fibre tessili, vernici, di difficile smaltimento. Per farla breve: qualsiasi processo di trattamento e di riciclo dei rifiuti genera inevitabilmente altre scorie e rifiuti, argomenti di una vera e propria "Merceologia del riciclo", le cui conoscenze consentirebbero scelte meno costose e, a loro volta, meno inquinanti, capaci di creare nuova duratura occupazione. Infatti, statene certi, la massa dei rifiuti da trattare aumenterà sempre. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Per fare l'Arbre...

In ogni auto è passato almeno un alberello magico. L'Arbre Magique, icona popolare creata negli Anni Cinquanta dallo svizzero Julius Saman, inizialmente aveva una sagoma che riproduceva le curve sinuose di una pin-up, ma poi il suo inventore preferì la più innocente forma naturale del pino. Allineandosi con il periodo



del pieno sviluppo dell'industria automobilistica, ebbe un immediato successo su larga scala, invadendo i mercati di tutto il mondo. Con oltre 60 fragranze disponibili, l'Arbre Magique ha dovuto negli anni far spazio ad altri profumatori, mantenendo però una posizione di primo piano con milioni di pezzi venduti in tutto il mondo. Da non sottovalutare la scelta del profumo, spesso è il primo biglietto da visita.



Cambiare ambiente

Ecco le priorità che dovrebbe avere il Ministero per l'Ambiente in Italia.

18

Tempi difficili per l'ambiente in Italia. La crisi economica prolungata ha prodotto, in realtà, il vantaggio di diminuire gli sprechi e le attività produttive e, dunque, anche le emissioni inquinanti e il consumo delle fonti energetiche tradizionali. Ma i fondi sono stati tagliati e la riconversione ecologica italiana sembra ancora lontana, nonostante le belle realtà delle installazioni (quelle corrette) dell'energia fotovoltaica e i bonus sulle ristrutturazioni e le energie rinnovabili. In questo quadro ci

sono alcune priorità di cui il nuovo Ministero per l'Ambiente dovrebbe tener conto anche per marcare una sensata differenza rispetto al passato. L'Italia è segnata da una ventina di impianti industriali per la produzione dell'acciaio, per la raf-

finazione e per la produzione di energia che presentano criticità ambientali colpevolmente nascoste o sottaciute per decenni. I nomi li conosciamo bene, dall'Iva a Manfredonia, da Marghera ad Ancona, a Brindisi, Piombino, Bagnoli. Non ci sono impianti nucleari attivi, ma ci sono ancora quattro siti che devono essere decontaminati. Queste attività andranno necessariamente riconvertite o dovranno dotarsi di standard di sicurezza decenti, ma la bonifica di questi territori è una priorità nazionale che non potrà essere disattesa tanto a lungo. Però i costi sono giganteschi: per una volta sarà possibile che a pagare siano gli inquinatori, spezzando l'infame ricatto occupazio-

ne-ambiente che porta solo un incremento delle malattie e dell'inquinamento senza migliorare nemmeno le condizioni economiche di vita? Inoltre l'Italia è oggi il paese più costruito d'Europa, in cui non è più possibile tracciare un cerchio di soli 10 km di diametro che non comprenda al suo interno almeno una costruzione. In questo caso il danno non è solo paesaggistico, ma anche di incremento del rischio idrogeologico e sismico: si è costruito male anche dove proprio non si doveva. Qui la voce del nuovo Ministero deve farsi sentire forte: in Italia ci sono già abbastanza case e edifici, è ora di dire basta alle nuove costruzioni e cominciare a recuperare, ristrutturare e riusare. Ma la voce del nuovo Ministero si deve risentire anche in altri campi. Il turismo non può continuare a puntare sul mordi e fuggi, come fanno ancora la maggior parte degli operatori nostrani, preoccupati solo di riempire le stanze e gli stabilimenti in agosto. Si deve, invece, puntare a far rimanere più a lungo i turisti e a farli tornare, e quei turisti, quelli che ancora possono spendere e viaggiare (nord-europei soprattutto), sono sensibili ai valori di integrità ambientale e naturalistica. Come li garantiamo se i nostri parchi nazionali sono in sofferenza per mancanza di fondi e personale? I parchi hanno eliminato l'eliminabile, ridotto le spese al minimo e sepolto gli sprechi. Ora si dovrebbe fare in modo che il paziente non muoia, pure se l'operazione è perfettamente riuscita. Non un compito facile, ma un obiettivo alto. ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Best seller

I ritmi di vendita di auto ecologiche nel Regno Unito fanno ipotizzare, entro i prossimi due anni, un vero e proprio boom del trasporto sostenibile. Ecco perché la catena alberghiera internazionale Best



Western ha lanciato proprio da qui una campagna che mette al centro la mobilità urbana: nei suoi 50 alberghi britannici sono già state installate altrettante colonnine per la ricarica dei veicoli elettrici e prevede, a regime, di offrire ai propri clienti un servizio analogo in 270 alberghi e ristoranti sparsi in tutto il mondo.



Generi alimentari

La gastronomia in Tv dagli "umili argomenti" di Piovene al duo a tavola Ninchi-Veronelli fino alla "pornografia alimentare" di oggi.

19

«Venendo a umili argomenti, direi che la diversità tra l'Emilia e la Toscana si scorge anche nel suo modo di alimentarsi». Così Guido Piovene introduceva alcune considerazioni sulla cucina toscana (che definiva «un'arte», mentre in Emilia trovava più «passione») nel suo celebre *Viaggio in Italia*, un fortunato ciclo di trasmissioni radiofoniche messe in onda tra il 1953 e il 1956, poi raccolte in un volume dallo stesso titolo, pubblicato da Mondadori nel 1957.

Il *Viaggio* è una delle opere più note di Piovene, attento osservatore della realtà del suo tempo. Alla radio raccontava bellezze e bruttezze dell'Italia di allora, un paese in rapida crescita, dove il dramma del Dopoguerra stava lasciando il campo a un boom economico vicino a esplodere. Raccontava di paesaggi e di opere d'arte, di città dissestate che a poco a poco riprendevano vita fra mille problemi e mille opportunità. Raccontava di palazzi e musei, d'industrie e botteghe, di luoghi di socialità. E di ogni luogo, «venendo a umili argomenti», non mancava di accennare ai caratteri della cucina, delle tradizioni alimentari e gastronomiche.

In quegli anni, i media riservavano crescente attenzione al cibo. Tra il 1957 e il 1958 Mario Soldati girò per la televisione nazionale il suo geniale *Viaggio lungo il Po*, principalmente rivolto

«alla ricerca dei cibi genuini» anche se con un occhio di riguardo alle novità dell'industria alimentare. Bisognerà aspettare gli Anni Settanta per incontrare un programma televisivo interamente dedicato alla cucina e al «discorso» gastronomico: si chiamerà *A tavola alle sette* e sarà condotto da Luigi Veronelli e Ave Ninchi. Poi, a poco a poco, si arriverà all'odierno profluvio: dagli Anni Novanta lo spazio dedicato a questi temi da radio e (soprattutto) televisione diventa invadente e invasivo. Oggi, a qualsiasi ora del giorno o della notte, è impossibile non trovare qualcuno che «spadella» in qualche canale Tv. Quasi un'orgia, che qualcuno ha voluto definire «pornografia alimentare». In effetti, una deriva c'è stata. Accanto a programmi intelligenti e informativi non mancano format volgari e, a parere di molti, diseducativi. Tuttavia, sarebbe miope non vedere in tutto ciò anche un elemento positivo: aver dato finalmente al cibo il posto che merita, averlo, per così dire, «sdoganato» dallo stato di minorità in cui per lungo tempo ha vissuto, quasi si trattasse di un tema vile, volgare, comunque «minore» rispetto ai temi «alti» della cultura. Un tipico pregiudizio di stampo idealista. Io credo che, fra molte contraddizioni e con i dovuti distinguo, si possa salutare con piacere l'irruzione massiccia del cibo nelle nostre private attenzioni e in quelle pubbliche dei media. E fa quasi tenerezza rileggere, a mezzo secolo di distanza, le parole di Guido Piovene: «venendo a umili argomenti...». ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Il gallo d'oro

Un weekend tra competizione, mistero e arte, ma anche tra galli e vicoli medievali. Tra la fine di luglio e i primi di agosto (26 luglio-4 agosto) a Strozacapponi, frazione di Corciano (PG), si svolgerà la Corsa del Gallo, con la sfida dei tre rioni, che si battono per aggiudicarsi il gallo d'oro.

Per i turisti, oltre al pathos per i tre giri di percorso, c'è la possibilità di assaporare il tipico crostone e provare a scoprirne gli ingredienti: la ricetta è rigorosamente segreta. Sono, invece, alla portata di tutti altri prodotti tipici di Corciano, uno dei borghi più belli d'Italia: dall'olio d'oliva al vino, girando per frantoi e percorrendo la Strada del Vino Colli del Trasimeno. Per chi ama la pittura, da non perdere la mostra Con oro et altri colori buoni. Perugia a Corciano: 1513-2013. I 500 anni della Pala dell'Assunta.





Cortina **fumogena**

Quasi tutti gli italiani sanno di cosa si tratta, ma solo uno su dieci di coloro che l'hanno utilizzata ha davvero smesso di fumare. Non si sa se siano tossiche, ma alcune recenti analisi hanno evidenziato la presenza di metalli pesanti.

È la sigaretta elettronica, oggetto di culto che ha conquistato in Italia già 2 milioni di consumatori.

■ Aldo Bassoni

La Wells Fargo Bank l'ha paragonata alla versione uno dell'iPhone prevedendone nel giro di 10 anni un successo planetario che la porterà a superare le vendite di sigarette tradizionali. Si tratta della sigaretta elettronica (*e-cig*), un oggetto tutt'altro che di nicchia che in soli due anni ha conquistato oltre 2 milioni di consumatori di cui 1,5 occasionali e 500mila abituali tra i quali primeggiano i giovani e giovanissimi. Non ha caso le multinazionali del tabacco si sono subito assicurate il controllo delle aziende produttrici di *e-cig*.

Per la prima volta questo fenomeno è stato fotografato dall'indagine *Doxa* elaborata dall'Osservatorio Fumo dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss), in collaborazione con il Ministero della Salute, l'Istituto di Ricerca Farmacologica "Mario Negri" e la Società Italiana di Tabacco-

logia. «Indipendentemente dalle motivazioni per cui vengono vendute – spiega Roberta Pacifici, direttore dell'Osservatorio Fumo dell'Iss – in Italia oltre 500mila persone la utilizzano verosimilmente come mezzo per ridurre o smettere di fumare, ma non sappiamo se questo strumento è davvero capace di aiutare i fumatori a smettere: ci sono degli studi di diversi gruppi di ricerca che ne stanno valutando l'efficacia, ma non abbiamo dati esaustivi e poi serve più tempo perché se anche nei primi mesi qualcuno riesce a smettere di fumare, bisogna vedere che cosa succede nell'arco dei 2-3 anni». Nel frattempo la sigaretta elettronica sta conquistando nuovi consumatori, specialmente tra i giovani e giovanissimi. Nella fascia d'età compresa tra i 15 e i 24 anni la prevalenza dei consumatori di *e-cig* è più del doppio rispetto ai consumatori di sigarette tradizionali: il 23,6 per cento utilizza *e-cig*, l'11,6 per cento fuma le classiche. In pratica, l'età media dei consumatori di *e-cig* è più bassa di quelli tradizionali di ben 9 anni. E dunque, il successo rapidissimo di questa forma alternativa di fumo ("l'altro modo di fumare", così recita la pubblicità di chi le vende) spinge a chiedersi se alla fine la



sigaretta elettronica non si presti anche a facilitare il passaggio al tabagismo dopo che, negli ultimi dieci anni, il consumo medio delle bionde nel nostro paese è calato sensibilmente passando da 16,1 sigarette al giorno fumate nel 2003 a 12,7 nel 2013, pari a un calo dell'8 per cento circa. Anche perché, è bene chiarirlo, la maggior parte dei consumatori di *e-cig* (circa il 92 per cento) fumano quelle con nicotina e quindi si espongono ad un rischio di assuefazione che può creare dipendenza. Ecco perché l'Iss ha suggerito al Governo di proibirne l'uso nelle scuole. «È un'indicazione molto importante che riconosce che la sigaretta può essere uno strumento che evoca comportamenti legati al tabagismo e che anzi può spingere verso il consumo di sigarette tradizionali proprio quelle categorie di persone più giovani da difendere perché suscettibili di essere facilmente influenzabili dalla moda». E che il fumo elettronico sia diventato una moda non c'è dubbio.

La prima sigaretta

Una moda di consumo sulla cui pericolosità per la salute, allo stato attuale, mancano dati per via del poco tempo trascorso dalla sua introduzione. «Su questo oggetto non abbiamo nessuna certezza rispetto alla potenziale tossicità a breve e lungo termine – precisa Pacifici –. Di sicuro non è confrontabile con la sigaretta tradizionale che contiene ben 4mila sostanze cancerogene, mentre la *e-cig* contiene vapore acqueo e vari aromi sui cui eventuali effetti dannosi per la salute non abbiamo ancora elementi per pronunciarci. Ad oggi si tratta comunque di due prodotti con tossicità non confrontabile. D'altra parte – prosegue Pacifici – non si può nemmeno dire che l'*e-cig* sia innocua o salubre. Si può solo dire che, in un'ottica di riduzione del danno, l'*e-cig* è meglio del tabacco anche se temo che non aiuti a far diventare ex fumatori i fumatori». Intanto, però, la rivista *Il Salvagente* ha fatto analizzare alcuni campioni di *e-cig* e, a sorpresa, sono comparsi davanti agli occhi dei tecnici di laboratorio metalli pesanti come piombo, cadmio, cromo e arsenico (vedi articolo a pag. 22). «I valori sembrerebbero molto elevati, in special modo per il campione *Louisville*, nel quale la concentrazione di arsenico sarebbe più alta di quella ammessa per l'acqua potabile» racconta Raffaele Guariniello, il Procuratore di



Segnali di fumo

«La nuova indagine sul fumo quest'anno è particolarmente significativa perché fotografa per la prima volta l'introduzione sul mercato di un prodotto che si pone alternativo alla sigaretta tradizionale. Si tratta – dice il presidente dell'Iss **Fabrizio Oleari** – di un fenomeno di cui questi dati testimoniano la diffusione». Ed eccoli i dati. Utilizza la *e-cig* regolarmente (mediamente 9 volte al giorno) l'1,0% degli italiani equivalente a circa 500mila persone e il 3,2% occasionalmente, equivalente a più di 1 milione e mezzo di persone. Tra i consumatori di *e-cig* soltanto il 10,6% ha smesso di fumare le sigarette tradizionali, mentre il 44,4% ha diminuito leggermente il numero, il 22,9% ha diminuito drasticamente il numero e il 22,1% non ha modificato le abitudini tabagiche. Quindi l'89,4% dei consumatori di *e-cig* sono ancora fumatori e, infatti, il 95,6% di essi utilizzano quelle con nicotina. Il 22,9% dei consumatori di *e-cig* la utilizza regolarmente da 4-6 mesi, il 40,8% da 2-3 mesi e il 36,3% da meno di un mese. Le ricariche per le *e-cig* vengono acquistate solitamente dal 78% dei consumatori nei rivenditori specializzati, dal 3,8% nelle farmacie, dal 12,8% dai tabaccai e dal 5,5% attraverso altri canali che verosimilmente comprendono internet e canali illegali. L'indagine ci fornisce anche informazioni sulle credenze relative alla *e-cig*. Il 66,4% dei fumatori di sigarette tradizionali ritiene che la *e-cig* si può utilizzare anche dove non è consentito fumare, il 58% che fa meno male perché non vi è combustione di tabacco e il 46,7% la ritiene un buon mezzo per smettere di fumare.

Torino che, a seguito di queste analisi, ha aperto un nuovo fascicolo d'indagine. Se questi dati verranno confermati c'è materiale di studio anche per il tavolo permanente di esperti che dovranno monitorare i tanti aspetti legati alla sicurezza d'uso delle sigarette elettroniche. I metalli pesanti infatti rappresentano un rischio serio per l'insorgenza di patologie piuttosto gravi, oltre ad essere degli indicatori dell'inquinamento ambientale tanto che la normativa prevede precisi limiti alla loro concentrazione nelle acque, nei cibi e nell'aria. Dunque c'è di che preoccuparsi e si spera che nuove acquisizioni scientifiche giungano pre- ►

Un'aria pesante

Abbiamo chiesto al direttore de Il Salvagente Riccardo Quintili un commento ai dati piuttosto inquietanti che sono usciti dalle analisi di laboratorio effettuate per conto della sua rivista sulle sigarette elettroniche più diffuse. La presenza di metalli pesanti nei liquidi di questi oggetti che vanno in fumo e finiscono nei polmoni di chi ne fa uso, infatti, è una prova che ci troviamo di fronte a qualcosa di più di un'innocua alternativa al fumo di tabacco.

«È da anni – per la precisione dal 2009, quando uscirono i primi modelli venduti, all'epoca, in farmacia – che *Il Salvagente* si chiede e pone alle autorità questa semplice domanda. Da allora nulla si è mosso, per lo meno sul versante pubblico, visto che, ancora oggi, con 2 milioni di italiani appassionati svapatori, e un tasso di apertura di negozi e-cig che fa gridare al nuovo miracolo economico, questi prodotti sono in un pericoloso limbo legislativo. Per liquidi e ricariche delle sigarette elettroniche, non vale alcuna regola e nessun controllo viene fatto prima di propinarli come "il fumo che non fa male" (citiamo una delle tante pubblicità che campeggiano nelle nostre città). E allora serve che un giornale come



Il Salvagente faccia un test di laboratorio per scoprire che dentro queste cartucce può nascondersi di tutto, perfino metalli pesanti in dosi che da aroma ad aroma possono aumentare

anche 1.000 volte tra un campione e l'altro. Piombo, cadmio, cromo, zinco, nichel, arsenico e rame. Sono questi 6 composti cancerogeni che abbiamo cercato con analisi commissionate all'Università "Federico II" di Napoli. E li abbiamo trovati, in qualche caso in dosi che non si aspettava neppure chi li vendeva. E se avessimo cercato altre sostanze pericolose? Se fossimo andati a caccia di altri veleni cosa ci avrebbero riservato le analisi? Purtroppo, a oggi, nessuno è in grado di rispondere, visto che in pochi controllano e pure coloro che lo fanno non sanno quali limiti devono rispettare. Davvero troppe incognite per uno strumento che potrebbe essere un utile alleato nella sacrosanta lotta contro i danni delle sigarette. Ma che restando in questa zona grigia rischia di mandare in fumo ogni sua potenzialità».

Riccardo Quintili, direttore de Il Salvagente

Prove di laboratorio

dati in mcg/10ml

	piombo	cadmio	cromo	zinco	nichel	arsenico	rame
T-FUMO vanilla senza nicotina	1,26	0,45	1,20	2,75	1,06	0,14	0,81
AMBER leaf-low	3,70	3,66	1,00	2,18	0,58	2,59	0,78
DUENOTE caffè 9	4,56	0,49	0,96	3,46	0,33	0,21	0,65
ELIT ITALIA tabacco gold	2,17	0,44	0,95	2,38	0,46	0,33	0,65
DEKANG ginseng	2,95	4,63	0,89	1,44	0,25	0,15	0,60
WANT 2vape vapenste in blend louisville	6,72	0,66	2,22	8,96	1,64	113,74	1,26

Fonte: *Il Salvagente*

► sto attraverso le autorità sanitarie competenti, a cominciare dalle postazioni di Pronto soccorso, attente a segnalare fenomeni collegabili alla tossicità di questo prodotto. Intanto, a titolo precauzionale, è stata innalzata a 18 anni l'età minima per poter acquistare questo oggetto, come già avviene per le sigarette tradizionali. In altri paesi europei, come la Francia, la sigaretta elettronica è stata vietata anche nei locali pubblici, esattamente come per le sigarette tradizionali. Succederà anche in Italia? Per non parlare poi della pubblicità, vietata com'è noto per le sigarette normali, ma non per la sigaretta elettronica alla quale è imposto solo l'obbligo di apporre sulla confezione la raccomandazione di tenerla lontano dalla portata dei bambini. Che almeno le scritte siano più chiare e, come raccomanda l'Iss, che venga esplicitato sulla confezione il contenuto di tutti gli aromi. ■





Molto rumore per nulla

Traffico, vicini molesti, cantieri e attività varie, lavori fuori e dentro i condomini in orari non consentiti, musica a tutto volume nei locali giorno e notte, stili di vita rumorosi. Nelle città e nei paesi italiani i decibel aumentano e vanno oltre i limiti di legge, crescono i rischi per la salute fin da ragazzi e l'inquinamento acustico è un problema ambientale a tutti gli effetti, complici controlli sporadici e occasionali delle autorità competenti. L'invito di filosofi, psicologi e medici ad abbassare il volume e a riabituarsi al suono del silenzio, un po' per giorno, ogni giorno. Questo sì un vero toccasana per anima e corpo.

E se in automobile non si annunciassero il nostro arrivo a colpi di clacson, in treno si togliesse la suoneria del cellulare e le conversazioni si facessero nel corridoio? E se camminando non si parlasse a voce alta e sulla spiaggia si evitasse di chiamarci da un ombrellone a un altro smanacciando? E se gli urlatori che abbondano in Tv, in ufficio, nelle stanze dei bottoni abbassassero il volume, e i locali la musica, perché sorseggiare un caffè in santa pace e di notte dormire sonni tranquilli non siano aspirazioni da monaco tibetano? E si facesse largo al silenzio? Innanzitutto per una questione di buona educazione. Senza volare troppo alto scomodando la voce della coscienza di heideggeriana memoria che chiama tacitamente e chiede di essere ascoltata nel silenzio, non fare troppo rumore serve nella vita di tutti i giorni, e a tutti. Ne sono convinti da sempre filosofi, poeti, musicisti, ma anche medici e psicologi perché ne va della nostra salute fisica e mentale.

Regola il volume

«Un rumore è dannoso per l'orecchio quando è molto breve e intenso (ad esempio, un'esplosione o una radio che si accenda accidentalmente a intensità sonora molto elevata), ma anche l'esposizione prolungata ai rumori seppure di minore intensità costituisce un pericolo per la salute dell'udito – spiega **Lino Di Rienzo Businco**, otorinolaringoiatra, audiologo, dirigente Unità Operativa Orl dell'Ospedale “S. Spirito” di Roma –. I rumori percepiti come suoni indesiderabili e pericolosi sono tutti quelli a intensità pari o maggiore di 90 decibel, perché hanno caratteristiche tali da danneggiare in maniera permanente le delicate cellule ciliate dell'organo uditivo. Per capirci: sono presenti in ambienti di lavoro, come industrie e cantieri, sportivi e di intrattenimento come discoteche e pub. Non a caso – aggiunge Di Rienzo Businco – negli ultimi anni anche tra i bambini e gli adolescenti si sta diffondendo il danno acustico da rumore, un tempo collegato all'esposizione in età adulta a traumi da sparo o legati al tipo di lavoro». I numeri ci aiutano a capire come in Italia il “volume” sia troppo alto di giorno e di notte. È il traffico stradale e autostradale la causa

principale dell'inquinamento acustico (53 per cento), secondo l'organizzazione *EuroAcustici*, a seguire i vicini di casa con il 16 per cento, i cantieri con il 7, le attività produttive con il 6, così come gli aerei, e il trasporto ferroviario con il 5 per cento. Ma ciò di cui si lamentano di più i cittadini italiani – tra i più rumorosi d'Europa fin da piccoli – è la compresenza di rumori molesti di varia natura all'interno delle mura domestiche, soprattutto nei momenti di riposo, perché si ascolta musica e Tv a tutto volume, ma se lo fa il vicino di pianerottolo è il tipico italiano maleducato. Riferisce **Pietro Giordano**, presidente nazionale *Adiconsum*: «I rumori molesti più diffusi e più difficili da sopportare sono quelli prodotti dai lavori delle ditte edili all'esterno e nei condomini in orari non consentiti, da apparecchiature assordanti come i condizionatori d'aria, schiamazzi e musica nei locali notturni oltre i limiti consentiti, ma anche quelli di palestre o piscine in centri abitati». Milano è la città con il maggior inquinamento acustico diurno, con un livello di frastuono che arriva a 75 decibel, ben al di sopra del valore, 65 decibel, indicato dall'*Organizzazione Mondiale della Sanità* come limite massimo per non danneggiare la salute.

Passaggio a livello

Ma il suono del silenzio è solo un miraggio un po' in tutto il Belpaese e i decibel sono fuorilegge anche di notte, quando il limite massimo è 55. «La materia è regolata dalla legge quadro sull'inquinamento acustico 447/95 e da vari decreti attuativi successivi, ma ciascuna Regione si è dovuta dotare di una legge che in genere delega ai comuni la competenza e il controllo – chiarisce Giordano –. Le leggi regionali prevedono l'obbligo da parte

dei comuni di dotarsi di un piano di zonizzazione acustica che è di fatto un regolamento comunale che definisce i valori di emissione, gli orari, ed è strettamente legato alle desti-



Ci vuole orecchio

Gli effetti a lungo andare del rumore.

40-65 decibel possibile disturbo del sonno.

60-80 affaticamento e possibili danni psichici.

85-110 danni psichici, neurovegetativi e uditivi.

120 si supera la soglia del dolore.

140 si rischia un danno all'udito.

nazioni d'uso dei territori comunali, nonché alla stagionalità di alcune attività nei luoghi di villeggiatura. Quanto poi al rispetto della normativa, come al solito, comuni e regioni non si comportano tutti allo stesso modo». Rileva **Giorgio Zampetti**, responsabile scientifico di *Legambiente*: «Sia a livello nazionale che a livello europeo il controllo dell'inquinamento acustico e i dati raccolti in merito all'effettiva esposizione della popolazione al rumore sono ancora troppo sporadici e occasionali. Stentano a partire costanti e tempestive verifiche da parte delle autorità competenti, perché quello dell'inquinamento acustico viene ancora oggi molto sottovalutato come problema ambientale delle città». Secondo i dati del *Treno Verde 2012*, la campagna di *Legambiente* che ogni inverno monitora la qualità dell'aria e i livelli di rumore nelle principali città italiane, i centri urbani dello Stivale hanno un "volume" troppo elevato. In ognuna delle otto città visitate dal convoglio ambientalista (Potenza, Napoli, Roma, Grosseto, Genova, Milano, Venezia e Ancona) sono stati registrati decibel oltre la norma di legge, sia di giorno che di notte. A Roma, Milano, Genova e Napoli, dove si registrano superamenti dei limiti che vanno oltre i 10 decibel, tocca il primato delle città più chiassose.

Silenzio assenso

E gli effetti si sentono... «Secondo gli studi epidemiologici più aggiornati circa il 30 per cento della popolazione generale soffre di una forma di abbassamento uditivo (ipoacusia) e proprio il rumore incide nella causa di questo danno per il 5,5 per cento – riprende Di Rienzo Businco –. In Italia, infatti, non è adeguatamente diffusa la cultura della prevenzione in campo audiologico, ricorrendo allo specialista otorino alla comparsa dei primi sintomi uditivi. In realtà si sottovaluta il rischio di un'esposizione prolungata al rumore, soprattutto nei più giovani, per l'abitudine di frequentare discoteche e locali, ma soprattutto di ascoltare la musica in cuffia ad alto volume con *smarthphone* e lettori *mp3* per molte ore, in macchina, sui mezzi pubblici o durante le attività sportive».

Stili di vita rumorosi che rappresentano un serio rischio per la salute, ►



Buoncostume

Piccoli accorgimenti e un po' di bon ton per una vita meno rumorosa. La nostra e quella degli altri.

Parlare a bassa voce, soprattutto quando ci sono altre persone. Si sente bene lo stesso e ciò che si dice diventa più interessante.

In casa abbassare il volume di radio e Tv. Il vicino vi ringrazierà.

In automobile usare il clacson solo quando è necessario.

In treno escludere la suoneria del cellulare. E, se proprio non si possono evitare, le conversazioni telefoniche si fanno nel corridoio, senza strepitare raccontando con dovizia di particolari i fatti propri.

In spiaggia evitare di scambiarsi commenti a voce alta, di urlare da un ombrellone a un altro, di rimproverare il figlio a distanza. Niente musica a tutto volume, specialmente se il vicino di ombrellone sta cercando di fare un riposino. Volete ascoltare la radio? Fatelo con la cuffia.

Controllare la marmitta di auto e motorini per essere sicuri che il silenziatore funzioni.

Evitare le discoteche che esagerano con gli amplificatori, per il bene dei vostri orecchi.

Nella costruzione di una casa controllare che i materiali impiegati garantiscano un buon isolamento acustico (oltre che termico). I doppi vetri, ad esempio, proteggono dal freddo, ma anche dal rumore.



- che non solo sembrano non preoccuparci troppo, ma dei quali – come sottolinea, guidandoci nelle pieghe della psiche individuale e collettiva, **Giovanna Carlo**, psicoterapeuta e segretario *Arpa* (Associazione per la ricerca in psicologia analitica) di Roma – non possiamo fare a meno. «Oggi non ce la facciamo a stare in silenzio, abbiamo bisogno del rumore, domina una sorta di *horror vacui*, come se si avesse paura del silenzio, di ascoltare le voci di dentro. Un bisogno contemporaneo di buttare tutto fuori che è molto grave, perché significa non coltivare la propria vita interiore. Salvo poi sentire il bisogno di concedersi qualche giorno in luoghi di ritiro, isolati, silenziosi appunto».



Da uno studio commissionato dal Ministero dell'Ambiente olandese all'istituto di ricerca

indipendente Tno emerge che l'inquinamento acustico prodotto dal traffico causa danni al 44 per cento della popolazione dell'Unione Europea e costa 326 miliardi alla sanità comunitaria. Dall'aumento della pressione fino ai problemi cardiaci, dall'ipertensione all'insonnia i danni provocati. La Comunità Europea ha stabilito lo scorso anno nuovi obiettivi "anti rumore" che prevedono entro il 2017 la riduzione di 4 decibel del rumore provocato da auto e furgoni e di 3 decibel per i veicoli pesanti, e fissa a 40 decibel il limite massimo dei rumori notturni nelle città (attualmente in Italia è di 55).

Il problema è dunque riabituarci al suono dimenticato del silenzio. «È questo l'ostacolo da superare. Non può esserci una vita soddisfacente, e tanto meno la possibilità di pensare, quando il rumore è preponderante», sostiene **Duccio Demetrio**, professore di filosofia dell'educazione all'Università di Milano-Bicocca, fondatore e direttore scientifico della *Libera Università dell'Autobiografia* di Anghiari e dell'*Accademia del silenzio* (www.lua.it). Ma abituati come siamo a vivere a tutto volume, come si può iniziare a riassaporare il suono del silenzio? «Ascoltando, imparando ad ascoltare. Per questo è necessario abbassare il volume anche e soprattutto in città – risponde Demetrio, autore de *I sensi del silenzio* (Mimesis, 2012) –. Ecco lo scopo dell'*Accademia del silenzio*, nata tre anni fa ad Anghiari, ma con gruppi di interesse sorti rapidamente in città come Milano, Torino, Roma: diffondere la cultura del silenzio, del rispetto dei luoghi naturalmente silenziosi, del piacere dell'ascoltare suoni che non offendono l'udito. Per ritrovare il valore delle pause taciturne nella vita quotidiana, nonché il piacere della lettura, della scrittura, della musica, della contemplazione dei paesaggi e delle opere d'arte».



Zitti e mosca!

Vezzo da intellettuali? «No. Perché il rumore ci rende nevrotici e maleducati. Una mente assediata dai rumori, sempre e dovunque, non sopporta la minima frustrazione, è irrequieta – nota Carlo –. Ecco perché consiglio di educare al silenzio fin da bambini, invitando i più piccoli a concentrarsi su una cosa alla volta, a non fare rumore, ad assaporare il silenzio. Per esempio, perché non fare ascoltare ai figli i rumori del bosco? All’inizio non sarà facile, poi a poco a poco entreranno in contatto con la natura, impareranno ad ascoltarla e ne saranno felici». Aggiunge Demetrio: «Serve a chi cura, a chi insegna (nelle scuole il rumore è troppo alto secondo l’Oms e occorrerebbe ridurlo del 50 per cento, ndr), a chi studia, a chi fa sport, a chi prega, a chi fa ricerca, a chi scatta immagini, a chi scrive, ai bambini e agli adulti per dormire bene. Insomma il silenzio serve alla vita di tutti i giorni. Ciascuno di noi può scoprirsi filosofo del silenzio, basta farne esperienza anche quando ci inquieta e spaventa ed evoca la solitudine. L’autentica “vita silenziosa” va edificata innanzitutto dentro di noi». Più facile a dirsi che a farsi nel frastuono delle città. «Bisogna resistergli – consiglia il professore di filosofia –: camminare di più, scrivere di più, leggere di più e sempre con lentezza, sono modi di frequentare il silenzio anche soltanto per una manciata di minuti». E poi ci sono interi paesi che ci riescono. Come esiste un “libro nero” del rumore, sul sito dell’*Accademia del silenzio* si raccolgono le segnalazioni per attribuire la “piuma blu” ai luoghi italiani più ecologici dal punto di vista acustico: oltre 200 si contendono la nuova bandiera, simile a quella per il mare pulito, tra cui Anghiari (Arezzo), Pieve Alta (Genova), Montevicchio (in Sardegna). Anche la tecnologia sta raccogliendo l’appello di chi vuole un non-rumore di qualità: dalle cuffie a “opposizione di fase” capaci, a differenza dei tappi di cera – che possono anche causare reazioni allergiche locali e infezioni auricolari molto dolorose –, di selezionare fino al 99 per cento dei suoni provenienti dall’esterno, fino ai treni *Italo* che vietano l’u-

so dei cellulari in alcune carrozze. E ancora: ogni estate nella baia di Sestri Levante i locali della movida propongono la *silent disco*, con accorgimenti per ridurre l’amplificazione rendendo la musica (in cuffia) più piacevole, e a Venezia hanno escogitato il *mutus party*, un’unica console e molte cuffie, per sostituire i rave. E la prima edizione della *Giornata contro il rumore*, svoltasi ad aprile a Milano, ha dimostrato che fare silenzio si può anche in una città dove il rumore è fabbricato come una merce. Allora perché non accogliere l’invito dannunziano (chi non ha letto a scuola *La pioggia nel pineto* è rumoroso giustificato) a creare un’atmosfera di silenzio e di ascolto, almeno un’ora al giorno? *Taci*, decisamente un buon inizio. ■

Senti senti...

La classifica di che cosa sentiamo e ci fa stare con gli orecchi bassi.

- 140** passaggio di un aereo a bassa quota
- 130** martello pneumatico
- 120** clacson
- 110** volume della musica in discoteca
- 100** rumore prodotto da macchinari industriali
- 90** transitare di un camion
- 80** traffico cittadino nell’ora di punta
- 70** passaggio di un’automobile
- 60** attività in un ufficio
- 55** aspirapolvere
- 50** conversazione
- 40-35** rumori ovattati della biblioteca
- 30-20** tic tac di un orologio analogico
- 10** livello del rumore in un locale fonoisolato
- 0** soglia dell’udibile

GLOSSARIO

Inquinamento acustico «introduzione di rumore nell’ambiente abitativo o nell’ambiente esterno tale da provocare fastidio o disturbo al riposo ed alle attività umane, pericolo per la salute umana, deterioramento degli ecosistemi, dei beni materiali, dei monumenti, dell’ambiente abitativo o dell’ambiente esterno o tale da interferire con le legittime fruizioni degli ambienti stessi». *Art. 2 della L. 447/95, Legge quadro sull’inquinamento acustico*

La città ideale

...È la città cooperativa, quella che si mette al servizio del bene comune. Un libro di Sergio Costalli, vicepresidente di Unicoop Tirreno, per ripensare il futuro.

28

■ Aldo Bassoni

Dopo il viaggio verso Itaca, finalmente si approda alla città co-operativa. Il trattino non è un errore di stampa, ma la sottolineatura del significato di una parola che richiama l'idea di comunità attiva, solidale e cosmopolita, fondata sulla costruzione di reti e di strumenti che si mettono al servizio del bene comune. Una realtà dove "comandano" etica, valori, intergenerazionalità, socialità e capacità delle imprese di risolvere i problemi delle persone. Una città agli antipodi della metropoli globale capitalistica che spezza i legami sociali, polverizza la società in una miriade di individualità impotenti, le isola e le riduce a meri oggetti di quel dispositivo che un grande filosofo del passato chiamava il Regno animale dello spirito.

Il nuovo libro del vice presidente di Unicoop Tirreno Sergio Costalli (*La città co-operativa*, Bruno Mondadori editore) si presta a diversi livelli di lettura: dalla storia delle idee e del movimento operaio alla storia della cooperazione, dalla critica del capitalismo alla critica della politica attuale. «In questo libro c'è dentro la consapevolezza del passato, la concretezza del presente e l'immaginazione di un futuro possibile – spiega Costalli –, quella "visione" che manca a una politica ridotta ormai a semplice amministrazione di condominio». Ma c'è soprattutto una concezione del mondo e della vita, cioè l'idea che la storia non è finita con il trionfo del neoliberismo sulle cui magnifiche sorti e progressive si sono addensate fitte coltri di nubi.

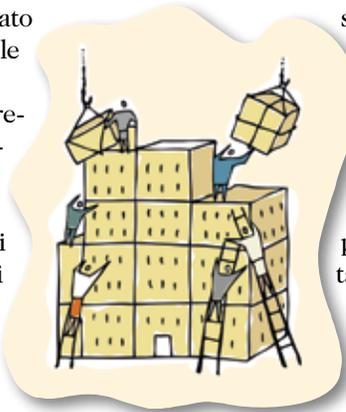
Amico Cooperatore

Entrambe le lettere a un immaginario Amico Cooperatore, che compongono i due capitoli principali del libro, cercano di tenere insieme progetto teorico e prassi, la grande storia delle idee e le anonime pratiche di chi ha cercato nel quotidiano una risposta ai proble-

mi che la cosiddetta mano invisibile del mercato non è in grado di risolvere. «Un libro di analisi, riflessione e proposta che dialoga anche con i più grandi pensatori del passato non per trovare nelle loro opere le risposte ai problemi di oggi – precisa Costalli –, ma per cercare nel presente ciò che rimane e ciò che cambia e si trasforma, con l'obiettivo di ridefinire e ricollocare, qui e ora, il ruolo della cooperazione come strumento più che mai valido di emancipazione collettiva in una dimensione territoriale che resiste alla devastazione del consumismo fine a se stesso e all'oscena dittatura della merce».

La città co-operativa è in fondo quell'insieme di valori positivi di reciprocità e solidarietà che ruotano intorno alla centralità della persona. «Dalle Coop ci si aspetta un'altra forma di fare economia – sostiene Costalli –, un compito di calmieratore dei prezzi, di tutela della qualità del consumo e della vita, di gendarme di un mercato che ha bruciato le persone, ma anche un'idea di società e una guida teorico-pratica per capire come si

fa a non essere mangiati dagli squali». Sullo sfondo della riflessione di Costalli c'è il proposito di aprire un dibattito sull'appannamento dei valori e del modello cooperativo, sulla difficoltà a mantenere coerenza tra valori e comportamenti. Fuori da ogni connotazione ideologica che non sia quella di investire su progetti sociali e comunitari, promuovere comportamenti e regole condivise, capire e conoscere meglio la società di oggi per cogliere le domande emergenti e rispondere alle nuove esigenze a partire da forme di relazione diretta con la società. Ma questo significa generare un nuovo pensiero cooperativo, avere una visione della società, del mercato e del futuro. In fondo si tratta di una sfida di egemonia culturale. Una sfida che, se non la si accetta, la si subisce. Proprio come è successo negli ultimi vent'anni. ■



Sergio Costalli
La città co-operativa
Bruno Mondadori editore
Il libro è in vendita in tutte le librerie e nei Punti vendita Coop al prezzo di 16 euro.

A lume di naso

Ha buon naso Heracles II il nuovo strumento per il controllo della qualità adottato da Coop Italia.

■ Barbara Sordini

“**H**eracles II l’annusatore” oppure “il naso elettronico” o ancora “il rilevatore della carta d’identità dei prodotti”. In qualsiasi modo lo si voglia chiamare, è questo il nuovo strumento innovativo, tecnicamente un gascromatografo a doppia colonna, di cui si è dotato il laboratorio di controllo qualità di Coop Italia, nei pressi di Bologna e unico in Italia, per controllare i prodotti in vendita sui propri scaffali, verificarne la provenienza geografica, smascherare le contraffazioni e garantire sempre maggiore sicurezza a soci e consumatori. Heracles II si caratterizza anche per la celerità delle proprie prestazioni: con una semplice “sniffata” il suo “naso” è capace di separare e analizzare le diverse molecole volatili degli elementi, ne elabora l’impronta digitale e la compara con quelle presenti nella banca dati di Coop Italia permettendo così un veloce riconoscimento dell’alimento adulterato.



Grandi campioni

Un controllo di qualità sofisticato e rigoroso attraverso il quale Coop garantisce non solo la sicurezza alimentare, che in Italia è controllata anche da molti altri istituti quali quelli zooprofilattici regionali, ma anche il fatto di creare una carta d’identità dei prodotti e vendere ai propri consumatori ciò che in effetti è dichiarato sull’eti-

chetta e che essi si aspettano di acquistare.

«Fino ad ora – spiega **Raffaella Bergami**, biologa del laboratorio di Coop Italia – grazie ad Heracles II sono state effettuate oltre 800 rilevazioni per circa 200 campioni tenendo presente che lo strumento è in funzione dallo scorso aprile. Il laboratorio svolge comunque una quantità enorme di analisi: per esempio, lo scorso anno abbiamo realizzato le verifiche su circa 1.420 campioni per un totale di 5.850 analisi sia chimiche che di biologia molecolare, garantendo in modo particolare il prodotto a marchio». E non solo. Coop Italia effettua test anche prelevando campioni delle merci dei propri fornitori e, più in generale, di tutti i cibi potenzialmente oggetto di truffe e contaminazioni, mentre un altro filone di indagine è quello della possibile presenza di contaminanti biologici (batteri, virus e muffe) o chimici (per esempio, inchiostri o sostanze come ftalati) derivanti dall’imballaggio di coloranti e conservanti non ammessi o non dichiarati.

I signori della truffa

A rischio contraffazione, in particolare, sono le filiere alimentari simbolo del *made in Italy*: latte fresco, pomodori, olio, mozzarella di bufala, vino e perfino uova: un giro di affari quello degli annacquamenti e delle adulterazioni che nel 2012 ha generato truffe con un fatturato totale di circa 10 miliardi. Per rassicurare soci e consumatori Coop Italia ha deciso inoltre di promuovere un nuovo format di comunicazione che pone l’accento sulla qualità della materia prima dei propri prodotti a marchio e rassicurando ancora di più i consumatori: *Per te, mettiamo al primo posto la sicurezza dei nostri prodotti* è lo slogan che pone al centro dell’attenzione come elemento visivo il numero 1 riempito, di volta in volta, con il prodotto protagonista. ■

Parchi di trionfo

È il trionfo del divertimento, dei giochi d'acqua, delle bellezze della natura e della storia. Una giornata dentro un parco acquatico o archeologico utilizzando i punti della spesa.

30

■ **Cristina Vaiani**

Un **Magic World** dove dalla favola al tappeto volante tutto diventa facilmente realtà, e dove per fare un semplice tuffo in piscina si percorrono su gommoni a tutta velocità metri e metri di vertiginosi scivoli e tunnel colorati. Nel caso che a guidarvi sia, invece, l'istinto animale, la soluzione è **Zoomarine** che, oltre a uno spettacolo di delfini giudicato fra i tre migliori al mondo, offre al visitatore la possibilità di fare un salto indietro nel tempo dei dinosauri o dei pirati e di abbronzarsi sulle rive di un mare artificiale, molto simile a quello vero, con tanto di ombrelloni, lettini e sabbie assolate. L'al-



Magic World Giugliano in Campania (NA)

Un giro sulle giostre o una sosta al solarium, un idromassaggio sull'appartata terrazza Teuco o uno slalom mozzafiato sulle vorticose curve e ripide discese dell'Anaconda. Tra le attrazioni principali di **Magic World** in Campania – uno dei più grandi parchi divertimento del Sul Italia – le Ice Mountain, Mixtreme e Space Shooter dell'Adrenaline zone, il cinema in 5D, le scatenate topo navette del Crazy Mouse e gli elefanti colorati, le montagne russe, la ruota panoramica, il tagadà. Ma c'è anche modo di visitare le tombe dei faraoni a bordo di una jeep, sfrecciare su tappeti volanti, vivere una favola nel Teatro di Mangiafuoco, viaggiare sul trenino dei puffi o su antiche vetture alla scoperta della savana.

www.magicworld.it

ternativa potrebbe essere una spiaggia reale, ma costellata di tombe a tumulo della necropoli etrusca di San Cerbone per tutti quelli che alle chiassose acrobazie in acqua preferiscono il silenzio dell'antichità.

Sono solo alcuni dei parchi che il catalogo soci 2013-2014 di Unicoop Tirreno invita a "visitare" utilizzando i punti della spesa: dal **Cavallino Matto** di Marina di Castagneto Carducci (LI) a **Mirabilandia** nel ravennate agli **Acqua Village** di Cecina (LI) e Follonica (GR). E allora tutti a piedi nudi nel parco, in cerca di avventure tra tuffi in acqua e salti nel tempo, con un unico obiettivo: divertirsi. ■

Zoomarine Torvaianica, Pomezia (RM)

Situato alle porte di Roma, con i suoi 40 ettari di verde, **Zoomarine** è uno dei parchi divertimento più importanti d'Europa, famoso per lo show dei delfini – che si possono anche avvicinare, sotto la guida di biologi e addestratori –, dei leoni marini e delle foche, di pappagalli, rapaci e tuffatori acrobatici.

Un vero spettacolo anche la spiaggia in pieno stile tropicale, con sabbia fine e ombrelloni di paglia, la foresta preistorica interattiva popolata da dinosauri in movimento a grandezza naturale, i Roller Coaster Vertigo e Squalotto, e la laguna dei pirati,



dove si combattono battaglie navali a bordo di galeoni, premiata come "Miglior attrazione family" ai *Parkmania Awards 2012*, gli oscar del divertimento.

Il parco dispone inoltre di un Acquapark da 5mila posti, di un'ampia area piscine, di un Cinema 4D, docce terapeutiche, giostre acquatiche e attrazioni meccaniche; presenti anche punti ristoro, il ristorante Amazonia, negozi, servizi per bambini, un parcheggio da 5mila posti auto e bus navette da e per Roma.

www.zoomarine.it



Parco archeologico di Baratti e Populonia

Baratti, Piombino (LI)

Dai giochi all'aperto al museo all'aperto di Baratti e Populonia, Parco archeologico della Val di Cornia. Qui si ripercorre la storia dell'unica città etrusca sul mare seguendo in spiaggia la scia delle tombe a tumulo della necropoli di San Cerbone e in collina le tracce di antiche cave e tombe scavate nella roccia, nella necropoli delle Grotte. Ci sono anche i resti dell'Acropoli della città antica e in mezzo al bosco il monastero benedettino di San Quirico.

Tra i servizi disponibili la *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 (anche al Centro di Archeologia Sperimentale dove è possibile partecipare a laboratori creativi); percorsi trekking; bookshop; bar-ristorante; aree attrezzate pic-nic; parcheggio gratuito.

www.parchivaldicornia.it

Punti fermi

Si riconferma alto il valore dei punti della spesa donati dai soci di Unicoop Tirreno ai progetti di solidarietà della Cooperativa.

Sono oltre 3 milioni e 700mila i punti del catalogo *Fidelity 2012-13* che i soci di Unicoop Tirreno hanno donato ai progetti di solidarietà sostenuti dalla Cooperativa e racchiusi sotto il marchio *Basta un gesto*. I punti sono stati monetizzati e raddoppiati nel loro valore, come Unicoop Tirreno è solita fare per i progetti solidali, tanto da raggiungere la cifra di 74mila euro. L'importo verrà destinato alle onlus *Emergency* per il *Progetto Migranti*, *Avsi* per *Cuore di Coop* e *Movimento Shalom* per *CoopxTogoxVanda*, il progetto per la realizzazione di una scuola cooperativa in Togo. «Rimane alto il valore dei punti donati –

BASTA UN GESTO 

– afferma **Massimo Favilli**, direttore Politiche Sociali di Unicoop Tirreno – anche se abbiamo riscontrato un calo dovuto al grave momento economico che stiamo attraversando, che porta comprensibilmente tante famiglie a utilizzare i punti per avere uno sconto sulla spesa. Quella raggiunta è comunque una cifra significativa che sarà ripartita secondo le esigenze dei singoli progetti». Ma come sono stati utilizzati i punti dei soci di Unicoop Tirreno oltre a quelli donati in solidarietà? Dei circa 832,8 milioni di punti erogati nel corso del 2012, fino al 29 febbraio 2013, i soci ne hanno utilizzati 750.140.061 pari a un valore economico di 9.203.963 euro; di questi, 577.050.219 punti sono stati utilizzati per ottenere sconti sulla spesa, corrispondenti a un valore di 5.770.219 euro mentre 170.396.610 sono quelli che i soci hanno utilizzato per l'acquisto dei prodotti e per le minicollezioni, per un valore totale di 3.407.932 euro. Nel catalogo 2011 erano stati erogati 796 milioni di punti e redenti per la spesa 436,7 milioni, un dato che a confronto dimostra la maggiore attenzione all'utilizzo dei punti e al loro uso per sconti sulla spesa. **I.B.S.**

Un'ora per la scienza

I dipendenti Coop donano un'ora di stipendio per la ricostruzione del polo scientifico napoletano.



262 dipendenti del Gruppo Unicoop Tirreno hanno donato un'ora dello stipendio per sostenere la ricostruzione di *Città della Scienza*, il polo scientifico di Napoli distrutto da un incendio doloso il 4 marzo scorso. Il valore economico delle 262 ore (ossia 3.523,39 euro) è stato poi raddoppiato dalla Cooperativa che ha donato una somma totale di 7.046,78 euro. L'iniziativa è stata lanciata dai sindacati regionali della Campania *Filcams Cgil*, *Fisascat Cisl*, *Uilucis Uil*, un gesto di vicinanza e solidarietà concreta da parte della Cooperativa in favore della *Fondazione Idis - Città della Scienza*. I fondi raccolti saranno destinati all'opera di ricostruzione e ne verrà data una rendicontazione pubblica.

Follonica (GR)

5 luglio e 2 agosto

La Sezione soci Follonica-Castiglione della Pescaia, in collaborazione con la *Strada del Vino e dei Sapori Monteregio* di Massa Marittima, i fornitori locali di vino *Azienda Agricola Serraiola* e *Azienda Agricola La Pierotta* e il Supermercato di via Chirici a Follonica, organizzano 2 degustazioni guidate all'interno della cantina del Super, venerdì 5 luglio dalle 18 i vini della *Serraiola* di Monterotondo Marittimo e venerdì 2 agosto dalle 18 i vini de *La Pierotta* di Scarlino. Le due aziende fanno parte del progetto di filiera corta *Vicino a noi*.



S.M. Capua Vetere (CE)

6 luglio



In occasione del 1° compleanno del negozio di Santa Maria Capua Vetere a tutti i soci e consumatori che visiteranno il negozio nella

giornata del 6 luglio sarà offerto un omaggio mentre una dietista *Tutor della spesa* effettuerà spese guidate all'acquisto di prodotti salubri e convenienti. Per le prenotazioni rivolgersi al Punto d'Ascolto. Per tutto il mese di luglio i nuovi soci riceveranno un buono spesa da 15 euro.

Fabrica di Roma (VT)

19 luglio

Il 19 luglio appuntamento con la tradizionale festa del socio, nel parcheggio antistante il Supermercato di Fabrica di Roma. Come ogni anno il Comitato soci di Fabrica (Sezione soci Cimini) organizza la cena sociale, alle ore 20 e lo spettacolo *Ballando con Gegia* alle 21,30. Quest'edizione della festa è dedicata all'associazione diversamente abili *Uniti per loro*, nata dalla volontà di alcuni genitori di ragazzi disabili di offrire loro le stesse opportunità di socializzazione di qualsiasi altro ragazzo. La partecipazione alla cena è di 10 euro. Il ricavato sarà interamente devoluto all'associazione *Uniti per loro*. È consigliabile la prenotazione entro il 17 luglio presso il Supermercato Coop o a seguenti numeri: Maddalena 3662024478 (Comitato soci Coop); Natascia o Maria Teresa (*Uniti per loro*): 3332190319, 3395903264.

Viterbo

dal 21 al 27 luglio

Dal 21 al 27 luglio 7 ragazze del Gruppo Scout di Viterbo 2 saranno volontarie al campo di Parete, in provincia di Caserta, gestito dall'associazione *Nero e non solo, Arci, Cgil-Spi*, in collaborazione con Regione Toscana e *Libera*. Lo scorso dicembre la Sezione soci di Viterbo aveva presentato agli scout della Parrocchia di Santa Barbara un video sulle cooperative che lavorano i terreni confiscati alle mafie, invitando i ragazzi a fare quest'esperienza.

È un classico

Giovani studenti che leggono i classici. L'esperienza delle scuole e del Comitato soci di Avellino.

Carcere Borbonico di Avellino, 23 maggio 2013: ultima tappa della campagna di lettura che il Comitato soci cittadino ha promosso in alcuni istituti superiori irpini nell'ambito del *Maggio dei libri* 2013, l'iniziativa nazionale lanciata nel 2011 dal Centro per il Libro e la Lettura del Ministero per i Beni e le Attività Culturali allo scopo di promuovere la lettura per la crescita



personale, culturale, civile. La proposta dei soci Coop agli studenti, tra i 15 e i 18 anni, del Liceo "Virgilio" di Avellino e dell'Istituto di Istruzione Superiore "R. D'Aquino" di Montella è stata la lettura di due opere del Novecento: *L'isola di Arturo* di Elsa Morante e *Lettera aperta* di Goliarda Sapienza per avvicinare generazioni sempre più "mediatiche" alla lettura



dei libri. E ad essere presentati, prima nelle sedi scolastiche e poi nell'auditorium del carcere, messo a disposizione della Soprintendenza ai Beni Culturali di Avellino, sono stati proprio i lavori e le impressioni suscitati negli studenti da queste letture, un *fantasy* e un *reality* ispirato dalla Iuzza di Goliarda, un video con clip, letture di passi, brani musicali, *brochure*, disegni, poesie per l'Arturo della Morante. *Letture e nuove generazioni* – questo il nome della campagna – rappresenta una nuova tappa del progetto *Genere e Generazioni*, che Coop ha fatto partire in Irpinia nella primavera 2012 con un seminario tenuto da Lorella Zanardo sui temi della differenza di genere e dell'intergenerazionalità. ■



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

Spettacoli in vendita presso le biglietterie del servizio Box office



Umbria jazz festival
dal 5 al 14 luglio
Perugia



**Marco Travaglio
e Isabella Ferrari**
in *È stata la mafia*
27 luglio

Parco di Pietra Roselle (GR)

Cristiano De André
18 agosto

Teatro La Versiliana
Marina di Pietrasanta (LU)

Aggiungi un posto a tavola
23 agosto

Teatro La Versiliana
Marina di Pietrasanta (LU)



Bolgheri Melody
Arena Mario Incisa
della Rocchetta
San Guido di Bolgheri
Castagneto Carducci (LI)

10 luglio, ore 19

"Vino e Parole, i grandi protagonisti si raccontano"

18 luglio, 21.30

Roberto Bolle

9 agosto, 21.30

I Nomadi "Ricordarti tour"

13 agosto, 21.30

Marco Mengoni

Per il calendario completo invitiamo i soci a consultare il sito www.boxofficetoscana.it

A sirene spiegate

Le "sirene" e la Proletaria sul palco del Metropolitan per capire la storia della città.

Due anni fa partiva il progetto *Piombino, le sirene e la Proletaria*: l'obiettivo era fare cooperare vari soggetti attorno al tema della storia della città di Piombino, facendo interagire generazioni diverse sul tema della memoria. Intergenerazionalità, territorio: due temi fondamentali per comprendere la storia e la realtà della Cooperativa. Il progetto è nato dalla collaborazione tra la *Fondazione Memorie Cooperative*, l'area di *Educazione al Consumo Consapevole*, la Sezione soci, il Comune di Piombino. L'idea alla base del progetto era quella di coinvolgere i cittadini, di dare loro l'occasione per raccontare la propria storia, per far sì che ci si riappropriasse di quella storia e di quelle memorie e con esse della propria città; un modo per far incontrare e conoscere generazioni diverse, ma che sono l'anima della città. Un dialogo tra le due generazioni che desse modo di ricordare e insegnare e di recuperare e conoscere le proprie radici. Per questo, per ricostruire la storia della città attraverso il coinvolgimento dei cittadini in prima persona e attraverso la ricerca di materiale mai studiato, due anni fa si sono cominciate a raccogliere memorie, testimonianze, racconti, documenti dimenticati. L'obiettivo del progetto era appunto quello di tirare fuori il materiale, le memorie, tutte quelle storie che non sono conservate negli archivi su Piombino e le sue realtà: la sua Cooperativa, i suoi spacci, le acciaierie, il porto, il mare. Abbiamo quindi raccolto del materiale "documentario" come vecchie tessere e libretti della *Proletaria*, fotografie ecc.; abbiamo intervistato e ascoltato tante storie. Ma il progetto ha visto anche il coinvolgimento della V gestione aziendale Ipsct "Ceccherelli" che ha condotto una ricerca sul materiale del nostro archivio storico sul prestito sociale e ha indagato anche la situazione del prestito oggi. E poi l'Uni3 Piombino e il gruppo di scrittura creativa hanno messo sulla carta i ricordi e le storie dei corsisti oltre che il materiale dell'Archivio Storico della Città di Piombino che gli studenti hanno visto (manifesti, locandine, volantini). E la conclusione non poteva essere migliore: un gruppo di ragazzini (gli "aglietti") e di donne che, sotto la guida del *Teatro dell'Aglio*, hanno rappresentato quelle storie splendidamente sul palco del cinema teatro *Metropolitan* con una platea piena di tante famiglie che ancora una volta hanno dimostrato di volere bene alla loro "creatura". ■



Il gruppo di scrittura creativa ha messo sulla carta i ricordi e le storie dei corsisti oltre che il materiale dell'Archivio Storico della Città di Piombino che gli studenti hanno visto (manifesti, locandine, volantini). E la conclusione non poteva essere migliore: un gruppo di ragazzini (gli "aglietti") e di donne che, sotto la guida del *Teatro dell'Aglio*, hanno rappresentato quelle storie splendidamente sul palco del cinema teatro *Metropolitan* con una platea piena di tante famiglie che ancora una volta hanno dimostrato di volere bene alla loro "creatura". ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Castelli di **sabbia**

34

Mare, sole tutto l'anno, macchia mediterranea.

A Marina di Pisticci, in Basilicata, anche le sculture sono di sabbia. E non lontano, a Metaponto, cinema e archeologia fanno tutt'uno.

■ **Alessandra Bartali**

Ha detto una volta Rocco Papaleo: «Io sono nato in Basilicata, perché ebbene sì, la Basilicata esiste. È un po' come il concetto di Dio: ci credi o non ci credi». Però poi era lui stesso a metterlo in dubbio, cantando “ma che ne sai, l'hai vista mai?”, nella colonna sonora del suo film *Basilicata coast to coast* che, al di là di quali fossero gli intenti originali, negli ultimissimi anni ha acceso i fari su una delle regioni meno conosciute d'Italia (tanto che in un ristorante di Asti pare che si cucinino “totani alla *Basilicata coast to coast*»).

Acqua marina

Eppure i Sassi di Matera sono stati il primo sito dell'Italia meridionale ad essere inserito nel Patrimonio dell'Umanità *Unesco*, e anche prima di allora la vecchia Lucania offriva un doppio affaccio

ta la costa ionica, nel centro della quale è situata **Marina di Pisticci**.

Mare da favola, sole tutto l'anno, l'aria che si riempie delle note di canzoni tipiche del servizio animazione che intrattiene grandi e piccini nei numerosi villaggi turistici: a prima vista si direbbe che la vita da queste parti sia sempre stata facile. E, invece, non è così e un occhio attento se ne accorge dai segni che la terra porta delle frane che nei secoli hanno scandito la vita di Pisticci, costruita su un terreno argilloso. Tali fenomeni geologici – l'ultimo dei quali avvenuto nel 1976 – fanno talmente parte dell'identità del luogo da averne plasmato la topografia, la toponomastica e la storia.

Nel paese delle meraviglie

Un esempio sono “le mesole”, terrazze un tempo agganciate alla collina prima di collassare verso valle e guadagnarsi quel nome che indica appunto terre “a mezza altezza”, tra il monte e il fondovalle. E “agganciate” a Pisticci sono sempre rimasti anche i suoi abitanti, che dopo la frana del 1688, responsabile di 400 vittime, voltarono le spalle alla proposta del conte De Cardenas di trasferire il paese in un luogo vicino di sua proprietà per farseli tutti affittuari. Un forte legame affettivo con il paese natale, dunque, che si accompagna a un altrettanto forte spirito religioso: niente di strano, siamo al Sud, si potrebbe commentare. Vero, anche se quando è la cattedrale a fermare gli smottamenti che rischiano di radere il paese al suolo, è normale provare una certa riconoscenza.

E poi c'è da dire che, se nell'intera zona le feste legate ai vari patroni abbondano, ci si diverte anche in modo profano. Mare, sole e natura sono ingredienti irrinunciabili di ogni iniziativa: tra questi la rassegna estiva *Argojazz*, che abbina musica d'autore alle arti figurative, raggiunge il suo acme in occasione dei concerti sul-



MATEOLA

su due mari (Ionio e Tirreno) affatto comune nel resto del Paese. Qualcuno, in effetti, le potenzialità del luogo le aveva intuite, e già negli Anni Sessanta erano spuntati alberghi e stabilimenti balneari, seppur lontani dal successo che riscuotevano simili iniziative nelle più blasonate Sardegna e Sicilia. Circa 50 anni dopo, con i turisti alla disperata ricerca di luoghi inediti da visitare, chi ha avuto la pazienza di aspettare è stato ripagato. E non sono pochi, vista la densità di strutture turistiche su tut-

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

Fascia elastica

Novità e vantaggi per i soci prestatori a partire dal 1° luglio.

la spiaggia e dei percorsi nascosti nel bosco di macchia, mentre *Meraviglie di sabbia* rende l'arenile di Marina di Pisticci un museo a cielo aperto nelle mani di scultori internazionali.

È il mare, poi, a sua discrezione, a decretare la fine di questo caduco festival, concedendo agli spettatori l'immagine struggente delle sculture che leviga fino a farle scomparire. Se arrivate a spettacolo concluso, non disperate: quello che resta sono otto chilometri di arenile, che si frappongono tra un mare dai bassi fondali e un manto verde di macchia mediterranea. Non c'è proprio di che lamentarsi. Ma qualsiasi vacanza balneare necessita di un diversivo: Marina di Pisticci offre passeggiate lungo il porto turistico degli Argonauti, base per interessanti incursioni nella gastronomia locale. I piatti che vanno per la maggiore sono quelli semplici della tradizione contadina con pasta fatta in casa, verdure e carne di maiale. Assolutamente da provare la salsiccia lucana (fatta con coriandolo e peperoncino) e il pane, che una farina indigena di grano duro impastata con l'aggiunta di patate rende capace di conservarsi diversi giorni.

Profilo greco

A stomaco pieno è più bello poi incamminarsi sulla battigia che da Marina di Pisticci conduce a **Metaponto**, dove molti secoli fa Pitagora raccoglieva le idee per formulare il suo famoso teorema. La città alle spalle dell'arenile fu fondata da coloni greci nel VII secolo a.C, e di quel fiorente periodo conserva adesso un museo archeologico nazionale, dove la ricchezza economica della città antica è esposta negli esemplari delle monete di Metaponto (raffiguranti la simbolica spiga d'oro), accanto ad un'area archeologica di tutto rispetto (spiccano le celeberrime Tavole Palatine). Proprio intorno a quest'area dovrebbe sorgere a breve un'università di conservazione dei beni artistici e archeologici, affiancata da una scuola internazionale di cinema diretta da Francis Ford Coppola. Stavolta non si tratta dell'ennesimo innamoramento di un regista, dopo Pier Paolo Pasolini e Mel Gibson, per questi luoghi lucani aspri e carichi di personalità. Qui entra in ballo qualcosa di più atavico, ovvero il legame affettivo, tutto meridionale, verso il luogo di origine. Altro che Hollywood: le radici di Coppola sono a Bernalda, a pochi chilometri da Metaponto. ■

Unicoop Tirreno propone due importanti novità per il *Prestito Sociale* da cui i soci prestatori potranno trarre indubbi vantaggi a partire dal 1° luglio. La prima riguarda la variazione delle fasce di remunerazione, con l'introduzione di una nuova fascia per i depositi superiori a 25mila euro remunerata al 2,50 per cento (vedi tab. 1). La seconda novità è la *Promozione Tasso Più* grazie alla quale i Soci Prestatori di Unicoop Tirreno potranno aumentare ulteriormente il rendimento del loro Rapporto di *Prestito Sociale*. *Tasso Più*, infatti, offre un tasso di interesse aggiuntivo che sarà calcolato sull'incremento della giacenza media dei rapporti di *Prestito Sociale* nel periodo 1° luglio -



31 dicembre rispetto alla giacenza media del periodo 1° gennaio - 31 maggio 2013 (vedi tab. 2). I soci prestatori che al 31 maggio avevano già raggiunto il massimale di raccolta pari a 34mila euro, oltre a beneficiare dell'introduzione della 4ª fascia di deposito maggiormente remunerativa, grazie a *Tasso Più* potranno avere un bonus di 2mila punti *fidelity* se lo stesso importo sarà rilevato al 31 dicembre 2013. Per tutti gli altri rapporti *Tasso Più* prevede un bonus di 1.000 punti *fidelity* se il saldo al 31 dicembre sarà di 34mila euro. In un momento di mercato in cui i tassi sono in discesa Unicoop Tirreno offre ai propri soci un'opportunità da cogliere al volo, infatti questa opportunità non riguarda solo chi è già titolare di un libretto di *Prestito Sociale*, ma tutti i soci della Cooperativa, che oggi più che mai potranno trovare vantaggioso aprire un libretto di risparmio con tasso d'interesse massimo, che su frazioni più o meno ampie del deposito, potrà arrivare al 4,50 per cento. ■

1. nuove fasce di deposito (euro) dal 1/7/13	tasso lordo	ritenuta fiscale	tasso netto
da 0 a 5.000,00	1,00%	20%	0,80%
da 5.000,01 a 15.000,00	1,25%	20%	1,00%
da 15.000,01 a 25.000,00	2,00%	20%	1,60%
oltre 25.000,00	2,50%	20%	2,00%

2. fasce di incremento di giacenza media (euro) dal 1/7/13	tasso annuo lordo incentivo
da 0 a 5.000,00	1,00%
da 5.000,01 a 15.000,00	1,25%
da 15.000,01 a 25.000,00	1,50%
da 25.000,01 a 34.000,00	2,00%

I primi dieci

Dieci rifugiati a tirocinio in alcuni punti vendita del viterbese.

36

I tirocini per rifugiati che sono stati attivati con i punti vendita di Viterbo e con alcuni negozi della provincia di Viterbo (Montefiascone, Acquapendente, Vetralla, Orte), derivano da una convenzione che Unicoop Tirreno ha sottoscritto con *Arci Solidarietà Viterbo* nell'ambito dei progetti d'accoglienza per richiedenti e titolari di protezione internazionale. La convenzione con Unicoop Tirreno permette ciclicamente ad alcuni rifugiati di effettuare un periodo di tirocinio formativo presso i punti vendita citati. In tal modo i tirocinanti – seguiti da un *tutor* aziendale presente in ogni punto vendita e da un operatore dell'Associazione che ne monitora l'intero percorso – hanno la possibilità di conoscere da vicino una realtà del mondo del lavoro, di realizzare un'esperienza di prima socializzazione e favorire l'integrazione con le comunità ospitanti, dove spesso la mancanza di occasioni d'incontro determina la nascita di pregiudizi nei confronti delle persone accolte.

A partire dal mese di febbraio le persone inserite in tirocinio sono state 10, e i punti vendita coinvolti 6.

Arci Viterbo, con il suo circolo *Arci Solidarietà*, è impegnata in questo ambito dal 2001, anno in cui, prima in via sperimentale, poi in via ordinaria, è stato avviato il Sistema di protezione per richiedenti asilo e rifugiati (*Sprar*). Lo *Sprar* è istituito dalla legge 189/02, la cosiddetta Bossi Fini, e prevede la possibilità per gli Enti locali di chiedere i fondi stanziati dal Fondo nazionale per le politiche e i servizi dell'asilo, fondi che possono essere utilizzati nei tre ambiti dell'accoglienza, dell'integrazione e della tutela di chi chiede asilo o comunque è titolare di una forma di protezione internazionale. Per la gestione dei progetti gli Enti locali possono avvalersi della collaborazione di organizzazioni di tutela, come appunto è *Arci Solidarietà Viterbo*.

Gli Enti locali della Provincia coinvolti sono, oltre al capoluogo, Celleno, Orte, Bassano Romano, Oriolo Romano, Acquapendente. ■

Punti vendita **modello**

Il Nuovo Modello Vendite tra buoni risultati e prossime estensioni.

■ **Beatrice Ramazzotti**

Leaders in convenienza, città dopo città. Il *Nuovo Modello Vendite* che Unicoop Tirreno sta estendendo gradualmente ai propri negozi, valutando zona per zona il contesto e la concorrenza, e abbassando in media i prezzi del 5 per cento, sta dando risultati più che incoraggianti. Nei punti vendita in

cui il modello ha preso il via si registra (nel primo quadrimestre 2013 rispetto al primo quadrimestre 2012) una crescita delle vendite in media del 5,3 per cento e dei clienti che aumentano del 5,4 per cento. Dopo Pietrasanta e Tonfano (maggio 2013) i prossimi Supermercati interessati da questa politica saranno, a fine luglio,

quelli di Massa e Avenza. Entro il 2014 il modello sarà esteso a tutta la Toscana e nel Lazio, dove la campagna è partita due anni fa con il pilota presso il Super di Civitavecchia. ■



I CINEMA

4 Mori

Livorno

Piazza Tacca, 1

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

Info 0586896440

Cosmopolis

Portoferraio (LI)

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

Info 3479071843

Metropolis

Marciana Marina (LI)

Viale Giuseppe Vadi, 7

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

Info 3479071843

www.cinemametropolis.it

Multisala Supercinema

Orbetello (GR)

Corso Italia, 131

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

Info 0564867176.

I MUSEI

Acquario di Livorno

L'Acquario di Livorno con i suoi 1.700 animali di oltre 300 specie diverse, un tunnel e una vasca tattile, propone un percorso di visita integrato unico sul territorio nazionale che coniuga cultura, emozione, divertimento ed educazione.

Per i soci Coop sconto di 1 euro sul biglietto di ingresso esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone.

Sconto del 10% presso il Gift Shop.

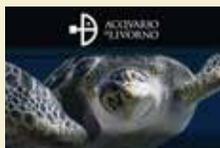
Info www.acquariodilivorno.it

Museo di Storia Naturale del Mediterraneo

Via Roma, 234 - Livorno

Biglietti: singolo settore espositivo 6 euro, soci Coop 3; tutte le sale 10 euro, soci Coop 5; biglietto famiglia (2 adulti + 2 bambini 6-14 anni) 20 euro, soci Coop 10; cumulativo gruppi (max 25) 60 euro, soci Coop 50. Gli sconti si applicano al socio Coop titolare della carta e a un accompagnatore. Bookshop, punto ristoro, biblioteca scientifica, wifi free, centro congressi, orto botanico, parco storico e, su prenotazione, visite guidate, laboratori didattici per le scuole di ogni grado, attività di intratteni-

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



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIO COOP

mento scientifico per famiglie, adulti e bambini. Possibilità di festeggiare, su prenotazione, compleanni, ricorrenze e matrimoni in modo originale tra scienza e convivialità; per le cerimonie private Villa Henderson mette a disposizione il parco e le sale che possono ospitare dalle 200 alle 500 persone e relativi buffet, banchetti di gala, musica e spettacoli. Aperto tutti i giorni escluso lun.; mer. e ven. 9-13; mar., gio., sab. 9-13 / 15-19; dom. 15-19.

Info 0586266711-47

musmed@provincia.livorno.it

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

LA CULTURA

Università Popolare

Via Quattro Novembre, 157 - Roma

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

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

GLI SPETTACOLI

59° Festival Puccini

Torre del Lago (LU)

Gran Teatro all'aperto Puccini

Dal 12 luglio al 23 agosto

Nato nel 1930, con il passare degli anni, il Festival Puccini è diventato un appuntamento sempre più prestigioso che richiama migliaia di spettatori da tutto il mondo. Il cartellone 2013 prevede due nuove produzioni, il dittico *Cavalleria Rusticana* di Pietro Mascagni - *Il Tabarro* di Giacomo Puccini e *Tosca* di Giacomo Puccini, una coproduzione con *Teatro Regio* di Torino, *Opera* di Montecarlo, *Palau de les Arts Regina Sofia* di Valencia. Le altre opere della 59° edizione sono *Turandot* di Giacomo Puccini e *Rigoletto* di Giuseppe Verdi.

Il programma

Cavalleria Rusticana e Il Tabarro 12 luglio, 10, 17 agosto.

Turandot 13, 20, 21 luglio, 8, 24 agosto.

Tosca 26 luglio, 7, 16, 22 agosto.

Rigoletto 19, 27 luglio, 9, 23 agosto.

Gli spettacoli iniziano alle ore 21,15.

I soci Coop hanno diritto a uno sconto speciale del 20% sulle serate – *Turandot* (21 luglio), *Tabarro&Cavalleria Rusticana* (17 agosto), *Rigoletto* (9 agosto), *Tosca* (16 agosto), *Il Flauto Magico* secondo l'Orchestra di Piazza Vittorio (20 agosto), *Memorie di Adriano* canzoni del Clan di Adriano Celentano con Beppe Servillo (29 agosto) – e del 10% su tutti gli spettacoli in tutte le serate.

Ogni tessera Coop dà diritto a un solo biglietto a prezzo ridotto ed eventuali altri sconti non sono cumulabili.

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.

I biglietti prenotati e prepagati potranno essere ritirati presso la biglietteria del Festival anche la sera stessa dello spettacolo (si consiglia entro le ore 20).

Info 0584350567; e-mail: ticketoffice@puccinifestival.it

Tour in battello nei canali medicei di Livorno

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

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

Lirica in piazza XXVIII edizione Massa Marittima (GR)

Rigoletto musica di Giuseppe Verdi 1 e 3 agosto. **Il Trovatore** musica di Giuseppe Verdi 2 e 4 agosto.

La riduzione del 10% è applicata individualmente al titolare della carta *SocioCoop* e non si applica ai posti ridotti.

Il biglietto di *Lirica in Piazza* dà inoltre diritto allo sconto del 15% sull'ingresso al *Calidario Antica Sorgente Etrusca* di Venturina (LI) e alla riduzione sul biglietto di ingresso al *Complesso Museale di San Pietro all'Orto* di Massa Marittima (GR).

Info 0566906248-46, lirica@comune.massamarittima.gr.it, www.liricainpiazza.it; i biglietti si possono acquistare presso le biglietterie Box Office, on line (www.boxol.it e www.boxofficetoscana.it) o telefonicamente con carta di credito al numero 055210804.



Festambiente

Festival nazionale di *Legambiente* dedicato all'ecologia e alla solidarietà dal 9 al 18 agosto. Centro nazionale per lo sviluppo sostenibile di *Legambiente* loc. Enaoli, Rispecchia, Grosseto. Sconto del 10% sui prodotti Coop a marchio *ViviVerde* presenti nello stand dell'Ecomercato. Lo sconto verrà praticato direttamente alla cassa a chi presenterà la carta *SocioCoop* di Unicoop Tirreno. Una campionatura di prodotti Coop saranno in esposizione anche all'interno del nuovo stand di *Legambiente Bottega de(l)gusto*, dedicato alla sana alimentazione, ai prodotti biologici e tipici. Previsti anche laboratori alimentari sensoriali per bambini sui prodotti della linea *Coop 4-10*.

Info 0564487711, www.festambiente.it, www.legambienteilgirasole.it, www.officinedeisapori.it

Festival I Concerti nel Parco

Dal 6 al 31 luglio nell'ambito dell'Estate Romana, i parchi di Villa Celimontana e Villa Ada ospitano il Festival dei concerti nel Parco: musica jazz, etnica, classica, teatro musicale e cabaret.

Sconti per i soci Coop: 2 euro sul costo del biglietto per gli spettacoli in programma a Villa Celimontana e di 1 euro per gli spettacoli in programma a Villa Ada.

Info Associazione Culturale I Concerti nel Parco, v. Ugo Bassi, 17 Roma, 065816987, www.iconcertinelparco.it, info@iconcertinelparco.it.



LE TERME

Terme Etrusche del Calidario

Via del Bottaccio, 40 - Venturina (LI)
Sconti per i soci Coop: 15% sull'ingresso all'Antica Sorgente Naturale, 10% sul pernottamento in residence, 10% sui trattamenti estetici. Lo sconto, esteso al nucleo familiare fino a max 4 persone, si applica tutto l'anno.

Info 0565.851504, www.calidario.it

Terme di Petriolo

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

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

consulta
il sito
cartasocio.it



Hotel Hermitage & Park Terme

Via Mazzella 80 - Ischia Porto (NA)

Bimbi Gratis

Offerta valida dal 1° al 31 luglio fino a due bambini di 11 anni non compiuti nella stessa camera con i genitori trattamento di mezza pensione, 8 giorni 7 notti.

Utilizzo gratuito di piscine termali, percorso kneipp, poltrone con cascata d'acqua termale, campo da tennis, libero accesso nella fascia oraria pomeridiana alla piscina termale coperta palestra attrezzata *TechnoGym*, gadget di inizio soggiorno, servizio spiaggia gratuito presso stabilimento balneare convenzionato con navetta. Costo adulti: 735 euro, 617 soci Coop.

Ferragosto a Ischia

Trattamento di mezza pensione in camera garden, 8 giorni 7 notti, accesso alle piscine termali - 1 piscina di acqua dolce, percorso kneipp, cascate cervicali di acqua termale, animazione diurna e serale, miniclub.

Serata di gala con spettacolo a tema ferragosto, campo da tennis, palestra attrezzata *TechnoGym*, servizio gratuito navetta spiaggia.

Costo: 840 euro a persona, 705 soci Coop. La convenzione sconto pari al 16% è valida su tutte le offerte pubblicate sul sito: www.hermitageischia.it.

Info 081984242 - hermitage@fabahotels.it

Antiche Terme di San Teodoro

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

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

I CENTRI ESTIVI PER RAGAZZI

ASD Atletica Grosseto

Banca della Maremma

Via Veterani Sportivi 3 - Grosseto
Offre ai figli dei soci Coop lo sconto del 15% sulla quota settimanale della prima settimana di frequenza presso il campo scuola "Bruno Zauli" di Grosseto. Qualora i figli di soci Coop siano anche iscritti alla Società Atletica Grosseto-Banca della Maremma attraverso il Centro Avviamento

allo Sport (CAS), usufruiscono dello sconto totale della quota di iscrizione e dello sconto del 15% sulla quota settimanale della prima settimana di frequenza.

Info 056421189, www.gol.grosseto.it, gr065@fidal.it



Il girasole di Legambiente

Centro Nazionale per lo sviluppo sostenibile di Legambiente "Il Girasole" Loc. Enaoli - Rispecchia (GR)

Soggiorni estivi, attività ecoturistiche, convegni, seminari, corsi di formazione residenziali.

Sconto del 10% per i soci Coop.

Info 0564487711, info@legambienteilgirasole.it, www.legambienteilgirasole.it

Campi Avventura

I Campi Avventura sono attività turistiche ed educative in immersione totale nella natura realizzate da operatori di turismo responsabile e sostenibile associati ad *Aitr*.



Sconto per i soci Coop del 10% sulla "quota" vacanza esposta al pubblico (sconto non cumulabile con altre promozioni). Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione on line disponibile sui siti www.e-coop.it e <http://campiavventura.it/go/Coop> indicando il nome e il riferimento della carta socio Coop.

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

Info Junior panda Avventure, via dei Reti, 28a Roma, 0644362315 partner@campiavventura.it www.campiavventura.it

I CORSI ESTIVI

School and vacation

Milano - Via Fratelli Ruffini, 1
Speciali vacanze studio "Parti e impari" per i soci Coop: sconto del 15% su corsi di lingua all'estero in tutto il mondo e per tutti i livelli di età (per ragazzi dai 9 ai 19 anni e per adulti e universitari).

Sconti sull'acquisto di un viaggio stu-



consulta il sito cartasocio.it



dio all'estero in diverse località e con partenze di gruppo e individuali. Per prenotare, il socio Coop può rivolgersi direttamente alla struttura.

Info 02433533, www.schoolandvacation.it/coop

40 **Centro Linguistico Agorà**

Piazza Grande 64, Livorno

Corsi di lingue individuali o di gruppo per adulti e ragazzi con sconti per i soci Coop esclusi quelli di lingua araba, giapponese, cinese.

Agenzia formativa accreditata dalla Regione Toscana, il centro linguistico Agorà è sede di esami *Trinity College London*, ente certificatore riconosciuto dal Ministero P.I. per la valutazione della Lingua Inglese. Insegnanti madrelingua.

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

| PARCHI

Parchi della Val di Cornia

Piombino (LI)

Sconto del 20% sul biglietto di ingresso per la visita completa e sul biglietto famiglia al Parco Archeologico di Baratti e Populonia, Parco Archeominerario di San Silvestro, Museo del territorio di Populonia e Piombino, Museo del castello della Città di Piombino.

Il vantaggio è esteso a un accompagnatore del socio Coop.

Info 0565226445 www.parchivaldicornia.it

Ente parco regionale della Maremma

Via del Bersagliere 7/9, Alberese (GR)
Per i soci Coop e i loro accompagnatori, dietro presentazione della carta *SocioCoop*, è possibile usufruire dello sconto di 1 euro sui biglietti di ingresso al Parco Regionale della Maremma (percorsi a piedi, in bicicletta) e per l'ingresso all'Acquario della Laguna di Orbetello a Talamone (via Nizza 12, tel. 0564887173), acquistabili presso il centro visite di Alberese (0564407098, centrovisite@parco-maremma.it, aperto tutti i giorni, inclusi i festivi, 8-17,30 – fino

al 30 settembre – e 8,30-13,30 (dal 1° ottobre).

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

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



Rainbow Magicland

Via della Pace, Valmontone (RM)

Sconto sul biglietto presentando la carta *SocioCoop* alle casse del parco: 5 euro sui prezzi di listino (35 euro adulti, 28 euro bambini fino a 10 anni). Prezzo del biglietto in pre-acquisto: 24 euro per il socio con possibilità di estendere lo stesso prezzo ad 1 accompagnatore. I biglietti pre-acquistati sono a data aperta e sono validi fino al 6 gennaio 2014 compatibilmente con il calendario di apertura del parco. Non sono nominativi e danno accesso diretto al tornello di ingresso senza fare la fila alle casse del parco. Possono essere richiesti, pagati e ricevuti via web.

Info e acquisti: Interclub Servizi 065813099 oppure spettacoli@interclubservizi.com. Calendario aperture: www.magicland.it



CROCIERA "UNA PIZZA PER TUTTI"

Tutti a bordo della nave **MSC PREZIOSA**
(l'ultima della flotta) con partenze da
Genova e Napoli e Messina*

1° giorno	dom 6 ott	Genova
2° giorno	lun 7 ott	Napoli
3° giorno	mar 8 ott	Messina
4° giorno	mer 9 ott	La Goulette
5° giorno	gio 10 ott	Navigazione
6° giorno	ven 11 ott	Barcellona
7° giorno	sab 12 ott	Marsiglia
8° giorno	dom 13 ott	Genova

Quote di partecipazione a persona:

cabina interna € 390

cabina esterna € 490

cabina balcony € 590

tasse € 120

assicurazione obbligatoria € 24

**Solo per i soci COOP inclusa
nel prezzo, la partecipazione
GRATUITA a uno dei corsi!**

*Genova (fine crociera 13 ott), Napoli (fine crociera 14 ott), Messina
(fine crociera 15 ott).

CORSO DI PIZZA

La prima vera unione tra la pasta ed il pomodoro avvenne a metà del Settecento nel Regno di Napoli. La tradizione, infatti, vuole che nel giugno 1889, per onorare la **regina d'Italia Margherita**, il cuoco Raffaele Esposito, con la moglie Maria Giovanna Brandi, crearono la **pizza Margherita**, dove i condimenti, **pomodoro, mozzarella e basilico**, rappresentavano la bandiera italiana.

Maestri Pizzaioli professionisti, Assaggiatori d'olio e Capi Panel, terranno corsi per l'impatto della pizza e di degustazione dell'olio.

Le pizze verranno cotte nel forno di mattoni refrattari appositamente imbarcato per l'evento. Ogni partecipante potrà scegliere tra i seguenti corsi:

- PIZZA NAPOLETANA INTESA COME MARGHERITA O MARINARA
- PIZZA CREATIVA PERSONALIZZATA • PIZZA SENZA GLUTINE
- DEGUSTAZIONE DELL'OLIO

Il programma dettagliato dei singoli corsi e la quota di iscrizione saranno disponibili sul sito www.mondovivo.it

SERATA FINALE

i migliori corsisti sosterranno una prova pratica da far degustare al pubblico presente e **CONCORRERANNO ALL'ESTRAZIONE DI 1 CROCIERA GRATUITA**. Maestri Pizzaioli professionisti si esibiranno in uno spettacolo di "Pizza Acrobatica"



**COOP È
SERVIZI**



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



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



VIAGGI IN BUS

Parigi, Londra, Galles, Cornovaglia e Loira dal 12 al 24 agosto

€ 1.400 a persona - partenza garantita

12.8 Caserta – Nichelino. Raduno a Caserta. Soste lungo il percorso per prelevare i partecipanti. Partenza per Nichelino. Pranzo. Arrivo in serata in hotel 3***sup/4**** a Nichelino. Cena e pernottamento.

13.8 Nichelino – Parigi. Prima colazione e partenza. Pranzo. Arrivo in serata a Parigi, sistemazione in hotel 3*** sup/4****, cena e pernottamento.

14.8 Parigi. Prima colazione hotel e visita Parigi. Visita Quartiere Latino; Quartiere di Montmartre; Sainte Chapelle; Torre Eiffel. Pranzo. Pomeriggio visita libera. Rientro in hotel per cena e pernottamento.

15.8 Parigi – Londra. Prima colazione e partenza per Londra. Pranzo. Arrivo in serata a Londra, sistemaz. hotel 3***sup./4****, cena e pernottamento.

16.8 Londra. Pensione completa in hotel. Incontro guida dopo prima colazione e partenza per il centro. Visita dei più importanti monumenti: Big Beng e House of Parliament; Trafalgar Square; Cattedrale di St Paul. Pranzo. Nel pomeriggio visita libera. Rientro in serata in hotel per cena e pernottamento.

17.8 Londra. Pensione completa in hotel. Giornata intera dedicata alla visita libera. Possibilità di visitare il Quartiere di Notting Hill; Tate Gallery; la zona dell'East End. Rientro in serata in hotel per cena e pernottamento.

18.8 Londra – Cardiff – Bristol. Prima colazione e partenza per Cardiff. Arrivo ed incontro con la guida per la visita dei castelli e dei monumenti della città capitale del Galles: il Castello di Cardiff; il Castello Rosso; la Cattedrale. Pranzo durante la visita. Partenza per Bristol. Arrivo e sistemazione in hotel 3*** sup., cena e pernottamento.

19.8 Bristol – Bath e Stonehenge – Bournemouth. Pensione completa in hotel. Visita libera della città di Bristol. Nel pomeriggio incontro con la guida e partenza per la visita della cittadina di Bath e dello storico sito di Stonehenge. Partenza per Bournemouth. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

20.8 Bournemouth – Plymouth – Bournemouth. Prima colazione e partenza per Plymouth. Pranzo e visita. Cena e pernottamento in hotel.

21.8 Bournemouth – Tours. Prima colazione e partenza per Tours. Pranzo lungo il percorso. Arrivo in serata a Tours. Sistemazione in serata in hotel, cena e pernottamento.

22.8 Tours – Castello di Amboise – Tours. Prima colazione e partenza/visita del Castello di Amboise. Pranzo. Nel pomeriggio visita di Tours.

23.8 Tours – Nichelino. Prima colazione e partenza per il rientro in Italia. Pranzo lungo il percorso. Arrivo in serata a Nichelino (TO) in hotel, cena e pernottamento.

24.8 Nichelino – Caserta. Prima colazione e partenza per il rientro. Pranzo a Firenze. Rientro a Caserta previsto in serata.

LA QUOTA COMPRENDE: viaggio in bus GT, sistemazione in hotel 3* sup./4*, trattamento di pensione completa dal pranzo del primo giorno al pranzo dell'ultimo, escursioni come da programma, servizi guida in lingua italiana come da programma.

LA QUOTA NON COMPRENDE: ingressi a musei e monumenti, bevande ai pasti, mance varie, facchinaggio, assicurazione € 25 a persona

Tour Provenza e Camargue 5 - 10 ottobre

€ 650 a persona bus incluso min. 30 partecipanti
assicurazione annullamento € 25 a persona

5.10 Napoli – Nizza. Partenza da Napoli. Soste lungo il percorso per prelevare i partecipanti. Sosta a Firenze o dintorni per pranzo libero. Cena e pernottamento a Nizza o dintorni.

6.10 Arles. Prima colazione in hotel. Partenza per Arles. Guida FD della città. Pranzo libero. Si riparte per Saint Marie de la Mer. Proseguimento per il Parco Ornithologico du Pont de Gau, importante riserva naturale. In serata, trasferimento in una manade (tipica fattoria della Camargue) per cena tipica con spettacolo di tori. Rientro in hotel a Nimes o dintorni. Pernottamento.

7.10 Nimes – Avignone. Prima colazione in hotel. Visita guidata HD della città di Nimes. Pranzo libero. Proseguimento per Avignone e visita guidata del capoluogo culturale della Provenza. Nel tardo pomeriggio rientro in hotel. Cena e pernottamento.

8.10 Les Baux De Provence – Isle Sur La Sorgue – Gordes. Prima colazione in hotel. Partenza per Les Baux de Provence. Proseguimento per Isle Sur la Sorgue. Pranzo libero. Nel pomeriggio, trasferimento a Gordes per ammirare l'Abbazia circense di Senanque, risalente al 1148 circondata da campi di lavanda. Al termine, rientro in hotel a Nimes o dintorni. Cena e pernottamento.

9.10 Nizza – Montecarlo – Sanremo. Prima colazione in hotel. Partenza per l'Italia. Sosta a Nizza e breve visita della città. Lungo il tragitto, sosta a Montecarlo e visita del Principato. Pranzo libero. Sistemazione in hotel a Sanremo. Cena e pernottamento.

10.10 Rientro. Prima colazione in hotel. Partenza per il rientro.

LA QUOTA COMPRENDE: Bus GT per tutta la durata del viaggio, 5 pernottamenti in hotel 3*/3* sup. come da programma, 5 cene in hotel, guida a seguito per visite come da programma

LA QUOTA NON COMPRENDE: pranzi, assicurazione € 25 a persona, mance per guida e autista, ingressi, tasse di soggiorno ove previste dai Comuni - e tutto quanto non menzionato alla voce il prezzo include

Tour Vienna e Praga dal 14 al 21 settembre

€ 680 a persona bus incluso min. 30 partecipanti
assicurazione annullamento € 25 a persona

14.8 Partenza in bus direzione Villach. Soste lungo il percorso per prelevare partecipanti e per il pranzo. Arrivo nel tardo pomeriggio, sistemazione in hotel a Villach, cena e pernottamento.

15.8 Dopo colazione partenza per Vienna. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio incontro con la guida per visita panoramica in bus della città: cattedrale di Santo Stefano, Cripta dei Cappuccini, Parlamento, Palazzo imperiale. Cena e pernottamento.

16.8 Dopo colazione incontro con la guida per visita della città intera giornata. Al mattino visita del Castello di Schoenbrunn, residenza estiva degli Asburgo. Pausa per pranzo in ristorante. Nel pomeriggio proseguimento visite della città. Cena Medievale in ristorante tipico. Pernottamento.

17.8 Dopo colazione trasferimento a Praga. Pranzo in ristorante. Incontro con guida per una prima visita panoramica in bus della città: Castello reale, Cattedrale di San Vito, Ponte Carlo. Sistemazione hotel, cena e pernottamento.

18.8 Dopo colazione incontro con la guida per visita città intera giornata: quartiere di Stare Mesto nella città Vecchia, Piazza Venceslao, Chiesa di San Nicola, Castello e Quartiere Ebraico. Pausa per pranzo in ristorante. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

19.8 Dopo colazione partenza per Monaco. Pranzo in ristorante. Incontro con la guida per visita della città. Mete da non perdere: la famosa Marienplatz, cuore della città, con il celebre carillon, il più grande della Germania, la Frauenkirche simbolo della città, Max Joseph Platz, La Residenz. Sistemazione in hotel, cena e pernottamento

20.8 Dopo colazione partenza per il rientro in Italia.

LA QUOTA COMPRENDE: Bus GT per tutta la durata del viaggio, 6 pernottamenti in hotel 3*/3* sup. come da programma, 5 pranzi, 6 cene, guida a seguito per visite come da programma

LA QUOTA NON COMPRENDE: assicurazione € 25 a persona, mance per guida e autista, ingressi, tasse di soggiorno ove previste e tutto quanto non menzionato alla voce il prezzo include.



IN GIRO TRA BORGHI E TERME

Villaggio Borgo di Fiuzzi

Praia a Mare - Calabria

7 notti in all inclusive, dal 1 al 8 settembre

sistemazione in camera classic vista monte

PREZZO SPECIALE SOCI COOP

€ 380 a settimana per persona all inclusive

3° letto chd 2/12 anni GRATIS

3° e 4° letto chd CAMERA FAMILY -50%

LA QUOTA COMPRENDE:

soggiorno settimanale in camera standard all inclusive, servizio spiaggia, tessera CLUB.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

quota obbligatoria d'iscrizione comprensiva di assicurazione standard medico-bagaglio **€ 20** per gli adulti **€ 10** bambini. Supplemento assicurazione contro annullamento facoltativa **€ 10** per adulto **€ 5** per bambini. Tassa di soggiorno imposta dal comune pagabile in loco e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

Vacanza Termale a Ischia

Hotel Tritone 4* Forio D'Ischia

in mezza pensione

dal 19 al 26 ottobre

sistemazione in doppia € 405 a persona

LA QUOTA COMPRENDE:

sistemazione in camera standard, mezza pensione (bevande escluse), utilizzo delle piscine termali al coperto, piscine esterne, spiaggia, percorso Kneipp, idromassaggio, bagno turco, palestra, lettini e ombrelloni sulla terrazza panoramica, acqua gym, parcheggio, ginnastica e serate danzanti al bar.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

trasporto dalla città di origine a Ischia, bevande ai pasti, assicurazione obbligatoria **€ 20** a persona, tassa di soggiorno imposta dal comune pagabile in loco e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".



MINI CROCIERE E CITTÀ D'ARTE

SPECIALE WEEKEND NELLE CITTÀ D'ARTE

ROMA

NAPOLI

FIRENZE

VENEZIA

**chiama il call center per richiedere
un preventivo per il weekend che ti
interessa di più.**

- 13/7, 14/7

GIGLIO CON PERIPLLO DELL'ISOLA € 37

- 7/7 CAPRAIA **€ 57**

- 12/7, 28/7

ELBA PORTOAZZURRO E PORTOFERRAIO € 50

Partenza da Castiglione della Pescaia.

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

Minicrociera Blunavy

UN MARE DI MINICROCIERE PER I SOCI COOP

a persona incluso pasto a bordo e bevande

- 6/7, 11/7, 20/7, 21/7, 27/7

TUTTE LE DOMENICHE D'AGOSTO

GIGLIO E GIANNUTRI € 37

Minicrociera Revenge

**speciale partenza da Porto Santo Stefano,
1° settembre 2013**

Portoazzurro, periplo di Montecristo e Giglio

€ 50 a persona incluso pranzo a bordo





SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2013-2014
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 con il basolato, 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 2013 o 2014**, nei fine settimana di aprile e maggio, nei ponti primaverili e dal 1 giugno al 30 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



800
punti

SPENDI

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

Ingresso Ridotto Parco Archeologico



600
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



1.900
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto FAMIGLIA con visita completa del Parco e servizio guida (da tre a cinque persone - due adulti e tre minori di 18 anni).

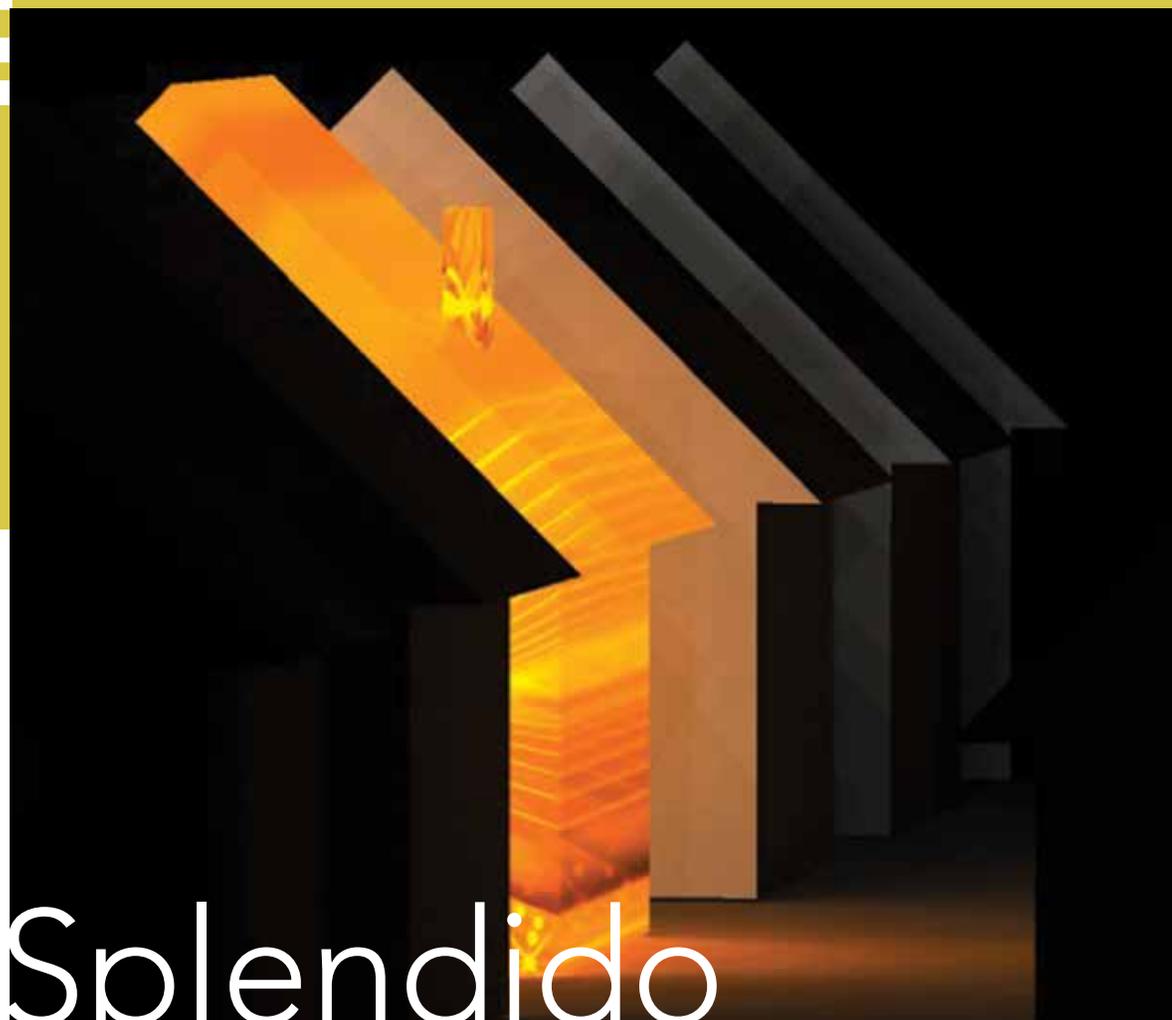
Parchi Val di Cornia:

Tel. 0565 226445 / Fax 0565 226521

prenotazioni@parchivaldicornia.it - www.parchivaldicornia.it

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

46



Splendido isolamento

Interventi di sostituzione degli infissi, isolamento termico delle pareti e del tetto, ammodernamento dell'impianto di riscaldamento o di climatizzazione, il ricorso a fonti energetiche rinnovabili. Si può agire su più fronti per riqualificare energeticamente la propria abitazione attribuendole maggior valore e ottenendo indubbi vantaggi in bolletta e in termini di comfort e salubrità degli spazi abitativi. E mettere il cappotto a un edificio, isolandone dall'esterno o dall'interno pareti e coperture, equivale a ridurre i costi energetici fino al 70-80 per cento.

■ Miriam Spalatro

Al giorno d'oggi il valore commerciale di un appartamento, come quello di una qualsiasi unità immobiliare, è condizionato sempre di più dalle sue prestazioni energetiche. Gli edifici più efficienti, capaci di generare risparmi in bolletta di luce e gas, esercitano maggior richiamo agli occhi di potenziali acquirenti e locatari anche per il maggior *comfort* e benessere che la casa è in grado di offrire. La “classe energetica” di un edificio è un parametro che aiuta a comprendere in maniera rapida e concisa le sue prestazioni energetiche. Espressa da una semplice lettera compresa tra A+ e G, alla classe A+ è associato il consumo più basso, mentre a quella G il consumo più alto, tipico di un appartamento “energivoro” realizzato con impianti, materiali e sistemi costruttivi tradizionali. A ogni classe energetica corrisponde un determinato *range* di consumo dell'immobile, espresso in kWh/m² anno (chilovattore per metro quadro anno).

Fattori ambientali

Un recente studio di *Enea* (il secondo *Rapporto Annuale sull'Efficienza Energetica*) presentato lo scorso gennaio illustra come, a parità di localizzazione, il valore di un immobile dipenda da diversi fattori, tra cui anche le sue prestazioni energetiche. Alcuni di questi fattori sono definiti “caratteristiche posizionali intrinseche” e riguardano la panoramicità, l'orientamento, il soleggiamento, la luminosità, la ventilazione, la salubrità dei vani. Altri, raggruppati invece nella voce “caratteristiche tecnologiche”, riguardano le dimensioni, il livello delle finiture, lo stato di conservazione, la presenza di ascensore, le dotazioni di servizi, gli impianti. In quest'ultima voce potrebbero essere ricomprese le caratteristiche energetiche che, stimate singolarmente sempre dallo stesso studio, pesano sulla scelta di un'unità immobiliare nella periferia di Roma il 9,7 per cento, contro il 10 per cento della luminosità e il 20 per cento del panorama.

Non a caso la pagella energetica di un edificio, che già dal primo di gennaio del 2012 il decreto rinnovabili (D. lgs. 28/2011) ha reso obbligatorio riportare su tutti gli annunci di vendita degli immobili, tenderà in futuro a essere sempre più comunicata. È quello che emerge tra i “10 trend 2013 dell'edilizia *green*” stilati dalla società americana di consulenza immobiliare *Yudelson Associates*. E proprio dal cuore degli Stati Uniti arriva una notizia insolita e indicativa del sempre maggior peso dei consumi energetici nella valutazione economica delle proprietà immobiliari. La società di consulenza ambientale *Green Terrapin Bright* ha di recente pubblicato uno studio riguardan-

te i grattacieli realizzati a New York negli Anni Cinquanta. Decine di questi edifici costruiti con le tipiche facciate in vetro – sostiene lo studio – sono “talmente inefficienti da un punto di vista energetico e dei consumi che sarebbe meglio per l'ambiente demolirli e ricominciare da capo”. Si potrebbe, infatti, ottenere circa il 44 per cento in più di superficie calpestabile e un risparmio energetico capace di colmare, nell'arco di un ventennio, il consumo di energia necessario a raderli al suolo e ricostruirli.

Fenomeno isolato

Cosa si può fare, allora, per riqualificare energeticamente la propria abitazione attribuendole maggior valore e ottenendo indubbi vantaggi non solo in bolletta ma anche in termini di maggior *comfort* e salubrità degli spazi abitativi? Si può agire su più fronti. Si può ricorrere, ad esempio, a interventi di sostituzione degli infissi e all'isolamento termico delle pareti e del tetto, e all'ammodernamento dell'impianto di riscaldamento o di climatizzazione ricorrendo – perché no? – anche a fonti energetiche rinnovabili. Per riqualificare energeticamente la propria abitazione si possono valutare diverse iniziative, ma l'intervento che indubbiamente dà una risposta immediata in termini sia di maggior *comfort* sia di risparmio energetico è l'isolamento termico a cappotto. Isolando, dall'esterno o dall'interno, le pareti di un edificio e le coperture si possono ridurre i costi energetici fino al 70-80 per cento.

L'isolamento a cappotto, se di tipo esterno, consiste nella creazione di un involucro, detto appunto “cappotto”, esterno all'edificio formato da diversi materiali; anche se normalmente si ricorre a uno strato di polistirene in spessori che variano di solito dai 10 ai 20 cm (spessori maggiori sono usati solo in climi molto rigidi). Questo strato isolante, applicato sulle pareti dell'edificio (pareti esterne e/o sottotetti nel caso dell'ultimo piano o di una villetta singola) è in seguito intonacato e dipinto con delle speciali malte rasanti colorate. Eseguire un isolamento a cappotto esterno su un edificio in costruzione è meno impattante che realizzare la stessa iniziativa su uno vecchio, perché in questo caso occorre modificare



anche le soglie delle finestre, cosa che non rappresenta un grosso problema.

Il cappotto interno, invece, è spesso consigliabile se non si vuole passare la lunga trafila delle autorizzazioni condominiali e si vuole isolare un singolo appartamento. Il sistema di cappotto interno, però, pur essendo più conveniente in termini economici, presenta alcuni svantaggi come quello, particolarmente avvertito per i piccoli appartamenti, di generare una riduzione – anche se limitata – degli ambienti domestici.

Molto importante, quando si decide di fare un cappotto, è prevedere anche la sostituzione degli infissi con dei nuovi a tenuta termica (doppi o tripli vetri camera); altrimenti sarebbe come creare un colapasta al caldo e al freddo.

Fare cappotto

Non è facile e immediato quantificare i risparmi ottenibili con un intervento d'isolamento a cappotto di un edificio. Ogni unità immobiliare, anche se della stessa metratura e ubicata nella medesima fascia climatica, ha sue caratteristiche peculiari come l'esposizione, i materiali con cui è stata realizzata, il tipo d'impianti, d'infissi e – non ultimo – le abitudini di consumo di chi ci abita.

Tuttavia, volendo fare una valutazione di massima, per un appartamento tipo di circa 100 mq ubicato in Toscana lungo la fascia costiera si può pensare a un intervento su perimetro esterno di circa 120 mq su cui applicare un cappotto termico, cui sottrarre circa 15 mq di finestre. Senza entrare nel dettaglio dei materiali e degli infissi utilizzati, la spesa orientativa è stimabile in circa 15mila euro che, accedendo alle detrazioni del 65 per cento in 10 anni per gli interventi di risparmio energetico, potrebbe essere ammortizzata in circa 6 anni con i risparmi in bolletta di gas e elettricità per raffreddamento e raffrescamento. Il tutto è molto aleatorio, anche perché molto legato alle abitudini di chi ci abita (le famiglie con bambini tendono a tenere la temperatura di casa più elevata, diverso sarà il caso di una coppia giovane che passa la maggior parte della giornata al lavoro). Resta, pertanto, la necessità di rivolgersi a dei tecnici competenti che facciano una valutazione personalizzata della singola proprietà immobiliare e delle sue prestazioni energetiche presenti e future.

Pareti domestiche

Valeria Erba, ingegnere e presidente di Anit (Associazione Nazionale per l'Isolamento Termico e acustico) evidenzia come «gli interventi di isolamento termico delle pareti siano particolarmente vantaggiosi per gli edifici esistenti che hanno delle scarsissime prestazioni energetiche. Questo non significa – sottolinea – poter passare immediatamente dalla classe energetica di consumo G a quella A in un solo step. Intervendendo solo sulle pareti sarebbe già tanto poter arrivare ad una classe C e, in ogni caso, il limite alle possibilità di migliorare le prestazioni energetiche di un edificio è sempre dato dall'entità della spesa che si vuole sostenere».

A fronte, quindi, di un investimento iniziale si contano notevoli benefici: risparmio energetico di carburante per riscaldamento; minore inquinamento atmosferico; maggior *comfort* sia in inverno sia in estate (il cappotto protegge anche dal caldo); possibilità di recuperare parte delle spese di realizzazione del cappotto e degli infissi (detrazione del 65 per cento per interventi di risparmio energetico in 10 anni valida fino al 31 dicembre 2013, mentre per lavori “importanti” che riguardano tutto l'edificio sino al 30 giugno 2014); aumento della classe energetica dell'immobile; conseguente aumento del valore di mercato dell'immobile stesso.

La tipologia dell'investimento e le possibilità di accedere ai benefici non sono immediatamente valutabili. Questo perché dipende molto dalla tipologia di unità abitativa, dalla fascia climatica in cui si trova e dalla spesa annua destinata alla climatizzazione (riscaldamento e raffrescamento).

Comunque, specie nelle zone con clima mite (costiere), gli immobili con isolamento a cappotto usano il riscaldamento solo per pochi mesi l'anno, con un beneficio sulla spesa globale enorme e un benessere altrettanto elevato (l'aria calda è spesso secca e, si sa, genera anche problemi respiratori).

Resta da dire che, come rileva Erba, «per poter realizzare un intervento che offra sufficienti margini di garanzia di ritorno dell'investimento è necessario tenere presenti due importanti accorgimenti: fare sin da subito una corretta diagnosi energetica dell'edificio, che metta dall'inizio in evidenza le più importanti carenze sulle quali intervenire, e rivolgersi a personale specializzato che già opera nel settore». Il fai da te, in questi casi, non è consigliabile. ■

Le energie di Coop

Miglioramenti nell'efficienza energetica dei punti vendita e passi avanti nell'utilizzo delle fonti rinnovabili. Ecco come Coop risparmia le energie.

■ **Cristina Vaiani**

Navigando da una stanza all'altra della casa virtuale di *Eco Courts* (www.life-ecocourts.it/tutorial) ci si rende conto di quanto si potrebbero ridurre i consumi, energetici e idrici, e il volume dei rifiuti domestici. Per non dire dei costi.



Così trasmette alle famiglie le buone pratiche e le possibili soluzioni per avviare una gestione eco-efficiente di abitazioni e condomini, il progetto dell'abitare sostenibile, finanziato dalla Commissione Europea e sostenuto tra gli altri da *Legacoop* e *Ancc-Coop*. È solo un esempio d'iniziativa sul risparmio energetico che vede l'adesione delle Cooperative; da *Risparmia le energie*, la campagna nazionale di monitoraggio delle abitudini energetiche di famiglie prese a campione, a *M'illumino di meno* promossa dalla trasmissione di *Radio-Due Caterpillar*, è lungo l'elenco delle attività a tutela delle risorse ambientali promosse da Unicoop Tirreno nell'ambito di progetti cooperativi nazionali o attraverso iniziative proprie d'informazione nei punti vendita e nei territori a cura delle Sezioni soci.

Tetto di spesa

Una Cooperativa che dà anche il buon esempio. Da quando sono attivi i due impianti fotovoltaici sul tetto dei magazzini della sede centrale di Unicoop Tirreno – il primo dal 2007 e il secondo dal 2011 – è stata evitata l'immissione in atmosfera di quasi 3mila tonnellate di CO₂. Sempre nel periodo 2007-2012, a fronte di una produzione d'energia elettrica pari a oltre 5,2 milioni di Kwh, si è registrata una resa in termini economici di circa 3 milioni di euro provenienti dagli incentivi e di 700mila euro

Il tetto fotovoltaico sui magazzini di Unicoop Tirreno a Vignale Riotorto (LI).

d'energia non acquistata dalla rete. Il resto dell'energia non autoprodotta consumata a Vignale proviene da un gestore che tratta l'idroelettrico, altra fonte energetica rinnovabile.

Ma il risultato più interessante è frutto degli interventi di miglioramento dell'efficienza energetica nei punti vendita – dalla copertura dei banchi frigo surgelati all'introduzione di sistemi di illuminazione a *led*, dall'ottimizzazione degli orari di accensione del condizionamento a un utilizzo più razionale dei forni della panetteria e degli altri impianti elettrici – per effetto dei quali, dal 2006 al 2012, negli 81 negozi campione i consumi di energia si sono ridotti del 10 per cento evitando quasi 20mila tonnellate di CO₂, per un risparmio di oltre 35 milioni di kwh e 5,6 milioni di euro.

«Risultato importante – commenta **Fabrizio Bertelli**, *energy manager* di Unicoop Tirreno – che per essere mantenuto e migliorato richiede una continua attività di monitoraggio attraverso sistemi di telecontrollo e sopralluoghi da parte di tecnici. È inoltre essenziale responsabilizzare i dipendenti sui temi del risparmio energetico non solo riprendendo di volta in volta i casi di spreco, ma inserendo le buone pratiche energetiche nelle ordinarie attività di formazione. Uno degli obiettivi del *Piano Sociale Partecipato 2013* sarà proprio quello di somministrare a tutti i responsabili dei reparti energivori un vademecum appositamente predisposto sull'uso razionale dell'energia».

E per il futuro si parla di sperimentare l'autoproduzione di energia eolica nella sede e di sistemi d'illuminazione ad alta efficienza. ■



Cono d'ombra

*Buono, sano e nutriente, può anche sostituire un pasto.
Purché di gelato non se ne mangi troppo.*

■ Ersilia Troiano

65 anni e non dimostrarli. Parliamo dei gelati, e in particolare di quelli confezionati. Il famoso Mottarello, primo gelato su stecco, nasce infatti nel 1948, seguito dopo un po' dal Cornetto, dal Barattolino e dal primo gelato con biscotto. Più incerta l'origine di quello artigianale: alcuni la fanno risalire addirittura alla Bibbia, altri agli antichi romani, altri ancora ai primi del Cinquecento. Quel che è certo è che con il suo gusto fresco, dolce e invitante, il gelato mette d'accordo grandi e piccini. Alcune indagini hanno dimostrato che piace al 95 per cento degli italiani e che viene consumato non solo durante la stagione estiva, ma tutto l'anno; e non più come premio, in occasione della passeggiata della domenica o di una giornata di festa. È, infatti, aumentato molto, soprattutto negli ultimi anni, l'acquisto di gelati confezionati in porzione singola, da tenere nel congelatore di casa e consumare quando se ne ha voglia.

Latte, zucchero, burro e panna, grassi e oli vegetali gli ingredienti base. Cacao, cioccolato, uova, yogurt, frut-

ta, noci e semi oleosi quelli aggiunti a seconda dei gusti. E, ancora, biscotti, meringhe, cialde, pan di Spagna. Appare dunque evidente che non sia semplice definire le caratteristiche nutrizionali del gelato, poiché queste possono essere anche molto diverse a seconda degli ingredienti utilizzati per produrlo. In linea generale, proteine di buona qualità, grassi e zuccheri, prevalentemente semplici, caratterizzano il suo profilo nutrizionale. Discreto anche il contenuto di vitamine e minerali, soprattutto calcio e fosforo.

Tutta panna

C'è, però, una bella differenza tra una piccola coppetta di gelato alla frutta e un cono formato super, con creme al cioccolato e aggiunta di panna, granella di nocciola e cialda di biscotto. Ed è proprio per questa differenza che si deve considerarlo una merenda, un dessert di fine pranzo o, come molti amano fare soprattutto in estate, sostituirlo a un pasto. Teniamo inoltre presente che oggi la varietà di gusti e formati in commercio ci rende la vita più semplice. I mini-gelati, ad esempio, dal peso variabile tra i 30 e i 40 g, possono rappresentare una buona alternativa per la merenda, anche per i bambini, oppure un innocuo fine o fuori pasto. Evitiamo sempre e comunque, inve-



ce, le varianti maxi, anche quando ci concediamo il lusso di sostituirlo a un pasto. Questo perché, per dirne una, i carboidrati sono rappresentati esclusivamente da zuccheri semplici (e non dai complessi, contenuti, ad esempio, in pane, pasta e legumi) e dunque un maxi gelato equivale a un maxi carico di zuccheri.

Sempre utile, anche per i gelati, prestare attenzione alle etichette. Verificate, laddove possibile (l'etichetta nutrizionale non è ancora obbligatoria, ma lo sarà a partire dal 2016) la reale differenza di composizione nutrizionale, non solo in termini di energia, e quindi calorie, ma anche di grassi e zuccheri semplici.

Buon gusto

Artigianale o industriale? De gustibus non disputandum est. Superato, infatti, il pregiudizio che i gelati confezionati siano meno buoni e, di contro, che il gelato artigianale offra minori garanzie di sicurezza e igiene, sono solo gusto, praticità e convenienza d'acquisto a guidarci nelle scelte. E quelli *light*? Anche per i gelati sono disponibili in commercio varianti dietetiche, a ridotto apporto di zuccheri semplici e grassi, spesso con l'aggiunta di cereali come il muesli. Come per tutti gli alimenti di questo tipo, la parola d'ordine è autocontrollo. La scelta dei prodotti *light* comporta, infatti, il rischio di consumarne quantità eccessive, proprio in virtù del loro apporto energetico inferiore, con la conseguenza di non trarne alcun vantaggio nutrizionale. Tutt'altra storia sono i ghiaccioli, tanto amati dai bambini, che sono miscele di acqua e zuccheri in combinazione con frutta e altri ingredienti. I loro colori particolarmente vivaci e brillanti sono, però, dovuti all'aggiunta di additivi coloranti, spesso di origine naturale, il cui uso è ovviamente regolamentato dalla legge. Ma sono pur sempre sostanze non necessarie e di cui non bisogna eccedere, soprattutto da piccoli. Negli ultimi tempi, anche nelle gelaterie artigianali più tradizionali, si sta diffondendo la moda del cosiddetto *frozen yogurt*. Alternativa dietetica al gelato? In teoria sì. Si tratta di uno yogurt raffreddato a basse temperature, simile al gelato, ma con più basso contenuto di grassi. Anche in questo caso attenzione, però, perché l'aggiunta di confettini, biscottini o, ad esempio, scaglie di cioccolato, ne arricchisce il valore nutrizionale, rendendolo tutt'altro che dietetico. ■

Ad esempio

**Tali padri tali figli, anche a tavola.
Il buon esempio di una corretta alimentazione.**

Essere di buon esempio. È questa la strategia vincente per condurre i figli verso scelte alimentari adeguate e consapevoli. Numerose ricerche hanno dimostrato come il modello alimentare dei genitori si rifletta, in negativo e in positivo, sulle scelte alimentari dei figli. E, soprattutto, come i classici comportamenti che si ritengono educativi – se mangi la verdura ti premio, se non la mangi ti metto in punizione – finiscono spesso col dare i risultati opposti. Così come a scuola, anche a casa, mangiare insieme per i bambini deve significare condividere, conoscere, esplorare, sotto la guida esperta e amorevole dei genitori. Anche facendo qualche piccolo sacrificio in termini di organizzazione familiare, cerchiamo innanzitutto di consumare almeno un pasto al giorno, la cena ad esempio, tutti insieme. Parola d'ordine: mangiare le stesse cose. Chi ha detto, infatti, che i bambini debbano mangiare cose diverse dai grandi? Superato il momento dello svezzamento e della primissima infanzia, i bambini possono – e devono – mangiare tutto. A seconda della loro capacità masticatoria, è possibile sminuzzare o tagliare in pezzetti più piccoli i piatti preparati per tutta la famiglia. Anzi, la presenza dei bambini deve poter rappresentare uno stimolo per porre ancora maggiore attenzione a quello che si porta in tavola.

E se è vero che una corretta alimentazione inizia da quel che si mette in frigo o in dispensa, cerchiamo di pianificare le scelte alimentari coinvolgendo tutti anche negli acquisti. Basta trovare un giorno della settimana in cui si possa fare la spesa tutti insieme, scegliendo e decidendo di comune accordo cosa comprare. Continuiamo poi a coinvolgere tutti anche nella preparazione dei pasti. Dopo un po' ci renderemo conto che, come in una perfetta catena di montaggio, ognuno svolge un compito contribuendo secondo le proprie possibilità e capacità e che questo coinvolgimento ci aiuterà anche a promuovere il consumo dei piatti meno graditi.

Infine, con un occhio al risparmio e l'altro all'ambiente, riduciamo gli sprechi, creando un appuntamento settimanale, a pranzo o a cena, con gli avanzi dei giorni precedenti, evitando che finiscano ingiustamente nella spazzatura. ■



Alta ritenzione

52

■ **Barbara Bernardini**

Pefs ovvero panniculopatia edemato fibro sclerotica, nota come cellulite. Identikit di una patologia che per le signore è un chiodo fisso, ma il modo di combatterla c'è.

Costume o pareo? Questa è l'annosa questione che affligge il gentil sesso ogni estate. L'uno scopre, l'altro nasconde quel difetto che tutte le donne, in qualche misura, sostengono di avere: la cellulite. Lungi dall'essere una fissazione femminile, la cellulite è in realtà «una vera e propria patologia – spiega **Manuel De Giovanni**, specialista in chirurgia e perfezionato in interventi di chirurgia estetica, operativo a Pistoia – e ha pure un nome scientifico di tutto rispetto: *Pefs*, ovvero panniculopatia edemato fibro sclerotica. Questo nome altisonante – precisa De Giovanni – significa che la cellulite colpisce il pannicolo adiposo sottocutaneo ed è caratterizzata da edema, cioè da una ritenzione di liquidi intrappolati nel tessuto che, con il progredire della malattia, portano alla sclerosi cioè a una degenerazione del tessuto stesso caratterizzata dalla produzione di tessuto fibroso».

Buccia d'arancia

Nessuna donna può dirsi davvero immune da questo problema, neanche le più magre e sportive perché, se è vero che il grasso favorisce la cellulite, non necessariamente la determina. «È molto importante comprendere che dimagrire non necessariamente significa la scomparsa della cellulite (sebbene sia auspicabile mantenere sempre il peso forma) perché si tratta di una patologia con una forte componente ormonale», chiarisce lo specialista. Sono gli estrogeni, infatti, che favoriscono la ritenzione dei liquidi e la difficoltà di “drenaggio” nei tessuti che caratterizza il tipico aspetto a buccia d'arancia del cuscinetto. Si tratta sostanzialmente di una difficoltà circolatoria che si verifica a livello dell'ipoderma, specialmente negli arti inferiori. Dove si manifesta la cellulite, gli adipociti (le cellule che contengono il grasso corporeo, ndr) si gonfiano, diventando

ipertrofiche, e spesso si danneggiano lasciando fuoriuscire il loro contenuto di grasso negli spazi intercellulari. Questo fenomeno si accompagna con la difficoltà di circolazione sanguigna e linfatica e la degenerazione inizia a interessare la struttura stessa del tessuto connettivo e le fibre di collagene che proliferano indurendo il tessuto.

Un intervento incisivo

Difficile, a questo punto, ottenere un qualche miglioramento solo applicando qualche crema cosmetica. Bisogna intervenire con metodi più incisivi che non necessariamente includono, però, la liposuzione. «Una cosa è il pannicolo adiposo e un'altra è la cellulite – specifica De Giovanni –. La liposuzione risolve un problema di adiposità localizzata, ma per la cellulite servono altre strategie: oggi le più avanzate sono soprattutto la carbossiterapia, che consiste nell'infusione di modeste quantità di anidride carbonica nel tessuto oppure la radiofrequenza. Di recente – aggiunge – è stata introdotta una nuova tecnologia detta *Elos*, che unisce la radiofrequenza bipolare con la luce a infrarossi, e la vacuum-terapia che ha rappresentato la vera svolta nel trattamento della cellulite. Questa tecnologia è riunita nella piattaforma *Velashape* e tratta con successo circa il 95 per cento dei casi di cellulite portando quasi sempre alla sua eliminazione».

Libertà di movimento

Ma non si pensi che la carbossiterapia, la radiofrequenza o qualsiasi altra buona diavoleria della medicina estetica possano rimediare al vero problema che si accompagna alla cellulite nella stragrande maggioranza delle donne: la sedentarietà, la cattiva alimentazione, il fumo, l'alcol. Sono questi, infatti, i veri nemici dell'armonia del corpo delle don-



In bellavista

*Battere la cellulite
in poche mosse.
E godersi l'estate.*

Riconquistare il peso forma Lo "sgonfiamento" delle cellule adipose favorisce il drenaggio dei tessuti e la circolazione. Vietate, però, le diete rigide.

Relegare i tacchi a spillo alle occasioni mondane La femminilità si conquista con una scarpa più comoda, con un tacco largo di 4 cm che garantisce la corretta circolazione e gambe in forma.

Abbandonare il fumo È tossico per il sistema circolatorio e persino fuori moda.

Niente alcol, uno dei fattori che più favorisce la ritenzione idrica.

Curare la dieta limitando il consumo di cibi elaborati e salati e privilegiando frutta e verdura.

Bere acqua in abbondanza Non assumere farmaci diuretici, semmai tisane a base di equiseto, betulla e pilosella, che favoriscono la funzione linfatica senza eliminare acqua essenziale per le funzioni corporee.

Camminare Muoversi in libertà aiutando il corpo a rinnovare se stesso, d'estate e soprattutto d'inverno.

Accettare il proprio essere donna, buttare via il pareo e godersi l'estate.

ne più della cellulite stessa, in particolare la mancanza d'attività fisica che impedisce il corretto ritorno venoso dagli arti inferiori da dove il sangue e la linfa devono "risalire" contro la gravità e con l'unico aiuto del movimento muscolare. «È abbastanza frequente che le donne si convincano di avere la cellulite quando in realtà mancano soprattutto di un adeguato tono muscolare – nota De Giovanni –. Ecco perché per affrontare la cellulite, quella vera, occorre l'aiuto di un medico specialista per evitare inutili perdite di tempo e denaro in interventi fai da te dall'efficacia pressoché nulla». Tipico esempio è l'area del tricipite, il muscolo dietro al braccio, adiacente all'ascella, o la parte interna della coscia. Per questo tipo di "cellulite", che cellulite in verità non è, occorre munirsi di buona motivazione e un paio di scarpe da ginnastica. A quel che rimane, allora sì, ci pensa la medicina estetica. ■

Per la cronica

53

Viene dall'Università di Buffalo negli Stati Uniti la scoperta che cambierà la diagnosi di sinusite cronica, una condizione che affligge milioni di persone, specialmente nei climi freddi e temperati. Un'équipe di ricercatori ha scoperto che quando la sinusite si cronicizza, con naso sempre congestionato, mal di testa, difficoltà respiratorie, alcune specifiche cellule del sistema immunitario, dette eosinofili, viaggiano verso i seni nasali rilasciando una proteina tossica che propaga la durata dell'infiammazione locale. È un processo che non avviene nella sinusite acuta, ovvero in un semplice raffreddore, e che porterà presto allo sviluppo di nuove terapie per questa che finora è una patologia non pericolosa, ma incurabile.



Bravi nel calcolo

Migliorare le capacità di calcolo del cervello si può ed è pure facile. Lo sostengono alcuni ricercatori dell'Università di Bristol che hanno completato un vasto studio sull'utilizzo della stimolazione magnetica transcranica per migliorare le capacità cognitive. Una serie di elettrodi hanno stimolato con correnti debolissime e impercettibili l'area frontale del cervello di molti volontari osservando che tutti, ma propri tutti, riuscivano dopo a ragionare più velocemente e con maggiore coerenza. Nuovi studi cercheranno di trasportare questa novità nella clinica quotidiana, per aiutare chi è affetto da declino cognitivo o da difficoltà di ragionamento.

A vista d'occhio

Buone notizie per la retinopatia diabetica. Un gruppo di studiosi dell'Università della Virginia ha descritto sulle pagine della rivista "Plos One" una tecnica che sfrutta le staminali ricavate dal tessuto adiposo per il trattamento della patologia oculare che affligge spesso la retina delle persone diabetiche. Nella sperimentazione i ricercatori hanno dimostrato che le cellule staminali sono in grado di trasformarsi in periciti, quelle cellule che sostengono i vasi sanguigni dell'interno dell'occhio prevenendo le lesioni. La tecnica per ora è stata usata sui topi, ma il trasferimento sull'uomo appare naturale.



Coppetta dei campioni

E... state in linea, quella Club 4-10 in cui anche i gelati sono a misura di bambino.

■ Anna Somenzi

Ridotto contenuto di sale e zucchero, niente grassi saturi provenienti da olio di cocco e palma, alto contenuto di fibra. **Club 4-10** è la linea di prodotti dedicati alla sana alimentazione dei bambini, tra cui i gelati con un timbro verde con su scritto "non contiene olio di palma e di cocco". La nuova coppetta, per esempio, è preparata con il 40 per cento di latte fresco, il 19 per cento di panna, cacao e cioccolato fondente, la fibra solubile è polidestrosio che arricchisce il prodotto di fibre, oltre a svolgere una funzione addensante. Una porzione fornisce 190 kcalorie totali, giusto apporto per una merenda.

In prima linea

In alcuni prodotti da forno, però, l'utilizzo dell'olio di palma è ad oggi difficilmente sostituibile nell'industria. Per questo Coop ha scelto di non produrre merendine farcite di creme o brioche della linea *Club 4-10*, ma altre altrettanto gradevoli, come la tortina con ciliegia e mirtillo, per esempio, preparata con farina, zucchero, farcitura di ciliegia e mirtillo rosso in pezzi, uova fresche, olio di girasole. O la tortina al cioccolato, con latte, farina, uova fresche, olio di girasole, gocce di cioccolato. In 35 g di merendina, le 122 kcalorie vengono da 21g di carboidrati dei quali 12g di zucche-





ri, 2,8g di grassi dei quali 0,4 saturi. La linea di Coop dedicata ai bambini offre molti prodotti la cui formulazione è stata approvata da un Comitato scientifico di tutto rispetto formato da esponenti della *Società italiana obesità* e dell'*European childhood obesity group*. Nella linea *Club 4-10* l'intero pranzo è servito... Per esempio le **crochette di pollo e tacchino** non sono fritte, si possono cuocere in forno o in una padella an-



tiaderente senza aggiungere grassi e risulteranno comunque croccanti. Sono preparate con petto di pollo e tacchino da animali allevati in Italia, sulla cui produzione Coop ha il controllo di tutto il processo, nutriti con alimentazione vegetale, senza *ogm*, senza coloranti. In assortimento anche i nuovi **mini hamburger di prosciutto cotto**, preparati con prosciutto cotto (70 per cento), carne di suino e yogurt intero che li mantiene molto morbidi. Non mancano i **primi piatti**, come i raviolini ai piselli e prosciutto cotto (pasta fresca all'uovo con ripieno di ricotta, piselli, e prosciutto cotto).

E per iniziare bene la giornata i **cereali**, sempre a misura di bambino. ■

App là

Mammissima, l'applicazione per crescere bene i propri bambini.

Basta tenere a portata di mano lo *smartphone* e scaricare l'applicazione gratuita creata da Coop. **Mammissima app** offre consigli utili per crescere i bambini con un stile di vita sano. Per esempio, *Crescibimbo* e *Bimbometro* sono strumenti di monitoraggio che consentono di tenere sotto controllo lo sviluppo dei bambini; *Chiedi all'esperto* per rivolgersi a un'équipe di medici pediatri e nutrizionisti oppure consultare un archivio con le risposte ai quesiti più comuni su allattamento, giuste quantità e preparazione delle pappe, educazione, sano sviluppo e disturbi alimentari. Questa sezione è realizzata in collaborazione con l'équipe medica che collabora con

alimentazionebambini.it, il magazine on line voluto da Coop e dedicato alla corretta alimentazione dei bambini. L'applicazione è disponibile per dispositivi *smartphone* *iOS* e *Android* (dalla versione 3.0 in avanti) e scaricabile gratuitamente su *App store* e *Google play*. Potete esplorarne i contenuti sul sito <http://mammissima.e-coop.it/>.



Protezione Coop

Ecco i nuovi solari a marchio.

Due novità per quest'estate nella linea **solari** a marchio Coop. Un **olio** per le pelli scure o già abbronzate che offre un'abbronzatura intensa grazie alla sua formula ricca di burro di karitè, vitamina E, filtri UVA e UVB e un **gel doposole**, facile da spalmare e che si assorbe molto rapidamente portando immediato sollievo alla pelle accaldata e disidratata dall'esposizione a sole, vento e salsedine. La formula è a base di provitamina B5, dalle proprietà idratanti, emollienti e lenitive, e aloe vera, a cui si riconoscono proprietà antinfiammatorie e rigeneranti. Due prodotti che si aggiungono al *Latte solare FP 6*, *Spray solare FP 6*, *Latte solare FP 10*, *Spray solare FP 10*, *Latte solare FP 15*, *Latte solare FP 20*, *Spray solare FP 20*, *Latte solare FP 30*, *Latte doposole*, *Spray doposole*, *Crema doposole*.

C'è anche una linea solare dedicata ai bambini che comprende: *Spray Bambini FP 30*, *Latte solare Bambini FP 50+*, *Spray solare Bambini FP 50+*, *Latte doposole Coop Bambini* e *pelli delicate 200 ml*.



Onde d'urto

Scongelano, cuociono, riscaldano molto più velocemente del forno tradizionale, e senza pericolo per la salute. I rivalutati forni a microonde.

■ **Roberto Minniti**

Microonde, grill, cottura classica, perfino vapore: i forni a microonde di ultima generazione combinano, ormai, tutte le modalità di cottura e sono in grado di sostituire in tutto e per tutto il forno tradizionale, in qualche caso superando addirittura lo strumento principe della cucina. Eppure questi modelli "tre in uno" sul mercato fanno la parte del fanalino di coda, superati di gran lunga nelle vendite dai microonde semplici. Probabilmente a incidere sulla scelta è il prezzo, piuttosto elevato dei modelli "super accessoriati". Ma come funzionano veramente questi apparecchi che promettono di conciliare rapidità e gastronomia?

Il meccanismo di base, a prescindere che si scelga un modello da diverse centinaia di euro o uno da poche decine è legato alla capacità di agitare le molecole d'acqua degli alimenti. Con una frequenza di 2.450 megahertz, le microonde sono assorbite dagli alimenti e penetrano nelle molecole di acqua facendole entrare in vibrazione.

Quest'"eccitazione" sprigiona calore e scalda l'alimento. Una reazione fisica che per anni ha suscitato ansie e perfino accuse di rendere cancerogeni i cibi che vi finivano dentro, di favorire la proliferazione di batteri, di emettere onde elettromagnetiche pericolose.

Modello di virtù

Se fino a qualche tempo fa la diffidenza verso l'oggetto che cuoce i cibi in fretta e "misteriosamente" continuava a resistere, oggi numerose ricerche la smentiscono. Non solo gli alimenti cotti al microonde non sono dannosi, ma a volte, conservano persino meglio le proprie virtù. E la rivincita definitiva è stata sancita appena due anni fa da uno studio spagnolo che non solo ha confermato la tendenza delle ultime scoperte, che scagionano il forno ma, proprio in virtù della cottura rapida e senza acqua, ha stabilito in molti casi la superiorità di questa tecnica che mantiene inalterate diverse proprietà dei cibi.

Restando in Italia, anche l'*Inran*, l'Istituto italiano di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, consiglia nelle sue linee guida la cottura al microonde o al vapore, per cucinare magro. È proprio l'effetto delle onde, la cottura breve, e il fatto che la parte esterna del cibo sia meno esposta di quanto non avvenga in un forno comune a evitare il formarsi della crosticina esterna, che in più di un caso è considerata cancerogena.

Virtù che sembrano aver convinto gli italiani a scegliere questo strumento, per lo meno nella versione monofunzionale, quella più economica, in grado di scongelare, bollire e riscaldare.



marca e modello	potenza (Watt) (g = grill)	capacità (l)	piatto (cm)	altre caratteristiche	prezzo (euro)
AEG MCD2541EM INOX	900 (g 1.200)	25	31,5	display digitale - 6 prog. autom. 5 liv. di potenza	130
CANDY CMG25DCB	900 (g 1.000)	25	31,5	display digitale - 8 prog. autom. timer 95 min.	135
PANASONIC NN-GD361MEPG INVERTER	950 (g 1.000)	23	28,5	13 prog. autom. scongelam. autom. in base al peso	140
REX-ELECTROLUX FM210N	800 (g 1.000)	21	27	display digitale, funzione eco	99
SAMSUNG GE86VT-BBF	800 (g 1.100)	23	28,8	display digitale - 3 tipi di cottura crusty cook (cottura croccante) cottura autom. in base alla porzione 4 prog. riscaldamento	150
SHARP R-742INW	900 (g 1.000)	25	31,5	display digitale - 6 prog. autom. 2 mod. scongelam. - 11 liv. di potenza pannello comandi touch control	130
WHIRLPOOL GT283/SL	700 (g 900)	25	28	display digitale - 6 prog. autom. 6 liv. di potenza - funzione vapore	150

Una volta acquistato, il microonde non resta che cominciare ad usarlo. Per chi è digiuno dello strumento, esistono molti manuali, ricchi di ricette che possono aiutare a preparare pietanze gustose senza errori. Vale, però, la pena tenere a mente gli errori che si possono fare e che in qualche caso vanno a scapito della sicurezza di chi usa quest'apparecchio. Partendo dagli alimenti o dai contenitori che non si devono usare in microonde. L'elenco non è lungo, ma sarà bene tenerlo a mente. Pollice verso, per esempio, per le uova intere: metterle a cuocere con il guscio può significare vederle esplodere e imbrattare il forno. Non usare vaschette metalliche o contenenti metallo coperte con fogli di alluminio è una buona regola. Non si tratta di una misura per salvaguardare la salute, ma per preservare il vostro acquisto. Il metallo, infatti, ri-

flette le onde e il rischio è di bruciare l'interno del forno. Al contrario, se la vaschetta è piena di alimento, potete provare a scaldarla, anche se è in alluminio, visto che la superficie riflettente non sarà esposta alle onde. In ogni caso al primo sfrigolio spegnete il forno e sostituite il contenitore. Mai introdurre contenitori in legno che esposti alle onde si spaccherebbero. Mai mettere contenitori chiusi ermeticamente a cuocere. Il rischio è che aprendoli si possa rimanere ustionati dal vapore caldo. Ne esistono di appositi con dei piccoli fori di sfizio che impediscono al vapore di entrare sotto pressione. Sempre sui contenitori un'ultima avvertenza: controllate che siano dichiaratamente adatti all'uso in microonde. Questo dovrebbe garantirne la durata e l'assenza di cessione di sostanze indesiderate al cibo.

**In promozione negli Iper nord dal 1 al 14 agosto
negli Iper sud dal 29 luglio al 7 agosto
nei Super aderenti all'iniziativa dal 25 luglio al 7 agosto**

Forno microonde termozeta modello 75315

Potenza forno: 700 Watt
Potenza grill: 1.000 Watt
Capacità: 20 litri
Diametro piatto: cm 25,5
Timer
Colore: bianco
Funzione scongelamento
5 livelli di potenza
Sicurezza bambini

Prezzo 69,90 euro



► Per chi non ha particolari esigenze culinarie con un apparecchio così semplice ed economico è possibile anche preparare qualche piatto risparmiando molto tempo. Per chi ancora non l'ha sperimentato basti pensare che in un modello "basico" si può cuocere un pollo da 1,2 chilogrammi in circa 25 minuti contro i 47 necessari in un forno tradizionale.

Grill per la testa

Il passo successivo, nella scelta del microonde, è optare per un apparecchio con grill, per ovviare a quell'aspetto da "bollito" delle pietanze cotte in questo modo e poter contare su una doratura in cambio di prezzi che possono anche non superare i 100 euro.

Per procedere salendo nella scala di tecnologia si deve davvero fare un gran salto, soprattutto economico, e impegnarsi in una spesa di qualche centinaio di euro per scegliere un forno che sostituisca il vecchio apparecchio tradizionale con uno completo di opzione microonde. In questo caso, oltre al grill, si potrà disporre della cottura ventilata e di tutte le altre funzioni irrinunciabili per l'apparecchio principale della cucina.

A prescindere dalla scelta, condizionata dalle esigenze che si hanno in cucina e dalla cifra che si vuole investire, alcune osservazioni possono valere per tutte le tipologie. Prima di tutto, per esempio, va verificato il tipo di sportello del modello che stiamo per portare in cucina (ce ne sono con apertura a destra e a sinistra, perfino con porte a ribalta), visto che al contrario di quanto avviene con la maggior parte dei frigoriferi qui non si può invertire il senso.

Seconda considerazione va fatta sulla capacità: i modelli più limitati ospitano piatti di minor formato (24-25 centimetri di diametro), i più generosi arrivano anche a 32 centimetri o più. Per chi deve scaldare portate sostanziose o scongelare alimenti voluminosi, questa considerazione è fondamentale.

Un po' d'attenzione, soprattutto sui modelli più economici, va fatta sul timer. In qualche caso non supera i 30 minuti e con quel tempo di cottura non è detto che si possano preparare o scongelare tutte le pietanze senza ricorrere a un nuovo... giro d'orologio. Meglio, in tutti i casi, scegliere gli apparecchi che permettono la programmazione digitale dei tempi (e in questo modo anche scaldare per meno di un minuto).

All'ennesima potenza

E la potenza? Il dato che troviamo sulle scatole degli apparecchi non è del tutto affidabile, ma può aiutare a scegliere. I test tecnici effettuati da associazioni indipendenti di consumatori, infatti, misurano sempre uno scarto tra il dichiarato e il restituito.



È quello che si chiama rendimento ed è condizionato dall'efficienza del generatore di onde, della dissipazione d'energia attraverso il calore, del consumo di calore per alimentare la ventola di raffreddamento. Mediamente in queste analisi, a una potenza nominale di 900 watt corrispondono nei migliori dei casi 700 watt effettivi. Attenti a non confondere, però, la potenza del grill con quella nel forno, almeno nei microonde combinati. Se per un efficiente apparecchio "basic" 900 watt sono più che sufficienti, per la funzione grill ne servono 1.200 per una buona doratura.

Una volta esaminate le funzioni fondamentali ci si può soffermare su quelle più utili a chi il forno lo usa costantemente. Una di queste è la modalità cottura al vapore, una buona soluzione per chi ama la cucina sana e dietetica. Grazie ad alcuni accessori i modelli con questo *optional* permettono una cottura uniforme molto comoda che può poi essere raffinata con qualche minuto di doratura col grill. C'è anche da tenere conto che la funzione vapore può essere utile anche per pulire il forno. Ma su questo aspetto non c'è da intestardirsi, per lo stesso scopo basta un metodo molto semplice: mettere una ciotola di acqua in forno a bollire, in modo che il vapore caldo avvolga le pareti del forno per poi tirar via lo sporco con una semplice passata di panno. ■

Controcorrente

Non servono i fili né la presa della corrente per aspirare la polvere con una maneggevole e pratica scopa elettrica. Solo qualche accortezza prima dell'acquisto.

59

Daniele Fabris

Il migliore alleato per chi desidera una pulizia profonda degli ambienti e la garanzia che anche le più piccole particelle di polvere vengano spazzate via. E magari vorrebbe anche la comodità di non avere tra le gambe scomodi fili e non dover cercare una presa di corrente stanza per stanza. Il valore aggiunto di una scopa elettrica senza fili è tutto qui: maneggevolezza e praticità (anche nel riparla, visto che impegna meno spazio di un comune aspirapolvere), qualità che qualche volta possono farla da padrone spingendoci ad acquistarla.

Prima di farsi sedurre da un apparecchio del genere, però, è bene considerare anche gli immancabili punti deboli che la scelta dei modelli a batteria può comportare.

A passo di carica

Primo fra tutti l'autonomia: anche nuovi, infatti, questi dispositivi possono funzionare generalmente non più di 30 minuti senza avere bisogno di finire sotto carica.

Secondo aspetto da valutare è la potenza di aspirazione. Inevitabile che una scopa a batteria abbia molta meno potenza di un modello con i fili. Tenete conto se desiderate un apparecchio superpotente che arrivi ad aspirare con una sola passata più sporco possibile.

A proposito di potenza, prima di lasciarsi convincere dalla pubblicità, è bene considerare che non sempre c'è bisogno di comprare una scopa che dichiara il massimo numero di watt,

visto che questo dato non fa sempre rima con una altrettanto buona forza aspirante. Molto spesso, infatti, la potenza del motore si disperde in rumore e calore, rendendo deludente il prodotto anche dal punto di vista dell'efficienza energetica, ossia del rapporto tra la quantità di energia consumata e il reale potere aspirante dell'apparecchio.

L'ideale sarebbe poter confrontare diversi elettrodomestici, attraverso il valore che viene indicato dai produttori nelle loro schede tecniche con diverse unità di misura, "Air watt", "mm/H₂O" o in "Kpa".

Filtro magico

Per avere un'idea dell'effettiva capacità della scopa che state esaminando, tenete conto che un buon aspirapolvere ha una potenza aspirante compresa di almeno 300 air Watt (sopra i 1.500 mm/H₂O o i 15 Kpa).

Un'occhiata obbligata va anche alla qualità del filtro in uscita, che svolge la funzione di trattenere le polveri ed evitare che una volta aspirate vengano rimesse subito in circolo, inquinando nuovamente l'aria e vanificando tutto il lavoro fatto. I migliori apparecchi nell'opera di purificazione dell'ambiente domestico sono dotati di filtri Hepa 12 o 13 in uscita, che garantiscono prestazioni di ottimo livello.

Altrettanto importante il livello di rumorosità dell'apparecchio, per almeno due motivi: innanzitutto perché un aspirapolvere silenzioso è meno fastidioso da utilizzare; secondo perché molto spesso la maggior parte della potenza del motore si disperde in decibel, sottraendosi alla forza aspirante.

I produttori stanno perfezionando sempre più questa caratteristica, dando vita a macchine supersilenziose. E anche in questo caso qualche dato di riferimento può aiutarci. Negli aspirapolvere migliori ci si ferma a 68 dB. ■



In promozione negli Iper nord dal 15 al 28 agosto, negli Iper sud dall'8 al 18 agosto, e nei Super aderenti all'iniziativa dall'8 al 21 agosto

Scopa ricaricabile Hoover mod. FJ180B FREEJET 18V

Scopa senza cavo - Senza sacco - Aspirabriciole: 2 in 1 - Potenza massima: 18V - 15 batterie ricaricabili al NiMh - Fino a 30 minuti di autonomia - Aspirabriciole estraibile - Tasto on/off per azionare la spazzola battitappeto - Tecnologia Cyclonic senza sacco - Filtro HEPA lavabile - Apertura semplice e veloce del vano raccogli-polvere - Ruote gommate - Rotazione della spazzola di 180° - Accessori: lancia per fessure, spazzola a pennello, tubo di prolunga rigido

Prezzo 69,90 euro

Festa della birra

60

■ **Silvia Inghirami**

È un boom. Le birre artigianali aumentano, piacciono, si vendono. Conquistano spazi tutti loro negli scaffali del supermercato e dell'enoteca, trainano nuovi locali specializzati, ispirano itinerari turistici. «È un settore in forte crescita – conferma **Simone Di Girolamo**, category del reparto liquidi di Unicoop Tirreno –; le nostre vendite di birre speciali, entro cui si posizionano le artigianali, è salito del 30 per cento nell'ultimo anno. Il fenomeno è simile a quello che si è verificato anni fa per i vini tipici». Quindi non una semplice moda passeggera? «No. Penso che ci sia un interesse culturale, il piacere di scoprire tutto il mondo che c'è dietro il prodotto». Una curiosità per i metodi di fabbricazione e magari anche per il territorio come avviene per i vini? «Entrambi. I consumatori amano addentrarsi nell'incredibile pianeta delle birre: *lager*, *pilsener*, *ale*, doppio malto... Vogliono variare a

seconda dell'abbinamento gastronomico o forse anche dell'umore. E poi diverte scegliere a volte una bottiglia straniera e a volte una italiana, spaziando anche nelle varie regioni».



Libera scelta

Un mondo infinito, visto che tutta Europa produce birre e in Italia, quasi tutto il Centro-Nord più la Sardegna. «Sì, la varietà di scelta è veramente grande e questo è un po' il fascino che esercita la birra». Ma dove sta la differenza tra una birra industriale e una artigianale? «Nel sapore in primo luogo – risponde Di Girolamo –: chiunque assaggia una artigianale per la prima volta afferma “si sente che è diversa”. E infatti il *bouquet* di profumi, le proprietà organolettiche, le caratteristiche sensoriali... è semplicemente un'altra cosa. Esprime il territorio da

Artigianali o industriali, è boom di birre. Ma qual è la differenza tra le due?

cui proviene. Ma ciò non vuol dire che l'artigianale sia migliore o peggiore: è una questione di gusti personali e di occasioni di consumo». Quando si compra l'una o si opta per l'altra? «Di solito si acquista una birra artigianale in qualche momento speciale, ad esempio, se si hanno amici a cena e si vuole offrire qualcosa di diverso; oppure se si è in uno stato d'animo tale per cui si desidera una gratificazione. La birra industriale, invece, si trova in casa tutti i giorni, si stappa quando si ha sete, mentre si guarda la televisione, si mangia un panino». Quindi la birra artigianale è paragonabile a un vino d'annata? «Forse sì e non a caso sono confezionate spesso in bottiglie da 75 cl». Diverse anche nel prezzo che per una «birra artigianale da 75 cl è vicino a quello di un vino tipico». Ma la birra industriale, oltre al vantaggio dei costi, non presenta anche delle garanzie maggiori, ad esempio, dal punto di vista della sicurezza e dell'igiene degli impianti? «No, non ci sono differenze qualitative, almeno per le birre vendute in Coop. I nostri standard in merito alla salubrità dei prodotti che vendiamo sono molto restrittivi, al di là del fatto che ci si riferisca a una birra industriale o artigianale».

Acqua e sapore

Da quali regioni provengono le artigianali che si trovano negli scaffali dei punti vendita Coop? «Le italiane per di più dalla Toscana, in particolare da Arcidosso e dalla Garfagnana; poi dall'Umbria e dal Lazio. Le straniere dal Belgio, dall'Olanda, dall'Inghilterra, dalla Germania, dalla Francia e anche dagli Usa». Ma ci sono differenze tra un'italiana e una straniera? «Le differenze sono tante tra ogni birra, tanto artigianale che industriale. Anche se le materie prime sono le stesse: acqua, orzo, luppolo. La prima distinzione è tra birre a bassa e alta fermentazione, tanto nel sapore quanto nella gradazione alcolica». Le birre artigianali «poi, mediamente, hanno un tasso alcolico superiore, anche se

non di molto. Ma è ovvio che ci sono anche *doppelbock* industriali da 13 gradi, birre del Nord fatte per riscaldare più che per dissetare». Quanto poi al consumatore tipo di una birra artigianale e uno di birra industriale «in realtà è lo stesso: alcuni giorni acquista l'industriale, in altri ha voglia di provare un'artigianale. Forse tra gli acquirenti di queste ultime c'è una leggera prevalenza di persone più giovani, che vogliono sperimentare qualcosa di diverso».

Anima gemella

«Quindi il settore delle birre artigianali può diventare come quello del vino, con conoscitori, appassionati, degustazioni, fiere, premi, letteratura. «Dalla nostra esperienza di vendita – risponde Di Girolamo – si percepisce un interesse che va al di là del prodotto e questo mi fa pensare che si possa sviluppare una modalità di approccio al prodotto del tutto simile a quella del vino». La cultura italiana è più legata all'enologia, ma anche noi abbiamo birre che ormai potremmo definire storiche: pensa che riusciremmo a conquistare il nostro spazio nell'agguerrita concorrenza internazionale? «Credo di sì, anche perché assistiamo negli ultimi anni a una forte rivalutazione delle birre italiane. In Coop facciamo la nostra parte per assecondare questa tendenza: non solo abbiamo incrementato l'assortimento, ma cerchiamo di informare il socio consumatore sulla provenienza e il tipo di birra. E l'attenzione è sicuramente crescente». Cosa chiedono i clienti? «Innanzitutto di non spresidiare il mercato delle birre industriali. Contemporaneamente l'esigenza dei nostri consumatori si caratterizza per una crescente curiosità verso i nuovi mercati nei quali Coop deve esprimere un presidio autorevole. Il nostro impegno è di garantire un assortimento di qualità e d'ampiezza adeguata anche all'interno del mondo delle birre artigianali. Attualmente in alcuni punti vendita, accanto all'assortimento delle birre industriali, che si compone di oltre 20 *brand*, gestiamo un assortimento di birre artigianali che va dalle 17 alle oltre 60 etichette per i negozi più grandi». Quali sono le prospettive? «Credo che le vendite di birre proseguiranno nel *trend* positivo degli ultimi anni e che il mercato si stia spostando verso prodotti più qualificati. Penso che tanto i produttori italiani che noi venditori saremo all'altezza della domanda». ■

Film giallo

61

Per temperature ottimali in casa o nei locali e maggiore efficienza energetica ci sono le pellicole a controllo solare.

Esiste un rimedio, facile da realizzare ed efficace nei risultati, che ci dà una mano a mantenere la temperatura ottimale all'interno di locali e abitazioni, rendendoli più efficienti dal punto di vista energetico. Si tratta delle pellicole a controllo solare. Questi speciali film, applicati a finestre e vetrate d'appartamenti, uffici, attività commerciali, rendono gli ambienti più confortevoli e protetti, garantendo sicurezza e lasciando comunque filtrare all'interno la luce del sole. Le pellicole a controllo solare rappresentano a tutti gli effetti una tecnologia capace di svolgere una duplice azione: in estate riducono il surriscaldamento dei vetri respingendo anche più del 70 per cento del calore entrante dalle finestre, d'inverno contribuiscono a trattenere negli ambienti anche il 30 per cento del calore, riducendo le spese di raffrescamento, ma anche di riscaldamento. Di questi film esistono in commercio diverse tipologie che possono essere applicate sia all'interno sia all'esterno delle vetrate. Vetrate che, non saranno necessariamente oscurate, perché le pellicole solari, essendo invisibili, ottimizzeranno l'apporto di luce naturale garantendo al contempo i risultati promessi di *comfort* termico. La scelta del prodotto dipende dalla diversa tipologia di vetro sulla quale i film devono essere applicati, dalle dimensioni, dallo spessore, dall'esposizione alla luce solare. Aspetti questi che, oltre a condizionare la scelta del film, incideranno anche sul ritorno dell'investimento (previsto tra i 2 e i 5 anni) poiché il tipo di pellicola applicata e il modo d'installazione genereranno un diverso costo di fornitura. Oltre al risparmio d'energia, le pellicole a controllo solare saranno utili anche per ridurre i pericoli derivanti dalle schegge provocate da eventuali rotture delle vetrate e proteggeranno arredi, tende, tappeti, parquet dagli effetti di scolorimento dovuti al calore e alle radiazioni solari. ■



Pane e cipolle

62

Prodotto “povero” ma alla base dell’alimentazione antica e moderna di Cannara, dove la cipolla si coltiva ancora come da tradizione.

■ **Eleonora Cozzella**

Base dell’alimentazione, prodotto commerciale, elemento di moda. Le cipolle sono state per secoli tutto questo per gli abitanti del comune di Cannara, in provincia di Perugia, al centro della Valle Umbra. Qui la coltivazione di questi ortaggi aromatici (*allium cepa* il loro nome botanico) ha origini che si perdono nel Medioevo e si è sviluppata grazie alle condizioni del terreno argilloso e ricco di acqua con una buona presenza di potassio, elemento fondamentale nella fase di ingrossamento del bulbo. Per comprendere quanto la produzione fosse importante per l’economia locale, basta leggere lo statuto comunale cannaresc del XVI secolo che definisce i campi privati per consumo “casalingo”: “Per orto si intende quello in cui si coltivano ortaggi di ogni genere esclusi agli, cipolle e anice”. Chiaro dunque come già nel Cinquecento le cipolle avessero un ruolo diverso rispetto ad altre verdure, frutti o piante aromatiche: escluse dalla produzione ortiva, erano con ogni probabilità seminate su terreni specifici, ben più estesi, raccolte in gran quantità e destinate alla vendita.

I cipollari

Nella documentazione ufficiale, i primi riferimenti sulla coltivazione delle cipolle a Cannara si trovano nello studio datato 1863 del naturalista Giuseppe Bianconi intitolato “Notizie di cinque comuni dell’Umbria”, in cui si apprende che i fiori all’occhiello dell’agricoltura locale erano vino, canapa, grano e cipolle, “sovrabbondanti rispetto al consumo della popolazione”. Anche il medico Giulio Baldaccini, appassionato di agro-

nomia, nel 1882 si dedica allo studio del particolare bulbo, parlando di una “coltivazione speciale, poiché si richiede l’uso della vanga, un’attenta concimazione, il trapianto dal semenzaio alla dimora e terreni adatti all’irrigazione”.

Insomma i produttori, che con orgoglio si definiscono “cipollari”, portano avanti nelle loro aziende, spesso a conduzione familiare, una tradizione radicata nei secoli, che si tramanda di padre in figlio e che è fatta di tanto lavoro e anche piccoli accorgimenti della saggezza popolare. Per esempio, sapete come si faceva (e ancora si fa) per constatare la buona irrigazione del campo? Si pianta l’indice nel terreno. Se si estrae sporco di terra bagnata, la quantità d’acqua penetrata è sufficiente. “La lunghezza del dito è infatti pari circa alla profondità alla quale si trovano le radici del bulbo, quando ancora non è giunto a piena maturazione”, come spiegano sul sito del *Consorzio Cipolla di Cannara*.

Pat bon

In tavola le cipolle di Cannara, che rientrano oggi nella lista dei *Pat* (Prodotto Agroalimentare Tradizionale) del Ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali, sono sempre state colonne portanti della dieta locale. Con vantaggio per la salute, viste le sue proprietà depurative, diuretiche e di beneficio per la circolazione sanguigna, e per il palato. Arricchiscono, infatti, non solo piatti della tradizione (stincò di maiale al forno, pani, pizze e focacce, zuppe e salse) ma sono protagoniste anche di preparazioni più raffinate, come il risotto alle cipolle o la parmigiana di cipolle. E, a seconda delle ricette, c’è la cannaresc più adatta. La rossa è ottima cruda in insalate, su crostini e bruschette o per creare marmellate e composte. Quella dorata è perfetta per i sughi o i prodotti da forno. La *Borrettana* dà il massimo al forno o in agrodolce. Le insalate di cipolla sono consigliate per accompagnare le carni dal sapore deciso, quali cinghiale e agnello; marmellate e composte sposano bene i formaggi; le



Borrettane fanno da contorno a tagli magri di suino o arrostiti di anatra.

Ogni varietà, insomma, ha le sue diverse caratteristiche, ma tutte hanno in comune dolcezza, morbidezza e digeribilità. E questo è il motivo del successo commerciale di questo prodotto “povero” che, però, è stato fonte di benessere per gli abitanti di Cannara. In passato era ricercato anche da sarti e produttori di tessuti: in tutta la regione erano in voga stoffe e abiti tinti di giallo/arancio sfruttando la “tunica” (le foglie più esterne del bulbo), bollita in acqua e abbinata a sale o bicarbonato di sodio come fissante. ■

Acqua passata

Un giro per le chiese e le specialità di Cannara che deve il nome al suo passato lacustre.

Cannara, in provincia di Perugia, è un centro medievale il cui nome deriva dalla natura acquitrinosa del terreno nell'antichità, quando vi abbondavano, appunto, le canne. Si trova sulla riva sinistra del fiume Topino, al centro della Valle Umbra, in territorio un tempo lacustre, che i romani chiamavano *Lacus UMBER*. Gli storici datano la sua nascita intorno all'anno Mille, quando era un castello fortificato con alte mura e torri, che divenne comune nel corso del Duecento. Tra i luoghi di interesse storico la chiesa di San Biagio, documentata sin dal 1244, la chiesa parrocchiale di San Matteo di origine trecentesca, la chiesa di San Sebastiano sconsacrata e oggi utilizzata come auditorium e i luoghi di culto dedicati al santo di Assisi, che proprio a Cannara, secondo la tradizione, nel 1221 istituì il Terz'ordine francescano: la chiesa di San Francesco, eretta tra il Quattro e il Cinquecento, e la chiesa della Buona Morte, ovvero delle Sacre Stimate. Un'occasione per visitare Cannara potrebbe essere nella prima quindicina di settembre, quando si svolge la celebre festa paesana dedicata alla cipolla, organizzata fin dal 1981 per far conoscere le specialità tipiche del luogo: la pizza con cipolla, le bruschette, le penne alla cannaresc, le cipolle arrosto, quelle fritte, quelle in agrodolce e naturalmente lo stinco di maiale con cipolle.

In astrattu

63

A Villalba l'ultima semente, locale e antica, del pomodoro siccagno, con cui in passato si producevano un ottimo concentrato, l'astrattu, la passata e i pomodori secchi.

Nella valle del Bilici, in italiano Belici, le estati sono caldissime e secche, spesso si raggiungono i 40° e gli inverni sono miti. Questo microclima fa sì che le coltivazioni che da secoli caratterizzano l'economia agricola di quest'area siano di qualità altissima: grano – innanzi tutto timilia, farro lungo (detto perciasacchi), russello, senatore Cappelli e legumi – la lenticchia di Villalba in particolare, che trova in questa zona il suo territorio di elezione, ma anche fave e ceci – e ottimi pomodori che in questi terreni ricchi di potassio crescono particolarmente dolci. Alcuni si coltivano senza irrigazione nel dialetto locale i *siccagni* e con questi, in passato, si produceva un ottimo concentrato, l'*astrattu*, la passata e i pomodori secchi. Nei comuni di Marianopoli, Villalba, Valledolmo e Scaflani Bagni (province di Caltanissetta e Palermo) ogni famiglia di contadini coltivava in asciutta i pomodori, sostituiti nel tempo da ibridi moderni



più produttivi (brigade, interpeel). Alla raccolta e alla trasformazione partecipava tutta la famiglia. I pomodori si raccoglievano durante il giorno e si lavoravano a sera. Una parte era messa da parte come conserva, il resto era destinato a fare il concentrato. Il concentrato si faceva in particolare a settembre, nel periodo di massima produzione dei pomodori. Per fare l'*astrattu* si lasciava essiccare al sole la passata su tavole in legno (*maidde*). I bambini si occupavano della arriminata (*rigirata*), cioè per tutto il giorno dovevano rigirlarla, al tramonto si recuperava (si faceva la *arricuggghiuta*) si appallottolava con le mani unte d'olio e si metteva in grandi orci o si conservava nella carta oleata.

Fino a poco tempo fa si credevano persi del tutto i pomodori tradizionali *siccagni*. Dopo lunghissime ricerche e alcuni tentativi falliti, si è rintracciato un produttore di Villalba che conserva ancora una semente locale antica che riproduce ogni anno nella propria azienda. La forma è allungata con l'apice a punta, si chiama pizzutello. In passato ogni famiglia aveva, però, i propri semi e li custodiva gelosamente, e spesso li chiamava con il nome del capo famiglia.

Il *siccagno* è interessante oltre che per la tradizione legata alla sua lavorazione, anche sotto il profilo organolettico e nutrizionale. Ricco di vitamine A e C, nonché di antiossidanti come il licopene, ha anche un basso contenuto di calorie. È molto saporito, tanto che la passata può essere cucinata anche senza sale. ■



Involtini di zucchine e melanzane

Ingredienti per 4 persone

- 5 zucchine medie ■
- 4 melanzane lunghe ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 200 g di stracchino ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- insalatine e pomodorini ■
- per guarnire
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo medio

Preparazione

Tagliare per lungo sia le zucchine che le melanzane a fette piuttosto sottili, salarle e far perdere l'acqua di vegetazione. Asciugarle dopo un'ora circa e grigliarle pochi minuti per parte su una piastra antiaderente. Dividere in due parti lo stracchino e mischiarne una parte con il prezzemolo tritato e l'altra con il basilico sempre tritato. Insaporire i due composti con del pepe e con poco aglio tritato finissimo e distribuire sulle fette di zucchine lo stracchino al basilico e sulle melanzane quello al prezzemolo. Arrotolare le fette delle verdure, fissarle con uno stuzzicadenti e adagiarle su un letto di insalatina e pomodorini.

La dietista

276 Kcal a porzione

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

Ottimo esempio di piatto veloce e, al tempo stesso, equilibrato. Se vogliamo risparmiare ancora un po' di calorie e, soprattutto, grassi, possiamo sostituire lo stracchino con la più "leggera" ricotta.



Abbinamento

Abbinare a questo antipasto un **Bianco dei Castelli Romani**, a vostra scelta, fresco d'annata.

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



Zuppa fredda di pomodoro

Ingredienti per 4 persone

- 8 pomodori maturi ■
- 2 peperoni verdi ■
- 1 cetriolo ■
- 1 finocchio ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 2 cipollotti ■
- 3 cucchiai di vino bianco ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Pelare i pomodori, privarli dei semi e frullarli con un po' d'olio fino a ottenere una salsa omogenea. Pulire il finocchio, il cetriolo, i peperoni, i cipollotti e l'aglio e ridurli a dadini. Radunare le verdure in una zuppiera, aggiungere il sale, il pepe, il vino e mescolare il tutto. Versare i pomodori frullati insaporiti con sale e pepe nella zuppiera, mescolare e trasferire in frigorifero per almeno 2 ore. Lasciare a temperatura ambiente almeno 15 minuti prima di servire.

Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo economica

La dietista

165 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Perché non proporre questa deliziosa zuppa fredda anche ai bambini? I colori vivaci e allegri delle verdure che contengono contribuiranno a stimolare la loro curiosità.



Abbinamento

Si consiglia una **Malvasia** della **Doc Marino**.



Capesante su letto di lattuga, carote e sedano

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di capesante senza guscio ■
- 1 cespo di lattuga romana ■
- 3 carote ■
- 1 cuore di sedano ■
- 30 g di burro ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione facile

Tempo 25 minuti

Costo medio

Preparazione

Dividere a metà per lungo la lattuga e farla scottare in acqua bollente salata per 2 o 3 minuti, sgocciolarla e asciugarla bene. Pulire le carote e il sedano, tagliarli a dadini, sbollentarli per 5 minuti in acqua e sale, sgocciolarli e rosolarli in un tegame con il burro e l'olio. Unire la lattuga, salare, pepare e farla dorare leggermente a fuoco vivace. Rosolare nel frattempo in una padella antiaderente spennellata d'olio le capesante, due minuti per parte a fuoco vivace, insaporire con sale e pepe e appoggiare su un vassoio su cui avrete distribuito le verdure.



Abbinamento

Affiancare al saporito delle capesante un **Bianco** della **Doc Marino**, scegliendo la tipologia "Superiore".

La dietista

245 Kcal a porzione

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

I frutti di mare sono ricchi di proteine e di alcuni sali minerali, ma poveri di grassi. Si prestano bene alla preparazione di piatti unici semplici ed equilibrati, come in questa ricetta.

Fresca e leggera, povera di grassi, ricca d'acqua e sali minerali, e soprattutto allegra e colorata. Così deve essere l'alimentazione in estate, proprio come i piatti che vi proponiamo in questo numero.



Granite di anguria e di melone

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di polpa di anguria ■
- 100 g di zucchero ■
- 40 g di cioccolato fondente ■
- 4 rametti di menta ■
- 600 g di polpa di melone ■
- 3 dl di porto bianco ■
- 60 g di zucchero ■
- ½ melone ■

Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo medio

Preparazione

Fare bollire in un pentolino 1 dl di acqua e lo zucchero per circa 1 minuto, quindi lasciare raffreddare. Frullare la polpa dell'anguria privata dei semi con lo sciroppo raffreddato e versare il composto fluido ottenuto in una teglia, stendendolo in uno strato di circa 1 cm. Fare gelare nel freezer almeno 1 ora, quindi rompere i cristalli ottenuti con una forchetta e, dopo averli suddivisi in 4 coppette, risistemare nel freezer. Tagliuzzare il cioccolato con un coltello affilato fino a farne dei trucioli, distribuire sulle granite, guarnire con la menta e servire subito.

Frullare la polpa del melone privata dei semi con il porto e lo zucchero. Versare il composto, non appena sarà ben amalgamato, nei contenitori per il ghiaccio e metterli nel freezer per almeno 12 ore. Sformare i cubetti, passarli al mixer, distribuire la granita nelle coppette e guarnire con fettine di melone tagliate sottilissime e private della buccia.

La dietista

178 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦

A chi non piace la frutta estiva? Attenzione, però: come tutta la frutta, è ricca di zuccheri. Tre porzioni al giorno (una porzione è pari a un frutto medio o a due frutti piccoli) rappresentano un consumo adeguato per grandi e piccini.

Libri di testo alla Coop

Prenotali e Risparmia

PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCONTO DEL
15%

SUL PREZZO DI COPERTINA

PER I NON SOCI

SCONTO DEL
10%

SUL PREZZO DI COPERTINA

PRENOTAZIONE
A PUNTO VENDITA

È POSSIBILE PRENOTARE i testi per SCUOLE MEDIE INFERIORI
E MEDIE SUPERIORI

QUANDO: dal 6 GIUGNO al 31 OTTOBRE

CONSEGNA: fino al 30 NOVEMBRE

PRESSO IL PUNTO VENDITA PRESCELTO

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

PRENOTAZIONE ON LINE

sul sito web www.unicooptirreno.e-coop.it

È POSSIBILE PRENOTARE i testi per SCUOLE MEDIE INFERIORI
E MEDIE SUPERIORI

QUANDO: dal 6 GIUGNO al 31 OTTOBRE

CONSEGNA: PRESSO IL PUNTO VENDITA PRESCELTO

Tutte le informazioni sul sito

Unicoop Tirreno non potrà essere ritenuta responsabile della mancata evasione delle prenotazioni causata da insufficienti ristampe da parte degli editori o da disservizi degli stessi.



semi **seria** di Simona Marchini

Bella Italia

Brevi itinerari alla scoperta del Belpaese.

La bellezza unica e irripetibile del nostro Paese consola e fa bene al cuore. Ci sono itinerari che possono dare gioia e piacere senza spendere troppo, per un'estate diversa: non l'affollamento delle spiagge, non il viaggio esotico, "altrove", ma brevi percorsi nel paese più bello del mondo: il nostro. Pensate, per esempio, alla singolarità di Cefalù. Sì, proprio questo luogo poco frequentato da normali viaggiatori siciliani, ma prezioso e affascinante. Dalla rocca, che dà il nome alla città, al Duomo edificato dal normanno Ruggiero II nel 1131, al percorso in epoche e stili (come sempre da noi) sovrapposti, fino al Museo Mandralisca, fondato dal barone Enrico Piraino di Mandralisca. Qui, oltre a reperti archeologici e bibliografici, c'è un tesoro inestimabile: il *Ritratto di ignoto* di Antonello da Messina. Restando al Sud, una sosta calabrese "speciale" è a Crucoli Torretta, vicino a Cirò Marina. Nella tenuta Palopoli c'è un museo prezioso creato da Ernesto Palopoli,

archeologo appassionato che ha notificato circa 2mila pezzi di scavo e ha creato quest'esposizione preziosa. E, proseguendo verso la Puglia, si può incontrare il Castello Aragonese che con l'alta marea si isola dalla terraferma. E poi la Puglia meravigliosa, Ruvo, Trani, Ostuni ecc. e, risalendo lungo l'Adriatico, le Marche e poi l'Abruzzo. Ecco, qui suggerisco una sosta a Chieti, dove c'è una scultura illustre, *Il guerriero di Capestrano*, al Museo Archeologico. E su su fino al Friuli, ad Aquileia... E dall'altra parte non dimenticate di fare una sosta a Capua, che custodisce, tra l'altro, le *Matres Matutae*, preromane, statue votive dedicate alla dea della fertilità, uniche al mondo. E, poco distante, Sant'Angelo in Formis, ai piedi del Monte Tifatina, chiesa costruita sul tempio di Diana Tifatina, che contiene il maggior ciclo pittorico dell'Italia meridionale dei secoli XI e XII, e il campanile che fu prototipo di tutti i campanili della Campania. Solo qualche assaggio del Belpaese. ■

Dalla cure estetiche all'abbigliamento, dagli accessori al trucco. Più che bambine, giovani donne, sempre più precoci, tra proposte accattivanti del mercato globale della bellezza e madri narcisistiche, più attente al corpo che alla mente.

70 La grande bellezza

■ **Barbara Autuori**

Piccole donne crescono. Sempre più in fretta. Un fenomeno che va accentuandosi di anno in anno e che trova terreno fertile grazie anche alle proposte sempre più accattivanti per ragazzine under 12 offerte dal mercato globale della bellezza. «Negli ultimi anni si è andati verso un sensibile abbassamento dell'età nella quale le bambine tendono ad assumere atteggiamenti

da giovani donne – conferma la psicoterapeuta **Mariacandida Mazzilli**, responsabile del sito www.psicologia-donna.it -. Se prima ci si affacciava all'età adulta in media verso i 13-14 anni, oggi a partire già dagli 8-10 anni. Con il risultato che il tempo spensierato dell'infanzia viene ridotto sempre di più».

Ciao ciao bambina

Una tendenza favorita da stimoli diversi che possono essere ricondotti a una matrice comune: la cultura narcisistica della società attuale che non risparmia nemmeno il nucleo familiare. «La sollecitazione a crescere prima del tempo – spiega la psicoterapeuta – può provenire in maniera inconsapevole dagli stessi genitori che alla crescita precoce dei figli fanno corrispondere la propria deresponsabilizzazione». Se, però, la sacrosanta equazione figli cresciuti-genitori più liberi si verifica con troppo anticipo, a perderci sono inevitabilmente i più piccoli e in particolare le bambine. «È soprattutto l'universo infantile femminile ad essere spinto



Belle époque

Farsi belle sì, purché con prodotti ad hoc e con qualche accortezza.

Nella voglia di crescere prima del tempo a farla da padrone è il trucco. «Primo banco di prova per le ragazzine che vogliono sentirsi grandi – conferma **Rossano De Cesaris**, *make up artist* di moda e spettacolo (www.rossanodecesaris.com) – le giovanissime tendono spesso a imitare il *maquillage* delle loro attrici e cantanti preferite o della compagna di banco prendendo non di rado cattive abitudini da cui poi è difficile liberarsi». È dunque importante avvicinarsi al trucco in maniera corretta non

solo scegliendo prodotti adatti alle pelli più giovani, ma anche selezionandolo per valorizzare il proprio volto e nascondere le piccole imperfezioni. «A scuola fondotinta coprente e correttore epiteliale – suggerisce l'esperto – aiutano a nascondere i primi brufoli, mentre un tocco di mascara, nero per brune e castane e marrone per bionde e rosse, valorizza lo sguardo. Il rossetto da tutti i giorni va scelto di tonalità naturale, per le occasioni extrascolastiche si può osare di più. Toni accesi su occhi o labbra, facendo attenzione – avverte De Cesaris – a non truccarli, secondo la regola del buon gusto, in contemporanea». Con l'estate, infine, il consiglio dell'esperto è di non eccedere.

verso un modello di donna-bambina che deve già essere capace di sedurre» sottolinea Mazzilli. Ecco allora che volti e corpi da bambina si travestono per avvicinarsi all'ideale di donna fatta. Dalle cure estetiche all'abbigliamento, all'accessorio per arrivare al trucco e all'acconciatura ricercata, il passo dall'infanzia a un'adolescenza anticipata è davvero breve soprattutto se non si riesce a resistere alle sirene del martellante *marketing* pubblicitario. Scarpe con il tacco per bambine a partire dalla scuola materna, reggiseno *push up* per *under 10*, un paio di esempi di un mercato cinico che cavalca e amplifica questo fenomeno senza tener conto dei pericoli che porta con sé. Soprattutto per lo sviluppo emotivo.

Ritratto di signore

Se fin da piccolissime le bambine sono spinte a confrontarsi sul terreno dell'estetica tralasciando la ricerca delle passioni interiori, c'è il rischio che poi da adulte diventino incapaci di riconoscere le loro autentiche attitudini. «Troppo concentrate sulla propria esteriorità – avverte Mazzilli – una volta cresciute queste giovani donne tendono a sviluppare i rapporti personali non sulla base di ciò che sono davvero ma su come appaiono, condannandosi spesso ad aridità e solitudine». Seminare bene affinché la pianta cresca sana e forte è dunque un compito delicato e indispensabile affidato in prima battuta al giardiniere capo: la mamma. Tra i ricordi d'infanzia di ogni bambina c'è, infatti, il gioco a travestirsi da "signora", indossando le scarpe con il tacco e pasticciandosi il viso con i trucchi della mamma. Un messaggio antico, quello di curarsi e farsi belle, che l'universo femminile si tramanda di generazione in generazione ma che oggi rischia di essere distorto. «Una mamma capace di prendersi cura di sé – sottolinea la psicoterapeuta – è senz'altro un insegnamento positivo purché sia trasmesso insieme ad altri stimoli capaci di toccare le corde più profonde». Si dunque allo *shopping* selvaggio mamma-figlia purché la complicità non si esaurisca lì. «L'intesa si crea anche proponendo alla propria bambina uno spettacolo teatrale, una mostra o un pomeriggio in libreria», conclude Mazzilli. Appuntamenti che fanno bella la mente senza per questo dimenticare il corpo. ■

Tendenzialmente

Tra moda, passatempi, curiosità, vademecum di ciò che va quest'estate, per risolvere quei piccoli grandi dilemmi che ci affliggono sotto il sole.



Prender piede Sempre e ovunque: su tacco 12 o addomesticato nella pratica versione pannelle, il sandalo prende piede... Il consiglio: trattamenti pedicure d'urto.

Taglia e cuci Non si tratta delle malelingue che pure sotto il sole fanno sempre tendenza, ma del nuovo passatempo che arriva dall'America e dalla Nuova Zelanda: l'arte del cucito. Armatevi di ago e filo, anche voi maschietti: rammendare uno strappo ai pantaloni è all'ultimo grido.

Alla mano Le unghie dai colori accesi e fluorescenti delle passate stagioni si tingono di tonalità più classiche. Più che scioccare lo smalto si distingue per eleganza.

Il trucco c'è Rossetti, fondotinta, fard, ombretti, matite. **Trucco** anche in spiaggia, purché con filtri solari e sostanze *anti-age*. Promosso anche dai dermatologi, il *maquillage* estivo resiste all'acqua e non si scioglie sotto il sole.

Ora di punta Alla ribalta, dopo intere stagioni in fondo all'armadio, le scarpe a punta, anche nella versione colorata, col tacco alto.

Si telefonando Inseparabile *smartphone* per le donne italiane, il 73 per cento ne possiede uno, il 13 per cento ne ha più di uno, mentre il *tablet* è nella borsa del 35 per cento di signore e signorine. C'è chi (quasi il 30 per cento) non rinuncia a dargli una sbirciata anche nel bel mezzo di un rapporto amoroso.



Volevo i pantaloncini E... state con gli *shorts*, senza limiti di luogo e orario, anche in ufficio. Versatili e chicchettosi per abbinarli bene pensate di indossare una gonna a tubino.

A tutto volume Giallo o thriller? Saggio o biografia? Sarà difficile sapere che cosa legge il vicino d'asciugamano con un *e-reader* pieno zeppo di volumi. Il classico libro sotto l'ombrellone conosce una nuova primavera... *pardon*, estate.

Mi cappotto La sera si esce col cappotto, così leggero da diventare quasi un abito, con un top sotto o, ancora più modaiolo, a fior di pelle.

In viaggio senza papà Vela, tennis, calcio, natura, mare, nuovi amici, nuovi paesi e l'inglese. Tutti ai campi estivi, perché i bambini italiani viaggiano molto, soprattutto d'estate, dagli 8 anni in su. E per i genitori che restano a casa qualche giorno di meritata vacanza.



Orografico, frontale, da avvezione ed estivo, breve ma intenso.
Tutti i temporali scoppiano, però, quando l'aria si fa pesante.

Passatemporale

72

■ **Patrice Poinsette**

Che sia di tipo orografico, frontale, da calore o da avvezione, non importa quando il temporale ti scarica addosso tonnellate di pioggia e grandine gelata. O quando una “nuvola di Fantozzi” ti costringe a rintanarti in casa invece di andare al mare. Non solo nella letteratura “il cielo discende sulla terra”, per dirla con lo scrittore statunitense John Updike, ma anche nella fisica dell’atmosfera.

Qualcosa nell’aria

Per sfogare la sua energia il cielo ha, infatti, bisogno di condizioni favorevoli in grado di alterare il suo stato d’equilibrio naturale, cioè la stratificazione dell’aria dovuta al bilanciamento tra gravità e gradiente (differenza) verticale di pressione. Come l’ira nelle persone, il temporale è, infatti, una forma di risposta a una particolare situazione. Un forte gradiente termico verticale rimuove i freni inibitori dell’atmosfera: quando, infatti, aria più fredda del solito ricopre aria eccezionalmente calda, lo scontro provoca movimenti verticali forti in grado

di destabilizzare la massa d’aria su uno spessore di più di dieci chilometri e generare nubi di tipo torreggiante, i cumulonembi. In altre parole, quando la forza di galleggiamento è tale da contrastare la gravità, si sviluppa la convezione, si formano le nuvole, il buono lascia il posto al brutto e cattivo tempo. I nubifragi si manifestano tutti con le medesime caratteristiche: fulmini e vento talvolta accompagnati da pioggia e la Tv via satellite che non funziona... E hanno alla base lo stesso principio: l’aria deve accelerare verticalmente dagli strati inferiori dell’atmosfera. Ma non sono tutti uguali.

A qualcuno piace caldo

È detto orografico quando l’aria è costretta a sollevarsi per la presenza di rilievi abbastanza alti da spingerla al livello di condensazione, cioè la quota della base della nuvola, e poi al livello di convezione libera, ossia l’altezza a partire dalla quale la cella temporalesca sale autonomamente. Vengono invece chiamati “da avvezione” i temporali tipici delle zone costiere dovuti alla sovrapposizione di aria continentale fredda e secca a un cuscino marittimo più caldo e umido. Ma quando nascono in un sistema frontale (per lo più un fronte freddo o un’occlusione) sorge una linea temporalesca che, diversamente dalle altre tipologie, interessa vaste aree. Con l’arrivo della stagione calda a rinfrescare l’aria sono i temporali estivi detti “di calore”. Sono dovuti al riscaldamento localizzato degli strati bassi dell’atmosfera, dove bolle d’aria surriscaldata si dilatano e cominciano a prendere quota. Poiché la temperatura diminuisce con l’altezza, l’umidità in esse contenuta condensa e quindi rilascia calore latente che andrà a riscaldare ulteriormente l’aria sino a generare la nuvola temporalesca. Insomma come quando i toni della discussione cominciano a salire e si prepara la burrasca.



Rombo di tuono

Come nasce il fulmine, mai a ciel sereno.

Ciò che viene comunemente chiamato tuono è l’onda d’urto consecutiva al brusco riscaldamento d’aria provocato da un fulmine, unico fenomeno atmosferico supersonico. Un’intensità dovuta al fatto che l’aria attraversata da un fulmine raggiunge 30mila gradi centigradi in un millesimo di secondo. Ed è l’attrito fra le particelle che compongono la nuvola a caricarla elettricamente. Nella nuvola l’attrito produce un trasferimento di elettroni negativi dal flusso d’aria calda ascendente a quella circostante; si crea, quindi, una notevole differenza di potenziale tra la nube caricata positivamente e l’ambiente che acquista cariche negative (milioni di volt). E, quando all’improvviso queste forti differenze di potenziale si scaricano, romba il tuono.

Attacco frontale

Di durata inferiore all’ora, i temporali estivi risultano molto difficili da anticipare. Si sviluppano solitamente in con-

Esposti al Sole

Che tempo che fa... sul Sole.
E che effetti ha sulla Terra.

Il 2013 era molto atteso. Dovrebbe, infatti, corrispondere al periodo di massima attività solare nell'ambito di un ciclo che dura in media 11 anni. In realtà il Sole si è risvegliato di recente con alcune violente tempeste solari, come quella del 3 maggio scorso che ha proiettato gas caldissimi a oltre 200mila km dalla superficie (il diametro della Terra è di appena 12.745 km). Gli effetti a breve termine sulla Terra riguardano per lo più le interferenze nelle telecomunicazioni e i danni a satelliti e apparecchiature elettroniche. Le risposte dell'atmosfera terrestre agli alti e bassi del Sole sono rilevabili solo nel corso degli anni. Ad esempio, prolungati periodi di bassa attività solare sembrano influire sul clima, come nel caso del minimo di Maunder (1645-1715).

Le cronache dell'epoca riportano una mini era glaciale, con alcuni inverni così rigidi da far ghiacciare i fiumi come la Senna e il Tamigi. Intanto le osservazioni continuano a pieno ritmo e, grazie a internet, tutti possono verificare il comportamento del Sole. E godersi lo spettacolo dei getti incandescenti che si propagano dalla sua superficie sui siti *web* delle sonde spaziali che lo tengono d'occhio 24 ore su 24: **Sdo** <http://sdo.gsfc.nasa.gov/gallery/potw/>; **Stereo** nasa.gov/stereo/; **Soho** <http://sohowww.nascom.nasa.gov/sunspots/>. ■ **Letizia Leonardi**

dizioni meteorologiche anticicloniche e agiscono come un frullatore d'aria per ridare momentaneamente stabilità all'atmosfera. Prevedere queste "bombe d'acqua", molto localizzate nello spazio e nel tempo, è una sfida per la scienza, perché per ora gran parte delle cellule temporalesche riesce a passare tra le maglie dei modelli matematici. I meteorologi comunque calcolano indici in grado di valutare la loro probabilità di sviluppo o meno. Sono prevedibili i cosiddetti temporali frontali perché nascono all'interno di strutture nuvolose ben organizzate di cui gli scienziati possono calcolare, quindi stabilire, velocità e direzione di spostamento. E poi torna sempre il sereno, soprattutto d'estate. ■

scienza infusa di Patrice Poinsette

Caso risolto

Dal polline nell'atmosfera alle fluttuazioni del mercato: il moto browniano ossia come tutto è determinato da spostamenti casuali.

Salti, urti e spintoni sulle note di musica *heavy metal* a tutto volume sono solo all'apparenza poco adatti per riflettere sui complessi problemi della fisica. Anzi per gli scienziati il ballo collettivo scatenato e disordinato (il *mosh*) dei roccettari è paragonabile al *moto browniano* cioè agli spostamenti casuali delle particelle microscopiche emerse in un fluido. Fenomeno naturale e oggetto matematico, il *moto browniano* fu osservato per la prima volta dal botanico dell'Ottocento Robert Brown mentre studiava al microscopio granelli di polline immersi nell'acqua: saltellavano a

tal punto che si chiese addirittura se non fossero vivi. Non lo erano, ovviamente, ma venivano sbattuti di qua e di là in direzioni casuali dalle molecole del liquido nonostante le loro dimensioni fossero ben più piccole. A forza di spinte numerose e continue, il polline segue traiettorie a zigzag simili a quelle di un ubriaco barcollante. L'aleatorietà dei movimenti molecolari porta, infatti, il polline a schizzare in ogni direzione in qualsiasi momento e rende perciò difficile la previsione delle sue peregrinazioni. È stato Einstein il primo a interessarsi alla matematica che sta alla base del *moto browniano*: prendendo spunto dalla teoria del calore fondata sugli urti molecolari, riuscì a spiegare matematicamente i moti osservati da Brown e teorizzare la posizione di una particella dotata di *moto browniano* dimostrando anche l'esistenza delle molecole in moto perpetuo nei gas e fluidi, particelle che all'inizio del ventesimo secolo venivano ancora messe in discussione. Scoperta fondamentale per la scienza, ma anche del tutto imprevista: gli scienziati hanno, infatti, verificato che delle particelle in sospensione nei fluidi possono muoversi senza ricevere energia termica. Una vera e propria rivoluzione per la termodinamica secondo la quale un corpo non poteva muoversi senza aver ricevuto energia sotto forma di calore. Le sue proprietà fisiche consentono al *moto browniano* di propagare l'inquinamento, gli agenti chimici e il polline nell'atmosfera anche in assenza di vento. Ma non è tutto: le sue applicazioni matematiche sono anche molto utili per la previsione e la modellistica dei rischi associati alla somma di eventi casuali e dei processi sociali come, per esempio, le fluttuazioni dei mercati, la produzione industriale e la capacità di prendere delle decisioni. Infatti spesso sono prese a caso... ■



Compatta, agile, leggera, solo con ciò che è davvero necessario. Consigli e suggerimenti utili per fare una valigia "intelligente".

Bagaglio

di esperienze

74

■ **Benedetta D'Alessandro**

Prenotazioni confermate, documenti di viaggio in perfetta regola, per iniziare le vacanze non resta che preparare le valigie. Croce e delizia anche per il turista più navigato, la preparazione dei bagagli non si può improvvisare all'ultimo, ma è una faccenda che va pianificata e organizzata. Lo sa bene www.invaligia.com, sito dedicato appositamente a quest'incombenza dove è possibile trovare consigli e suggerimenti utili per ogni tipo di vacanza: al mare, in montagna, d'estate o d'inverno, in hotel, casa in affitto, crociera o campeggio, da soli o con la famiglia. In ogni caso, il *must* è la valigia "intelligente".

La ragazza con la valigia

Ma quali criteri seguire per un bagaglio compatto, agile e leggero, composto solo da ciò che è necessario? L'ideale è stilare, con un po' d'anticipo, una prima

lista (da scremare in seconda battuta) che tenga conto della durata della vacanza, della destinazione, del mezzo con il quale si viaggia, delle persone per le quali si preparano i bagagli. La scure cadrà implacabile sui capi d'abbigliamento: biancheria a parte, considerare un cambio d'abito completo per ogni giorno di vacanza è a dir poco

eccessivo. Puntare su tre o quattro magliette dalle tinte universali (con il bianco e il nero non si può sbagliare!) da abbinare a rotazione con un paio di jeans o una gonna sarà più che sufficiente. Teli superleggeri in microfibra, uno o due costumi insieme ad un paio di paia da utilizzare all'occorrenza come scialli completeranno poi la valigia intelligente che tra le calzature comprenderà solo quelle davvero indispensabili: le infradito e un paio di scarpe comode per eventuali passeggiate impegnative.



Di necessità virtù

Se poi si viaggia con i bambini non dovranno mancare una felpa, un giubbino e calzoni lunghi: accessori da preferire di gran lunga a secchielli, palette e ingombranti, anche da sgonfi!, salvagente che possono essere acquistati sul posto e là strategicamente dimenticati al ritorno. Nota dolente è poi tutto ciò che rientra nella categoria "cura della persona": dalle creme solari ai detergenti, alle medicine, la preparazione del *beauty case* non di rado crea veri e propri dilemmi amletici. In realtà, a parte pochi farmaci essenziali di primo soccorso – dall'antipiretico in caso di febbre notturna alle compresse per l'emicrania – il *nécessaire* può essere facilmente alleggerito senza traslocare l'intera linea bagno di casa. Una rinuncia senza dubbio risparmiosa soprattutto se si viaggia in aereo dove ogni etto in eccesso arriva ad essere penalizzato da tariffe capestro.

Viaggio nello spazio

E ora l'altro grande ostacolo: come mettere tutto in uno spazio ridotto. A meno che non ci si voglia affidare al disordine creativo, l'abilità di stipare in valigie sempre più compatte l'elenco completo della lista è spesso questione di tecnica. Lo sa bene il negozio torinese *Baronio* che lo scorso giugno ha organizzato nel nuovo store di via Po 48 un incontro per imparare a fare la valigia "intelligente". Presieduto da un'esperta di *bon ton*, è servito per spiegare ai clienti quali sono i capi indispensabili da portare, come piegarli, cosa mettere nel *beauty* e come scegliere la valigia a seconda della meta, del tipo di viaggio e del viaggiatore. Una lezione che si può trovare anche sul *web*: sul sito in lingua inglese *Real Simple* è disponibile un video (www.realsimple.com/work-life/travel/planning/pack-suitcase-) che illustra in modo semplice come preparare una valigia dalle dimensioni estremamente ridotte utilizzando in modo efficace tutto lo spazio disponibile. Ora non resta che augurarvi buon viaggio. ■

Come funziona il Bitcoin, la moneta elettronica.

“Inserire il gettone” recitava la scritta sugli schermi delle sale giochi; e una volta inserito, il gioco poteva cominciare. Oggi il gettone è già dentro la rete, anzi è lì che viene prodotto. Nel 2009 è nata la prima moneta elettronica, il *Bitcoin*, ideata da un misterioso programmatore, Satoshi Nakamoto, pseudonimo forse di un gruppo. Dall'inglese *bit*, unità minima d'informazione, e *coin*, gettone, la nuova moneta è libera dal controllo di banche e governi, è generata da *software* e protetta da codici crittografici. Non corre rischi d'inflazione, perché è un sistema chiuso, il cui tetto massimo è 21 milioni di *Bitcoin*. Il suo uso è sicuro perché protetto da un codice matematico e le transazioni anonime, ma tracciabili in base all'indirizzo *web* dell'utente. Il *Bitcoin* è convertibile in altre monete e può essere comprato dentro e fuori la rete. Gli utenti più esperti di informatica ricorrono al *minning*, per scovare in rete le monete risolvendo complicati algoritmi.

Il *Bitcoin* ha già visto nascere piccole fortune e in questi tempi di crisi è riuscito a diffondersi un po' ovunque, anche al di fuori del *web*: alcune attività, soprattutto in Usa, Giappone e Nord Europa, lo accettano come pagamento alternativo. Ha circa 1 milione di utenti, con oltre 40-50mila transazioni giornaliere che interessano i 10 milioni dei *Bitcoin* circolanti: al valore attuale di 13 euro, circa 130 milioni di euro. Ma come ogni moneta, anche il *Bitcoin* non ha una sola faccia. L'ampia possibilità d'utilizzo dietro anonimato ha permesso il proliferare di scambi illeciti, con utenti che se ne servono per acquistare armi e droghe, come succedeva sul mercato virtuale del sito *Silk road*, o per riciclare i propri soldi. Inoltre, non avendo alle spalle un bene che ne garantisca la convertibilità, va spesso incontro a brusche oscillazioni di valore: a marzo era di circa 70 euro, per poi scendere all'improvviso tra i 13-15 euro ad aprile. «Al momento non molte attività di *e-commerce* accettano *Bitcoin* in Italia – commenta **Alessandro Perego**, responsabile dell'Osservatorio *e-commerce* del Politecnico di Milano –. Rimangono ancora molti dubbi sulla sua effettiva diffusione e affidabilità nel medio e lungo periodo. A tutti gli effetti è ancora un esperimento». ■ **Jacopo Formaioni**



Chi fermerà la musica

Un cd per finanziare un progetto benefico in Sierra Leone. Il titolo è Parva (piccola), ma il suo valore è grande.

Veneta della provincia padovana, sposata con Leone, 51 anni, referente per il catecumenato degli adulti nella Diocesi della città di Sant'Antonio, Elide Siviero è compositrice di cetra, strumento che suona da oltre vent'anni. Da questa passione è nato *Parva*, una raccolta di 21 brani, la cui vendita è interamente devoluta al finanziamento di un progetto benefico in Sierra Leone. (www.progettoparva.org).



Come nasce quest'iniziativa?

«Qualche anno fa degli amici mi avevano chiesto un cd per finanziare un padiglione per bambini sordomuti in Kenya. Un'idea che mi è stata riproposta l'anno scorso dai padri Giuseppini del Murialdo (www.murialdoworld.org) per reperire fondi a favore di un progetto pilota di allevamento di galline ovaiole e di polli da carne a Lunzar, una delle zone più colpite dalla guerra dei diamanti». **Un progetto nel quale ha subito coinvolto altri musicisti.** «Avevo dei brani per un quartetto d'archi composti durante un ricovero in ospedale mentre aspettavo la diagnosi della sclerosi multipla. Per realizzare il cd ho contattato il famoso quartetto d'archi *Paul Klee 4tet* e il primo flauto dell'Orchestra dei fiati di Padova: musicisti ma soprattutto persone eccezionali che subito hanno dato la loro disponibilità a suonare con me la mia musica. *Parva* è inoltre il frutto dell'impegno di tante altre persone come l'amica pittrice che mi ha disegnato la copertina, i due grafici che hanno curato il progetto, l'ex tastierista dei *Matia Bazar* che si è occupato della parte audio».

Come è stato finanziato Parva?

«Le spese vive le ha sostenute *Murialdo World onlus*, il resto è stato offerto del tutto gratuitamente da chi ha partecipato al cd, così i 10 euro del prezzo di copertina possano essere devoluti interamente al progetto avicolo. I brani si possono scaricare anche da *iTunes*».

Una difficoltà e una sorpresa legate a questo cd.

«Lo sforzo per far conoscere e diffondere questo progetto, ma anche il dono ricevuto nel sentire suonare la mia musica per quattro archi. E poi la gioia di sapere che una terapeuta della neuro-psico-motricità che lavora con bambini autistici fa ascoltare la musica di *Parva* perché li aiuta a rilassarsi e ad aprirsi alla comunicazione con gli altri». ■



A conversazione col cantautore napoletano Sal Da Vinci mentre si prepara per il suo musical su Renato Carosone. Intanto col nuovo tour, *Musica leggera*, rende omaggio alla "leggerezza" della musica di ogni tempo.

76

L'insostenibile leggerezza della musica

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Nato a New York per caso (la madre incinta decise di raggiungere il marito impegnato in un *tour* teatrale nella metropoli americana), ma napoletanissimo e innamorato delle sue radici, **Sal Da Vinci** è quel che si dice un uomo appagato, con una grande famiglia che lo protegge e che lui protegge «perché gli affetti nella vita sono tutto e io in questo senso mi ritengo molto fortunato». Un artista a tutto tondo che è da poco tornato al suo pubblico con il nuovo singolo, *Musica leggera*, in omaggio alla musica di ogni tempo, sua inseparabile compagna di viaggio, in un percorso tra i più eclettici e intensi del panorama italiano, iniziato nel 1976, quando, bambino prodigio, Sal debuttò a teatro con il genere della "sceneggiata", proseguito al cinema negli Anni Ottanta, e in teatro con spettacoli di grande successo come

C'era una volta... scugnizzi, che ha fatto il tutto esaurito in tutti i palcoscenici. Figlio d'arte – il padre, Mario Da Vinci, è stato uno dei grandi cantanti tradizionali napoletani – Da Vinci, un cantautore che si è sempre mosso nel solco del pop, ora si appresta a superare una prova difficile, quella del *musical Carosonissimo, l'americano di Napoli*, scritto da Federico Vacabre e diretto da Fabrizio Bancale, dove sarà il grande Renato Carosone. Cosa che – confessa – lo riempie d'orgoglio, «perché lui è tuttora un mito della musica e io ne sono stato un grande fan».

Come ha affrontato questo non facile ruolo?

«Studiando il personaggio nei minimi particolari, l'artista e l'uomo. Anche se la genialità di uno come Carosone non potrà mai avere imitazioni, spero di essere riuscito a mettere in scena lo spirito moderno dell'artista, sempre un passo avanti rispetto alla musica dell'epoca, con un piede nel contemporaneo e un altro nel futuro».

Ha avuto la possibilità di conoscerlo personalmente?

«L'ho incontrato negli Anni Ottanta, al teatro *Politeama* di Napoli. Era un vero signore, un maestro, oltre a un uomo con un grande senso dell'ironia. Uno che rispecchiava la faccia di una Napoli che non si vede ma che esiste davvero».

Una Napoli che nel suo ultimo singolo *Musica leggera* (scaricabile su iTunes, ndr) però non appare.

«Ho voluto un motivo che parla di sentimenti, di emozioni, di ricordi. Tutte cose che non hanno bandiera e possono essere collocate ovunque».

Da questo album nasce un live tour?

«Certo. Si svolge in luoghi all'aperto e ha la regia di Gino Landi. Il titolo è lo stesso della canzone *Musica leggera*, scelto perché dimostra appunto la leggerezza della musica».



Lei ha incominciato a calcare i palcoscenici da bambino e poi ha fatto molto cinema. Ma come si è accorto di avere una voce che le avrebbe permesso di diventare anche un bravo cantante?

«Un bel giorno è arrivata nella mia finestra un'aria nuova, così ho iniziato a cantare e a scrivere canzoni, lavorando con collaboratori che, oltre alla professionalità, hanno come me l'allegria dello stare insieme».

A cosa pensa sia dovuto il successo che Sal da Vinci ottiene anche all'estero?

«Intanto alla musica italiana che gli stranieri apprezzano moltissimo e poi, forse, al fatto che io amo la gente e il pubblico se ne accorge. Ultimamente ho tenuto un concerto a Montréal dove tornerò presto. E in quell'occasione il pubblico mi ha letteralmente spiazzato: non sapevo di avere tanti fan».

Forse il segreto sta nella sua napoletanità in cui lei crede da sempre.

«Così come credo nell'italianità. Il nostro Paese ha una cultura straordinaria, che spesso purtroppo diamo per scontata. E, invece, ci sono italiani all'estero che attraverso una canzone si emozionano: e questo avviene a Parigi, a Londra, negli Stati Uniti, dovunque. Nella settimana della cultura a L'Avana dove sono stato recentemente, duemila cubani durante l'esecuzione di *O sole mio* piangevano con la mano sul cuore».

Lei si è esibito nel 1995 davanti a Papa Wojtyła. Le piacerebbe farlo anche per Papa Francesco?

«Certo. Lui è un uomo straordinario, che genera semplicità e unione. Il suo cuore è aperto a tutti e diffonde un sentimento di pace, che in un momento difficile

come quello che stiamo vivendo è importantissimo. So che ama la musica e dice che Sant'Agostino è stato il produttore dei musicisti.

E poi è un francescano che ha scelto di vivere accanto ai più deboli e ai poveri, senza ostentare alcun genere di ricchezza. Cantare per lui sarebbe un grande regalo e un regalo che farei anche ai miei figli, battezzati con il nome di Francesco e Chiara, proprio in onore di due santi che hanno fatto della semplicità il loro credo». ■



Fotosintesi

Tra i tanti servizi e siti di archiviazione e condivisione fotografica *on line* emersi negli anni, *Flickr* (www.flickr.com) – nato nel 2002 in Canada, dal 2005 di proprietà del colosso *Yahoo* – era senza dubbio il più noto e il più amato soprattutto dai fotografi con una qualche ambizione, ben lieti di sborsare una modica cifra annuale per usufruire dei vantaggi dell'*account* "pro". L'*account* di tipo gratuito, infatti, era molto limitante per la quantità di fotografie che si potevano caricare in rete, per la qualità e per gli strumenti che il sistema metteva a disposizione per organizzarle e condividerle.

A causa del *boom* dei *social network* pigliatutto stile *Facebook*, la stella di *Flickr* stava rischiando un po' di tramontare, così il servizio è stato di recente rivoluzionato e rilanciato: l'interfaccia utente ridisegnata e resa più accattivante, ogni singolo utente ha adesso a disposizione un intero *terabyte* di spazio *web* gratuito per ospitare le proprie foto, senza limitazioni su qualità e dimensioni delle medesime. Un *terabyte* che, ricordiamolo ai lettori meno pratici, equivale grossomodo a mille *gigabyte*, cioè a 500mila fotografie in buona risoluzione. Ma soprattutto il servizio diventa gratis per tutti, senza limitazioni di sorta. *Flickr* continuerà a guadagnare attraverso la pubblicità inserita dentro il servizio. Se questa vi infastidisce, pagando 50 dollari annui, potete eliminarla. E se siete fotografi professionisti o compulsivi, per cui l'enormità di un *terabyte* di spazio non vi basta, pagando la consistente cifra di 500 dollari potrete ottenere un altro *terabyte*. Inoltre il servizio è corredato dalle immancabili *app* che permettono di gestire le proprie foto anche da *smartphone*. ■

Fare l'eco... vacanza

Qual è l'impatto ambientale di un viaggio in auto, aereo, treno o nave? La questione forse vi parrà oziosa, ma di certo non è ecologicamente secondaria se pensiamo che più di un quarto dei gas serra che immettiamo nell'atmosfera proviene dallo spostamento di merci e persone.

Per sensibilizzare sul tema, l'*Uic* (*Unione internazionale delle compagnie ferroviarie*), ha messo a punto *Ecopassenger* (www.ecopassenger.com), uno strumento *on line* che, basandosi su una complessa metodologia scientifica, calcola l'impatto ecologico dei vostri viaggi in Europa. Voi fornite luogo di partenza, meta e data, e il sistema, dopo aver consultato tragitti, mappe, orari dei mezzi di trasporto e altri dati *on line*, vi mostra quale sarà l'impatto ecologico della vostra vacanza.



Testimonial a carico

Che fine ha fatto la carica innovativa della pubblicità del Mulino Bianco delle origini? Tanti i dubbi sollevati dagli spot con Antonio Banderas come testimonial, davvero poco credibile.

Continuano a susseguirsi gli episodi della campagna del *Mulino Bianco* che vedono come *testimonial* Antonio Banderas. Una campagna che complessivamente ha suscitato diverse perplessità e non ha mancato di scatenare anche più o meno feroci parodie (tra cui una da parte di Crozza e altre su *web*). Questo fatto non sarebbe di per sé un cattivo segno, perché la parodia smitizzante presuppone sempre l'instaurarsi di un mito. E quindi sicuramente la campagna si è imposta. Tuttavia tra le domande critiche più frequenti che sono state poste c'è innanzitutto la seguente: perché la *Jwt Milano*, la nuova agenzia pubblicitaria che ha sostituito la storica agenzia *Armando Testa* per la comunicazione del brand *Mulino Bianco*, ha scelto un *sex symbol* come Banderas, un attore che nei film di Almodovar ha impersonato ruoli trasgressivi (e che sembra, dalle cronache, non essere meno trasgressivo nella vita reale) per interpretare un ruolo buonista nel quale appare davvero poco credibile? La risposta dell'agenzia alla stampa è stata a dir poco disarmante: "Il posizionamento di *marketing* è lineare: la responsabile d'acquisto dei biscotti è quasi sempre una donna. E per le donne Banderas è un mito". Patrizia Musso di *Brandforum.it* parla a questo proposito di strategia

dell'effetto stimolo-risposta: la potenziale acquirente vede Banderas, le piace, compra i biscotti della storia in cui l'attore *testimonial* è coinvolto. Ma la Musso si chiede a questo punto se davvero le mamme con figli in *target* *Mulino* pre-adolescenti, che hanno oggi tra i 40 e i 45 anni, vedano Banderas come loro sogno. E poi è sufficiente vedere l'attore come protagonista di uno spot per dar luogo a una tale dinamica d'acquisto, dal momento che, in linea teorica, il prodotto è rivolto ai loro figli? Una seconda linea di critica è rivolta nei confronti della scarsa congruità tra le caratteristiche dell'attore e quelle del prodotto. Il *Mulino Bianco* è una sorta di quintessenza di azienda italiana, mentre l'attore è tutto spagnolo (ed oltretutto si è rinunciato a doppiarlo, in maniera che ne risultano dei ridicoli effetti di pronuncia). Ma a queste perplessità se ne può aggiungere forse un'altra, più globale e indipendente dalla scelta del *testimonial*. Quando il marchio *Mulino Bianco* fu creato, la comunicazione era veramente innovativa: l'Italia era nel pieno boom della sua industrializzazione e da almeno un decennio si era consumata la fuga dalle campagne. Si sentiva il bisogno di ricreare un mito della bontà di quel mondo abbandonato e dei sentimenti che suscitava. Ma oggi, con crisi e cinismo imperanti, non si rischia di essere quantomeno ipocriti? ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

La terrazza sul cortile

E lei chi è? Rai3, ore 20,10. Sullo schermo c'è una bella signora dal sorriso beffardo e la battuta sottile, mai vista prima. Eppure cattura l'attenzione. La scenografia da terrazza romana coi panni stesi al tramonto, la freschezza del linguaggio, la disinvoltura della sconosciuta che si rivolge al pubblico come se lo intrattenesse da

anni. Si chiama Lia Celi e conduce Celi, mio marito!, una striscia quotidiana di 20 minuti tra Blob e Un posto al sole. I temi affrontati e lo stile richiamano i social network, la Celi è una blogger famosa e un'autrice che da anni lavora dietro le quinte di programmi Tv e note riviste. Finalmente qualcuno l'ha fatta uscire e l'ha portata a prendere un boccata d'aria. Programmato perfetto per l'estate (se dura).



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



**ACQUA
VILLAGE**
WaterParks

ACQUA VILLAGE

1 ingresso adulto
Acqua Village



1.000
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto di ingresso adulto individuale ai Parchi acquatici Acqua Village per la stagione 2013 o 2014. 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 2013 o 2014

stagione 2013:

8 giugno - 8 settembre 2013.

stagione 2014:

7 giugno - 7 settembre 2014.

Acqua Village, il villaggio acquatico del divertimento!

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

Centinaia i metri di scivoli! Il nuovo superscivolo "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 quindici metri di altezza, in una galassia 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 la "Tropical Island" con scivoli e atmosfere caraibiche con una palafitta di legno e il "Tropical tree" con due scivoli divertentissimi sotto l'albero del divertimento!

Le novità non finiscono mai all'Acqua Village! A Follonica la nuova piscina bimbi sarà attrezzata con un playground con scivoli e giochi dentro l'acqua e tutto intorno i nuovi

ombrelloni "africani" e a Cecina tutti gli scivoli saranno a tema tropicale, questo nuovo ingresso ti farà vivere il relax come in un'isola lontana, ma sempre vicino a casa tua!

Divertimento a tutto campo poi con il beach volley, il balla umano, il calcio saponato, la sala giochi, i tappeti elastici, la Fun Island a Cecina e la Beach Arena di Follonica con i suoi tornei di beach soccer.

Quest'anno troverai rinnovati gli ambienti dei ristoranti self-service con fast-food e pizzeria, la frullateria e la frutteria con insalate di frutta fresca e lo snack bar con la gelateria e il photo village per le fantastiche foto ricordo. Lo staff animazione con attività e giochi per tutti, 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 del divertimento. Stai con noi, divertiti!

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



LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

DALL'1 AL 15 LUGLIO.

VITELLO MAGRO
1° TAGLIO TRANCI
al kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCONTO
30%
ALLA CASSA**

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



YOGURT YOMO 100% NATURALE
intero/0,1% grassi
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%
ALLA CASSA**

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA



STECCO DUCALE SAMMONTANA
conf. x 3 - 252 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

1,99€

7,90 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



AMUCHINA SUPERFICI SPRAY
+ RICARICA

750 ml + ricarica - 750 ml

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,99€

2,66 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



PARMIGIANO REGGIANO BONI
800 g ca. - al kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 17,90 €

11,63€

**SCONTO
35%
ALLA CASSA**

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA FARCHIONI
1 litro

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,49€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PANTENE PRO-V
shampoo - vari tipi - 250 ml x 2

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,89€

7,78 € al litro

balsamo - vari tipi - 200 ml x 2

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,89€

9,73 € 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.

SUINO BISTECCHIE
confezione risparmio x 10 - al kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 6,90 €

4,83€

MASSIMO
10 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
30%
ALLA CASSA



OVALI PARMACOTTO

UN ESEMPIO: prosciutto toscano dop
100 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,30€

23,00 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



LAVATRICE LIQUIDO COOP

fresco pulito/fresca purezza
84 lavaggi - 1,848 litri x 3

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

6,99€

1,26 € al litro

MASSIMO
2 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



MINI COCOMERO + MELONE
al kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
10 CONF.
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



DENTIFRICIO AZ
vari tipi - 75 ml x 6

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

4,99€

11,09 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



LEERDAMMER ORIGINAL
400 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,60€

6,50 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PASTA DI SEMOLA
BARILLA

formati speciali assortiti - 1,350 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,19€

0,88 € al kg

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



SACCA NIVEA

COMPOSTA DA: crema soft - 200 ml +
doccia 250 ml + doccia gel - 250 ml + deo - 150 ml

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

6,99€

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA





LE OFFERTE CON I PUNTI

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

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

DALL'1 AL 31 LUGLIO.

TV LED 26" QBELL
Mod. QTX.26KD

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

159,00€

+ 1000 PUNTI

OPPURE
179,00€

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA
coop



Connessioni: Scart, Component, VGA, USB
Dimensioni: 62 x 17 x h 44 cm

ASPIRAPOLVERE A CARRELLO HOOVER
Mod. SPRINT EVO TSBE2003011

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

49,90€

+ 500 PUNTI

OPPURE
59,90€

Tecnologia ciclonica
Potenza massima 2000 W
Forza aspirante (IEC 60-312) 240 AW
Potenza fissa
Filtro HEPA lavabile + rete protettiva
Tubo telescopico in acciaio
Spazzola tappeti e pavimenti
Capacità contenitore 1,5 litri
Ruote gommate
Accessorio 2 in 1 bocchetta per fessure, spazzola a pennello
Riavvolgimento automatico
Raggio d'azione 7,5 metri



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop

LINEA COTTURA PROFESSIONAL

TEKNA PENSOFAL
padellone/tegame - Ø 32 cm

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

15,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
25,00€

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop

Rivestimento interno esclusivo Bioceramix
antiaderente con rinforzo ceramico e privo di
Pfoa, esterno alluminio puro spazzolato a mano
Manici e maniglie in acciaio INOX satinato
Doppio fondo inox brevettato a risparmio energetico
Adatto a tutti i piani cottura

PENSOFAL
"Silly for you every day!"

coperchio in vetro - Ø 32 cm

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

6,00€

+ 100 PUNTI

OPPURE
8,00€



CAFFETTIERA 2 TAZZE BRIKKA
BIALETTI

con esclusiva valvola per un caffè veloce e cremoso

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

12,90€

+ 350 PUNTI

OPPURE
19,90€

BIALETTI
INDUSTRIE



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA
coop

CIABATTE UOMO/DONNA
MR E MISS CHIPS INBLU
modelli e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

6,00€

+ 150 PUNTI

OPPURE
9,00€

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA
coop



LETTINO CON TETTINO
PIEGHEVOLE IN 4 POSIZIONI
IN ALLUMINIO ANODIZZATO

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

25,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
35,00€



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



CAVALLINO MATTO

1 ingresso adulto
Cavallino Matto



1.000
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto ingresso individuale. I bambini di statura inferiore a 100 cm entrano gratis.

Il buono è valido per la stagione 2013 o 2014. Per ulteriori informazioni su giorni e orari d'apertura visita il sito:

www.cavallinomatto.it

Cavallino Matto

57022 Marina di Castagneto

Carducci (LI)

Via Po, 1

Tel. 0565.745720

Fax 0565.746770

Mobile 335-348747

info@cavallinomatto.it

Il Cavallino Matto è il parco divertimenti della Toscana.

Si trova in un contesto scenografico di grande bellezza naturale immerso nella secolare pineta di Marina di Castagneto Carducci.

Un mondo colorato, pieno di gioia e serenità, un posto magico, dove grandi e piccoli si divertono, passando giornate felici e spensierate. È il Cavallino Matto, il parco divertimenti più grande della Toscana, il più verde ed eco-compatibile del Centro Italia: completamente immerso nel verde, si estende su un'area di 70.000 metri quadrati. Le attrazioni offrono un ventaglio di emozioni per tutti: dai bambini piccoli, agli adolescenti, agli adulti più spericolati. Shocking Tower sventa in modo stupefacente dalla cima degli alberi del Parco: 55 m di altezza e solo 1,8 secondi di spinta accelerata per raggiungere la cima. Gold Mine, la splendida miniera d'oro al centro della terra, ospita il viaggio più avventuroso per grandi e bambini, con sorprese esplosive! Tra le attrazioni più amate troviamo Yukatan, Baia dei Bucanieri, Topo Zorro, Colorado Boats, Canoa delle Favole, Safari Adventures, il fantastico Roller Coast Project 1 e Rock n Roll, l'attrazione inaugurata nel 2012 che ha subito incontrato il favore del pubblico. Gli spettacoli al Palaverde sono sempre nuovi e accattivanti con artisti di fama internazionale e ogni anno al cinema in 4d Movie Stars si proiettano nuovi ed emozionanti filmati.

Inoltre, all'interno del parco, sono presenti servizi ristorante, pizzeria, self-service, bar, gelaterie e area souvenir. Il Parco è dotato, infine, di un'importante area didattica rivolta alle scuole: il Green Park Experience.

Oltre trenta attrazioni per tutte le età, spettacoli, divertimento...



PRESTITO SOCIALE

AUMENTA IL TUO DEPOSITO E FAI SALIRE GLI INTERESSI.



CON LA PROMOZIONE **TASSO PIÙ*** FINO AL 31 DICEMBRE
UN AUMENTO DELLA GIACENZA MEDIA SUI TUOI LIBRETTI
FARÀ AUMENTARE ANCHE IL RENDIMENTO.



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Il tasso di interesse è annuale e al lordo d'imposta. Per tutte le condizioni economiche applicate, compreso il tasso complessivo riconosciuto su ogni rapporto di Prestito Sociale (che dipenderà dall'importo versato e dalla data del versamento), si rimanda ai fogli informativi analitici del Prestito Sociale e al regolamento della promozione **Tasso Più** esposti nei locali della Cooperativa e disponibili sul sito www.cartasocio.it. Per aprire un rapporto di Prestito Sociale è necessario essere soci da almeno tre mesi.

* Tasso più, il tasso speciale di Unicoop Tirreno.

coop

Unicoop Tirreno

La tua Coop.