

## CIBO E GINNASTICA

Lunga vita con movimento e cibo sano. Le indicazioni della campagna del Ministero "Guadagnare salute" a cui partecipa anche Coop.

### Per maggior sicurezza

■ La sorveglianza nei negozi Coop

### Quintali da smaltire

■ Cicli e ricicli dei rifiuti elettronici

### In seconda visione

■ La chirurgia dei disturbi della vista

### Faccio strada

■ Guida all'acquisto del navigatore per auto





# LE CHIANTIGIANE

CONSORZIO PRODUTTORI IN CHIANTI



*Prosciutto  
di casa*

SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA



PROGETTO



# UN PIPISTRELLO PER AMICO

**IN TOUR**

SEGUI IL NOSTRO TOUR SUL SITO  
**[WWW.BATBOXNEWS.IT](http://WWW.BATBOXNEWS.IT)**

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

Informazioni, curiosità e giochi scientifici realizzati con esperti ricercatori.

**Seguici sul sito [www.batboxnews.it](http://www.batboxnews.it)**



**GRUPPO  
DI STUDIO  
SUI  
CHIROTTERI**





# COLORI D'AUTORE

DAL 10 APRILE ALL'11 LUGLIO



## Bicchieri, piatti e coppette!

La raccolta punti dove il vetro è protagonista  
nelle sue più splendide peculiarità:  
il colore, la trasparenza, la luminosità!

**1 BOLLINO OGNI 15 EURO DI SPESA**

**coop incoop ipercoop**







# Tempo instabile 5

***Cresce la povertà, cala l'occupazione, crollano i redditi, un immenso potenziale – i giovani – sprecato. Nonostante tagli e tasse, torna lo spettro del debito pubblico, mentre l'economia è in recessione. Dove andremo a finire?***

**S**iamo figli di un'epoca di passaggio in cui tutto è instabile. Ovunque si avverte il tremolio di questa generale instabilità e l'inquietudine di non sapere dove porta questo percorso. Per esempio, cosa sta succedendo alla nostra economia? Possibile che dopo tutti i salassi praticati alle finanze pubbliche e ai bilanci domestici, soprattutto a spese di lavoratori e lavoratrici a reddito fisso, torni ad affacciarsi lo spettro di una nuova pesante crisi del debito, mentre è ormai reale l'incubo di una lunga recessione e di una disoccupazione dilagante? Forse la cura del Governo Monti non sta funzionando? Se è così i casi sono due: o è sbagliato il medico o è sbagliata la cura. Eppure qualcuno aveva avvertito per tempo che la feroce austerità "voluta dall'Europa" non solo non avrebbe risolto la crisi del debito pubblico ma l'avrebbe aggravata perché nessuna economia nazionale potrà mai far fronte ai suoi obblighi se si impoverisce la base produttiva, cala l'occupazione e crollano i redditi. Intanto, mentre aree sempre più vaste di popolazione declinano verso una crescente povertà, un immenso potenziale produttivo materiale e umano – soprattutto di giovani – è lì, fermo, inutilizzato, sprecato, in attesa di chissà quale scintilla vitale in grado di rimetterlo in moto. In realtà la forza motrice che ha trainato l'economia negli ultimi 30 anni è stata la finanza, con le sue fantasmagoriche bolle speculative

che di tanto in tanto scoppiavano e ci riportavano coi piedi per terra. E adesso? Adesso è ancora la finanza a dettare le regole e i tempi e i modi di "gestione" della crisi. La politica sembra esercitare un semplice ruolo notarile certificando più o meno le stesse ricette ultraliberiste che hanno determinato questa situazione: tagli dappertutto, tasse e carovita. Il risultato per ora è che il costo della crisi è stato scaricato sui salari e sulle pensioni, che aumenteranno le disegualianze, che è già venuto meno un pezzo di stato sociale, quello che, mediando tra capitale e lavoro, dovrebbe garantire che una parte di ricchezza nazionale venga utilizzata, attraverso la fiscalità, per sottrarre alle logiche mercatiste i servizi pubblici essenziali. Cosa succederà? La sensazione è che la Grecia sia solo il preludio della deflagrazione della moneta unica e di una conseguente, inevitabile crisi dello stesso mercato comune. A meno che Governi e autorità monetarie non capiscano che per uscire dalla crisi e rafforzare l'Europa bisogna innanzitutto imbrigliare i mercati finanziari che speculano sulle disgrazie degli Stati, attivare la domanda interna alla zona Euro utilizzando le forze produttive esistenti attraverso una avveduta pianificazione pubblica, coordinare le politiche economiche e fiscali con spirito cooperativo e con la ferma volontà di tutelare il reddito dei lavoratori in tutti gli Stati dell'Unione. ■



# Il nostro udito, un bene prezioso da difendere



## Come riconoscere il calo dell'udito

L'ipoacusia, o calo di udito, si manifesta con diversa intensità ma con sintomi inequivocabili.

**I campanelli di allarme.** Percezione meno nitida delle parole, difficoltà a sostenere

una conversazione in ambienti rumorosi, disorientamento dovuto alla ridotta capacità di individuare la provenienza di voci e suoni. Complessità nel capire la voce di donne e bambini e nel perce-

pire il suono del campanello e lo squillo del telefono.

**Età, rumore e cattive abitudini sono le cause più comuni dell'ipoacusia.**

All'origine dei problemi di udito possono esserci numerose cause: età, prolungata esposizione a fonti di inquinamento acustico, luoghi di lavoro rumorosi, l'errato utilizzo di dispositivi audio, otiti trascurate.

**Ridurre i rischi con una attenta preven-**

**zione.** La prevenzione è la strada maestra per ridurre al minimo i rischi di ipoacusia, un problema che affligge oltre 7 milioni di persone in tutta Italia. Alcune piccole precauzioni possono essere un grande aiuto per arginare il problema e prevenire danni più seri. È opportuno proteggere le orecchie dal troppo rumore, abbassare il volume di stereo e televisori, non ascoltare musica ad alto volume per troppo tempo.

**Tenersi aggiornati sulle nuove tecnologie.** Di fronte ai primi sospetti di un disturbo uditivo, è opportuno consultare uno specialista dell'udito e informarsi sulle soluzioni offerte dalle tecnologie di ultima generazione. Quando le parole arrivano al cervello confuse, sfocate, e seguire una conversazione diventa complicato, è il momento di fare qualcosa per stare meglio.

## Il calo dell'udito si può risolvere con successo grazie alle moderne tecnologie

# I nuovi microchip, "invisibili" e senza fili

Negli ultimi anni, grazie ai progressi della microelettronica e delle conoscenze scientifiche sull'apparato uditivo, l'apparecchio acustico è diven-

tato **10.000 volte più potente e più piccolo del 70%**. Oggi l'apparecchio acustico non è un semplice amplificatore di suoni, ma una **s sofisticata e ultra miniaturizzata centrale di ascolto** progettata per rendere la voce più chiara, ridurre il rumore, ristabilire l'ascolto stereofonico, collegarsi senza fili a televisore, telefoni, computer. Una rivoluzione senza precedenti.

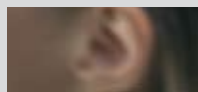
### Speech Guard, il «guardiano» della voce

Quando l'udito perde forza, le parole arrivano al cervello sfocate e diventa difficile seguire il filo del discorso. Lo Speech Guard è un **chip elettronico**, invisibile quando indossato, ideato per

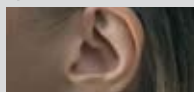
mettere a fuoco la voce e migliorare la comprensione delle parole. La percezione sonora complessiva è molto più naturale, perché le voci riacquistano chiarezza e profondità.



Ecco come funziona il chip **Speech Guard** Oticon



Udito sfuocato senza Speech Guard



Udito a fuoco con Speech Guard

Grazie alle piccole dimensioni, il chip **Speech Guard scompare quando indossato.**



presentando questo coupon

## 30 giorni di prova

con la formula **"Soddisfatti o rimborsati"\***

Da **A U D I O V O X**   
**APPARECCHI ACUSTICI**

\* Eccetto spese di applicazione e personalizzazione pari al 10% del prezzo di listino.

Solo per questo mese vi aspettiamo con:

**Prezzi speciali**

**Finanziamenti a tasso zero**

**Fissate subito**

**il vostro appuntamento telefonando a:**



**LIVORNO**

Via della Coroncina, 8 (p.za Cavallotti) · Tel. 0586 883287  
Dal lunedì al venerdì ore 9.00/12.30 · 15.30/19.00  
sabato mattina aperto



**CECINA** (Livorno)

Via G. Amendola, 9/A · Tel. 0586 686247  
Dal lunedì al giovedì ore 9.00/12.30 · 15.30/18.00



**PORTOFERRAIO** (Isola d'Elba)

Via G. Carducci, 138 · Tel. 0565 918929  
Il venerdì ore 8.00/13.00 · pomeriggio su appuntamento



# nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

## Direttore responsabile

Aldo Bassoni

## Redazione

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

## Hanno collaborato

Silvia Agostini  
Virginia Alimenti  
Barbara Autuori  
Francesca Baldereschi  
Barbara Bernardini  
Alessandra Bartali  
Salvatore Calleri  
Luca Carlucci  
Claudia Ciriello  
Tito Cortese  
Eleonora Cozzella  
Silvia Fabbri  
Daniele Fabris  
Jacopo Formaioni  
Stefano Generali  
Maria Carla Giugliano  
Silvia Inghirami  
Giovanni Manetti  
Simona Marchini  
Massimiliano Matteoni  
Roberto Minniti  
Massimo Montanari  
Giorgio Nebbia  
Patrice Poinsette  
Paola Ramagli  
Maria Antonietta Schiavina  
Anna Somenzi  
Mario Tozzi  
Ersilia Troiano

# 216

maggio 2012

## Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni  
per Studiografico M (Piombino.LI)

## Copertina

Archivio Coop

## 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: 301.235 copie  
Chiuso in tipografia il 19/4/2012

Stampato su carta ecologica  
prodotta dalla Perlen Papier A.G.

## Font utilizzate

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

## sommario

5 Il punto  
*Aldo Bassoni*  
**Tempo instabile**

## contatti

8 Fermo posta  
9 Coop risponde  
10 Chi protegge il cittadino  
10 Previdenza  
11 Benestare

## firme

12 Salvatore Calleri  
**In questo mondo di ladri**  
13 Maria Carla Giugliano  
**Lavare i panni sporchi...**  
14 Tito Cortese  
**Presi a modello**  
15 Giorgio Nebbia  
**Pianterreno**  
16 Mario Tozzi  
**Il naufragio di un'epoca**  
17 Massimo Montanari  
**In tutti i sensi**  
67 Simona Marchini  
**Potere magico**  
76 Giovanni Manetti  
**Immagini sacre**

## attualità

18 La notizia  
*Aldo Bassoni*  
**Per maggior sicurezza**  
21 Primo piano  
*Silvia Fabbri*  
**Cibo e ginnastica**  
43 Inchiesta  
*Virginia Alimenti*  
**Quintali da smaltire**

## soci

27 **Eco sistema**  
28 **Campo libero**  
30 **Ostuni la bianca**  
34 **In aperta Campania**  
39 Servizi ai soci  
77 Convenienza

## salute

48 La ricerca  
49 Sani & salvi  
50 **In seconda visione**  
*Barbara Bernardini*

## prodotti

52 **Sempreverde**  
*Anna Somenzi*  
54 **Faccio strada**  
*Roberto Minniti*  
56 **Caro bebè**  
*Daniele Fabris*  
58 **Distinti salumi**  
*Eleonora Cozzella*  
60 **Tramezzo mondo**  
*Silvia Inghirami*  
61 **Fiori d'arancio**  
*Francesca Baldereschi*  
62 **Menu veloce**  
*Paola Ramagli*  
**enneci**  
68 **Essere di Ausilio**  
*Cristina Vaiani*  
69 Le vite degli altri  
70 **Parcoscenico**  
*Barbara Autuori*  
71 Tempi moderni  
72 **Segnali di fumetto**  
*Beatrice Ramazzotti*  
73 Scienza infusa  
74 **Un mercoledì da leoni**  
*Maria Antonietta Schiavina*  
75 Triplavù



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

## Chiaro come l'acqua

**Sono un utilizzatore delle caraffe filtranti e in particolare della caraffa a marchio Coop, marchio che mi dà fiducia sul rapporto qualità-prezzo (a maggior ragione perché sono socio Coop). Sto seguendo la questione della salubrità di queste caraffe dallo scorso anno. Il Ministero della Salute ha pubblicato la sua relazione tecnica: pare che le caraffe filtranti possano essere dannose per la salute. Voi che cosa dite al riguardo? via e-mail**

*Risponde Claudio Mazzini, responsabile Innovazione e valori di Coop Italia.*

È del 22 marzo scorso il decreto del Ministero della Salute che vuole mettere ordine nel mercato della caraffe filtranti molto cresciuto negli ultimi anni. Coop accoglie con favore l'arrivo di una normativa tesa ad aumentare e standardizzare il livello di garanzia offerto ai cittadini dai differenti sistemi di filtrazione dell'acqua domestica oggi in commercio. Infatti, in Italia sono in vendita e in uso centinaia di sistemi di depurazione delle più svariate provenienze e livelli d'affidabilità, in alcuni casi con promesse di effetti lontani dalla realtà e con problematiche di manutenzione sottovalutate. Il decreto emanato affronta in larga parte problematiche spe-

cifiche dei depuratori dei ristoranti o degli impianti domestici fissi, quindi apparecchiature molto articolate e che erogano migliaia di litri con livelli di complessità e rischi decisamente diversi. Per le caraffe di fatto è richiesto che garantiscano la potabilità dell'acqua filtrata, che dichiarino in maniera trasparente le finalità specifiche alle quali sono destinate e che siano dotate di libretti d'istruzione chiari e completi per una corretta manutenzione. I dati analitici in nostro possesso relativi alla caraffa *ViviVerde* Coop non solo confermano la piena potabilità dell'acqua dopo la filtrazione, ma attestano un miglioramento delle caratteristiche organolettiche dell'acqua stessa dovuta all'abbattimento della durezza e del tenore di cloro; inoltre, grazie alla presenza di argento nel filtro, si ottiene la garanzia di non avere proliferazione batterica. Stiamo approfondendo il testo della nuova normativa per verificare dove ulteriormente migliorare, ad esempio, riportando le analisi dell'acqua prima e dopo la filtrazione, anche se già molto riportavamo in etichetta. Eventuali informazioni aggiuntive, se necessario, saranno inserite nei tempi previsti dal decre-



to (entro 6 mesi). Stiamo parlando di un prodotto presente in tutti i Paesi europei, fornito di diverse certificazioni e che le stesse autorità sanitarie nazionali non ritengono dannoso per la salute. Il Consiglio Superiore di Sanità, in qualità di organismo scientifico del Ministero della Salute, più volte ha discusso il problema e ha confermato, sulla base delle prove esistenti, l'assenza di pericolo sanitario. Nel corso della trasmissione radiofonica *Zapping* del 26 marzo il Ministro della Salute con una semplice battuta ha smontato l'interpretazione giornalistica di divieto d'utilizzo delle caraffe filtranti che è stata data al decreto di recente emissione, che ha, invece la finalità di definire regole più precise e garantire un elevato livello di sicurezza per i cittadini.

## Il momento giusto

**Il Consiglio di Gestione ACeIA (Associazione Celiachia e Intolleranze Alimentari) Onlus Val di Cornia, pur condividendo la buona iniziativa relativa alla promozione di prodotti senza glutine, effettuata nella seconda metà del mese di marzo dai negozi Coop, ci permettiamo di far osservare [...] che sarebbe opportuno effettuare tali iniziative, anche su richieste esplicitate dai nostri soci, nella prima decade del mese. I celiaci che usufruiscono dei buoni Asl per l'acquisto dei prodotti dietetici senza glutine si riforniscono normalmente [...] nei primi giorni di ogni mese. Pertanto saremmo grati che in futuro quest'iniziativa si facesse nei primi 10 giorni del mese.**

**Stefania Castellini**  
Presidente ACeIA

Ringraziamo la Presidente dell'ACeIA di questo utile suggerimento che certamente la Cooperativa accoglierà.

## Per i soci

Cambiano le date della promozione dei tre prodotti dello "Speciale salute" riportate a pag. 57 di *Nuovo Consumo* di aprile. L'idromassaggiatore plantare, il set manicure-pedicure e il misuratore di pressione della linea *Innofit* saranno in promozione per i soci a 19,90 euro dal 16 al 31 maggio sia negli Iper che nei Super.

## Marca da pollo

**Ho visto che al posto del pollo che ero abituata a comprare c'è un prodotto Fior Fiore. Vorrei sapere di che cosa si tratta, visto che l'altro era un ottimo prodotto.**



Effettivamente nel nostro assortimento sono stati inseriti alcuni nuovi prodotti Fior Fiore. Si tratta del *Grangallo*, del *Pollo Kabir* e del *Galletto Livornese*, massima qualità nella prestazione busto di pollo, garantiti proprio dal marchio Fior Fiore Coop che rappresenta il meglio della cultura gastronomica. Si tratta in tutti e tre i casi d'animali allevati a terra, in ampi spazi riparati, nel rispetto della tradizione e senza forzature. Questo tipo d'allevamento porta a una crescita più lenta dell'animale che dà alle carni sapore e consistenza. Su questi prodotti troverà inoltre il marchio del premio *Good Chicken 2011* conferito a Coop, prima nella Grande Distribuzione italiana, per l'attenzione al benessere dei polli in allevamento.

## Carta in regola

**Ho smarrito la carta SocioCoop. Come faccio per avere la carta sostitutiva? Devo pagare di nuovo i 25 euro?**

Innanzitutto vogliamo rassicurarla: la quota sociale di 25 euro si paga una sola volta e l'iscrizione al libro soci della Cooperativa resta valida per tutta la vita a meno che non sia lei a farne esplicita richiesta. In quel caso le verrà anche restituita la quota versata al momento dell'ammissione. Pertanto in caso di smarrimento è sufficiente che si rechi al Punto d'Ascolto di un Supermercato Coop per richiedere una copia della carta *SocioCoop*. Le verrà immediatamente consegnata una carta provvisoria che, nel giro di pochi giorni, dovrà restituire al Punto d'Ascolto per ritirare la carta magnetica definitiva sulla quale saranno caricati in automatico i punti della spesa accumulati fino a quel giorno. Nel caso in cui la sua carta sia abilitata al pagamento della spesa, invece, dovrà darne immediata comunicazione alla Cooperativa così da bloccare la possibilità di un utilizzo illecito da parte di altri.



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

10

## Su una cattiva strada

**Vi scrivo per un incidente stradale che mi è capitato di recente. In pratica mentre percorrevo la carreggiata, la ruota della moto che guidavo è rimasta incastrata in una buca assolutamente non visibile. Oltre la moto, anch'io ho riportato dei danni fisici. A chi posso chiedere il risarcimento? via e-mail**

**L**a ringraziamo per la segnalazione che ci permette di chiarire i diritti e le tutele previste per gli utenti della strada. Nel caso in questione, bisogna

innanzitutto chiamare i vigili in modo che venga redatto un verbale del sinistro che provi quanto accaduto. In caso di danni anche alla persona, è opportuno chiamare il 118 o comunque recarsi presso un presidio ospedaliero di pronto soccorso entro le 48 ore successive al sinistro, se si è impossibilitati ad andarci prima. Altra cosa importante, fotografare la buca e il mezzo incidentato e raccogliere testimonianze sul luogo dell'incidente in modo da avere una prova in più. In questi casi responsabile

dei danni è l'Ente proprietario della strada (Comune, Provincia, Regione), ma solo se la situazione di pericolo che ha causato il danno al momento del fatto non era né visibile né prevedibile.

L'Ente, infatti, deve osservare il principio del "neminem laedere", che impone di mantenere le strade in condizioni tali da non costituire per l'utente un'insidia o un trabocchetto.

Una volta effettuate queste procedure è bene inviare all'Ente di competenza una denuncia che evidenzi l'accaduto, con annessa richiesta di risarcimento dei danni patrimoniali, e non, subito. Se la risposta alla denuncia è negativa, si può procedere con una messa in mora dell'Ente. Solo in seguito si può tentare una procedura di mediazione per risolvere in via bonaria la controversia e in extremis adire le vie legali per vedersi riconosciuto il danno subito. I tempi per richiedere il risarcimento del danno sono di 2 anni dall'evento, ma ogni lettera di denuncia, richiesta di risarcimento o messa in mora, interrompe i termini di prescrizione.

Inoltre, una sentenza della Corte di Cassazione stabilisce che il risarcimento del danno per lesioni provocate da incidenti stradali è di 5 anni (invece di 2) anche se contro il responsabile del sinistro non sia stata proposta querela o non sia comunque iniziato un procedimento penale. Dunque sarebbero 2 anni, ma si estendono a 5 anche in caso di mancata querela.

Per maggiori informazioni e chiarimenti in merito, può rivolgersi a *CittadinanzAttiva*.

**Claudia Ciriello**

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



previdenza a cura di LiberEtà e-mail: [redazione@libereta.it](mailto:redazione@libereta.it)

## Modalità di pagamento

**Il decreto Salva Italia stabilisce che le pensioni superiori ai 1.000 euro non possono più essere riscosse in contanti? È ancora così?**

**È** ancora così. La novità è che le Commissioni Bilancio e Finanze del Senato ai primi di aprile hanno accolto alcune richieste dei sindacati dei pensionati. Così è stato approvato un emendamento che proroga fino al 1° luglio il divieto di pagare in contanti le pensioni superiori a mille euro. L'emendamento contiene anche una norma che istituisce il

delegato per gli anziani non autosufficienti.

Dal 1° luglio *Inps* e *Inpdap* e tutti gli altri enti pensionistici non pagheranno più in contanti le pensioni sopra i 1.000 euro.

Per riscuotere la pensione sopra i 1.000 euro bisogna farsela accreditare in un conto corrente bancario o in un libretto di risparmio intestato al pensionato o cointestato con un parente. Per le persone non autosufficienti l'emendamento



# A gran noce

**Mi hanno consigliato di mangiare 3 noci al giorno per ridurre il colesterolo. Esistono prove scientifiche di questa proprietà delle noci?**

**C**i sono numerose proprietà benefiche attribuite al consumo

di noci tra cui la riduzione del colesterolo *Ldl*, la protezione da attacchi cardiaci e ictus, la riduzione della pressione sanguigna e un rischio inferiore di sviluppare il diabete mellito. Numerosi studi epidemiologici hanno confermato queste proprietà. Le noci contengono oltre il 60 per cento di grassi, ma con un'alta percentuale di grassi mono e polinsaturi (tra cui il precursore degli omega 3), che abbassano il colesterolo *Ldl* e migliorano il profilo lipidico del sangue. Le noci contengono anche discrete quantità di vitamina E, che è un potente antiossidante e di magnesio, che aiuta a tenere sotto controllo la pressione sanguigna. Sono anche ricche di un aminoacido, l'arginina, che stimola la produzione di ossido nitrico, un potente vasodilatatore e inibitore dell'aggregazione piastrinica, che contribuisce a migliorare il flusso sanguigno nelle arterie e a ridurre le cardiopatie. Sono, però, molto caloriche: 10 grammi forniscono circa 60 kcal! Occorre quindi farne un uso moderato, ma direi che 3 noci il giorno può essere una buona indicazione.



## Piacere mio

**Se quello che è importante per dimagrire è ridurre le calorie, che differenza**

\* Biologo nutrizionista

**c'è tra il seguire una dieta triste da 1.500 calorie e mangiarmi le stesse calorie come preferisco, magari con dolci o un pasto al fast food? Mangerò meno cose, come quantità, ma almeno mi gratificherò di più.**

**L**e diete sono "tristi" perché composte soprattutto da alimenti a bassa densità energetica (ma ricchi di nutrienti), quali verdure, frutta, legumi, cereali integrali, pesce e carni bianche ecc. Alimenti in genere ricchi di fibra, di micronutrienti e relativamente poveri di grassi e zuccheri semplici. Con un'alimentazione di questo tipo possiamo fornire al corpo tutti i nutrienti necessari e mantenere anche una buona sazietà, cioè l'assenza di fame fisiologica (la "gola" è un'altra cosa). Ma sono i grassi e gli zuccheri semplici ad accendere il nostro centro cerebrale della gratificazione: una salsiccia è più gustosa di un coscio di coniglio e 300 calorie di gelato danno molta più soddisfazione delle stesse calorie in fagioli. Un'alimentazione di 1.500 kcal fornita da cibi ricchi grassi e zuccheri (tipo il "cibo spazzatura") non è sostenibile, perché dà la sensazione di mangiare veramente poco e produce picchi insulinici con relativa ipoglicemia reattiva e conseguente "fame nera". Una strategia migliore è quella di consumare alimenti gratificanti, 1 o 2 giorni a settimana, imparando a concederci il piacere che ne deriva in tempi e modi che noi stessi stabiliamo. Così siamo noi a gestire la "trasgressione" e non viceversa.

del Senato prevede la possibilità di nominare un delegato di fiducia (coniuge, figli) che potrà farsi accreditare i soldi della pensione nel suo conto corrente. I sindacati dei pensionati di *Cgil*, *Cisl* e *Uil*, *l'Inps* e *l'Abi* (Associazione banche italiane) si sono impegnati a trovare il modo di potere offrire ai pensionati soluzioni a costo zero prima del 1° luglio. La proposta dei sindacati è di estendere a tutti i pensionati che percepiscono meno di 1.500 euro al mese la possibilità di ottenere dalle banche un conto corrente a costo zero. E per chi non vuole aprire un conto corrente? C'è *l'Inps Card*: è una carta prepagata dell'*Inps* che permette di far-

si accreditare la pensione, versare altro denaro, ritirare i contanti nei *Postamat* e in tutti i bancomat del circuito *Cirrus Maestro*. Il limite, sia per il prelievo sia per i pagamenti, è di 600 euro al giorno. Impossibile invece effettuare i bonifici o disporre un pagamento con un assegno. La Posta, invece, offre tre possibilità:

1. una carta elettronica (tipo *Inps Card*) che consente, senza costi, di ritirare la pensione agli sportelli automatici delle poste.
2. il libretto postale con carta bancomat senza costi aggiuntivi.
3. un conto corrente riservato agli anziani con più di 65 anni, per il 2012 gratuito.

ora legale di Salvatore Calleri



# In questo mondo di ladri

*Generoso con i poveri, difensore delle donne, amante della democrazia e delle regole giuste, ruba solo a chi ha truffato.*

*Un moderno Arsenio Lupin ci salverà.*

**S**in da piccolo sono stato attratto dagli eroi positivi. Attratto dagli agenti speciali in bombetta oppure dalla mitica coppia dei *Ci5/The professionals*. Attratto dal mitico *comandante Straker* della serie *Ufo*. Attratto da *007*.

Crescendo ho optato per *Cobra 11*, il *commissario Cordier* et similari oltre ai poliziotti impersonati da Jet Li e Jackie Chan. Eppure nonostante ciò ho sempre avuto una passione smodata per

*Arsenio Lupin*. Si avete capito bene, Lupin il ladro. Complice la riedizione in dvd da parte dell'ottima *Yamato Video* delle serie televisive trasmesse in Italia negli Anni Settanta, ho rivisto il mio eroe per capire il perché di siffatta passione. E faccio una scoperta interessante: Lupin più che un ladro è un investigatore sopraffino.

Leggermente anarchico, amante della bella vita. Generoso con chi non arriva a fine mese. Difensore delle donne e più spesso di quanto si creda agente governativo per i supremi interessi del paese. Insomma del ladro ha poco. Le persone a cui ruba sono solo i banchieri che hanno truffato i piccoli risparmiatori, gli speculatori della Grande Guerra. Inoltre – come emerge dall'episodio n. 20 – dichiara di amare, lasciando stupito il suo braccio destro, le regole giuste. Amante della democrazia spesso si trova ad aiutare il commissario che lo insegue per acciuffare i veri criminali. Addirittura nella puntata girata a Roma sconfigge gli estorsori paleomafiosi. All'improvviso capisco il perché del mio amore per Arsenio. Ci unisce l'avversità per le ingiustizie. Le antipatie per gli speculatori. Per questo oggi un pensiero sublime e impossibile mi trastulla i pochi neuroni rimasti: in questo mondo di ladri solo un moderno Arsenio Lupin potrebbe salvarci. ■



# Lavare i panni sporchi...

13

**D**ietro i capi firmati, le pubblicità accattivanti e il fascino delle passerelle c'è un mondo che l'industria dell'abbigliamento vuole nascondere. È un mondo sporco, pieno di sostanze pericolose, che sta lentamente contaminando i nostri fiumi. Se avete fatto il bucato in lavatrice con vestiti *Kappa*, *Ralph Lauren* o *Calvin Klein*, sappiate che siete complici inconsapevoli dell'inquinamento delle risorse idriche.

Con il rapporto *Panni Sporchi 3* Greenpeace rivela, infatti, come alcune sostanze pericolose usate per la produzione d'abiti di grandi marche vengono rilasciate nell'ambiente dopo il lavaggio degli articoli in lavatrice. Una volta disperse in acqua, queste sostanze non sono trattenute dai sistemi di depurazione e si trasformano in nonilfenolo, un composto tossico e in grado di alterare, anche a livelli molto bassi, il sistema ormonale dell'uomo. L'indagine – condotta su 14 prodotti tessili dei marchi *Abercrombie & Fitch*, *Adidas*, *Calvin Klein*, *Converse*, *G-Star RAW*, *H&M*, *Kappa*, *Lacoste*, *Li Ning*, *Nike*, *Puma*, *Ralph Lauren*, *Uniqlo* e *Youngor* – misura per la prima volta la variazione delle quantità di nonilfenoli etossilati presenti nel tessuto prima e dopo il lavaggio domestico. In

quasi la metà dei campioni, oltre l'80 per cento di nonilfenoli etossilati presenti nell'articolo appena comprato sono fuoriusciti dopo un solo lavaggio. Anche se l'uso di queste sostanze pericolose è bandito nell'*Unione Europea*, esse continuano ad arrivare tramite canali di mercato: è in atto un ciclo globale dell'inquinamento tossico. Si stima che ogni anno nelle acque europee vengono sversate da ignari consumatori tonnellate di prodotti nocivi: è il momento per il settore tessile di fare passi concreti verso l'adozione di alternative più sicure ai composti chimici inquinanti. Devono accogliere la sfida *Detox*. In Italia, nonostante le ripetute sollecitazioni di *Greenpeace*, *Kappa* (del gruppo *BasicNet*, proprietaria anche dei marchi *Superga* e *K-way*) non risponde: ancora per quanto tempo si rifuterà di ripulire dai veleni la sua filiera produttiva? ■

**Maria Carla Giugliano**  
ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

## Grado di difficoltà

Se non verranno rapidamente ridotte le emissioni di gas serra nell'atmosfera, le temperature medie globali sono destinate a salire drasticamente entro il 2050, con un aumento compreso tra i 2,5 e i 5,4 gradi. Lo sostiene uno studio recente pubblicato dalla rivista "Nature Geoscience" realizzato dai ricercatori della Oxford University nel Regno Unito. La ricerca, ha spiegato il responsabile del progetto Dan Rowlands, si basa sull'utilizzo del modello climatico più complesso mai impiegato fino ad oggi, che ha permesso di realizzare simulazioni a partire dalle variazioni di temperatura osservate nel corso degli ultimi 50 anni in tutto il Pianeta.

## Tutto si fa per loro

È sempre più diffusa in tutti i paesi occidentali l'attenzione per gli animali domestici, tanto che in 10 anni il volume d'affari legato ai servizi per cani e gatti è pressoché raddoppiato. In rete impazzano i siti web dedicati a idee regalo e accessori per animali, alcuni particolarmente curiosi. Si va dai puzzle ai parchi gioco da installare in giardino, da cappottini e scarpe per i giorni di pioggia fino agli accappatoi da mettere dopo ogni bagno. Ma è dagli Stati Uniti che arriva il regalo più modaiolo: un pacchetto benessere per cani che include massaggio, pedicure e toeletta.





# Presi a modello

**Modelli ispirati al successo se non addirittura alla furbizia, quelli che la società attuale offre ai giovani. È tempo di cambiare.**

14

Ogni epoca, ogni cultura ha i propri modelli, gli esempi da additare alle nuove generazioni: sono quei personaggi che sembrano incarnare gli ideali del tempo – quelli condivisi o quelli inculcati dall'ideologia dominante – e che offrono quindi delle prospettive alle aspirazioni delle moltitudini, stimolando il senso dell'emulazione. Soprattutto per i bambini e per i giovani è importante la qualità dei modelli, perché essi hanno un peso nella formazione della personalità, possono in qualche misura influenzare le scelte di vita.

Abbiamo avuto via via modelli rappresentati da guerrieri, da eroi, da santi, da persone di costumi severi e austeri, da pionieri, da lavoratori infaticabili, da asceti, da rivoluzionari, persino da campioni di una "razza superiore".

Modelli per tante epoche, in diverse culture, sotto la spinta di differenti ideologie. Alcuni ora ci appaiono positivi, altri li giudichiamo orrendi, inaccettabili, ma comunque per la maggior parte sono legati a esperienze passate. Se poi ci chiediamo quali modelli stiamo indicando attualmente ai più giovani, qui da noi, nel nostro tempo e nel nostro spazio, nella nostra società di oggi, e vogliamo rispondere senza finzioni, si può ragionevolmente concludere che il modello prevalente è quello dell'uomo e della donna di successo, quando

non sia il modello del furbo, dei "furbetti" capaci di raggiungere a qualsiasi costo i propri obiettivi.

Potremmo allora chiederci anche se questi tipi di modello che sono maturati e si sono imposti tra noi soprattutto nell'arco degli ultimi 30 anni abbiano qualcosa a che vedere con il malessere della nostra società, su cui è d'uso piangersi addosso. E se sì, se concludiamo che un nesso c'è, tra i modelli imperanti e questa società che ci è cresciuta intorno sotto i nostri occhi miopi e che non ci piace, possiamo anche concludere che è tempo di cambiare i modelli da indicare ai nostri figli e ai nostri nipoti.

Attenzione: non c'è da prendersela con l'obiettivo del successo, che rientra nelle aspirazioni legittime di ciascuno. Il guaio è in quel "a qualsiasi costo", ma sappiamo che il passo è breve. Se il successo è percepito come il criterio principe per valutare una persona, se non l'unico, saranno poi difficili le distinzioni tra i modi per ottenerlo, specie agli occhi di un ragazzo. Forse si deve cominciare proprio da qui, se si vuole cambiare: dal rifiutare non tanto il successo in sé, ma questa insulsa ideologia del successo come valore. E provare a immaginare come potrebbe essere questa società che oggi non ci piace, se il modello per le generazioni nuove diventassero le persone perbene, i disinteressati, gli onesti: con o senza l'aureola del successo. ■



**beni di consumo** di Rita Nannelli

## Ed è subito serata

Di moda ormai da anni, rito serale irrinunciabile per moltissimi italiani, l'aperitivo negli ultimi tempi è diventato un appuntamento casalingo. Non a caso nell'ultimo anno l'assortimento nella Grande Distribuzione per le bevande del pre-cena fai da te è aumentato di quasi il 15 per cento – studio Cermes Bocconi – e tra i cibi è boom dei formaggi: il 71,8 per cento degli italiani li ritiene ottimi antipasti, contro il 58 di 5 anni fa. Da condividere con gli amici in salotto o in cucina, in terrazzo o in giardino, il banchetto domestico è fatto di bocconcini di mozzarella con verdure grigliate, tartine di

ricotta e carote, barchette di crema di formaggio e polpa di garchio. Ma c'è chi ancora preferisce l'happy hour fuori casa e non c'è che l'imbarazzo della scelta: tra bar, disco-bar, pub si contano in Italia circa 17mila locali, concentrati soprattutto nella grandi città del Nord. Crescono, secondo un'indagine Silb-Fipe (Associazione italiana imprese di intrattenimento da ballo e di spettacolo), i locali ibridi per soddisfare più bisogni insieme: aperitivo, musica dal vivo, ballo, mostre ed eventi vari. Un appuntamento tutt'altro che al buio perché, come conferma l'indagine, gli abitanti del Belpaese vogliono andare sul sicuro sulla qualità del cibo e delle bevande, e sulla gradevolezza dell'arredamento. Tutto quanto fa serata.



# Pianterreno

**Dalla pianta della jatropha si può estrarre un carburante "verde" per autoveicoli e aerei ma se ne dovrebbe coltivare superfici molto estese.**

15

La jatropha è una pianta tropicale, della famiglia delle euforbiacee, che si presenta come alberelli che producono dei frutti del diametro di una decina di centimetri, al cui interno si trovano da 2 a 4 semi ovoidali appiattiti, lunghi da 15 a 20 millimetri. I semi contengono una mandorla biancastra con circa il 35 per cento di un olio che si estrae per spremitura. Originaria dell'America centrale, la jatropha era stata coltivata nelle colonie africane della Francia per ricavarne un grasso adatto alla fabbricazione dei saponi, poi era stata dimenticata. A partire dal 2000 è stata riscoperta nell'ambito della ricerca di prodotti vegetali da cui ricavare carburanti per autoveicoli, soprattutto esteri degli acidi grassi come alternativi ai carburanti per motori diesel, ribattezzati biodiesel. Dalle piante coltivate si ha una resa di circa 3-5 tonnellate di semi per ettaro, a cui corrisponde una produzione di circa 500-1.000 kg di biodiesel per ettaro. L'olio di jatropha si inserisce così in un vasto dibattito che ha molti aspetti agronomici, economici e socio-politici. Prima di tutto la passione per il biodiesel dipende da due fattori importanti: l'andamento del prezzo del petrolio, molto oscillante, negli ultimi mesi è andato da 80 a 110 dollari al barile, corrispondente a circa 500-600 euro alla tonnellata, e l'affidabilità delle sovvenzioni che i Governi assicurano alle fon-

ti rinnovabili. I combustibili di origine vegetale costano più di quelli petroliferi, a parità di potere calorifico, e possono inserirsi nel mercato soltanto con contributi governativi giustificati dal fatto che il biodiesel permette di non consumare petrolio di importazione e che il suo uso immette nell'atmosfera, rispetto ai carburanti petroliferi, una minore quantità di anidride carbonica e di gas che modificano il clima. Durante la combustione anche il biodiesel, naturalmente, immette nell'atmosfera anidride carbonica ma, a livello globale, è più o meno la stessa quantità che è stata sottratta dall'atmosfera nel corso della coltivazione delle piante da cui deriva. L'olio di jatropha può essere bruciato direttamente in caldaie; il biodiesel prodotto finora è stato sperimentato con apparente successo negli autoveicoli e anche nei motori per aerei; alcune compagnie aeree si fanno pubblicità vantandosi di utilizzare nei loro velivoli un carburante "verde" derivato dall'olio di jatropha. La jatropha, in Africa o Asia, ma anche eventualmente nell'Italia meridionale, può essere coltivata in zone con poche piogge, e aiuta a rallentare l'erosione del suolo e a creare occupazione nell'intera filiera agroindustriale. Benvenuti biodiesel, ma con cautela; se si volesse sostituire con biodiesel anche solo il 10 per cento del gasolio da autotrazione usato in Italia in un anno occorrerebbe coltivare a jatropha una superficie uguale più o meno a quella della Toscana. ■



zione di circa 500-1.000 kg di biodiesel per ettaro. L'olio di jatropha si inserisce così in un vasto dibattito che ha molti aspetti agronomici, economici e socio-politici. Prima di tutto la passione per il biodiesel dipende da due fattori importanti: l'andamento del prezzo del petrolio, molto oscillante, negli ultimi mesi è andato da 80 a 110 dollari al barile, corrispondente a circa 500-600 euro alla tonnellata, e l'affidabilità delle sovvenzioni che i Governi assicurano alle fon-

**chissà cosa** di Jacopo Formaioni

## A segno

Oggetto volatile, ma fondamentale per la memoria d'ogni lettore, il segnalibro nasce con il libro moderno. Dapprima unito ai grandi volumi o manoscritti come semplice pezzo di stoffa, nei secoli l'evoluzione ha prodotto segnalibri rari, di design e oggetti che ne svolgono la nobile funzione, come biglietti del treno, cartoline

di vacanze e quant'altro capiti in mano al lettore. Legato alla cultura occidentale, è però un oggetto universale, senza confini, diffuso ovunque si sfoglia un libro; non venduto, ma più spesso regalato in milioni d'esemplari è usato come veicolo pubblicitario e d'informazione, ospitando



a volte fiabe, poesie, ricette. Un oggetto caro ai lettori che non vogliono rovinare il libro tenendo il segno con le "orecchie" sulle pagine o sostituirlo con l'e-book.



# Il naufragio di un'epoca

Cento anni fa il Titanic annunciò il tramonto di un'epoca, oggi il

16

Concordia simboleggia la fine dell'era della cieca fiducia nelle macchine.

**A**bbiamo appena ricordato i cento anni dal naufragio del *Titanic*: non si è trattato solo della rovina della macchina più grande mai costruita dagli uomini al tempo (1912), ma anche della fine di un'epoca, la Belle Époque, contrassegnata da una fiducia esasperata nella scienza e nella tecnica. Il *Titanic* e le sue due gemelle erano la rappresentazione plastica di quell'epoca e, al suo viaggio

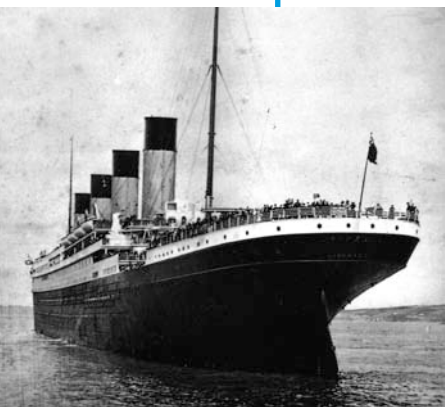
inaugurale, il transatlantico inaffondabile diede la peggiore prova di sé. Non si tenne conto degli avvisi di iceberg, non si ridusse la velocità, le vedette videro troppo tardi il ghiaccio, il marconista trascurò gli avvisi e, infine, i rivetti di saldatura non erano così solidi da reggere le 6mila tonnellate per metro quadrato

dell'urto con l'iceberg. Imprudenze ed errori umani, esattamente com'è accaduto 4 mesi fa al *Costa Concordia*: una rotta sbagliata, velocità eccessiva e mancanza di autorevolezza nella catena di comando. Una grande differenza: Smith, il comandante del *Titanic*, affonda con la sua nave, Schettino, quello del *Concordia*, fugge con le prime scialuppe e si dilegua con ancora centinaia di passeggeri da salvare.

E un'altra grande similitudine: il *Concordia* simboleggia la chiusura di un'epoca di ulteriore fiducia nelle macchine e negli uomini, quella delle crociere per

tutti, anche per chi non avrebbe potuto permetterselo in passato. Una buona cosa, purtroppo diventata in breve profondamente negativa, perché le nuove crociere sono tutto fuorché la ricerca di un rapporto corretto con il mare. Anzi, si svolgono praticamente tutte rivolte verso l'interno: casinò, balli, cene di gala, palestre, centri benessere, piscine di acqua dolce (in mezzo al mare!) e perfino una parete da *free-climbing*: tutto con le spalle costantemente rivolte al mare. Altro che *chaise-longue* e tramonti sull'orizzonte dell'oceano, seppure riservati ai soli ricchi aristocratici.

Infine l'impatto ambientale del *Titanic* è stato quasi nullo, ma quello del *Concordia* stava per essere micidiale. Le migliaia di tonnellate di carburante, i liquami, i detersivi, il cibo di una comunità galleggiante hanno minacciato le coste di una delle isole più belle del Mediterraneo. Oggi l'isola del Giglio è integra come prima e si può tornare a visitarla per il mare, piuttosto che non per il relitto. Finita quell'emergenza resta però l'impatto delle grandi navi da crociera: consumano come cittadine sprecone e divorano energia sputando gas inquinanti. Hanno bisogno di enormi quantità d'energia per essere costruite e mantenute. E sono fondamentalmente diseducative per il rapporto dell'uomo con la natura. Per non parlare delle usanze barbare come il cosiddetto inchino. Fortunatamente verrà vietata la rotta vicino alle zone d'interesse artistico e ambientale: un primo passo per ripensare le moderne crociere? ■



al naturale di Stefano Generali

## Europa al verde

Nonostante la crisi economica mondiale, il 2011 ha registrato un incremento costante della produzione energetica da fonti rinnovabili in tutto il mondo e soprattutto nel continente europeo, dove in 1 anno l'incremento è stato pari al fabbisogno energetico annuale di 10 milioni di famiglie. Ma se l'Europa si conferma leader nel mercato mondiale dell'ener-

gia pulita, si profilano all'orizzonte agguerriti concorrenti, soprattutto Cina e Giappone, mentre i governi europei, come la Gran Bretagna, stanno operando drastici tagli alle sovvenzioni per il settore. Per questo, oltre che per fronteggiare la concorrenza asiatica, l'Epia, l'associazione che raccoglie l'industria fotovoltaica europea, ha chiesto all'Unione Europea interventi urgenti per avviare in tutti gli stati membri una politica industriale più incisiva e soprattutto a lungo termine.





# In tutti i sensi

*Il cibo gustato, annusato, toccato, visto e udito.*

Secondo un proverbio cinese, l'esperienza gastronomica è soddisfacente solo quando tutti i sensi sono stimolati. Il gusto ovviamente, ma con esso l'olfatto (tursarsi il naso mentre si assume il cibo ne annulla quasi il sapore) e il tatto (la consistenza del cibo, in bocca o tra le mani) ma poi anche la vista (l'occhio vuole la sua parte) e, non ultimo, l'udito: lo sfrigolare del fritto, l'effervescenza delle bollicine di spumante o di *Coca-Cola*, lo schioccare delle nocchie sotto i denti... Il piacere

di un cibo o di una bevanda dipende anche dal suono che ne scaturisce mentre li consumiamo. Charles Spence, professore di Psicologia sperimentale all'Università di Oxford, ha verificato che «la percezione del sapore delle patatine

può essere influenzata modificando il suono prodotto durante l'atto in cui le mangiamo»: più alte sono le frequenze, più pieno è il gusto. Partendo da queste analisi Spence ha avviato un laboratorio multisensoriale con Heston Blumenthal, cuoco del celebre ristorante "Fat Duck" di Londra. Leggo sul *Corriere della Sera* (11 marzo 2012) che da tale collaborazione sono nati piatti come "The sound of the sea" (Il suono del mare), portata a base di pesce la cui degustazione è accompagnata dall'ascolto di suggestioni sonore di ambiente marino, trasmesse attraverso cuffie da un *iPod* nascosto in una conchiglia.

In questo modo, però, le carte in tavola sono cambiate. Se il suono è riprodotto in cuffia e accompagna il cibo, anziché essere prodotto dal cibo stesso, non abbiamo più a che fare con un'esperienza gustativa completa – come quella auspicata dal proverbio cinese – bensì con esperienze diverse, di diversa origine, artificialmente combinate. Non è più il cibo a "parlare" – o diciamo meglio: non la sapiente opera di un cuoco che lo fa "parlare" – ma un operatore esterno che sovrappone una cosa a un'altra, quasi che il cibo, da solo, non bastasse a emozionarci. Non è "il suono del cibo" (come il titolo del *Corriere* lascerebbe supporre) ma un suono aggiunto, che in realtà mi distrae dall'assaporamento del cibo. Un po' come mangiare popcorn guardando un film.

Anche Filippo Tommaso Marinetti, capofila del movimento futurista, si divertiva a organizzare cene concepite come opere d'arte, in cui si mescolavano esperienze gustative, olfattive, tattili, visive, sonore. Celebre il piatto ideato da Fillia per il primo "pranzo futurista", tenuto nel 1931 a Torino: "Aerovivanda tattile, con rumori e odori". Ingerire un'oliva, un frutto candito e un quarto di finocchio. Contemporaneamente passare i polpastrelli della mano sinistra su un "apparecchio tattile" di velluto e carta vetrata. A questo punto "da una sorgente canora accuratamente nascosta si dipartono le note di un brano di opera wagneriana", mentre nell'aria si espande un profumo. "Risultati sbalorditivi": provare per credere. Ma il cibo? ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

## Odissea nello sfizio

Una manifestazione dedicata a tutti coloro che amano "annusare" e gustare formaggi e vogliono trascorrere una giornata all'aria aperta. È "Formaggi d'autore", l'appuntamento con i piaceri della tavola che si tiene il 19 e il 20 maggio a Gualdo, un borgo medioevale dell'entroterra maceratese. Una mostra mercato dedicata non solo ai formaggi ma anche ai prodotti tipici del territorio. Ad

attendere gli ospiti vi sono cene nell'osteria "Odissea nello sfizio", con menu a degustazione, per "esaltare e interpretare il formaggio nelle sue diverse espressioni"; laboratori del gusto per imparare a conoscere le qualità del prodotto grazie agli insegnamenti di allevatori, produttori ed esperti di Slow Food; il mercato

per acquistare formaggi provenienti direttamente dai produttori di varie regioni d'Italia. E infine, eventi a sorpresa. L'ingresso è libero; sabato dalle 10 alle 23 e domenica dalle 9 alle 21.



# Per maggior sicurezza

*Aumentano i furti nei negozi Coop –  
complice la crisi –, ma si rafforza  
la sorveglianza e crescono i recuperi  
della squadra anticaccheggio.*

■ Aldo Bassoni

**C'**è la banda di professionisti che ruba per rivendere, il pensionato che nasconde la spigola nella giacca, la casalinga che tenta di sgattaiolare col carrello pieno senza pagare, l'avvocato che ruba il *dvd*, il prete che nasconde la *pendrive* sotto la tonaca. Colpa anche della crisi, crescono i furti nei negozi, ma si intensifica la sorveglianza e aumentano i recuperi della squadra anticaccheggio.

Gli ultimi casi riguardano partite di *chewing gum* per 600 euro e pinoli per 250 e 300 euro rubati rispettivamente in due negozi diversi. I ladri erano vecchie conoscenze dei carabinieri e sono finiti in galera. Non era mai accaduto di recuperare pacchi di *chewing gum* e buste di pinoli in così grande quantità. «Ecco, questa è una novità che si aggiunge agli altri episodi di bande organizzate che rubano soprattutto prodotti di pregio come champagne e liquori per poi smerciarli sul mercato parallelo», commenta **Orazio Passante**, responsabile Settore Sicurezza e Tutela Patrimonio Aziendale di Unicoop Tirreno, mentre scorre i giornali che danno la notizia di quest'operazione anticaccheggio appena compiuta all'IperCoop

di Afragola, nei pressi di Napoli. In questo caso, dunque, l'obiettivo non era la merce in sé, ma il denaro che se ne può ricavare. E i ladri erano professionisti. Inevitabile la denuncia.

## Sorvegliati speciali

Il *team* di Orazio Passante è composto da 9 persone che coordinano tutta l'attività anticaccheggio nei 111 Supermercati e Iper Coop, avvalendosi ovviamente di istituti di sorveglianza. Uno dopo l'altro snocciolano storie di ordinarie ruberie tra gli scaffali, dalle più strane per audacia e creatività alle più pietose. Come quella capitata a una giovane coppia sorpresa a rubare 22 euro di pappe per l'infanzia. Immaginate una scena di pianto e disperazione. Entrambi 35enni non sanno come pagare i bocconcini del bimbo perché senza soldi. Lui promette di procurarsi il denaro e di tornare a pagare. Viene da Benevento, è senza lavoro. Ma quando, dopo alcune ore, non si presenta è facile pensare che se la sia svignata. Invece il giorno dopo riappare, affranto come non mai, solo per scusarsi di non essere riuscito a procurarsi il denaro. E così

gli uomini della sicurezza si guardano negli occhi e si frugano nelle tasche, raccolgono i 22 euro e pagano la merce. Stessa scena in un supermercato del Lazio dove un uomo viene sorpreso con quattro fette di prosciutto e un pezzo di *Parmigiano* nelle tasche della giacca. Cassintegrato, appena separato dalla moglie e senza casa, dormiva in macchina: altra frugata nei vari portafogli, nuova colletta e via. Casi come questi ne capitano sempre di più. Tra l'altro si è abbassata la fascia d'età di coloro che vengono sorpresi a rubare. Una volta erano soprattutto anziani pensionati, ora sono in aumento madri e padri di famiglia che non ce la fanno ad arrivare alla seconda settimana del mese. Il disagio sociale che stiamo vivendo nel nostro Paese è testimoniato drammaticamente anche da questo fenomeno. C'è poi anche l'avvocato che ruba l'ultimo *dvd*, il prete che arraffa la nuova *pendrive*, il militare di carriera che ruba *hard-disk* e inchiostro da stampante "per la moglie malata", insomma il taccheggiatore abituale che ruba per "risparmiare" è il protagonista assoluto dei tanti casi raccolti dalla squadra di Passante in anni di attività di prevenzione e repressione dei furti nei punti vendita Coop. E non tutti costoro sono vittime del disagio sociale.

«Nei primi mesi di quest'anno l'incremento dei furti rispetto allo stesso periodo del 2011 è stato del 25 per cento – spiega Passante –. In media riusciamo a individuarne circa il 40 per cento e solo nei casi più gravi scatta la denuncia all'autorità giudiziaria. Sono aumentati anche i fermi e in alcuni punti vendita è quasi raddoppiato il valore recuperato grazie all'intensificazione dell'attività di controllo e repressione». Per esempio, in alcuni negozi campione del Lazio si è passati da circa 4mila euro a quasi 8mila recuperati e da 255 a 267 fermi effettuati. C'è chi tenta di rubare una mozzarella, chi toglie la bistecca dalla vaschetta e la nasconde in borsa, chi scarta la spigola e la infila nel taschino interno della giacca. Casi davvero disperati che difficilmente sfuggono alla sorveglianza.

## E io non pago!

Ma non mancano azioni ardite come quelle di chi se ne esce tranquillamente col carrello stracolmo senza pagare. In un negozio di Roma è stato fermato uno con 350 euro di merce che stava per uscire senza pagare sfruttando il caos che si era generato all'ingresso. Era tutta roba di basso valore commerciale

## Identikit del taccheggiatore

Ma quale è il profilo del taccheggiatore? Dai test campione svolti in 5 punti vendita della provincia di Livorno sono emersi dati molto interessanti. Innanzitutto non è vero che siano gli stranieri a rubare di più: contrariamente a quello che si pensa comunemente rubano molto di più gli italiani. Le più attive sono le donne che, però, indirizzano le loro attenzioni prevalentemente sui prodotti alimentari. Gli uomini rubano meno, ma si disinteressano quasi completamente al cibo e puntano dritto a oggetti di elettronica e informatica. La fascia di età nella quale si sono registrati più furti è quella compresa fra i 55 e i 65 anni.



tipo mortadella, primi prezzi, alimenti per bambini, come a dire "rubo poco, solo formaggio con la crosta, carne di basso prezzo, quindi mi assolve". C'è insomma una forma di pudore nell'atteggiamento di alcune persone che non può non suscitare pena anche in chi opera per prevenire e reprimere i furti e per evitare un danno alla Cooperativa che poi è un danno per i soci in quanto le cosiddette perdite inventariali provocate da chi ruba alla fine possono avere delle ricadute negative sulle politiche commerciali e sui prezzi. Il più delle



## Colti di sorpresa

Naturalmente gli addetti alla sorveglianza non si fanno certo intimorire dalle minacce, anche pesanti, di chi si crede al di sopra delle regole, e così è capitato più volte che allo sbruffone di turno intenzionato a passare alle vie di fatto, gli abbiano fissato un incontro con le forze dell'ordine che prontamente lo hanno ammanetta-

volte gli interventi della sicurezza sono discreti. «Se notiamo qualcuno che sta manipolando una confezione, prima di tutto cerchiamo di fargli capire che è stato individuato – racconta Passante –, altrimenti interveniamo con i dovuti modi per scoraggiare il cliente dal proseguire nell'azione facendogli presente che un prodotto tolto dalla confezione non è più vendibile. Di solito la faccenda si risolve con il pagamento della merce. Questo per evitare che si arrivi a dover fermare il cliente, accompagnarlo in un ufficio e chiedergli conto dei prodotti di cui si è indebitamente appropriato. Quando questo accade ci troviamo di fronte quasi sempre a situazioni imbarazzanti. La maggior parte dei fermati non vedono l'ora di chiudere la faccenda per tornarsene a casa. In questi casi cerchiamo di comprendere la difficoltà e non procediamo con la denuncia, a meno che non ci si trovi di fronte a reazioni violente o al tentativo di accampare scuse insostenibili».

to. Ma questi sono casi limite che per fortuna capitano raramente. Agli uomini della sorveglianza può, invece, succedere più spesso di fermare una coppia che ha aggiunto frutta o ortaggi alla bustina dopo la pesatura e sentirsi dire “devo pur mangiare”, oppure imbattersi nella mamma che vorrebbe sgattaiolare con una confezione di succhi sotto il braccio con la scusa del bambino in macchina che piange, oppure nella faccia tosta di chi, vistosi sorpreso, si nasconde dietro uno sfrontato “c’ho provato”. «Molto spesso il taccheggiatore viene fermato all’uscita senz’acquisti” e alla richiesta dello scontrino risponde che stava appunto andando a pagare alla cassa del post-vendita – precisa Passante -. Allora si informa il cliente che deve pagare alla cassa normale e, se il cliente va a pagare, tutto finisce lì». Le denunce infatti tendono a diminuire. Specialmente quando ci sono di mezzo le ragazzate. Se a venire sorpreso con le mani nel sacco è un minorenne vengono chiamati i genitori i quali, quasi sempre, si scusano e rimproverano severamente il figlio. Nessun riguardo invece per le bande organizzate e nei confronti di atteggiamenti arroganti che a volte superano davvero il limite. «Una volta fermammo un signore che si qualificò come maresciallo dei carabinieri e iniziò a minacciare gli addetti alla sicurezza – racconta Passante –, ma quando i Carabinieri veri arrivarono si scoprì che era sì un maresciallo, ma dell’esercito. Fu denunciato, processato, condannato anche per millantato credito e espulso dalle forze armate». Aveva tentato di rubare 90 euro di merce. ■

## Glossario

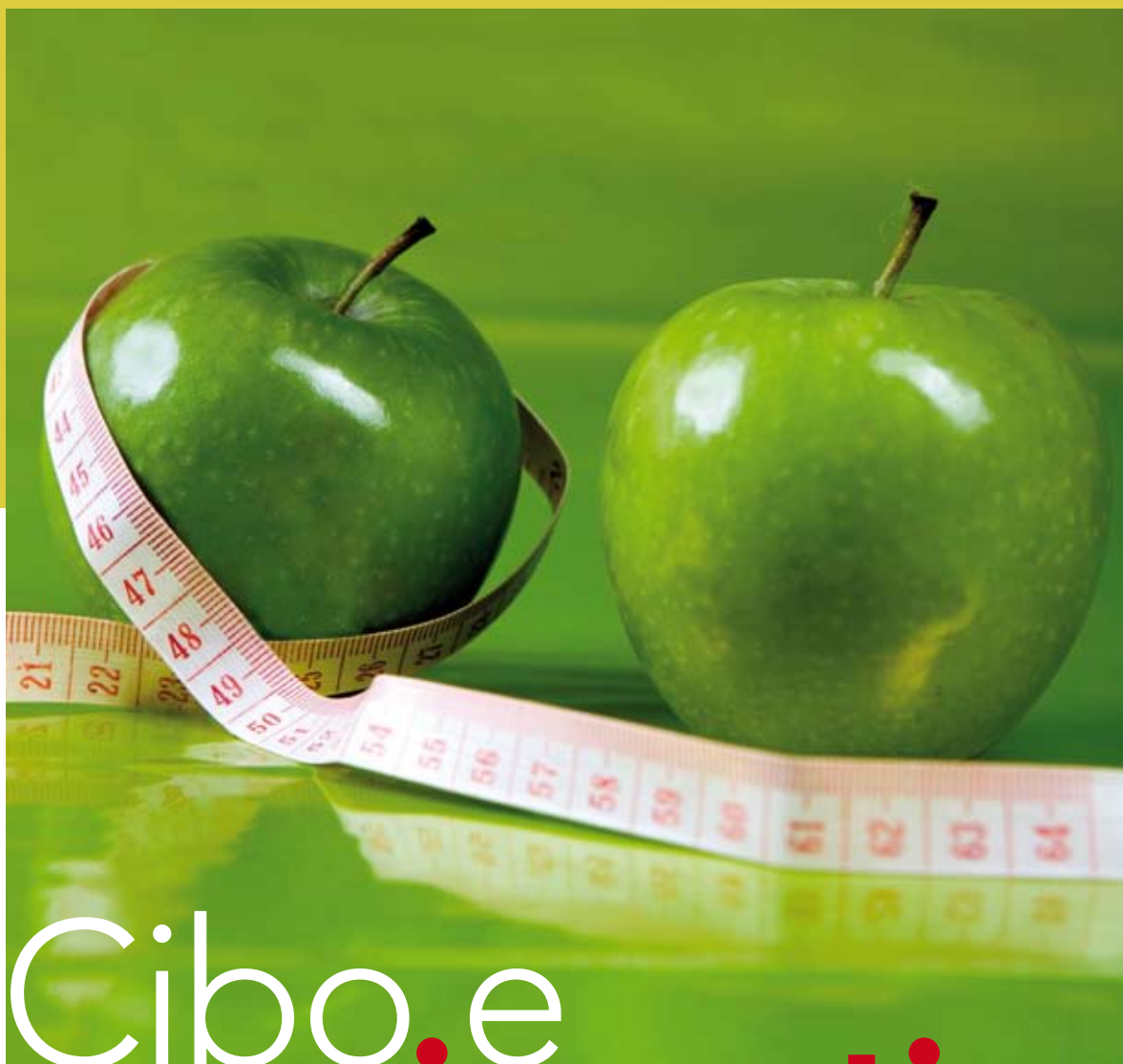
**Taccheggio** È il furto di merce all’interno degli esercizi nei quali il cliente può liberamente scegliere i prodotti. La parola deriva dalla forma dei vecchi portamonete a forma di tacco.

**Differenza inventariale** È la differenza fra le merci esposte e quelle vendute. In parte è dovuta al taccheggio, in parte a rotture di confezioni, errori contabili e altro.

**Vigilanza** Può essere svolta solo da soggetti alle dipendenze di un istituto di vigilanza o di agenzie di investigazioni private dotati di specifica licenza e autorizzati dalla prefettura.

**Difesa elettronica** Consiste in apparati tecnologici capaci di rilevare delle etichette a radio frequenza magnetiche o magneto acustiche.





# Cibo e ginnastica

*Sana alimentazione, movimento, corretto stile di vita. Ecco gli elisir della longevità indicati dalla campagna del Ministero della Salute "Guadagnare salute" rivolta a bambini e adulti, a cui aderisce anche Coop. E allora cominciamo a mettere mano alle nostre cattive abitudini.*

■ Silvia Fabbri

**Q**uando ci si sente spiegare che, secondo i dati dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità*, l'86 per cento dei decessi e il 77 per cento della perdita degli anni di vita in buona salute in Europa e in Italia sono provocati da malattie croniche causate da fumo, consumo di alcol, scorretta alimentazione e mancanza di attività fisica, c'è davvero da cominciare a mettere mano alle nostre cattive abitudini. Per il nostro bene e per quello delle nostre famiglie.

## Sane abitudini

Ce lo consiglia caldamente anche il Ministero della Salute con la campagna "Guadagnare salute" che ha come obiettivo proprio quello di renderci più facile l'abbandono delle vecchie abitudini in favore di nuove e più sane. Anche perché, come spiega **Daniela Galeone**, dirigente medico del Ministero della Salute, «queste malattie croniche pesano sulle spese complessive sanitarie per oltre il 75 per cento. E poi hanno un impatto sui redditi nazionali, perché in tutti i Paesi occidentali c'è una diminuzione del *Pil* connessa a queste malattie». Ecco allora il programma "Guadagnare salute"



dal Ministero e dall'*Istituto Superiore di Sanità*, di concerto con le Regioni e gli Enti locali, con il coinvolgimento del *Sistema Sanitario Nazionale* anche attraverso i medici di base, e delle farmacie. È ovviamente della partita anche la Pubblica Istruzione, vista l'importanza dell'educazione alimentare fin da piccoli, nonché altri Ministeri (9 in tutto). La novità di questo programma tuttavia è anche l'entrata in scena di soggetti non sanitari, come la Grande Distribuzione o aziende alimentari, ristoratori, distributori di tabacco e di alcolici. "Un aspetto cruciale della campagna – si legge infatti nel dossier del Ministero – è promuovere la consapevolezza che l'alimentazione è un determinante fondamentale dello stato di salute della popolazione, che abitudini alimentari più sane determinano un guadagno di salute e che una dieta sana ed equilibrata rappresenta un obiettivo



di sanità pubblica importante. Il compito di informare e educare, sia per le dimensioni della domanda, sia per le caratteristiche specifiche della strategia necessaria, non può essere delegato unicamente agli operatori sanitari".

## Prevenire al dunque

Ma a quale fascia di popolazione si rivolge in particolare il programma? «Poiché l'obiettivo è diminuire la mortalità e trascorrere il maggior numero di anni in buona salute, la campagna si rivolge alle persone sane. Insomma, l'obiettivo è la prevenzione», precisa Galeone. Da attuare anzitutto cancellando dalla propria vita – il più possibile – le abitudini rischiose: il fumo, la sedentarietà, l'abuso di bevande alcoliche. E se il target della campagna è il più ampio possibile, ci sono però categorie a cui il messaggio intende prestare attenzione: i bambini in sovrappeso, «rischiosa condizione che predispone all'obesità nell'adulto», sottolinea Galeone, ma anche gli anziani, «per condurli a vivere il più possibile in condizione di benessere la loro età».

In generale, per ogni target, il piano di comunicazione tocca i punti deboli: per i bambini dai 6 ai 10 anni sovrappeso e sedentarietà. «Dai nostri sistemi di sorveglianza – afferma **Barbara De Mei**, del Centro Nazionale di Epidemiologia dell'*Istituto Superiore di Sanità* – sappiamo che i bambini passano più di 2 ore al giorno davanti alla televisione e al computer, e non fanno l'attività fisica adatta alla loro età, cioè giochi di movimento. Inoltre abbiamo anche scoperto – senza voler colpevolizzare nessuno – che non sempre i genitori hanno la percezione corretta dello stato di sovrappeso dei loro figli. Per questo è importante far passare il nostro messaggio attraverso numerosi canali, tra cui anche le scuole e i pediatri». Per le donne il tallone d'Achille è il fumo; per gli adolescenti il fumo e l'alcol.

## Pesi massimi

Ma se è facile dire e spiegare che è meglio non fumare e non abusare di alcol – anche se alla consapevolezza della pericolosità di questi stili di vita non sempre consegue un comportamento cor-



retto – è un po' più complicato far arrivare le regole di un'alimentazione che ci faccia guadagnare salute. "Alimentazione corretta e buona salute sono un binomio indissolubile", scrive infatti il Ministero nelle sue pubblicazioni. Perché un'alimentazione disordinata porta al sovrappeso e alle malattie ad esso correlate. "I dati sulla sorveglianza alimentare mostrano che in Italia, come in ogni altra parte del mondo, il sovrappeso e l'obesità sono in crescita. Il fenomeno è più spiccato nelle regioni meridionali, dove si assiste anche a un consumo minore di frutta e verdura rispetto al resto del paese ed è più rilevante nelle classi con livello culturale, sociale ed economico più basso". Circa 3 adulti su 10 (dati 2010) risultano sovrappeso, 1 su 10 è obeso.

Ma quali sono gli errori più comuni in ambito alimentare? Il fast food, ovvero "molto cibo a poco prezzo" che porta a un iperconsumo passivo, cioè al mangiare senza praticamente rendersene conto cibi altamente energetici. Consapevolezza altrettanto scarsa è quella che accompagna l'ingurgitare bevande zuccherate, che portano su le calorie e non ci lasciano la sensazione d'aver mangiato.

## Regole di condotta

Se si vuole guadagnare salute allora, bisogna anzitutto consumare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (regola che solo il 10 per cento degli italiani dichiara di seguire), non saltare i pasti (soprattutto la prima colazione) e limitare gli zuccheri, a partire da quelli nascosti nelle bevande zuccherate. Infine non eccedere nel consumo di sale (specialmente nascosto in cibi precotti e confezionati): basterebbe diminuirlo del 50 per cento (per arrivare a circa 5 grammi al giorno, dose massima raccomandata, contro i 10 normalmente consumati in Italia) per ottenere un decremento significativo del numero delle persone che necessitano di terapia antiipertensiva, dei decessi provocati da ictus e da malattie cardiache coronariche.

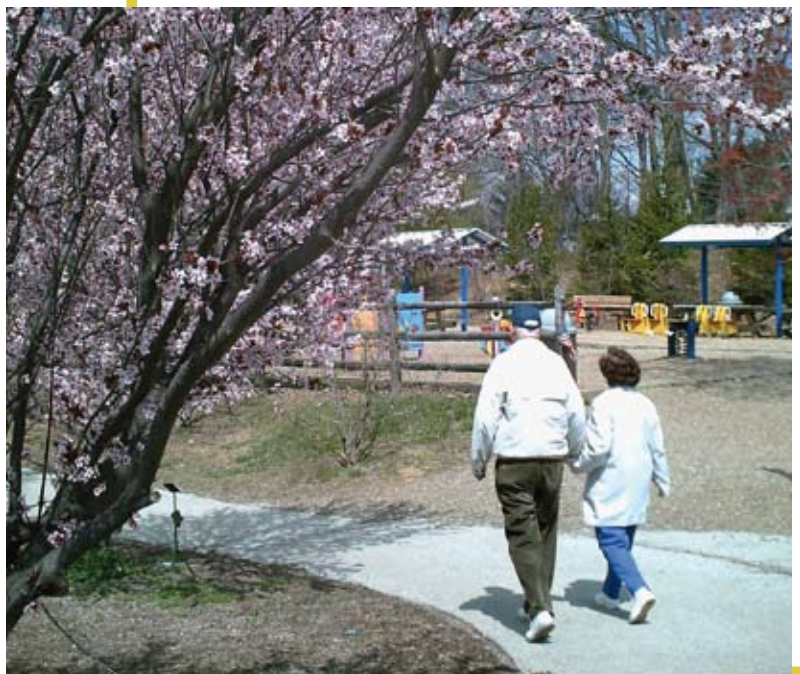
Ma in generale seguire le regole di una corretta ali-

## Lunga vita...

*...agli anziani in movimento.*

***È scientificamente provato che l'esercizio fisico rallenta i processi dell'invecchiamento, abbatte in modo significativo il rischio di malattie cardiovascolari, e di fatto allunga la vita.***

È vitale continuare a fare attività fisica anche nella terza e quarta età. Non ci sono scuse che tengano. Lo raccomanda a chiare lettere il programma "Guadagnare salute" a cura del Ministero e dell'Istituto Superiore di Sanità. "Anche circa un quarto degli anziani – si legge nel documento della campagna "Guadagnare salute" – ha una cardiopatia e le modificazioni fisiologiche e patologiche della senilità possono indurre alla sedentarietà, questa tendenza va contrastata in considerazione del fatto che l'esercizio fisico rallenta i processi dell'invecchiamento. Se regolarmente condotta in età adulta, l'attività fisica può prolungare di 1,3-3,5 anni l'attesa di vita in assoluto e diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari. Lo stretto legame tra attività fisica e longevità trova conferma nel dato che la capacità di cammino di un anziano dice molto della sua aspettativa di vita. Ovvero, più si è in grado di camminare, più anni di vita ci aspettano. Inoltre contribuisce a prevenire la disabilità, ritarda l'atrofia dei muscoli e delle ossa, migliora equilibrio e coordinazione con un effetto favorevole sul rischio di cadute accidentali e conseguenti fratture, previene la depressione e la riduzione delle facoltà mentali. Il mantenimento di una vita fisicamente attiva in tarda età – conclude il documento – è importante anche per aumentare il fabbisogno energetico e permettere un'alimentazione relativamente più abbondante, con adeguato apporto di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali".





mentazione, da subito, migliora sensibilmente la qualità della vita e “ha un effetto preventivo – si legge nel dossier “Guadagnare salute” – sullo sviluppo di alcuni tumori e può ridurre la mortalità globale e quella per malattie cardiovascolari. Inoltre, previene sovrappeso e obesità, ritarda l'invecchiamento, riduce i costi sanitari e la mortalità”. Italiani, spagnoli e francesi consumano più frutta e verdura e sono infatti i più longevi d'Europa.

## Educazione fisica

Altrettanto importante è combattere la sedentarietà, che cresce di pari passo – secondo i sistemi di rilevamento del Ministero – col sovrappeso. L'attività fisica è una vera e propria panacea, per il nostro organismo, e cura più di qualsiasi medicina. Peccato che il 40,6 per cento degli italiani non svolga alcuna attività sportiva; solo il 21 per cento lo fa in modo costante. Ma quale tipo di attività è consigliabile? Per ottenere benefici sulla salute degli adulti – si legge nel dossier – bisogna praticare attività fisica moderata per almeno 30-45 minuti, 4 o 5 giorni la settimana. L'*Organizzazione Mondiale della Sanità* raccomanda di comprendere nei 45 minuti circa 5-10 minuti di riscaldamento, 20-30 minuti di fase aerobica e una fase di recupero di 5-10 minuti. Questi livelli di attività sono sufficienti per ridurre il rischio cardiovascolare, di diabete e di cancro e di garantire la funzionalità neuromuscolare anche con l'avanzare dell'età. Infine, un piccolo consiglio. Approfittando della bella stagione, a tutte le età, conviene staccarsi dalla Tv e dai videogiochi. Una ricerca statunitense ha mostrato che diminuire le ore passate guardando la televisione favorisce di per sé una diminuzione di peso, anche senza diminuire le calorie. ■



# Menu Coop

Dal pane a ridotto contenuto di sodio e alle merendine per bambini con formula nutrizionale innovativa, fino ai progetti di *Educazione al Consumo Consapevole* nelle scuole. Sono

**Tutto quello che fa Coop per promuovere la corretta alimentazione. Intervista a Maurizio Zucchi, direttore Qualità di Coop Italia.**

Maurizio Zucchi,  
direttore Qualità  
di Coop Italia.



alcune delle attività di Coop per la promozione di una corretta alimentazione, alcune di queste anche nell'ambito del programma “Guadagnare Salute: rendere facile le scelte salutari”. Ne parliamo con **Maurizio Zucchi**, di-

rettore Qualità di *Coop Italia*.

Quali sono gli interventi più importanti che Coop ha realizzato per “rendere facili le scelte salutari”, per usare lo slogan del Ministero?

«Anzitutto va detto che Coop si è mossa su questi temi già dal 2005 e poi nel corso degli anni successivi. Gli interventi più recenti? Dalla primavera del 2011 sono in vendita 3 referenze di pane – pane di semola, pane bianco e pane ai 5 cereali – con il 20 per cento di sale in meno rispetto alla formulazione precedente. Si tratta proprio di prodotti che hanno ottenuto il logo “Guadagnare Salute” a fianco del quale è stampata la frase: “Per favorire una alimentazione a ridotto contenuto di sale, Coop aderisce, con questo prodotto, al programma Guadagnare Salute, promosso dal Ministero della Salute”. Sempre sul fronte del sodio i *baby food* a marchio Coop sono senza sale aggiunto e dal settembre 2009 è disponibile il prosciutto crudo stagionato 16 mesi a basso contenuto di sodio in vaschetta».

E sul fronte del consumo di frutta e verdura?

«Coop ne promuove il consumo sia attraverso iniziative dedicate all'informazione del consumatore sia attraverso





so promozioni commerciali importanti, con sconti a rotazione su frutta e verdura di stagione. In collaborazione con il Ministero della Salute, dall'estate 2010 sono stati predisposti materiali informativi (cartelli, depliant ecc.) che spiegano quali siano la frutta e la verdura tipiche della stagione in corso, tutti con il logo "Guadagnare Salute". Questa campagna di sensibilizzazione è presente in 548 punti vendita. Tra le campagne di sensibilizzazione che vorrei ricordare c'è anche "Dai peso al peso" del 2007, in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità e altri partner scientifici».

Tra le attività per la promozione di consumo consapevole c'è anche quella sull'alcool, in particolare rivolta ai giovani...

«Dal 1° gennaio 2009, negli oltre 1.500 punti vendita Coop in tutta Italia, non si vendono più alcolici ai minori di 18 anni. Nel 2010 abbiamo inoltre deciso di trasmettere suggerimenti in merito al consumo consapevole tramite un cartello esposto a fianco degli scaffali degli alcolici. Il cartello è presente in 600 punti vendita Coop e ha il logo "Guadagnare Salute". Inoltre, coerentemente con la politica di Coop che ritiene fondamentale dare corrette informazioni ai consumatori, nell'etichetta del vino Coop sono stati inseriti i "suggerimenti per una corretta assunzione di bevande alcoliche", e sulla birra, in vendita dall'estate 2011, una frase che invita a un consumo responsabile».

L'obesità e il sovrappeso possono essere causa di malattie tra i giovani e gli adolescenti. Un problema di grande rilevanza sociale, in Italia, dove colpisce 1 bambino su 4. Cosa fa Coop in questo ambito?

«Nell'età scolare promuoviamo attività di *Educazione al Consumo Consapevole*: nell'anno 2011 gli studenti che hanno partecipato alle attività di *Educazione al Consumo* sono stati oltre 200mila e le classi coinvolte più di 10mila. Coop fa parte del tavolo tecnico-scientifico costituito dal Ministero dell'Istruzione per coordinare tutte le attività del progetto di educazione scolastica "Scuola e cibo". Il progetto ha l'obiettivo di sviluppare e promuovere nelle scuole iniziative a favore dell'educazione alimentare. Per quanto riguarda l'infanzia, nel 2009 Coop



ha lanciato una campagna per una corretta alimentazione dell'infanzia con la supervisione scientifica di Sio, Società Italiana dell'Obesità ed Ecog, l'organismo europeo più autorevole che ha come obiettivi la protezione e promozione della salute dei bambini. Tra le prime iniziative attuate, la stesura delle "Linee guida Coop per una corretta alimentazione dell'infanzia" cui è seguita la creazione di una merendina – della linea *Club 4-10* dedicata all'infanzia – del tutto innovativa nella formula nutrizionale. Si tratta di una tortina fatta di farina, zucchero, uova fresche e frutti in 2 gusti: la ricetta prevede, come per tutti i prodotti a marchio Coop, l'assenza di coloranti, di grassi idrogenati e di *ogm*. Rispetto alla media delle merendine più vendute quella Coop ha il 50 per cento di grassi in meno, è ricca di frutta (19 per cento), contiene solo aromi naturali, non ha sale aggiunto ed è ricca in fibre che, come si sa, contribuiscono ad abbassare l'indice glicemico. Attualmente i prodotti *Club 4-10* sono 24, molti dei quali destinati alle occasioni di consumo fuori pasto, tutti progettati con profilo nutrizionale adeguato. Inoltre *Club 4-10* ha adottato una specifica etichettatura che comprende tabella nutrizionale per 100 g e per porzione, su valore energetico, proteine, carboidrati, zuccheri, grassi totali e grassi saturi, fibre e sodio. Ancora: sui prodotti per adulti che, se consumati in modo eccessivo possono creare qualche squilibrio dietetico nei bambini, è stata apposta una scritta in cui si raccomanda il "consumo moderato per i bambini". Tra le iniziative progettate per sensibilizzare e informare sul tema del sovrappeso e dell'obesità infantile, infine, c'è una nuova sezione tematica all'interno del sito [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it) che si chiama "Alimentazionebambini"». ■

# Ti scatterò una foto

A Piombino (LI), dal 25 maggio al 3 giugno, prima edizione del Social Photo Fest, un festival internazionale di fotografia sociale.

■ **Alessandra Bartali**

**A**ssociare il nome di Piombino alla fotografia sociale. È questo l'obiettivo della fotogiornalista tedesca Sabine Korth, direttore artistico della prima edizione del *Social Photo Fest*, il festival di fotografia sociale che si svolgerà nella cittadina toscana dal **25 maggio al 3 giugno** con il supporto, tra gli altri, di Unicoop Tirreno. Il tema del festival è la fotografia sociale nelle sue 2 diverse accezioni: come mezzo per mostrare e raccontare la comunità in cui viviamo, attraverso i suoi silenti protagonisti quotidiani, e come linguaggio espressivo e terapeutico in situazioni di disagio, alternativo alla comunicazione verbale.

A rappresentare i 2 filoni sono chiamati professionisti italiani e stranieri che, oltre ad allestire le proprie immagini in circa 30 spazi espositivi più o meno consueti, terranno incontri e workshop aperti al pubblico. La Sezione soci Coop metterà a disposizione le sue sale per gli appuntamenti con la fototerapia, indirizzati a chiunque operi nel campo dell'educazione e curati dalla stessa Sabine Korth, la quale sarà affiancata da esperti del settore sanitario come il dottor Carmine Parrella (Asl di Lucca) e da membri dell'associazione di promozione sociale *Lucegrigia* (Perugia).

## Ritocco magico

Nell'ambito della fotografia come racconto reportagistico, accanto ai lavori di alcuni amatori locali, saranno esposte le opere di professionisti del panorama nazionale e internazionale (dalla Germania alla Spagna, da Hong Kong alla Finlandia), alcuni dei quali metteranno a disposizione professionalità ed esperienza per svelare i segreti del fotoritocco (Gianluca Catzeddu) o insegnare a raccontare una storia per immagini (collettivo Terraproject).

Le attese per questa prima edizione del *Social Photo Fest* sono davvero grandi: non solo perché si preannunciano 10 giorni ricchi di iniziative coinvolgenti per gli appassionati, ma anche per le ricadute positive che il festival potrebbe avere per il territorio in termini di attrazione turistica finalmente svincolata dai circuiti di massa. In questo senso il gemellaggio con il sistema museale LWL di Hattingen, nel bacino della Ruhr, potrebbe creare buone basi per un promettente futuro. Intanto i fotoamatori si sono messi alla prova partecipando al concorso *La città contemporanea* indetto dall'associazione *SocialPhotofest*, con una giuria di esperti attivi nel panorama nazionale. ■

**Info:** [www.socialphotofest.eu](http://www.socialphotofest.eu)



# Eco sistema

Per il terzo anno consecutivo il festival Quanto Basta porta l'ecologia nella città di Piombino.

■ **Cristina Vaiani**

**N**on fatevi ingannare dall'apparente modestia del titolo *Quanto Basta* perché la terza edizione del festival dell'economia ecologica ha in programma, per la città di Piombino, tavole rotonde, lezioni magistrali, rassegne cinematografiche e presentazioni di libri, mostre e spettacoli, concerti e progetti per le scuole. **Dal 5 al 9 giugno** il festival occuperà la città e le sue piazze principali, il Castello e il Rivellino con salotti culturali e palchi dove si avvicenderanno scrittori, giornalisti, docenti universitari, amministratori locali, cantanti. Basti citare le lezioni magistrali tenute al Castello da Salvatore Settis, Nadia Urbinati, Pedrag Matvejevic e Marc Augé, rispettivamente il 5,

6, 7 e 8 giugno alle ore 17, ma anche le tante presentazioni dei libri alla presenza degli autori, da Claudio Saragosa ad Andrea Segrè, svolte in collaborazione con *Librerie Coop*. E ancora i film, le iniziative con le scuole, le tavole rotonde e i convegni in cui studiosi di livello nazionale ed europeo discuteranno di responsabilità ambientale ed ecocompatibile, confrontandosi su proposte di riconversione dell'economia di Piombino e della Val di Cornia, sulla gestione responsabile del territorio, sulla valorizzazione del paesaggio e del mare, sull'ecologia economica e l'economia ecologica, nuovi paradigmi di sviluppo. Si affronterà in particolare il tema del rapporto fra *green economy* e capacità di produrre occupazione, cercando di sensibilizzare i giovani sui

concetti di risorse comuni, beni pubblici, utilizzo del suolo e delle sue risorse. Tra un dibattito e l'altro intermezzi in musica e spettacolo come *Improteatro Visionaria* il 5 giugno alle ore 21 al Rivellino o *Stabat Mater* in piazza Micheletti la sera del 6 giugno, il concerto di Bobo Rondelli il 7 in piazza Bovio, l'intervista di Luca Telese a Guglielmo Epifani sabato 9 al Rivellino.

## Spazio ai giovani

Il festival darà anche voce a giovani ricercatori e studiosi attraverso una specifica "Call for papers" sui temi della democrazia, dei processi di riconversione, del paesaggio e territorio, dei modelli di sviluppo, in collaborazione con la Scuola Superiore S. Anna di Pisa. Ampio spazio infine alle scuole con la campagna educativa "Transformer. L'energia che viene dai rifiuti" promossa dalla Regione Toscana, e il concorso "Segnali diversi: il mio ambiente", rivolto ai ragazzi delle classi terze della scuola media inferiore e di tutte le classi della scuola media superiore che entro il 20 maggio dovranno rappresentare qualcosa, sotto forma di disegno libero e tecnico, collage, fotografia, video o scrittura, sulla sagoma della facciata della Chiesa di Sant'Antimo. Gli elaborati, ispirati ai temi del Festival, saranno esaminati da un'apposita commissione costituita da rappresentanti del comune di Piombino, del comitato scientifico del Festival e del *Social Photo Fest* e i migliori premiati con videocamere messe a disposizione da Unicoop Tirreno che sostiene *Quanto basta* fin dalla prima edizione. La sera del 5 giugno, prima della premiazione, i lavori saranno proiettati sulla facciata della Chiesa. Il festival, organizzato da *Sicrea srl*, si svolge con il patrocinio del Comune di Piombino e della Regione Toscana. ■

**Info** [www.quantobastafestival.com](http://www.quantobastafestival.com)



teranno di responsabilità ambientale ed ecocompatibile, confrontandosi su proposte di riconversione dell'economia di Piombino e della Val di Cornia, sulla gestione responsabile del territorio, sulla valorizzazione del paesaggio e del mare, sull'ecologia economica e l'economia ecologica, nuovi paradigmi di sviluppo. Si affronterà in particolare il tema del rapporto fra *green economy* e capacità di produrre occupazione, cercando di sensibilizzare i giovani sui

Lo Scelto dai soci di maggio ha il profumo delle fragole. In offerta esclusiva per i soci di Unicoop Tirreno **dall'1 al 15 maggio, una vaschetta da un kg di fragole**, scontate



del 40 per cento rispetto al prezzo di listino. Le fragole in offerta si trovano nel reparto ortofrutta evidenziate dal cartellino con il timbro rosso dello Scelto dai soci.

# Campo libero

Riparte la stagione del lavoro nei campi di volontariato in Sicilia, con migliaia di giovani tra impegno e solidarietà.

28

Barbara Sordini

**L**a cultura fondata sulla legalità? Può essere diffusa anche coltivando un campo, tra filari di viti o spighe di grano, magari su uno dei terreni confiscati alle mafie.

**E!STATE LIBERI!** è il titolo per il 2012 dei campi di lavoro organizzati nei terreni gestiti dalle cooperative sociali di *Libera Terra*, il marchio che raggruppa varie cooperative che aderiscono alla rete dell'associazione *Libera*, fondata da don Luigi Ciotti e Giancarlo Caselli, che sulla base della legge 109/1996 riutilizzano per scopi sociali i beni confiscati ai mafiosi e producono alimenti biologici certificati.

Con l'estate sono tantissimi i giovani che scelgono l'esperienza dei campi di volontariato, per 1 o 2 settimane, per compiere un percorso di formazione civile sui terreni confiscati, avere uno scambio interculturale, dimostrare che è possibile con la buona pratica contrapporsi alla cultura della violenza, del privilegio e del ricatto.

In questo "messaggio" Coop è stata sempre in prima linea al fianco di *Libera* sostenendola principalmente con la vendita dei prodotti a marchio *Libera Terra* nei propri negozi: vini, pasta, legumi, olio, agrumi, conserve tutti biologici certificati e provenienti dalle produzioni sulle terre liberate dalle mafie in Sicilia, Calabria, Puglia e Campania.

## Bravi ragazzi

In particolare Unicoop Tirreno è da diversi anni socio sovventore di *Lavoro e Non Solo*, una delle cooperative che fanno capo a *Libera*, nata da un progetto dell'*Arci* Sicilia, che dal 2000 gestisce l'azienda agricola dei terreni confiscati a *cosa nostra* tra Corleone, Monreale e Canicattì dove, ogni anno circa mille ragazzi vivono l'esperienza dei campi di volontariato.

«È un'esperienza a cui teniamo molto e che va via via allargandosi – afferma **Paolo Bertini**, responsabile relazioni esterne di Unicoop Tirreno – e che negli anni ha visto la partecipazione attiva ai campi di lavoro di dipendenti sia della sede che dei negozi, di soci, di ragazzi delle scuole medie superiori che

hanno condiviso con Coop percorsi di educazione alla legalità. Con il coinvolgimento della *Spi-Cgil*, nei campi estivi avviene un interscambio generazionale con la partecipazione di volontari adulti che vanno a occuparsi della cucina per far sì che si spenda meno e si mangi meglio. Dallo scorso anno è stata proposta anche una coerenza ambientale eliminando gli sprechi degli oggetti usati e gettati. Inoltre stiamo registrando un'affluenza di partecipanti non più esclusivamente dalla Toscana, com'era fino a qualche anno fa – sottolinea Bertini –, ma anche laziali, campani, lombardi, il che arricchisce gli scambi interculturali che continuano anche oltre la Sicilia per esempio al meeting antirazzista organizzato dall'*Arci* in Toscana o alla festa *Cgil* di Serravalle Pistoiese».

Quest'anno i ragazzi dei campi di volontariato in Sicilia avranno una novità sulla *t-shirt* in cotone certificato *Fairtrade*: oltre alla vignetta a loro dedicata di Staino, sarà presente uno sponsor, la multinazionale dei profilattici *Durex*.

## Tiriamo le somme

«Grazie al collezionamento – continua Bertini – realizzato lo scorso anno da Unicoop Tirreno con in premio i bicchieri Luigi Bormioli, per ogni set venduto 20 centesimi erano destinati ad un progetto di solidarietà. È stato pertanto scelto di destinare la somma di 40mila euro alla cooperativa *Lavoro e Non Solo* che ha presentato un progetto di finanziamento per interventi di miglioramento della loro sede, oggi Casa Caponnetto, l'edificio sito in via Crispi a Corleone, un tempo appartenuto alla famiglia Grizzaffi, nipoti di Riina, e per l'acquisto dei mezzi meccanici utili per l'attività agricola».

Per partecipare ai campi, che si svolgono da fine aprile a ottobre a Corleone, a settembre e ottobre a Canicattì, bisogna compilare la scheda di iscrizione che può essere scaricata dai siti [www.lavoroenonsolo.org](http://www.lavoroenonsolo.org) o [www.libera.it](http://www.libera.it).

Per partecipare alle spese di soggiorno presso Casa Caponnetto è richiesto un contributo di 250 euro, per i volontari toscani il costo del viaggio è rimborsato dalla Regione Toscana. ■





# Libri di maggio

Una grande iniziativa dedicata al libro in tutta Italia, a cui Unicoop Tirreno partecipa con presentazioni e iniziative nei punti vendita.

**P**rotagonisti i libri dentro il punto vendita. Unicoop Tirreno partecipa alla campagna nazionale di promozione della lettura *Il maggio dei libri*, organizzata dal *Centro per il libro e la lettura* del Ministero per i Beni e le Attività Culturali, sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica e con il patrocinio della *Commissione Nazionale Italiana per l'Unesco*. Iniziata il 23 aprile, *Giornata mondiale del libro e del diritto d'autore*, la campagna prosegue fino al 23 maggio, con l'obiettivo, tra gli altri, di far incontrare libri e lettori anche in luoghi diversi da quelli solitamente a loro deputati.

Così, in considerazione dell'attività di promozione della lettura che da quasi 10 anni viene praticata dalla Cooperativa, con il progetto *Libri Randagi*, è nato un accordo tra il *Centro per il libro e la lettura* e Unicoop Tirreno per la realizzazione di molte delle iniziative negli spazi Coop. A cominciare dalla trasmissione di *Radio Capital* in diretta dallo spazio soci di Roma Laurentina il 4 maggio dalle 10 alle

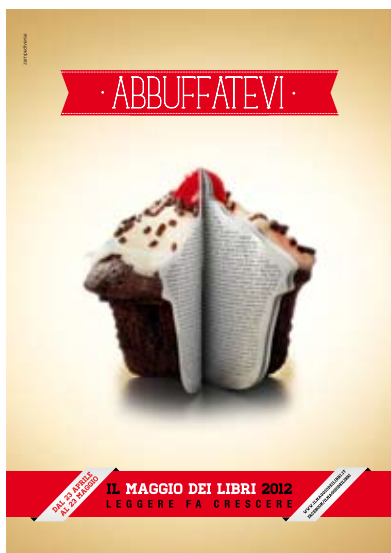
12 mentre, sempre nei punti vendita, alle Sezioni soci sarà affidata l'attività di promozione della campagna nazionale sui libri e degli eventi locali attraverso presidi dedicati o, laddove sono presenti, presso gli scaffali dei *Libri Randagi*.

Alla prima presentazione, il 3 maggio ad Avellino, presso la biblioteca dell'ITG "Oscar D'Agostino", del libro "Le parole sono stanche" di Don Tonino Palmese – referente campano di *Libera* e direttore dell'Ufficio Giustizia e Pace della Diocesi di Napoli, da sempre impegnato nella lotta contro le mafie e a favore delle vittime innocenti della camorra –, seguiranno il 4 maggio iniziative sparse un po' ovunque, dall'IperCoop di Livorno a Civitavecchia (dove si presenta il libro "Soldo di Cacio" di Silvia Mobili), da Roma Laurentino ad Aprilia (con la lettura del libro di Don Ciotti: "La speranza non è in vendita"), da Terracina a Quarto. In altre date a Livorno, Piombino, Cecina, Donoratico, Follonica e Avellino si alterneranno, nei negozi, nelle salette soci, presso le *Librerie Coop*, presentazioni di libri ma anche gli atelier di lettura su Paulo Coelho e Tabucchi a Livorno La Rosa, tavole rotonde con gli autori e le case editrici, *happening* di lettura ad alta voce come quello che Donoratico dedica a Lucio Dalla il 12 maggio.

Ci sarà anche un "gemellaggio" di letture ad alta voce nel pomeriggio del 4 maggio tra i due IperCoop di Livorno e Quarto, dove, sullo stile del *reader's corner*, i soci si alterneranno alla lettura di testi propri o letterari in diffusione radiofonica e su web.

Conversazioni con autori locali invece ad Avellino, dove il Comitato soci cittadino organizza rispettivamente il 16 maggio alle ore 16,30 presso l'Archivio di Stato e il 21 maggio alle ore 10 presso la Biblioteca dell'ITG "Oscar D'Agostino" "L'Irpinia in Giallo" e "L'Irpinia in Rosa". Il 23 maggio la Sezione soci Irpinia conclude infine *Il maggio dei libri* con la donazione di 700 libri per bambini raccolti nelle scuole allo scaffale dei *Libri Randagi* del reparto di Pediatria dell'Azienda Ospedaliera "San Giuseppe Moscati" di Avellino. **I C.V.**

*Il programma completo delle iniziative su [www.ilmaggiodeilibri.it](http://www.ilmaggiodeilibri.it).*



## Letture da museo

Anche il *Museo di Storia Naturale del Mediterraneo* di Livorno partecipa al "Maggio dei libri" con letture scientifiche e animate a prezzi scontati – 6 euro invece di 8 – per i soci, adulti e bambini, di Unicoop Tirreno. Nelle date: **5, 6 e 13 maggio**.

Il museo aderisce anche all'*happening* di lettura ad alta voce presso l'IperCoop di Livorno Fonti del Corallo, il **4 maggio**.

**Info** tel. 0586894563 (Coop Itinera); prenotazione obbligatoria presso il museo: tel. 0586266711.

# Ostuni

## la bianca

30

■ Alessandra Bartali

*Imbiancata di calce dal Medioevo, la pugliese Ostuni, con le facciate bianche di chiese e abitazioni civili, con le vie illuminate da giochi di luce che abbagliano, le caverne scavate nella roccia calcarea, le dune che vegliano sul mare, non sarà il paradiso o un presepe – anche se è soprannominata così –, ma gli assomiglia molto.*

**B**urroni carsici e pianure aride che si aprono a formare ripide pareti: la Puglia e il Friuli Venezia Giulia hanno più cose in comune di quanto si possa credere. Fermo restando che nella Murgia non soffia la bora e la gente è più abbronzata. E che bighellonando tra la brulla campagna di Brindisi si vedono spuntare città bianche



che sembrano uno specchio di paradiso. Non è il paradiso, non è neanche un presepe (anche se l'hanno soprannominata così): è **Ostuni**, che nel Medioevo fu interamen-

te imbiancata di calce perché, oltre a garantire il massimo di luminosità possibile alle viuzze del borgo tramite giochi di luce diretta e riflessa, era un materiale disponibile in gran quantità. La cosa ebbe un ulteriore risvolto positivo nel XVII secolo, quando imperversava la peste e la calce si rivelò antidoto naturale al contagio dell'intera cittadinanza.

### Calce di rigore

Scampato il pericolo, negli ultimi tempi qualche abitante di Ostuni ha azzardato a cambiare il colore della propria casa, ma dall'anno scorso un'ordinanza del sindaco impone calce per tutti. L'impatto estetico, in effetti, è tutta un'altra cosa.

Nel bianco abbagliante del centro storico le facciate delle chiese quasi si mimetizzano tra le abitazioni civili, mentre spicca, per dimensioni e per posizione, la Concattedrale di Ostuni, realizzata nel XV secolo sul più alto dei 3 colli su cui fu fondata la cittadina. Da quassù la vista ci racconta la storia dell'intera Murgia con le immagini degli olivi e delle masserie, antiche fatto-

rie fortificate con tanto di torrioni angolari, ponti levatoi, feritoie e caditoie. Anche queste strutture si sono dovute adeguare ai tempi: mentre alcune conservano il ruolo di centro di produzione e trasformazione dei prodotti svolto nei secoli, altre sono abbandonate e altre ancora sono state riciclate come aziende agrituristiche. Di sicuro molte valgono una visita, sia per le atmosfere agricole che rimandano (o evocano) sia per il loro pregio architettonico: per esempio le fortificatissime Santa Caterina e Lo Spagnuolo danno bene l'idea di quanto fosse importante salvaguardare la produzione, mentre Carestia e Ottava vengono ammirate per le sculture e la decorazioni interne. Naturalmente le brochure turistiche pubblicizzano i soggiorni in masseria come il modo più autentico per entrare in contatto con le radici della terra alto-salentina, ma se questo è il vostro obiettivo evitate chi vi ammalia con trulli climatizzati, piscine olimpioniche e jacuzzi. O quantomeno siate sinceri: farsi un bagno idromassaggio con oli essenziali dove secoli fa si abbeverava il bestiame dà certamente grande soddisfazione, ma non avvicina alla cultura locale (di sicuro fa molto *glocal*).

### Il mito della caverna

Se proprio cercate un'esperienza che vi metta in relazione col *genius loci* pugliese è più indicato dormire in una delle caverne scavate nei secoli dall'acqua piovana sulla roccia calcarea che ospita gli oliveti storici della zona, dove per l'appunto gli uomini preistorici prima e i monaci benedettini poi trovavano rifugio nelle loro rispettive fughe dai predatori e dagli invasori turchi. Furono proprio queste grotte, dal XII secolo, ad ospitare i primi sistemi di lavorazione delle olive sperimentati dai monaci.

Da allora l'olio è uno dei prodotti di

# Pipistrelli in tour

Bat box in vendita e animazione nei centri commerciali.

punta della tradizione gastronomica ostunese, che accompagna piatti dai suoni arcani come “li fave e fogghe o nerapiata” o “li turde allu sunze”. Voi fidatevi e mangiate o spilluzzicate, annaffiando con l’ottimo vino locale. Due sono le tipologie doc: il *Biancostuni*, prodotto con uve Impigno, Francavidda, Verdeca e Pagadebito, e l’*Ottavianello*. A base di vino sono anche “lu pete” (liquido tratto dall’ultima spremitura con aggiunta d’acqua), “lu monche” ottenuto dalla colatura della feccia, e il “vino con camedrio”, vino cotto con aggiunta di infuso di erbe amarognole e stimolanti.

Dopo pranzo la passeggiata più classica è quella all’interno del *Parco naturale regionale Dune costiere* da Torre Canne a Torre San Leonardo, mille ettari d’ampiezza, dove le numerose zone umide sono considerate un luogo d’estrema importanza per la salvaguardia delle specie migratorie, principalmente acquatiche, che transitano sull’Adriatico.

## Mare dentro

Tre sono gli itinerari proposti, a piedi o in bicicletta. Tra oliveti, antiche masserie e dune fossili che vegliano sul mare da circa 100mila anni si trova anche un Dolmen risalente al secondo millennio a.C., posto al termine della bellissima via Traiana (dove è in programma un bioitinerario con piacevoli incursioni nell’enogastronomia locale) e probabilmente utilizzato per riti funebri o esoterici. Chi vuole saperne di più sulle civiltà antiche che hanno abitato il territorio di Ostuni può visitare il Museo di Civiltà Preclassiche della Murgia meridionale, dove il posto d’onore spetta al calco della Donna di Ostuni, una gestante con feto risalente a circa 25mila anni fa. Al di là del Parco, finalmente, c’è il mare. La costa su cui si affaccia Ostuni è di quelle che non annoiano mai: alle spiagge sabbiose ricche di dune ricoperte di macchia mediterranea (come Lido Morelli, Sito di Importanza Comunitaria) si alternano insenature rocciose come Lido Pozzella e Gorgognolo. Gli arenili più affascinanti si trovano nella zona sud di Ostuni: Lamaforca è tra i più amati. ■



È iniziata a marzo e proseguirà fino a ottobre la campagna *Un pipistrello per amico* volta a sensibilizzare il pubblico di adulti e bambini ai problemi ambientali e della biodiversità. Negli Ipermercati e nei maggiori punti vendita Coop viene messa in vendita la *bat box*, mentre negli spazi dei centri commerciali viene allestita una colorata scenografia che riproduce gli ambienti e i rifugi dei pipistrelli, volta a far conoscere questi preziosi mammiferi volanti. Alla fine del percorso una postazione interattiva permetterà di vedere filmati e fare un test su quanto appreso. Negli ultimi 2 anni nel circuito Coop sono state vendute quasi 33mila *bat box*, le cassette studiate apposta per dare ai pipistrelli un rifugio sicuro proprio all’interno delle nostre città. I pipistrelli vanno in letargo con i primi freddi e si risvegliano a primavera andando subito a caccia d’insetti. Sono abili e voraci predatori che si nutrono di circa 2mila insetti a notte, funzionando da naturale “insetticida”. Le cassette per i pipistrelli sono state progettate dai chiropterologi (gli studiosi dei pipistrelli) della sezione di zoologia “La Specola” del Museo di Storia naturale dell’Università di Firenze.

### Le tappe della campagna

- Livorno (Iper): 28 mag.-3 giugno
- Viterbo (Iper): 20-24 giugno
- Roma Casilina (Iper): 1-5 agosto
- Afragola (Iper): 1-7 ottobre
- Quarto (Iper): 8-14 ottobre



Il valore scientifico della campagna per le *bat box* può essere incrementato dagli stessi acquirenti con un contributo significativo. Nella confezione delle *bat box* c’è, infatti, una scheda da compilare con alcuni semplici dati grazie ai quali gli studiosi, nel recente passato, hanno potuto scoprire quali sono le esigenze di questi straordinari animali e apportare così diverse migliorie alle *bat box* e individuare le tecniche d’installazione più idonee per aumentarne l’efficienza.

Quest’anno i pipistrelli hanno anche un sito interamente dedicato a loro e alle iniziative per aiutarli: [www.batboxnews.it](http://www.batboxnews.it) - [facebook.com/batboxnews](https://www.facebook.com/batboxnews). ■

### Per chi fa ponte

Il ponte lungo 4 giorni e 3 notti, dal 31 maggio al 3 giugno, nel Villaggio *Magic Valtur* di Ostuni a un prezzo davvero speciale per i soci Coop: 220 euro a persona in pensione completa (bambini in 3° e 4° letto dai 2 ai 18 anni 40 euro a bambino; 0-2 anni gratis). La quota comprende 3 notti in camera doppia trattamento di pensione completa + bevande ai pasti, tessera club, assicurazione; non comprende il trasporto dalla città di origine a Ostuni. In collaborazione con *Itc*.

**Info** [www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it), numero verde turismo di Unicoop Tirreno 800778114.

## Porto Ercole (GR)

**3 maggio**

La Sezione soci Costa d'Argento e la Parrocchia S. Erasmo e S. Paolo della Croce di Porto Ercole organizzano per il 3 maggio dalle ore 20 presso la sala congressi della parrocchia una degustazione guidata gratuita a base di prodotti *Vicino a Noi* e a marchio Coop.

## Civitavecchia (RM)

**3-29 maggio**

Incontri con professionisti dal 3 al 29 maggio presso lo Spazio soci del Super di Civitavecchia. Saranno affrontati temi economici, salutistici, legali.

## Velletri (RM)

**3 maggio**

Presso il Centro Anziani Bernabei a Velletri, il 3 maggio alle 17,30 è prevista, su iniziativa del Comitato soci, una lettura di brani in dialetto velletrano tratti dalla pubblicazione "I pittori del passato".

## Aprilia (LT)

**dal 3 maggio al 5 giugno**

Dal 3 maggio al 5 giugno, il martedì e giovedì dalle 18 alle 20 nella sede dell'Associazione "Arte Mediterranea" ad Aprilia, si svolge il corso di disegno e di pittura promosso dal Comitato soci.

**7 maggio**

Il 7 maggio alle 17 presso l'aula magna della scuola "Montegrappa" di Aprilia un incontro sull'Educazione al Consumo Consapevole rivolto ai genitori.

## Piombino (LI)

**5 maggio**

L'Associazione Italiana Dislessia e il Comitato soci di Piombino il 5 maggio alle 17 invitano a un incontro sui disturbi dell'apprendimento nella sede sociale.

## San Vincenzo (LI)

**5-6 maggio**

Il 5 e 6 maggio si celebra a San Vincenzo l'11ª edizione di *Tutti pazzi per la palamita*, evento enogastronomico con degustazioni ed esibizioni culinarie, a base di pesce azzurro del Tirreno. Degustazioni anche nel centro commerciale, il 5 maggio, a cura della Sezione soci.

## Massa M.ma (GR)

**6 maggio**

La Sezione soci Colline Metallifere in collaborazione con la sottosezione del *Club Alpino Italiano* e l'*Unione Montana Colline Metallifere*, della sezione *Avis* e con il patrocinio del Comune, organizzano il trekking delle Colline Metallifere per raccogliere fondi per il progetto *Buon Fine*. Quota di partecipazione 5 euro.

## Pietrasanta (LU)

**8 e 15 maggio**

Imparare a cucinare recuperando gli alimenti l'8 e il 15 maggio alle 20,45 al Circolo *Archi Croce Verde* a Pietrasanta.

## Castelnuovo di G. (LU)

**9 maggio**

Il 9 maggio alle 16 al Cinema Eden di Castelnuovo la Sezione soci Versilia illustra le attività sociali di Unicoop Tirreno.

## Cerveteri (RM)

**10 maggio**

La Sezione soci Etruria, in collaborazione con la Pro Loco e con il Patrocinio del Comune di Cerveteri, organizza il 10 maggio alle 16 presso l'Archeoteca un incontro sui corretti stili di vita con nutrizionisti ed esperti di attività motorie.

## Albinia (GR)

**11-25 maggio**

11, 18 e 25 maggio incontri a cura di Sezione soci Costa d'Argento e Associazione Culturale "Incontriamoci" sui temi della filiera corta *Vicino a noi*, dell'equosolidale e della raccolta differenziata. Alle 21 presso la scuola elementare di Albinia, after hour con prodotti *ViviVerde*.

## Giove e Amelia (TN)

**13 maggio**

Il 13 maggio, in occasione della manifestazione "Penna in fiore" che si svolge vicino a Giove, il Comitato soci di Giove distribuirà in negozio le rose *Solidal*. Anche il Comitato di Amelia le distribuirà per la festa della mamma.

## Quarto (NA)

**15 maggio**

Il 15 maggio alle 17 presso lo Spazio soci dell'Ipercoop di Quarto la Cooperativa risponde alle domande dei cittadini.

## Scansano (GR)

**dal 16 maggio**

Il Comitato soci di Scansano, in collaborazione con *Auser Volontariato*, Associazione Culturale *Inventarte*, *Archi Macramè*, *Caritas*, la "Cantina dei Vignaioli del Morellino" e *Gustalia*, organizzano due incontri sull'alimentazione presso il Museo Archeologico della vite e del vino, il 16 e il 23 maggio alle 16,30. Per la degustazione del 31 maggio prenotazione gratuita al 3337924115 entro il 29 maggio.

## Montieri e Gavorrano (GR)

**18-19 maggio**

Il 18 e 19 maggio iniziative sulla raccolta differenziata a Montieri e Gavorrano a cura della Sezione soci Colline Metallifere, in collaborazione con il *Coseca*, le associazioni e le istituzioni locali.

## Monterotondo M.mo (GR)

**26 maggio**

"L'impegno di Coop per la difesa dei boschi e delle foreste" con rinfresco a marchio il 26 maggio alle 16,30 al Teatro del Ciliegio di Monterotondo Marittimo a cura della Sezione soci Colline Metallifere in collaborazione la Pro Loco, l'*Avis*, la *Cri*, l'*Archi*, l'*Unione Sportiva Dilettantistica*, la Corale "S. Cecilia", la Banda Cittadina e il *Grisna* locali.

## Gavorrano (GR)

**28 maggio**

Presso la Biblioteca comunale di Gavorrano il 28 maggio alle 16 la Sezione soci Colline Metallifere in collaborazione con l'Associazione Culturale *Officina Hermes*, Laboratorio Gavorrano *Idea*, organizza un incontro di *Educazione al Consumo Consapevole* con laboratorio e merenda per i bambini.



# È buona regola

**Il rispetto delle regole che la Cooperativa persegue con l'adozione di misure di controllo e a prevenzione dei reati per non incorrere in sanzioni, ma anche per conservare il rapporto di fiducia con soci e clienti.**

**È** da qualche anno che la Cooperativa ha deciso di dotarsi di un Modello di Gestione, Organizzazione e controllo finalizzato alla prevenzione dei reati "presupposto" previsti dal D.Lgs. 231/2001, che sebbene non sia obbligatorio, lo diventa nella misura in cui un'azienda intenda beneficiare di uno strumento difensivo nell'ipotesi di contestazione di uno di questi reati per i quali lo stesso decreto estende la responsabilità "penale" agli Enti, oltre che alle persone fisiche. L'evoluzione di questa importante normativa – oggi resa ancor più stringente da una nuova formulazione delle Linee Guida dell'Ancc, associazione rappresentativa a livello nazionale di tutte le cooperative di consumo – è stata oggetto di un convegno nella sede di Unicoop Tirreno a Vignale Riotorto, con all'ordine del giorno "Riflessioni e approfondimenti sul D. Lgs. 231/2001".

Per l'Organismo di Vigilanza – organo deputato, ai sensi della normativa, a vigilare sull'adozione e manutenzione del modello da parte dell'organo dirigente – sono intervenuti Franco Branchetti, Francesca Mencuccini, Rogeo Stefanini, Giuseppe Tabani che, come dirigente *Asiu*, ha riferito sui reati ambientali. Tra i relatori Raffaele Giannelli per i temi relativi alla tutela della sicurezza e della salute sul lavoro, Fabio Pellegrini come responsabile della qualità igienico-sanitaria e della sicurezza dei prodotti alimentari, gli avvo-

cati Stefano Nanni e Alessandro Bertolini che si sono soffermati sull'importanza dell'attività – che prosegue in maniera capillare – dell'Organismo di Vigilanza nominato dal Consiglio di Amministrazione, e del Modello di Organizzazione, Gestione e Controllo ai fini di prevenzione della responsabilità amministrativa. Infine i direttori centrali della Cooperativa Massimo Lenzi e Fernando Pellegrini e il presidente Marco Lami.

Il convegno è stato utile per sensibilizzare e formare il gruppo di regia sul tema della responsabilità amministrativa degli enti, trattando non solo la novità dei reati ambientali, ultima introduzione del legislatore nel novero dei reati presupposto, ma focalizzando l'attenzione sulla frode in commercio e sui delitti di omicidio colposo e lesioni colpose gravi o gravissime per violazione della normativa antinfortunistica, come su altri reati disciplinati dal 231.

«Il modello 231 è stato voluto dal Consiglio di Amministrazione della Cooperativa – precisa **Francesca Mencuccini**, responsabile Settore Affari Generali di Unicoop Tirreno e membro dell'Organismo di Vigilanza –, perché il dotarsi di regole chiare e precise aiuta tutti a fare meglio e non solo per prevenire i reati, ma soprattutto per garantire ai nostri soci una trasparenza nelle nostre azioni indispensabile per poter stare sul mercato come Unicoop Tirreno ha scelto di stare». ■

## Farmaci veterinari

**Arrivano nei Coop Salute i farmaci veterinari con obbligo di ricetta. Un assortimento di oltre 50 prodotti e un risparmio del 20 per cento per i consumatori italiani.**

Antimicrobici, antiparassitari, prodotti per il sistema cardiovascolare, farmaci utili per i nostri amici animali. Sono i farmaci veterinari con obbligo di ricetta che sarà possibile acquistare nei Coop Salute, unica concessione alla concorrenza contenuta negli ultimi Decreti Legge che in materia di farmaci vendibili al di fuori del circuito delle farmacie hanno stoppato la vendita dei farmaci di fascia C. «Si tratta di un piccolo segmento di mercato – commentano in *Coop Italia* – su cui comunque

abbiamo voluto intervenire. Siamo i primi ad aver colto quest'opportunità che ci sembra la dimostrazione pratica e ulteriore di come l'apertura alla concorrenza generi immediati vantaggi». Infatti questi prodotti veterinari coprono oltre il 70 per cento del mercato con un prezzo scontato del 20 per cento rispetto a quello praticato nelle farmacie. Per Coop tra l'altro la scelta si colloca in un contesto di attenzione a tematiche inerenti il benessere animale. Coop è stata la prima impresa della Grande Distribuzione ad aderire ai protocolli sui cosmetici non testati sugli animali (la certificazione include tutti i 67 prodotti cosmetici a marchio) e dal 2006, a fronte della situazione documentata dalla *Lega Antivivisezione* e da altre organizzazioni internazionali, Coop ha eliminato l'uso delle pellicce naturali dai capi del tessile richiedendo ai suoi fornitori specifiche dichiarazioni di conformità e impostando controlli *ad hoc* per accertare la veridicità delle dichiarazioni.

# In aperta Campania

Aprire il secondo Superstore della Campania, a Santa Maria Capua Vetere, un sosia di Napoli Arenaccia.

**D**opo Napoli Arenaccia, Santa Maria Capua Vetere. Apre tra fine maggio e inizio giugno il secondo Superstore della Campania: 2.500 mq, una settantina di dipendenti in parte provenienti dall'Iper di Benevento, 14 casse, *Prestito Sociale*, punto d'ascolto, ampio parcheggio. Il nuovo punto vendita di Unicoop Tirreno in via Galatina a Santa Maria Capua Vetere ricalca il modello di Napoli Arenaccia, tipico negozio cittadino a frequenza giornaliera che con 2.500 scontrini in media al giorno e una base sociale di 6mila soci, è sicuramente un esempio da imitare. «Il modello commerciale è lo stesso di Napoli Arenaccia – conferma Sergio Caruso, responsabile territoriale Iper e Super Campania –: nuova organizzazione e nuova offerta commerciale incentrata più sulla parte alimentare, con un'ampia piazza all'ingresso dedicata ai freschissimi, dall'ortofrutta al pane, dalle carni alla pescheria». Diversamente dall'Arenaccia, Santa Maria Capua Vetere non è in città, ma in una zona facilmente raggiungibile dal centro, a breve distanza dall'autostrada Napoli-Roma, e si inserisce in un tessuto di medie strutture commerciali; nelle sue vicinanze un grosso quartiere residenziale da cui il

negozio è raggiungibile a piedi, una sede universitaria e un tribunale. Tornando all'assortimento sarà fatto spazio agli alimentari industriali, zone dedicate alle linee a marchio *Fior Fiore* e *ViviVerde* e particolare enfasi ai prodotti *Vicino a noi* che saranno presenti sugli scaffali con oltre 100 fornitori locali; mentre a un'offerta *no food* limitata a prodotti di servizio come l'intimo, la calzetteria, la cancelleria, gli accessori per computer e Tv, suppliranno le offerte soci quindicinali, mensili e "Valore al socio".

Un negozio costruito anche sulle indicazioni del comitato promotore dei soci, gente del posto, che conosce le aspettative di Santa Maria Capua Vetere: da Coop ci si aspetta qualità e freschezza dei prodotti, sicurezza alimentare, varietà nell'assortimento, attenzione ai prodotti locali, convenienza. Tutte cose che non mancheranno nel nuovo Superstore. «Fiore all'occhiello della nostra diversità rispetto alle altre insegne commerciali della zona sarà proprio l'area dei freschissimi – conclude Caruso –, ma anche il banco servito delle carni, il prodotto locale presente anche in pescheria, il pane del posto, il banco gastronomia calda con i piatti pronti». **■ C.V.**

## Nell'interesse dei soci

**Nasce il Prestito Sociale Vincolato per difendere i risparmi dei soci e rafforzare il Prestito Sociale. Prima emissione dal 15 maggio al 15 ottobre a tassi d'interesse vantaggiosi.**

«Per meglio rispondere alle esigenze dei soci di Unicoop Tirreno e alle mutate condizioni di mercato – dichiara **Nicola Fedeli**, responsabile Settore Prestito Sociale e Servizi Finanziari di Unicoop Tirreno – abbiamo pensato di introdurre una nuova forma di *Prestito Sociale Vincolato* remunerando con tassi d'interesse più alti i risparmi dei soci che sono disposti a vincolarli per periodi di tempo prestabiliti». Ogni socio titolare di un libretto di *Prestito Sociale*, entro il limite massimo di legge attualmente fissato in 33.500 euro, potrà così diversificare in due posizioni, "libero" e "vincolato", le somme depositate nel *Prestito Sociale*. «Ogni emissione di *Prestito Vincolato* avrà le proprie caratteristiche – ricorda Fedeli –. La prima,



in collocamento da martedì 15 maggio fino al 15 ottobre 2012 (salvo esaurimento anticipato della somma disponibile) avrà le seguenti: la durata del vincolo è di 24 mesi; il tasso d'interesse lordo è 2,25 per cento per il primo anno e 3,50 per cento per il secondo anno; ogni socio prestatore potrà vincolare da un minimo di 5.000 euro a un massimo di 25mila euro. Naturalmente, a fronte di un tasso d'interesse più vantaggioso rispetto a quello offerto sul *Prestito Sociale* "libero", è previsto che in caso di richiesta di rimborso anticipato entro i primi 12 mesi il deposito sia infruttifero. Un'altra caratteristica importante da ricordare è che, nonostante il vincolo previsto, la somma depositata può essere richiesta in qualunque momento con la garanzia del capitale investito e, trascorso il periodo di applicazione della "penale annua", con il riconoscimento del rateo degli interessi pattuiti contrattualmente. Con questa duplice alternativa Unicoop Tirreno ritiene di poter dare maggiore soddisfazione alla base sociale e per questo, a questa prima emissione di 60 milioni di euro con molta probabilità ne seguiranno altre con caratteristiche e disponibilità differenti.

## VIAGGI COMITIVA SOCI

# BOLSENA

28 aprile 1° maggio 2012 (3 NOTTI / 4 GIORNI)

prezzo speciale Soci COOP € 280,00

bambini sotto 6 anni gratis (in loco pasti a consumo)

### sabato 28 aprile – Bolsena e tour rinascimentale

Arrivo con mezzi propri all'Azienda Agrituristica La Riserva Montebello. L'antica struttura è incastonata tra i monti Volsini sul versante che guarda ad ovest, sul grande panorama del Lago di Bolsena. Tutto intorno è circondato da boschi e ovunque domina il verde della vegetazione. Check in e pranzo libero. Nel primo pomeriggio "Tour Rinascimentale", partenza dall'agriturismo con mini-bus, per Bomarzo e visita del magnifico "Parco dei Mostri", proseguimento per Bagnaiola per ammirare Villa Lante della Rovere, al termine, visita di Civita di Bagnoregio. Rientro in agriturismo, cena.

### domenica 29 aprile – Bolsena e tour etrusco

Prima colazione e partenza con mini-bus per Bolsena, visita al Museo Etrusco Romano, il Castello di Cervara della Monaldesca, le Catacombe della Basilica di Santa Maria Cristina e gli scavi etrusco-romani dell'antica Volsinii. Proseguimento per Tuscania e visita libera delle cattedrali gotico-bizantine e del museo comunale etrusco. Al termine, visita di Tarquinia col suo affascinante Museo Nazionale etrusco e le sue tombe policrome. Pranzo e pomeriggio libero. Rientro in Agriturismo, cena.

### lunedì 30 aprile – Bolsena, il lago

Prima colazione, giornata interamente dedicata al tempo libero e al relax. Escursione facoltativa al lago con microcicla (da pagarsi in loco-vedi prezzi da programma dettagliato). In serata, rientro in hotel, cena d'arrivederci con musica dal vivo.

### martedì 1° maggio – Rientro

Prima colazione, Check out entro ore 11.00. Rientro a casa



# SORRENTO, CASERTA E NAPOLI WITH LOVE!

20-25 aprile 2012 (5 NOTTI / 6 GIORNI)

prezzo speciale Soci COOP € 490,00

### enerdì 20 aprile

Ritrovo dei partecipanti nel luogo prestabilito, sistemazione in Bus GT (compreso nella quota) e partenza per la Penisola Sorrentina. Sosta a Pompei, pranzo in ristorante. Vista con guida turistica agli Scavi Archeologici, famosi in tutto il mondo. In serata, arrivo all'Hotel Mediterraneo 4\* superior, welcome drink. Cena.

### sabato 21 aprile

Prima colazione. Partenza con nostri bus per l'escursione guidata della Costiera Amalfitana. Arrivo a Positano e proseguimento per Amalfi, visita del centro storico dominato dal Duomo di S. Andrea. Pranzo in ristorante. Trasferimento a Ravello, visita di Villa Rufolo e dei suoi giardini. Rientro in Hotel, cena

### domenica 22 aprile

Prima colazione. Incontro con la guida privata e walking tour di Sorrento, proseguimento in Agriturismo, dimostrazione della produzione della mozzarella, degustazione dei prodotti tipici locali. Pranzo. Trasferimento a Caserta presso l'hotel Ora City Caserta, Check in, cena.

### lunedì 23 aprile

Prima colazione. Mattina visita della Reggia di Caserta. Pranzo libero. Nel pomeriggio escursione del Belvedere di San Leucio e di Caserta Vecchia. Rientro in hotel, cena.

### martedì 24 aprile

Prima colazione. Escursione a NAPOLI. Pranzo in pizzeria con tipica pizza napoletana. Nel pomeriggio escursione facoltativa (con supplemento) al Palazzo Reale. Rientro in hotel, Cena di arrivederci

### mercoledì 25 aprile

Prima colazione. Check out, rientro a casa.



# PUGLIA OSTUNI - MAGIC VILLAGE VALTUR

31 maggio - 3 giugno 2012 (3 NOTTI / 4 GIORNI)

camera doppia, pensione completa € 220,00 a persona

bambini 2-18 anni in 3° e 4° letto € 40,00 Infant 0-2 anni in camera con 2 adulti GRATIS

Vedi i dettagli su [www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it) - numero verde 800 778114



in collaborazione con





SCONTI RISERVATI  
AI SOCI  
UNICOOP TIRRENO

## CROCIERA MSC (8 giorni / 7 notti) ORCHESTRA NEL MEDITERRANEO

LIVORNO, VILLEFRANCHE, VALENCIA, IBIZA, TUNISI, CATANIA, NAPOLI, LIVORNO  
PORTO DI IMBARCO/SBARCO: LIVORNO (O NAPOLI IL GIORNO DOPO)

**Disponibilità limitate di posti**

DATE DI PARTENZA

17/06; 24/06; 02/09; 09/09

01/07

08/07; 15/07; 22/07; 26/08

29/07; 19/08

05/08

12/08

PREZZO

€ 590

€ 625

€ 665

€ 765

€ 790

€ 850



**La quota comprende:** Sistemazione in cabina doppia interna 2; Trattamento di pensione completa: prima colazione, pranzo, merenda, cena, buffet di mezzanotte. Fitness & Relax: piscine, lettini, palestra, pallavolo, vasche idromassaggio, jogging; Attività di animazione;

**La quota non comprende:** Trasporto dalla città di origine al porto di imbarco, Tasse portuali obbligatorie Euro 120 a persona (adulti e bambini); Assicurazione medico bagaglio e annullamento da Euro 24 pp a Euro 40; bevande e caffè; escursioni, servizi con pagamento extra e tutto quanto non indicato nella voce "La quota comprende".

**I RAGAZZI FINO A 18 ANNI IN 3° E 4° LETTO HANNO LA QUOTA NAVE GRATUITA**, pagano solo quota assicurazione e tasse portuali.

## CROCIERA MSC (8 giorni / 7 notti) SINFONIA NEL MEDITERRANEO

GENOVA, MARSIGLIA, PALMA/IBIZA, TUNISI, SALERNO, CIVITAVECCHIA,  
GENOVA PORTO DI IMBARCO/SBARCO: GENOVA  
(O CIVITAVECCHIA UN GIORNO DOPO)

**Disponibilità limitate di posti**

DATE DI PARTENZA

29/06

28/07; 04/08

PREZZO

€ 650

€ 740



**La quota comprende:** Sistemazione in cabina interna doppia 2; Trattamento di pensione completa: prima colazione, pranzo, merenda, cena, buffet di mezzanotte. Fitness & Relax: piscine, lettini, palestra, pallavolo, vasche idromassaggio, jogging; Attività di animazione;

**La quota non comprende:** Trasporto dalla città di origine al porto di imbarco; Tasse portuali obbligatorie Euro 120 a persona (adulti e bambini); Assicurazione medico bagaglio e annullamento da Euro 24 pp a Euro 40 pp; bevande e caffè; escursioni; servizi con pagamento extra e tutto quanto non indicato nella voce "La quota comprende".

**I RAGAZZI FINO A 18 ANNI IN 3° E 4° LETTO HANNO LA QUOTA NAVE GRATUITA**, pagano solo quota assicurazione e tasse portuali.





## TORRE DELL'ORSO - PUGLIA

### BARONE DI MARE BEACH RESORT \* \* \* \*

Di nuova realizzazione è situato a 1 km dal centro di Torre dell'Orso, località balneare del Salento, Marina di Melendugno, in provincia di Lecce. Nota per l'ampia spiaggia di finissima sabbia color argento, Torre dell'Orso vanta un mare particolarmente limpido per le correnti del Canale d'Otranto. Grazie a questa caratteristica d'estate la località è frequentata da molti turisti ed è stata più volte premiata con la Bandiera Blu d'Europa per la trasparenza e la pulizia del mare.

#### Pensione Completa

Partenza **24 GIUGNO SOCI COOP € 418** 3/4 letto bambini gratis

Tessera club da pagare in loco € 35 a persona a settimana dai 3 anni compiuti

Quota Iscrizione adulti € 20; bambini € 10 (le q.i. comprendono assicurazione medico/bagaglio)

Servizio spiaggia obbligatorio € 70 a camera



## PRAIA A MARE - CALABRIA

### BORGO FIUZZI RESORT & SPA \* \* \* \*

Situato a Praia a Mare, cittadina incastonata tra i monti del Pollino e il Golfo di Policastro, è un luogo che profuma di mare e di natura, di tradizione e di borghi, di torri, di castelli, di scogliere che si tuffano nel Mediterraneo. Il Borgo di FiuZZi è una spettacolare finestra sull'Isola di Dino con le sue celebri grotte. La costa rispecchia l'ambientazione della tipica macchia mediterranea, con spiagge di sabbia e ciottolati, arenile di ghiaia e sabbia nera, per trascorrere una vacanza da favola, all'insegna della più assoluta tranquillità e in piena armonia con un mare ed una natura ancora incontaminata. I fondali dell'isola di Dino sono, ricchi di fauna marina contornati da una particolare atmosfera di paesi esotici ma calata nella bellezza e unicità di una Calabria da scoprire.

Prezzi a **SETTIMANA** per persona in **pensione completa SABATO-SABATO**

Partenza **7 LUGLIO SOCI COOP € 497**

Partenza **14 LUGLIO SOCI COOP € 524**

RIDUZIONI BAMBINO IN TRIPLA FREE (SOLO IN CAMERA CLASSIC) / 1° E 2° BAMBINO IN QUADRUPLA 50% (SOLO IN CAMERA FAMILY)

RIDUZIONE 3/4 LETTO ADULTI FAMILY 10%/RIDUZIONE 3 LETTO ADULTI CLASSIC 25%

Tessere club incluse. Infant 0/2 gratis, include utilizzo biberoneria con alimenti base

(culla extra da pagare in loco € 10,00 al giorno) supplemento singola 30%

SUPPLEMENTO FAMILY PLUS 25% (MIN. 4 PAX)

Supplemento lato corte € 35

Quota Iscrizione adulti € 20; bambini € 10 (le q.i. comprendono assicurazione medico/bagaglio)



## BADESI - SARDEGNA

### NYCE CLUB SPORT VILLAGE \* \* \* \*

Inserito in una incantevole oasi faunistica tra il verde della macchia mediterranea, la lunga spiaggia dorata e il fiume Coghinas, il Nyce Club Sport Village offre ai suoi ospiti una vacanza a misura per ogni tipo di esigenza: angoli per un tranquillo relax, attività sportive, passeggiate nel parco naturalistico, attività di animazione per grandi e piccini e tanto altro.

#### Pensione Completa

Partenza **24 LUGLIO SOCI COOP € 588** 3/4 letto bambini 3-8 anni gratis, 8-14 anni 50%

Partenza **31 LUGLIO SOCI COOP € 630** 3/4 letto bambini 3-8 anni gratis, 8-14 anni 50%

Tessera club da pagare in loco € 35 a persona a settimana

Quota Iscrizione adulti € 20; bambini € 10 (le q.i. comprendono assicurazione medico/bagaglio)



# MINICROCIERE COOP

## GIGLIO e GIANNUTRI

10 e 24 giugno - 15 e 29 luglio - 26 agosto 2012

€ 37,00

Imbarco a Castiglione della Pescaia (o Porto S. Stefano\* o Talamone\*)

Partenza ore 8.45 ca.

Approdo a Giannutri con possibilità di escursioni

Pranzo a bordo

Partenza per l'isola del Giglio con possibilità di escursioni

Rientro al porto di partenza alle ore 19.30 ca.

€ 40,00

## CAPRAIA 1° luglio 2012

Imbarco a Castiglione della Pescaia (o Piombino\*) ore 7.00

Partenza alle ore 7.30

Navigazione diretta per Capraia, unica isola vulcanica dell'Arcipelago

Visita del centro storico in bus ed escursione naturalistica presso l'ex Colonia Penale

Pranzo a bordo e navigazione verso l'incantevole "cala Rossa"

Rientro al porto di partenza ore 19.30 ca.

## PONZA e VENTOTENE 8 luglio 2012

€ 52,00

Imbarco a Formia (o Gaeta\*) ore 8.30

Arrivo a Ponza ore 10.30 ca. con possibilità di escursioni

Pranzo a bordo e partenza per Ventotene con arrivo ore 14.30 ca.

Visita dell'antico porto interamente intagliato nel banco roccioso

Partenza ore 18.00, rientro al porto di partenza ore 19.30 ca.

€ 47,00

## PORTOAZZURRO, PERIPLO DI MONTECRISTO

### E ISOLA DEL GIGLIO 22 luglio 2012

Imbarco a Castiglione della Pescaia (o Porto S. Stefano\* o Talamone\*) ore 8.00

Arrivo a Porto Azzurro ore 10.00 ca. Visita del paese

Pranzo a bordo e partenza per l'isola del Giglio, passando dall'isola di Montecristo

Arrivo a Giglio Porto e pomeriggio libero

Rientro al porto di partenza ore 19.30 ca.

## ISCHIA E CAPRI 5 agosto 2012

€ 52,00

Imbarco a Formia (o Gaeta\*) ore 8.30

Arrivo a Ischia (Furio) ore 10.30 ca., isola dalle incomparabili bellezze naturali

Pranzo a bordo e partenza per Capri, isola famosa per i celebri Faraglioni.

Rientro al porto di partenza ore 19.45 ca.

€ 37,00

## ISOLA D'ELBA (Portoazzurro) 9 settembre 2012

Imbarco a Castiglione della Pescaia (o Porto S. Stefano\* o Talamone\*) ore 9.00

Arrivo a Porto Azzurro ore 11.00 ca.

Visita libera del porto turistico, oppure lungo la panoramica. Pranzo a bordo

Pomeriggio visita della famosa piazza sul mare e shopping nelle pittoresche viuzze

Rientro al porto di partenza ore 19.00 ca.

(\*) Le partenze dai porti indicati con l'asterisco saranno effettuate solo al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti pari a 20.  
Le tariffe indicate potrebbero subire delle lievi variazioni dovute all'incremento del carburante



in collaborazione con



## LE VACANZE

### 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 5% sulla "quota" vacanza esposta al pubblico (sconto non cumulabile con altre promozioni). Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione online <http://campiavventura.it/sociocoop/> indicando sempre il nome e il riferimento della carta SocioCoop.

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

**Info** Segreteria Vacanze Natura e Campi Avventura di Roma, Juniorpanda Avventure, Panda Avventure via dei Reti, 28a Roma, tel. 0644362315-0644291587, fax 0644262246, e-mail: [panda@pandaavventure.it](mailto:panda@pandaavventure.it).

### Le orme

Vacanze avventura presso l'agriturismo Santa Caterina in loc. Granaione, Campagnatico (GR).



> 7 giorni/6 notti in pensione completa più attività e corsi, materiale e attrezzature: 495 euro a persona, 420 per i soci Coop (sconto forfetario di 50 euro per chi iscrive più di un ragazzo/a). Ulteriore sconto di 25 euro per la seconda settimana di vacanza (395 anziché 420), cumulabile con lo sconto fratelli. Quota di iscrizione (comprendente assicurazione Rct obbligatoria) 25 euro a partecipante (ragazzi tra 9 e 16 anni).

Date dei soggiorni: 24-30 giugno, 1-7 luglio, 8-14 luglio, 15-21 luglio, 22-28 luglio (turno riservato ai 13-16 anni).

**Info** Le Orme Soc. Coop. v. F. Ferrucci 6 Grosseto, tel/fax 0564416276, [info@leorme.com](mailto:info@leorme.com) - [www.leorme.com](http://www.leorme.com).

### Il girasole di Legambiente

Centro Nazionale per lo sviluppo sostenibile di Legambiente "Il Girasole" loc. Enaoli, Rispescia (GR).

Soggiorni residenziali con attività ludiche ed educative per ragazzi, dagli 8 ai 13 anni, figli di soci Coop.

Dal 16 al 23 giugno, pensione completa. Quota di partecipazione individuale 430 euro (sconto di 30 euro per il secondo fratello). Preiscrizioni entro il 30 maggio.

**Info** tel. 0564487711, [www.legambienteilgirasole.it](http://www.legambienteilgirasole.it)



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

### Parchi della Val di Cornia

Il Parco arqueo-logico di Baratti e Populonia (Piombino) e il Parco Archeominerario di San Silvestro (Campiglia Marittima) invitano alla scoperta di un territorio ricco di storia, natura e cultura proponendo aperture straordinarie. Per i soci di Unicoop Tirreno sconto del 20% (esteso a un accompagnatore) sul biglietto di visita completa e sul biglietto famiglia.

**Sabato 5 maggio** ore 16, Museo archeologico del Territorio di Populonia: "L'arte delle tessere", attività di archeologia sperimentale sulla tecnica musiva antica.

**Domenica 6 maggio** dalle ore 10, Parco archeominerario di San Silvestro: "Trekking geologico", itinerario lungo la rete dei sentieri e nella galleria mineraria del Temperino.

**Domenica 13 maggio**, dalle ore 10, Parco archeominerario di San Silvestro: "Sulla via del corbezzolo", percorso in collaborazione con l'Associazione Trekking Riotorto e con il Consorzio Strade dell'Olio e del Vino Costa degli Etruschi con degustazione di prodotti tipici della Val di Cornia.

**Sabato 19 maggio** ore 17, "A ritroso nella storia di Piombino", visita guidata dal Museo del Castello attraverso il centro storico di Piombino fino al Museo Archeologico.

**Domenica 20 maggio** ore 17, Museo del Castello: "La bottega del vasaio", attività di archeologia sperimentale sulla ceramica medievale. A partire dalle 10,30, area di Calamoresca inaugurazione dei nuovi percorsi trekking sul promontorio di Piombino.

**Info** tel. 0565226445

**Info** tel. 0565226445

**Info** tel. 0565226445

### Antiche Terme di San Teodoro

C. da Bagni 20, Villamaina (AV)

Fino al 31 ottobre

Sconti del 20% per i soci Coop su pensione completa o solo pernottamento in camera doppia o singola, sulla 2° cura, sull'ingresso alla piscina termale esterna e all'area relax (max 90 min.), sauna, bagno turco, vasca con idromassaggio, estesi al nucleo familiare fino a un max di 4 persone senza esclusioni di giorni o periodi.

**Info** Tel. 0825442313-14, [www.termedivillamaina.it](http://www.termedivillamaina.it), [termesanteodoro@libero.it](mailto:termesanteodoro@libero.it), Skype: Terme San Teodoro.

### Mathis

via Mar Ionio 10, Castiglioncello (LI)  
Centro polivalente di fisioterapia e riabilitazione, estetica di base, massaggi, trattamenti estetici, solarium, personal fit, riabilitazione posturologica, allenamento funzionale.



**Rehab** fisioterapia e riabilitazione (sconto 25%); **Beauty** estetica di base, massaggi, solarium. Trattamenti: viso/corpo, contro gli inestetismi e personalizzati. Sconto 20% (su pacchetti min 3 sedute); **Sun 8** cabine solarium viso/corpo, alta e bassa pressione. Sconto 30% (su pacchetti min 3 sedute); **Personal fit** riabilitazione funzionale e posturale con istruttori qualificati, singolo o in minigruppi. Sconto 15% su acquisto pacchetto (1 lezione omaggio riservata a tutti i soci Coop). Promozione valida fino al 31 ottobre per i soci titolari della carta *Socio-Coop* e nucleo familiare.

**Info** tel. 0586 751795  
mathiswellnes@hotmail.it

## LE MOSTRE E I MUSEI

### Canaletto

#### Il Quaderno veneziano

Venezia, Palazzo Grimani

Una nuova convenzione di *Civita* valida per tutti i soci di tutte le cooperative Coop (accordo nazionale) porta nella straordinaria cornice di Palazzo Grimani il celebre Quaderno di schizzi di Canaletto, un *unicum* nella storia dell'arte del Settecento, codice mai visibile al pubblico, ora presentato assieme a ventiquattro disegni di antica provenienza veneziana, appartenenti a collezioni pubbliche e private.

Fino al 1 luglio (dal mar. alla dom.) orario 8,15-19,15 (lun. chiusura ore 14).

Biglietto 6 euro, soci Coop 5, gratuito per bambini fino ai 14 anni e over 65.

**Info** tel. 0415200345, [www.palazzogrimani.org](http://www.palazzogrimani.org), [www.polomuseale.venezia.beniculturali.it](http://www.polomuseale.venezia.beniculturali.it), [www.civitatrevenezie.it/index.php/gestione-mostre-musei-organizzazione/mostre/canaletto](http://www.civitatrevenezie.it/index.php/gestione-mostre-musei-organizzazione/mostre/canaletto).

### Etruschi

#### L'ideale eroico e il vino lucente

corso Vittorio Alfieri, 357

Palazzo Mazzetti, Asti

Fino al 15 luglio, da martedì a domenica, ore 9,30-19,30, lunedì chiuso.

Biglietto: 9 euro, 7 per i soci Coop, 3 ridotto speciale scuole.

La mostra, promossa dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Asti, con la collaborazione scientifica dei Musei Vaticani, il sostegno della Regione Piemonte e il coordinamento organizzativo di *Civita*, presenta 300 oggetti, in molti casi inediti, provenienti dai

Musei Vaticani e dalle principali istituzioni museali e culturali italiane.

**Info** tel. 199757517, [www.palazzomazzetti.it](http://www.palazzomazzetti.it), [www.civita.it/mostre\\_e\\_musei/mostre/etruschi\\_l\\_ideale\\_eroico\\_e\\_il\\_vino\\_lucente](http://www.civita.it/mostre_e_musei/mostre/etruschi_l_ideale_eroico_e_il_vino_lucente).

### Explora

#### Il Museo dei bambini di Roma



Explora è una città a misura di bambino, progettata secondo il principio dell'apprendimento sul campo dove è possibile sperimentare in prima persona realtà

e fatti di tutti i giorni.

**Sconto del 10%** (applicato a 1 socio ed estesa ad 1 bambino accompagnatore) su 1 biglietto di ingresso bambino (3-12 anni) e 1 adulto, presso *Explora Shop* sull'acquisto di giochi, educational e libri, presso il punto ristoro interno in via Flaminia 82, sul biglietto formula settimanale campus invernale, primaverile, estivo.

Per il sabato, la domenica e festivi è obbligatoria la prenotazione al numero 063613776 (interno 2), specificando di essere soci Coop. La convenzione è attiva fino al 31 dicembre 2012.

### Attività ludiche

#### per bambini al museo

In collaborazione con la Cooperativa Sociale *Il Cosmo Unicoop Tirreno* promuove attività ludico-formative per bambini e corsi e laboratori creativi per adulti presso il Museo e Parco Archeologico San Vincenzino (Cecina Mare) e il Museo della Vita e del Lavoro della Maremma Settentrionale, Parco di Villa Guerrazzi, San Pietro in Palazzi, loc. La Cinquantina-Cecina.

> Bambini

**6 maggio** (Parco Archeologico di San Vincenzino): *Storie d'altri tempi*. Laboratorio ludico sulla favola di Amore e Psiche e gioco "la discesa agli inferi" nella cisterna romana.

**12 maggio** (Museo della Vita e del Lavoro della Maremma Settentrionale): *Crea artista: i cestini di rafia*. Per imparare a intrecciare i fili di rafia per costruire piccoli cestini.

**13 maggio** (Museo Archeologico): *Occhio agli etruschi*. Laboratorio creativo di gioielli e altri piccoli oggetti.

**20 maggio** (Parco Archeologico di San Vincenzino): *Piccoli artisti crescono*. Laboratorio ludico-artistico dove si sperimentano tecniche prendendo come spunto l'arte antica.



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIO COOP



**26 maggio** (Museo della Vita e del Lavoro della Maremma Settentrionale): *Viva la musica: creazione di strumenti musicali naturali e riciclati.* Utilizzando materiali naturali e di recupero.

**3 giugno** (Parco Archeologico di San Vincenzino): *Caccia al tesoro.* Iniziativa didattica-ludica alla scoperta dei misteri della Villa romana di San Vincenzino. Biglietto: 8 euro, 6 per i soci Coop, genitori-accompagnatori gratuito. Tutti i laboratori si svolgono dalle ore 15,30 alle 17,30.

> **Adulti** - Laboratori creativi "La scuola del fare".

*Ecologia domestica. Olii essenziali, maschere, erbe e dintorni.* Corso teorico-pratico per imparare a trarre dai "doni" della terra le materie prime per l'igiene personale e della casa.

**5 maggio** ore 15,30 uscita alla ricerca delle erbe; **7-14-21 maggio** ore 21-23 lezioni teorico-pratiche.

Costo: 40 euro (35 per i soci di Unicoop Tirreno) + iscrizione 5 euro per tutti.

*Ecologia domestica. Uncinetto e anti-chi merletti.* Laboratori pratici per imparare l'arte dell'uncinetto.

**19 maggio** ore 15,30-17,30

Il punto "Tunisi" per la creazione di presine, maglie e coperte.

Costo 8 a persona. Sconto soci Coop 6 euro a persona.

**Info** info@ilcosmo.it, tel. 0586769255-3201157451; la prenotazione è obbligatoria.



## I CORSI

### Corsi professionali di fumetto

Presso la sede di Percorsi, via delle Cateratte 90 int. 14 Livorno

Su tutti i corsi – Fumetto base, Fumetto under 14, Workshops – è previsto lo sconto del 20% per i soci Coop e i loro familiari.

> **Fumetto base 1** sceneggiatura per fumetto, disegno a mano libera, anatomia 1, fondamentali del fumetto 1 (48 ore, 640 euro). Fino a giugno.

> **Fumetto under 14** pensato per i bambini dai 9 ai 13 anni, il corso tratta le nozioni basilari del disegno, come anatomia, prospettiva, disegno dal vero (20 ore, 300 euro). Fino a giugno.

> **Workshops** per persone in possesso di competenze di base che intendono approfondire alcuni specifici aspetti tecnici come l'inchiostrazione (maggio 10 ore, 200 euro), la colorazione (maggio 10 ore, 200 euro), il marketing del fumetto. (giugno, 10 ore, 200 euro).

**Info** segreteria@scuolafumetto.it, tel. 0586884516, www.scuolafumetto.it

## I CINEMA

### Multisala Supercinema

corso Italia 131, Orbetello

Ingresso ridotto di 2 euro per il socio Coop titolare della carta SocioCoop per tutti gli spettacoli in programmazione. Lo sconto si applica solo nei giorni feriali, dal lunedì al venerdì compreso.

Proiezioni normali: 5 euro (anziché 7).

Proiezioni in 3D: 7 euro (anziché 9).

**Info** 0564867176

## PRESENTAZIONI LIBRI

Cecina - Supermercato Coop

5 maggio, ore 17

**Bimbi si nasce** presentazione a cura della Cooperativa sociale *Il Cosmo* di Chiara Bruschi, editore *Il Sassoscritto*.

Follonica - Biblioteca della Ghisa

(*Una montagna di libri 2012*)

8 maggio, ore 10,30-12,30

Incontro con la scrittrice **Anna Genni Miliotti**. Per i bambini della scuola primaria.

8 maggio, ore 17

Presentazione del libro **Le fiabe per parlare di intercultura** di Anna Genni Miliotti, editore *Franco Angeli*.

Follonica - Saletta Soci Coop

9 maggio, ore 17

**Non metterti a dieta!** Vent'anni di esplorazioni nel mondo del dimagrimento di Francesca Novani, edizioni *Erasmus*.

## I TEATRI

*Pubblichiamo gli spettacoli dei teatri che prevedono sconti sui biglietti per i soci Coop grazie alle convenzioni stipulate da Unicoop Tirreno.*

*La riduzione è valida per il socio titolare della carta e un accompagnatore.*

### Teatro Goldoni Livorno

> 12 maggio (fuori abb.)

**Un Concorso per Mascagni** Concerto Cantiere Lirico della Fondazione Teatro Goldoni.

> 19 maggio (fuori abb.)

**Le seduzioni di Don Giovanni** impostazione registica Alessio Pizzech.

> 1 giugno

Stefano Bollani pianoforte, Enrico Rava tromba.

**Info** 0586204237, biglietteria 0586204290, area.comunicazione@goldoniteatro.it, www.goldoniteatro.it

### Teatro dell'Opera Roma

> dal 2 al 6 maggio

**Serata Maurice Béjart** Orchestra e Corpo di Ballo del Teatro dell'Opera, direttore Nir Kabaretti.

> dal 25 maggio al 5 giugno

**Attila**, musica di Giuseppe Verdi, direttore Riccardo Muti, maestro del coro Roberto Gabbiani, Orchestra e Coro del Teatro dell'Opera.

**Info** tel. 06481601, [www.operaroma.it](http://www.operaroma.it)

**Teatro Eliseo Roma**

> dal 4 al 13 maggio

Leo Gullotta **Le allegre comari di Windsor** di William Shakespeare.

> dal 15 al 27 maggio

Lina Sastri **Per la strada** spettacolo in prosa e musica di L. Sastri.

**Info** 0648872222-064882114,

[info@teatroeliseo.it](mailto:info@teatroeliseo.it)

[www.teatroeliseo.it](http://www.teatroeliseo.it)

*(La riduzione si applica al socio titolare della carta SocioCoop, non agli accompagnatori).*

**Teatro Quirino Roma**

> fino al 6 maggio

Federico Salvatore, Rosaria De Cicco **Novecento Napoletano parte II**, un progetto di Lello Scarano e Bruno Garofalo, orchestra diretta da M. Ciro Cascino, collaborazione ai testi A. Karima Campanelli e Raffaele Esposito.

> dall'8 al 20 maggio

**I Rusteghi** da "I Rusteghi" di Carlo Goldoni, regia Gabriele Vacis.

**Info** 066794585, 800013616.

**Teatro Sala Umberto Roma**

> dal 1 al 20 maggio

Corrado Tedeschi, Lorenza Mario, Paola Tedesco **Le relazioni pericolose** di Choderlos de Laclos, musiche originali Alessandro Mancuso, coreografie Alessandro Foglietta, regia Giovanni de Feudis.

**Info** 066794753-97274066

[www.salaumberto.com](http://www.salaumberto.com)

**Teatro Vittoria Roma**

> fino al 6 maggio

**La bottega del caffè** di Carlo Goldoni (spettacolo vincitore della rassegna "Salviamo i talenti" premio Attilio Corsini 2011), regia Luca Bargagna.

> dal 8 al 20 maggio

Maria Amelia Monti e Giampiero Ingrassia **Michelina**, scritto e diretto da Edoardo Erba, produzione Nuova Ambra.

**Info** ufficio promozione, 065781960

int. 3, [promozione@teatrovittoria.it](mailto:promozione@teatrovittoria.it)

[info@teatrovittoria.it](mailto:info@teatrovittoria.it)

[www.teatrovittoria.it](http://www.teatrovittoria.it)

**Teatro delle Marionette degli Accettella c/o Teatro Mongiovinio Roma**

> dal 7 al 18 maggio

Pinocchio in Pinocchio (3-7 anni).

**Info** 0687189984

[www.accettellateatro.it](http://www.accettellateatro.it)

**Teatro Aurora Velletri**

> 13 maggio

**Di... partita aspettando giorni felici** di S. Beckett.

> 27 maggio

**Il giorno del giudizio** di S. Magno.

**Info** 3392335488; prenotazioni e vendite *Il Biglietto* 0696142750

**Teatro Bellini Napoli**

> dal 3 al 6 maggio

**Dignità autonome di prostituzione** dal format di Betta Cianchini e Luciano Melchionna.

> 15 maggio

Arisa **Amami**.

**Info** 0815499688-5491266, [www.teatrobellini.it](http://www.teatrobellini.it) (tariffe soci Coop alla voce Cral, giovani, anziani).

**Teatro San Carlo Napoli**

> dal 4 al 13 maggio - Teatrino di Corte di Palazzo Reale

**Il maestro di cappella** di Domenico Cimarosa e **La furba e lo sciocco** di Domenico Sarro, direttore Giovanni Di Stefano, Orchestra del Teatro di San Carlo.

> 7 maggio

**Rag Blues e altre storie** pianoforte Enrico Pieranunzi, violino Gabriele Pieranunzi, clarinetto Alessandro Carbonare.

> dal 18 al 31 maggio

**La Bohème** di Giacomo Puccini, direttore Andrea Battistoni, Orchestra, Coro (maestro del coro Salvatore Caputo), Coro di Voci Bianche (maestro Stefania Rinaldi) e Corpo di Ballo del Teatro di San Carlo.

> 21 maggio

Roberto Vecchioni **I colori del buio tour 2012**, concerto.

**Info** 0817972468

[promozionepubblico@teatrosancarlo.it](mailto:promozionepubblico@teatrosancarlo.it)

**Galleria Toledo Napoli**

> dal 3 al 6 maggio

**Nuda** omaggio a Marilyn Monroe, di e con Rosalba Di Girolamo, regia Fulvio Cauteruccio.

**Info** 0815646162

**Teatro d'Europa Cesinali (AV)**

> 4 maggio (per bambini e ragazzi)

**Stortologio** di M. Di Martino, regia Luigi Frasca.

**Info** 0825666323

[info@teatrodeuropa.it](mailto:info@teatrodeuropa.it)

[www.teatrodeuropa.com](http://www.teatrodeuropa.com)



Lina Sastri

AUGUSTO DE LUICA



Roberto Vecchioni

ELENA TORRE



# Quintali da **smaltire**

*Montagne di computer, televisori, frigoriferi, cellulari, lavatrici pericolose per la salute dei cittadini e dell'ambiente. Ma per smaltire e riciclare correttamente i rifiuti elettronici l'Unione Europea sta riscrivendo regole più chiare e severe. Nell'attesa – di certo non breve – si fanno i conti con il loro traffico illegale e clandestino.*

■ Virginia Alimenti



Ogni cittadino europeo genera 16 chilogrammi di rifiuti elettronici l'anno che, nello stesso periodo di tempo, fanno un totale di 6 milioni di tonnellate in tutta Europa. Una montagna di televisori, frullatori, telefonini, computer, frigoriferi che danneggia l'ambiente e la salute.

L'Unione Europea sta lavorando da tempo a regole diverse per arginare il fenomeno, soprattutto se si tiene conto che allo smaltimento dei rifiuti elettronici è anche collegato il traffico clandestino e illegale contro il quale l'Europa ha scatenato una guerra ancora, però, lontana dall'essere vinta.

## Di norma e regola

Già nel dicembre 2003 il Parlamento Europeo aveva approvato 2 direttive per cercare di mettere un argine al problema. E ora nuove norme sono state approvate per regolamentare in modo diverso la gestione dei rifiuti elettronici. A inizio anno è stata approvata con una schiacciante maggioranza una delibera che introduce non poche novità. Una delle conseguenze delle nuove norme

sarà la possibilità per i consumatori di restituire piccoli elettrodomestici usati anche senza l'obbligo di acquistarne di nuovi, e non dovremo più accumulare nei cassetti vecchi telefonini nell'improbabile speranza di regalarne uno al figlio o al papà anziano. Sul versante delle imprese, poi, le stesse norme offrono meno obblighi burocratici da adempiere. «Dopo difficili negoziati sono molto soddisfatto perché siamo riusciti ad accordarci su tassi di raccolta ambiziosi, ma raggiungibili – ha commentato il relatore **Karl-Heinz Florenz** (Partito Popolare Europeo) –. L'Europa adesso recupererà più materiale grezzo: un'ottima notizia sia per l'economia che per l'ambiente». La normativa, licenziata dal Parlamento europeo a inizio anno, dovrà ora essere approvata dal Consiglio: tempo a disposizione fino al 19 maggio. Se, però, il Consiglio non si esprimerà a favore, entro 1 anno il comitato di conciliazione dovrà prendere una posizione comune da sottoporre nuovamente a Parlamento e Consiglio. A quel punto, gli Stati membri avranno 1 anno e mezzo per inserire le disposizioni nella propria legislazione nazionale. Dall'entrata in vigore, poi, entro 6 anni le norme dovranno essere applicate. Insomma, i primi effetti sui consumatori e sulle imprese si potranno vedere a partire dal 2015, ma c'è già chi considera questa previsione un po' troppo ottimistica. Eppure il problema richiederebbe interventi rapidi. Sottolinea il commissario europeo all'Ambiente **Janez Potočnik**: «In questi tempi difficili di cambiamenti economici e di aumenti dei prezzi delle materie prime, l'efficienza delle risorse si trova laddove i benefici ambientali e le opportunità di crescita innovative per l'industria europea si fondono insieme».

## Un gran traffico

### *I numeri del traffico illegale dei rifiuti in Italia.*

I trafficanti di rifiuti illegali dall'Italia hanno vita più dura, in virtù della normativa in materia ambientale che dalla fine degli Anni Novanta ha iniziato a regolamentare il settore. Dal 2001 al 2011 sono state avviate 31 inchieste, emesse 156 ordinanze di custodia cautelare, denunciate 509 persone, 124 le imprese coinvolte nelle indagini avviate dalle 24 procure impegnate nella lotta senza quartiere al traffico nazionale e globale. Le regioni italiane coinvolte sono state 19, i Paesi esteri interessati 22 (10 in Europa, 7 in Africa, 5 in Asia).

Dei rifiuti sequestrati in Italia in questi 10 anni, il 60 per cento ha preso la direzione della Cina, il 12 della Corea del Sud, il 10 India, il 4 Malaysia, il 2 Vietnam, il 2 Hong Kong, il 10 di altri paesi. Tra i rifiuti illegali sequestrati, i Raee sono una parte importante. La più grande discarica di rifiuti elettronici del mondo si trova nella provincia del Guangdong, nel Sud della Cina. Basti citare un'operazione come esempio: nome in codice, *E-waste*, è avvenuta il 30 luglio 2010 e portata avanti dai carabinieri del Noe di Cagliari. Si è trattato di un traffico di Raee dalla Sardegna verso Cina, Malaysia, Pakistan, Nigeria e Congo; 3 le persone sottoposte a ordinanza di custodia cautelare. Il prezzo medio pagato dalle ditte per lo smaltimento si è attestato intorno ai 700 euro a tonnellata (con punte massime di 1.000 euro/t). In totale, nel corso dell'indagine, sono state monitorate esportazioni di circa 70 tonnellate di Raee con un guadagno illecito di oltre 50mila euro.

Fonte: elaborazione Legambiente su dati di forze dell'ordine e Agenzia delle Dogane, aggiornata al 7 dicembre 2011.

## Corsi di recupero

Ma che cosa prevedono le nuove norme in concreto? Sul fronte della raccolta e del riciclo, anche se già soddisfano l'attuale obiettivo forfettario di 4 kg per persona l'anno, tutti gli Stati membri dovranno provvedere ad aumentare la raccolta dei rifiuti di prodotti elettronici. In particolare, entro il 2016 si dovranno raccogliere 45 tonnellate di rifiuti di prodotti elettronici per ogni 100 tonnellate di beni messi sul mercato nei 3 anni precedenti. Entro il 2019, la quota sarà portata al 65 per cento o, in alternati-





va, si potrà raccogliere l'85 per cento dei rifiuti di materiale elettronico prodotto. Inoltre a 10 paesi che devono ancora migliorare le loro infrastrutture è stato assegnato un obiettivo intermedio del 40 per cento con la possibilità di chiedere una proroga fino al 2021 per raggiungere l'obiettivo finale. Tra i 10 Paesi non c'è l'Italia. La direttiva prevede inoltre la possibilità per i consumatori di restituire piccoli dispositivi elettronici (i telefonini, per esempio) in tutti quei negozi del settore che abbiano una dimensione superiore ai 400 metri quadrati, senza l'obbligo di comprare un altro prodotto, in sostanza una piccola rottamazione.

Cresce anche l'impegno per ridurre la burocrazia: niente più doppia imposizione per la tassa di registrazione tra gli Stati membri e benefici ai produttori dovuti alla semplificazione delle procedure di registrazione. Inoltre essi avranno la possibilità di nominare rappresentanti sul posto e non saranno così più obbligati a stabilire una sede legale in ogni paese in cui operano.

E veniamo alla sicurezza. La normativa prevede controlli più severi sugli imbarchi illegali con l'obiettivo di contrastare l'invio di questa tipologia di rifiuti nei paesi in cui le condizioni di lavoro sono pericolose per l'ambiente e per gli stessi lavoratori. Il compito di vigilare sulle merci spedite e sul loro utilizzo spetterà ora agli esportatori (e non più ai funzionari doganali). Nuove regole per i rifiuti elettronici consentiranno di recuperare anche le materie prime preziose, finora destinate alle discariche. È il caso dell'oro usato per i circuiti elettronici. Nel produrre tutte le merci si dovrà prestare maggiore attenzione a metodi di riciclaggio più semplici favorendo l'utilizzo di nuove tecnologie. Per alcuni beni la percentuale di riciclaggio dovrà arrivare all'80 per cento.

## Modalità di gestione

Per quanto riguarda l'Italia sono disponibili alcuni dati diffusi da *Ecodom*, il *Consorzio Italiano Recupero e Riciclaggio Elettrodomestici* nato nel 2004 su iniziativa dei più grandi produttori del settore per curare trasporto e trattamento degli elettrodomestici (*Raee*, Rifiuti da Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche). I prodotti sono classificati in due gruppi: R1 (frigoriferi, condizionatori, boiler) e R2 (lavastoviglie,

## A impatto che...

Secondo i dati di *Ecodom*, in Italia nel solo 2010 sono state gestite **245.350** tonnellate di *Raee*. Dal totale dei prodotti gestiti, tanto per capire quale può essere l'impatto ambientale, sono state ricavate **56.889** tonnellate di ferro, **2.534** di alluminio; **1.548** di rame e **6.831** di plastica. Lo scorso anno sono state **86.400** le tonnellate di *Raee* gestite solo da *Ecodom*. La Lombardia, con **13.395** tonnellate di *Raee* gestiti pari a **265.600** tonnellate di CO<sub>2</sub> non immesse nell'atmosfera, è la prima regione in classifica seguita dalla Sicilia con **9.988** tonnellate di rifiuti elettronici gestiti e **184.100** tonnellate di CO<sub>2</sub> non immesse nell'atmosfera. All'ultimo posto c'è il Molise (**105** tonnellate di *Raee* gestite e **3.200** tonnellate di CO<sub>2</sub> non immesse nell'atmosfera).

forni, cappe e lavatrici). Secondo le cifre di *Ecodom*, nel 2010 sono state gestite 245.350 tonnellate di entrambi i gruppi e, in particolare, per il Consorzio sono passate 89.045 tonnellate pari al 36 per cento di tutti i *Raee* gestiti in Italia, con un incremento del 17 per cento rispetto all'anno precedente, ricavando tonnellate di ferro, plastica, alluminio e rame. In questo contesto arriva la nuova decisione del Parlamento che rappresenta certamente un passo avanti in direzione della tutela della salute dei cittadini e dell'ambiente.

È altrettanto certo, però, che ancora molto resta da fare, soprattutto in tema di esportazione illegale. *Legambiente* che, con il consorzio *Polieco*, ha curato l'annuale Rapporto 2011 su "Ecomafia globale, radiografia dei traffici illeciti dei rifiuti", accanto ai dati raccolti (v. box a p.

44), elenca anche alcune proposte per arginare il fenomeno. Tra queste, quella di "sollecitare, come previsto dalla direttiva comunitaria 2008/99/CE, l'introduzione di sanzioni adeguate per quanto riguarda la gestione e la spedizione illecita di rifiuti in tutti i Paesi dell'Unione Europea, facendo tesoro dell'esperienza accumulata in Italia dal punto di vista legislativo e giudiziario grazie all'introduzione del delitto di attività organizzata di traffico illecito di rifiuti". Un altro capitolo tutto da riscrivere. ■



# Non mi rifiuto

46

**I rifiuti come risorsa, la salute dei cittadini, la tutela dell'ambiente. Ne parliamo con Vittorio Prodi, membro della Commissione Parlamentare per l'ambiente, la sanità e la sicurezza alimentare del Parlamento Europeo, che ci spiega gli obiettivi e i vantaggi della nuova normativa comunitaria.**

Vittorio Prodi, della Commissione Parlamentare per l'ambiente, la sanità e la sicurezza alimentare del Parlamento Europeo



ROSSI/REUTERS

«Non possiamo permetterci di considerare rifiuto quello che può essere una risorsa». Parte da questa considerazione il ragionamento del professor Vittorio Prodi sulla direttiva sui rifiuti elettrici ed elettronici. Una laurea in fisica all'Università di Bologna, Vittorio Prodi è oggi componente, per la seconda volta consecutiva, del Parlamento Europeo

nel quale è membro della Commissione *Envy* (*Environment, Public Health and Food Safety*, ovvero Commissione Parlamentare per l'ambiente, la sanità e la sicurezza alimentare).

Quali sono i vantaggi della direttiva per l'ambiente e per i consumatori?

«Parto dalla considerazione generale che non possiamo permetterci di buttar via niente poiché ci troviamo in un sistema di risorse limitate. Tenere conto del limite delle risorse è una necessità non più rimandabile e quindi non possiamo permetterci di considerare rifiuto quello che può essere una risorsa. Faccio un esempio: se guardo una miniera d'oro io ho un tenore d'oro che è di 8 grammi per tonnellata, se prendo dei rifiuti elettronici il tenore d'oro è di 150 grammi per tonnellata. Quindi è chiaro che abbiamo la necessità di organizzare la gestione dei rifiuti per recuperare tutto quello

che è possibile secondo la gerarchia che ci siamo dati: riuso, riciclo, recupero, discarica. La direttiva indica questa strada e le politiche degli stati devono indirizzarsi al raggiungimen-

to di quello scopo a favore dei consumatori».

Il provvedimento ora approvato è il risultato di un braccio di ferro all'interno delle stesse istituzioni europee. Come si è arrivati all'attuale decisione?

«Non vedo un braccio di ferro, ma voglio dare la sensazione concreta al cittadino del fatto che abbiamo delle risorse da sfruttare: ad esempio, gli oli alimentari esausti sono equivalenti ad un eguale volume di kerosene, quindi si deve essere coscienti di questo per arrivare ad una produzione di biocombustibili da quelle risorse».

Molti tra coloro che guardano con favore alle misure ora in vigore considerano i rifiuti una risorsa con un valore economico di mercato. Con la decisione adottata, in quali tempi sarà possibile raggiungere questo obiettivo in tutti i Paesi europei?

«Uno degli scopi della direttiva è darsi dei tempi brevi affinché questa serie di operazioni di recupero e di riuso abbiano un corrispettivo economico di mercato. Ci si deve organizzare affinché ci sia una convenienza a conferire i rifiuti e per riportare a valore le cose scartate. Ovviamente stiamo cercando di imporre tempi brevissimi, in particolare per i materiali che sono a maggiore rischio di scarsità, ad esempio le terre rare».

Tra gli affari della criminalità organizzata l'esportazione illegale dei rifiuti ha sicuramente un peso determinante. Come interviene la direttiva su questo aspetto?

«La direttiva mira a portare a un processo trasparente l'intera corrente degli scarti delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Stiamo ragionando sulle azioni utili a contrastare la formazione di canali illegali paralleli di trattamento. Si può fare, ad esempio, coinvolgendo e responsabilizzando le aziende produttrici del nuovo (i settori degli elettrodomestici o dei telefonini che contengono acciaio e rame). Certo bisogna responsabilizzare il più possibile tutti i circuiti produttivi per mostrare l'assoluta trasparenza della catena della raccolta e del trattamento che riguarda la gerarchia di operazioni previste nella direttiva rifiuti». ■





# Usi e riusi

**Dalla lavatrice al computer, dalla Tv al cellulare: come Unicoop Tirreno smaltisce e ricicla i rifiuti elettronici.**

■ Rita Nannelli

“Uno contro uno”, cioè si acquista un elettrodomestico e il negozio ritira gratuitamente l'apparecchiatura elettrica o elettronica usata e non più funzionante purché di “equivalente funzionalità” come prevede il Decreto ministeriale n. 65 dell'8 marzo 2010, noto appunto come “uno contro uno”. «Si fa nei punti vendita Coop, ma il ritiro può avvenire anche direttamente a casa del cliente, in ottemperanza al decreto relativo ai rifiuti elettronici, i cosiddetti *Raee*», spiega Massimo Sacchetti, responsabile adempimenti ambientali di Unicoop Tirreno.

## Tutti a raccolta

Piccoli e grandi elettrodomestici, computer, cellulari, televisori ecc., apparecchiature composte da materie prime riciclabili o nobili, che possono essere recuperate e riutilizzate, ma che possono contenere sostanze dannose per l'uomo e l'ambiente: ecco che

devono essere recuperati secondo procedure ben precise.

«Nei punti vendita di Unicoop Tirreno – continua Sacchetti – vengono accantonati in un'area prestabilita ed è l'azienda *Ecolight*, uno dei maggiori sistemi collettivi per la gestione dei *Raee*, delle pile e degli accumulatori, che mensilmente o a chiamata (qualora venga raggiunto il peso complessivo dei prodotti di 3.500 kg previsti dalla legge come tetto massimo) viene a ritirarli per portarli nei vari centri di raccolta *Raee* del territorio». Vediamo un po' di cifre: «Solo nel secondo semestre del 2011 sono stati ritirati da *Ecolight* 555 prodotti tra frigoriferi, congelatori, Tv, lampade fluorescenti, piccoli elettrodomestici, ma soprattutto lavatrici e lavastoviglie. E ognuno di questi sarà riciclato e smaltito secondo una specifica procedura». Insomma compri una lavatrice e Coop è tenuta a ritirare quella vecchia senza costi aggiuntivi. L'unica avvertenza per il consumatore è che il prodotto da riconsegnare deve essere integro nelle sue componenti essenziali.

Ma l'impegno di Unicoop Tirreno sul fronte dei rifiuti elettronici non finisce qui. «Nella sede di Vignale Riotorto è stata predisposta un'area di stoccaggio provvisorio dei rifiuti in cui vengono collocate, in appositi cassoni, tutte le attrezzature informatiche degli uffici di sede considerate non più funzionanti – precisa Sacchetti –. Esse vengono ritirate periodicamente dall'impresa *Vallone* che per questa tipologia di rifiuti riesce ad assicurare l'avvio al riutilizzo per circa l'80 per cento.

Per quanto riguarda la gestione dei toner esausti – conclude Sacchetti – sia in sede che nei punti vendita abbiamo organizzato, in collaborazione con *Lyreco*, un'azienda specializzata a livello nazionale, un sistema di raccolta e ritiro mediante appositi box in cartone».

Esempi concreti di come Coop tutela l'ambiente. ■

## L'isola che c'è

**Quella ecologica per la raccolta dei rifiuti.**

12.746 pezzi consegnati, tra cui televisori, pc, stampanti, cellulari e piccoli elettrodomestici, per un totale di 127.460 punti *fidelity* erogati da Coop nel solo 2011 ai soci più “ecologici”. Anche i rifiuti elettronici nell'*Isola Ecologica*, un progetto itinerante di raccolta partito nel 2010 grazie alla collaborazione tra Unicoop Tirreno e *Asiu* – un'azienda pluriservizio di igiene ambientale che opera in 5 Comuni della Provincia di Livorno –. La postazione mobile attrezzata per la raccolta differenziata di alcune tipologie di rifiuti viene posizionata, in giorni prestabiliti, nei pressi dei punti di vendita Coop di Donoratico, San Vincenzo, Campiglia Marittima, Venturina, Piombino e Riotorto, a disposizione dei cittadini più virtuosi. Si fa un salto sull'*Isola* per lasciare lampade, farmaci, pile, oli o frigoriferi, ma anche stracci e indumenti e a seconda del tipo di rifiuto Coop assegna dei punti per il catalogo, per quelli elettronici ben 10.



la ricerca

# Buon sensore

■ Barbara Bernardini

**C**uore elettronico, occhio bionico, pancreas artificiale. Sono molti i sogni nel cassetto di una medicina sempre più fusa con la tecnologia che

*Un biochip per misurare il glucosio nella saliva anziché nel sangue. La tecnologia al servizio della cura del diabete.*

si stanno affacciando all'orizzonte, prospettando l'inizio di un cambiamento epocale della qualità della vita per milioni di persone nel mondo con malattie croniche virtualmente inguaribili, come lo scompenso cardiaco, la cecità e il diabete mellito. Per quest'ultima malattia, che in Italia affligge oltre 200mila persone, sono stati fatti alcuni grandi passi avanti che promettono di liberare i pazienti dall'incubo di pungersi il dito molte volte al giorno per misurare gli zuccheri nel sangue (la glicemia, ndr) e praticare da soli iniezioni di insulina per sopperire ad un pancreas che non ne produce.

## La giusta misura

Il problema più grande dei pazienti diabetici, infatti, è l'impossibilità di riprodurre artificialmente l'equili-





brio dinamico tra insulina e glucosio che nelle persone sane varia moltissimo durante il giorno, in relazione al cibo ingerito, all'attività fisica e persino al ritmo sonno-veglia, con il rischio per i diabetici di andare incontro a gravi ipoglicemie che possono portare al coma e persino alla morte. Potrebbero cambiare tutto i microinfusori del futuro e un nuovo *biochip* messo a punto da un ingegnere italiano della Brown University di Providence, negli Stati Uniti. Si tratta di un sensore che potrà misurare il glucosio nella saliva. I risultati delle ricerche di Domenico Pacifici, ingegnere catanese trapiantato Oltreoceano, consentirebbero facilmente la misurazione frequente del glucosio anche ai bambini, i più colpiti dal diabete di tipo 1 che, data la minore sofferenza, accetterebbero il diabete con maggiore serenità. E potrebbe essere proprio questa tecnologia ad affiancare i microinfusori d'insulina di nuova generazione componendo qualcosa di molto vicino ad un "pancreas artificiale".

## Infuso orario

Un apparato esterno, certamente, ma funzionante come il vero organo, che in fondo fa proprio questo: misurare il glucosio e produrre insulina di conseguenza. Quella dei microinfusori d'insulina è una storia complessa e promettente. Si tratta di pompe elettroniche che iniettano insulina in modo graduale e continuo sottocute. Limitati all'inizio dalla loro dimensione e dal peso, oggi sono grandi come un cellulare, leggeri come un lettore mp3, controllano automaticamente la glicemia fino a 288 volte al giorno 24 ore su 24 eliminando il rischio di crisi ipoglicemiche. Ma ogni medaglia ha il suo rovescio: gli infusori necessitano anche di una comprensione profonda del loro funzionamento o dei problemi che possono presentarsi, cosa che li rende di difficile utilizzo sui bambini. La vera rivoluzione potrebbe, invece, arrivare dalle ricerche sulle nuove modalità di somministrazione dell'insulina, attraverso un *chewing gum* oppure un cerotto, per finire con la somministrazione spray, già tentata nel 2006 e che ora si riaffaccia sul mercato con la speranza di cambiare la vita di migliaia di persone liberandole per sempre anche dalla necessità delle iniezioni. ■

# Fuga di gas

Se finalmente le auto elettriche invadessero il mercato non sarebbe solo l'ambiente a beneficiarne, ma soprattutto la salute dei cittadini. Torchiati dal caro benzina, si rivolgono sempre di più ai motori diesel, che consumano meno e durano più a lungo. Sfortunatamente una recentissima ricerca americana pubblicata sul "Journal of National Cancer Institute" ha dimostrato che i gas di scarico dei motori diesel producono sostanze estremamente tossiche, molto più di quelli a benzina, che aumentano in modo significativo la probabilità di contrarre il tumore al polmone. Lo studio, effettuato su una popolazione di oltre 12mila persone, è un campanello d'allarme importante che dovrebbe spingere a riflettere su come cambiare al più presto le nostre abitudini.

# Batti e ribatteri

Ormai è certo, la maggior parte delle malattie infettive si contraggono in ufficio, in bus o nei luoghi comuni e affollati. È il risultato raggiunto da una ricerca della prestigiosa Università di Yale in America, che ha dimostrato che ogni nuova persona che entra in un luogo chiuso, come un treno o un ufficio, lascia dietro di sé una scia di 37 milioni di nuovi batteri di ogni tipo. Immaginate quindi in quale zuppa batterica siamo immersi quando viaggiamo in un treno o facciamo la fila alle poste; e il numero di batteri aumenta in maniera esponenziale in caso di tosse o starnuti. Con questi dati, coprirsi la bocca e il naso come raccomandano le norme d'igiene sanitaria diventa, più che educazione, un obbligo che si deve a se stessi e agli altri.

# Colpo di spugna

La spugna, che invenzione! Senza di lei impossibile pulire bene i bagni, le stoviglie, le piastrelle, l'auto. Ma i pori della spugna sono veri incubatori per batteri che proliferano bene tra i residui di sporco e di grasso e che inevitabilmente contaminano tutto ciò che, invece, crediamo di pulire. Dagli Stati Uniti, una ricerca del Dipartimento dell'Agricoltura ha trovato il modo di liberarsi dei batteri senza dover cambiare spugna tutti i giorni, semplicemente passandola al microonde. Questo trattamento è sufficiente a eliminare il 99,9 per cento dei microrganismi e rinnovare il potere pulente della spugna. Non resta dunque che "cuocerla" a dovere. Un consiglio: fate-lo quando la spugna è asciutta o l'acqua all'interno la renderà bollente.



# In seconda.

## visione

50

Oggi i disturbi della vista si correggono con la chirurgia, miopia in testa. Sicuri e garantiti, gli interventi con il laser, però, non vanno bene per tutti.

■ Barbara Bernardini

Oltre 100mila interventi. È questo l'impressionante numero d'operazioni di chirurgia refrattiva per la cura delle malattie della vista che ogni anno vengono eseguiti in Italia. Pare quasi che la chirurgia sia diventata la panacea capace di dissolvere per miracolo tutti i disturbi visivi che, è bene ricordarlo, esistono da quando esiste l'uomo e che, nel corso della storia, sono stati affrontati brillantemente ricorrendo al più classico e meno invasivo dispositivo di sempre: gli occhiali.



### Angolo visuale

Ma dato che la chirurgia refrattiva non è certo un intervento "salvavita", viene da chiedersi per quale motivo in Italia esista questa crescente corsa al bisturi. A spiegarlo basta forse il commento di **Paolo Vinciguerra**, responsabile della Sezione di Oculistica presso l'Istituto Clinico "Humanitas" di Rozzano (MI), il quale afferma che «ormai i risultati degli interventi con il "laser a eccimeri" (questo il nome dello strumento utilizzato per gli interventi sull'occhio) hanno raggiunto livelli eccezionali di sicurezza e affidabilità con un recupero visivo che interessa quasi la totalità dei pazienti e una sempre minore incidenza di effetti collaterali». Paolo Vinciguerra, che per primo ha introdotto la tecnica della chirurgia refrattiva in

Italia nel 1988, sa bene che questa sicurezza non è solo e non tanto il risultato dell'evoluzione tecnologica dei laser, quanto quello di una sempre più attenta selezione preventiva dei pazienti per l'intervento. Perché la chirurgia non è adatta a tutti. «Il 30-40 per cento dei pazienti che si rivolgono all'oculista per la chirurgia refrattiva non sono buoni candidati e bisogna avere il coraggio di spiegare loro che la chirurgia potrebbe non risolvere il problema o semplicemente che non è fattibile – dice Vinciguerra –. Io stesso avrei voluto farla e non ho potuto».

### Rifarsi gli occhi

Per evitare effetti collaterali importanti, come disturbi del campo visivo, aloni e molte altre sgradevoli sorprese, è necessario un attento esame preoperatorio per valutare soprattutto la misura dello spessore corneale, il diametro della pupilla e la stabilità del difetto visivo. Per sottoporsi al laser è indispensabile che sia stabile da almeno 2 anni. Coloro che, infine, superano le maglie strette della selezione preoperatoria hanno a disposizione la scelta tra due tipi di chirurgia refrattiva: la *Prk*, detta anche fotocheratectomia, e la *Lasik* o chirurgia intrastromiale. Nel primo caso il difetto della vista viene corretto assottigliando la superficie della cornea per modificare la forma e lo spessore della lente corneale, mentre nel secondo caso il laser taglia un piccolo lembo di cornea creando una sorta di finestra (*flap*) al di sotto della quale l'oculista lavora per correggere il difetto. Ma in entrambi i casi, lo "scalpello" chirurgico col quale si effettua la modifica della cornea è sempre il laser a eccimeri. «La riuscita dell'intervento dipende molto dallo studio preoperatorio – sottolinea il professore –: oggi siamo in grado di valutare meglio la risposta della cornea dopo la chirurgia e possiamo prevedere meglio

il risultato finale». La cornea, infatti, dopo essere stata scalfita dal laser, si autoripara producendo un nuovo profilo superficiale. Nella maggior parte dei casi si può ragionevolmente sperare di liberarsi degli occhiali, ma non è sempre così. «È necessario essere chiari con il paziente circa le aspettative. Spesso il recupero della capacità visiva è totale, ma in alcuni casi in cui il difetto è in progressione la miopia potrebbe riaffacciarsi, costringendo di nuovo agli occhiali o a un nuovo intervento», spiega Vinciuguerra.

## Campo visivo

Certo è che questi interventi appaiono come una sorta di piccolo miracolo. Appena 10 minuti nella loro fase operativa per entrambe le tecniche ma, mentre nella *Prk* è richiesto l'uso di una lente protettiva per alcuni giorni, nella *Lasik* si usano solo colliri antibiotici dato che la parte "operata" della cornea viene ricoperta con il lembo aperto prima. Difficile comparare i due interventi perché, se la *Prk* ha generalmente un decorso e un recupero visivo mediamente più lento e più doloroso, permette, però, di operare anche cornee più sottili ed è globalmente più semplice da eseguire, mentre la *Lasik*, ormai la più gettonata perché rapida e indolore, può andare incontro più facilmente a disturbi collaterali a causa della maggiore difficoltà di eseguire l'incisione iniziale. È importante quindi affidarsi sempre alla guida di un centro oculistico di grande esperienza.

In ogni caso, è vero che queste straordinarie tecniche, completamente assistite dal computer, hanno ridato speranza a milioni di persone che soffrono di miopia, cioè del difetto visivo che impedisce la corretta messa fuoco degli oggetti lontani, che affligge il 25 per cento degli italiani.

## Punto di vista

Ma oggi la chirurgia refrattiva può essere favorevolmente impiegata anche per astigmatismo e ipermetropia o addirittura per correggere due difetti visivi contemporaneamente. «Inoltre la tecnologia è in grande evoluzione – afferma Vinciuguerra –: ad esempio, i nuovi laser operano tenendo come riferimento non il centro della pupilla ma l'asse visivo, ottenendo risultati ancora migliori». Grandi promesse, è

## No, tu no

### Chi non può sottoporsi alla chirurgia refrattiva.

- > Persone di età inferiore ai 20 anni
- > Diabetici
- > Donne in gravidanza
- > Chi è affetto da malattie autoimmuni; da disturbi della cicatrizzazione; da malattie oculari (come il cheratocono); con difetto visivo in progressione; con pupilla molto larga; con cornea molto sottile.

vero, ma con un rovescio importante. Liberarsi degli occhiali non è operazione alla portata di tutte le tasche, dato che la chirurgia refrattiva non è coperta dal *Sistema Sanitario Nazionale*. Anche nel caso che l'intervento venga effettuato presso un ospedale pubblico, la cifra da pagare si aggira tra i mille e i 3mila euro per occhio, e meglio diffidare da cliniche che offrono prezzi troppo scontati perché i macchinari che servono per l'operazione sono molto costosi ed è improbabile che un centro possa offrire tecnologia d'avanguardia a prezzi da supermercato. Chissà se la crisi economica peserà anche su queste scelte, com'è di recente accaduto in America dove, secondo una ricerca della *Johns Hopkins University* di Baltimora, gli interventi di chirurgia refrattiva sono diminuiti del 30 per cento a causa dell'economia stagnante. In Italia non esistono ancora dati in proposito, ma una considerazione viene spontanea: gli occhiali non sono solo un accessorio sicuro – e a buon mercato a seconda di marche e modelli –, ma anche un oggetto di moda che spesso regala a un volto anonimo una forte personalità, apprezzato dai bellissimi miopi di Hollywood, come Richard Gere, Julia Roberts, Angelina Jolie e Jennifer Aniston. E se loro non ricorrono alla chirurgia non sarà certo per una questione di soldi... ■

**Info** Centri di riferimento in Italia.

**Nord** Istituto Clinico "Humanitas"  
Rozzano (Milano), tel. 0282241

**Centro** Istituto di oftalmologia  
"Policlinico Gemelli"  
Roma, tel. 0630154492

**Sud** Clinica oftalmologica  
Università di Bari  
tel. centralino 0805591111

# Sempreverde

Coop sostiene la riforestazione e la cura di oltre 10mila piante in 9 oasi italiane di Lipu e Wwf.

■ Anna Somenzi

**L**a campagna di Coop in difesa di boschi e foreste, iniziata nel 2011, continua. Si tratta di un'attività di piantumazione di circa 10mila piante e soprattutto di un investimento che si protrarrà per 5 anni per la loro cura, insieme a 2 importanti associazioni impegnate nella tutela dell'ambiente, *Lipu* (Lega italiana protezione uccelli) e *Wwf*. Testimonial dell'iniziativa sono i prodotti della linea *ViviVerde* in carta riciclata al 100 per cento.



## Di sana pianta

Ci spiega lo spirito e gli obiettivi dell'iniziativa **Andrea Agapito**, responsabile *Area Rete Oasi* del *Wwf*: «L'associazione ha tra i suoi scopi quello di contribuire alla diminuzione degli impatti sulla biodiversità determinati dalla gestione non sostenibile delle risorse naturali – afferma – promuovendo modelli di gestione a lungo termine mirati alla riduzione dell'impronta

umana, del consumo di territorio e dei conseguenti fenomeni di frammentazione che sono alla base della perdita di biodiversità. Le oasi del *Wwf* rappresentano l'esempio più tangibile dell'opera di conservazione – continua Agapito –: presenti su tutto il territorio nazionale, costituiscono un sistema complesso di circa 30mila ettari dall'inestimabile valore naturalistico. In questo contesto rientra la collaborazione che vede il *Wwf* insieme alla *Lipu* per il progetto di tutela e riqualificazione di aree boschive realizzato con Coop. La messa a dimora delle piante è stata prevista in alcune delle oasi dove la gestione attiva garantisce una manutenzione costante almeno nei 5 anni successivi all'intervento».

## Un'oasi felice

Sono 9 oasi in 9 province in cui opera Coop. Come ci spiega **Elena d'Andrea**, direttore generale della *Lipu*: «L'incontro tra *Lipu* e Coop nasce dal comune desiderio di fare qualcosa di molto concreto per tutelare i nostri boschi e proteggerne la preziosa biodiversità. Il mes-

saggio di salvaguardia uscirà dai confini delle aree protette coinvolte. Con Coop, infatti, condividiamo lo spirito che anima il progetto fatto di azioni concrete: le tante persone che visitano le oasi *Lipu* potranno





vedere i risultati e seguire la crescita delle piante nel corso degli anni. Anche i prodotti *ViviVerde* – sottolinea d'Andrea – contribuiranno a diffondere un messaggio di salvaguardia ambientale tra i consumatori. L'impegno della *Lipu* non terminerà il giorno in cui verranno piantati i "nuovi" alberi (e per l'occasione organizzeremo degli eventi pubblici). Si comincia con la preparazione dei terreni, la scelta delle essenze, l'organizzazione di volontari che ci aiuteranno a piantarle e poi, cosa molto importante, proseguirà nella cura delle piante. Tutto con il supporto degli Enti locali». ■

## Uccel di bosco

**Un "nuovo" bosco nell'oasi Celestina grazie al progetto Lipu-Coop.**

A Campagnola Emilia, nella bassa pianura reggiana, nasce una decina d'anni fa un'oasi della *Lipu* grazie a un lascito testamentario della Signora Maria Celestina Freddi, che donò il suo potere alla *Lega italiana protezione uccelli* affinché fosse realizzato quello che lei stessa definì "un parco acquatico". L'oasi è visitabile grazie alla presenza di sentieri che conducono ai vari punti di osservazione, capanni e schermature, da dove è possibile fare l'osservazione degli uccelli. In poco meno di 10 anni sono state censite circa 130 specie. Merita un posto di rilievo il Cavaliere d'Italia, elegante piccolo trampoliere che ama nidificare sulle isolette degli stagni. Nell'ambito del progetto Lipu-Coop nel prossimo autunno saranno piantati 400 alberi e arbusti autoctoni: salici, ontani, aceri, frassini, prugnoli e ligustri. Così sorgerà in quasi 1 ettaro di oasi il "nuovo" bosco allagato, che diventerà la casa degli aironi e attirerà anche raganelle e bisce d'acqua. Le siepi, invece, attireranno altri uccelli come le averle piccole, gli strillozzi e i saltimpali. Un vero spettacolo della natura.



# Grado zero

**Nei punti vendita di Unicoop Tirreno arriva la Zero Zero Beer, una birra analcolica prodotta in Italia e certificata Halal.**

53

**P**rodotta in Italia, ma dotata di certificazione *Halal* anche in lingua araba. La *Zero Zero Beer* rappresenta un connubio perfetto di integrazione culturale e marketing innovativo. Si tratta di una birra analcolica che dal mese di aprile 2012 è disponibile in 23 punti vendita di Unicoop Tirreno, confermando l'apertura



da parte della Cooperativa verso un mercato – quello dei consumatori musulmani – in continua crescita: sono circa 2 milioni i cittadini di fede islamica regolarmente residenti nel nostro Paese. La birra viene prodotta da un'azienda italiana, la *Drive Beer* di Potenza, che impiega una miscela di malti 100 per cento italiani e i migliori luppoli aromatici. Grazie a un'innovazione di

processo, durante la fase di fermentazione, la formazione dell'alcol viene inibita totalmente e in modo del tutto naturale. La bevanda che ne risulta è del tutto simile – nell'aspetto e nel gusto – a una buona birra di puro malto, ma completamente priva di alcol, perciò adatta a chi non vuole o non può consumare alcolici, come le persone di fede musulmana che, dalla certificazione *Halal*, ricevono garanzia che il prodotto e l'intero processo produttivo sono conformi agli standard di qualità indicati dalla propria religione.

*Halal* è un termine arabo che significa "lecito", cioè autorizzato dalla legge e dalla dottrina islamica. Per essere definito *Halal* un alimento, e più in generale un prodotto, deve rispettare due condizioni: essere di origine lecita, ossia non vietato esplicitamente dal Corano ed essere buono, puro e sano. La *Zero Zero Beer* viene proposta in bottiglie di vetro da 33 cl e si trova in vendita nel reparto birre negli Ipercoop di Livorno, Viterbo, Aprilia, Roma-Casilino, Euroma2 e nei Supermercati di Livorno via Settembrini, Avenza, Massa, Viareggio, Pietrasanta, Rosignano, Cecina, Portoferraio, Piombino-Via Gori, Follonica, Grosseto-Via Inghilterra, Orbetello, Roma-Laurentino, Roma-Via Franceschini, Guidonia, Aprilia, Civitavecchia, Civita Castellana, Cisterna di Latina, Genzano, Cerveteri, Colleferro, Pomezia. ■ **B.R.**

# Faccio strada

54

■ Roberto Minniti

**Costi e benefici di un Gps e dei suoi aggiornamenti. Perché ci indichi la strada giusta.**

**C'**erano una volta le mappe da dispiegare faticosamente per trovare la strada, i "Tuttocittà" ripiegati nella tasca dello sportello, semplicemente, l'amico che quando possibile ci precedeva guardando continuamente nello specchietto per tenere d'occhio che non ci perdessimo. Preistoria. Oggi le auto nuove hanno di serie navigatori satellitari dai grandi *display* e nelle vecchie è difficile non trovare un porta *Gps* pronto a ospitare l'apparecchio o il telefonino con la stessa funzione. Ovvio che in un mercato pressoché sa-



turo i produttori facciano i salti mortali per offrire funzioni sempre più avanzate. E, dunque, dimenticatevi i semplici modelli in cui bastava inserire l'indirizzo di destinazione per essere guidati da una voce metallica passo passo fino alla meta finale. Oggi i moderni *Gps* consentono il collegamento *bluetooth* con il cellulare per chiamare in vivavoce, danno informazioni sulla situazione del traffico, funzionano perfino da radio e Tv, interagiscono attraverso la voce di chi conduce l'auto...

## Marcia indietro

Optional che possono fare la differenza ma che non debbono far dimenticare le caratteristiche di comodità del prodotto. Un *display* sufficientemente

grande (da 4 pollici in su), ad esempio, consentirà di riconoscere l'incrocio da non perdere al primo sguardo, assicurando maggior sicurezza durante la guida. Allo stesso modo, un audio in grado di essere regolato per l'ascolto anche in condizione di rumore eviterà di ritrovarsi di fronte alla vocina che ci ordina "appena possibile fare inversione e tornare indietro".

Sempre sul versante schermo, il consiglio è di preferire gli *Lcd Transflective* ovvero antiriflesso che consentono una lettura migliore anche alla luce diretta del sole, meglio se con una regolazione della luminosità automatica che permette di non doversi distrarre dalla guida magari quando si entra in una galleria e le condizioni di illuminazione diminuiscono improvvisamente.

Dal punto di vista della memoria dell'apparecchio, le soluzioni adottate dalle case costruttrici sono fondamentalmente tre: un lettore di *cd-rom* per inserire le mappe, un *hard disk* fisso e la possibilità di inserire schede di memoria. Se nel primo e nell'ultimo caso non c'è granché da preoccuparsi per la capacità di memoria, nel caso di uno spazio su disco sarebbe bene optare per i modelli più generosi, visto che non di rado la memoria viene utilizzata anche per archiviare *mp3* musicali o fotografie.

In termini di praticità, per chi desidera uno strumento che consenta velocemente di essere consultato in caso di necessità, l'ideale sarebbe di poter contare su un sistema intuitivo, in grado di essere impostato con pochi passaggi. Ma per poter valutare questo tipo di comodità bisognerebbe poter provare a navigarci in negozio, cosa non sempre possibile, purtroppo.

## Mappamondo

Una volta esaminate le caratteristiche "fisiche" è bene considerare che il cuore del navigatore, al di là delle funzioni accessorie di cui si veste, è fatto dalla quantità e dalla qualità delle

carte stradali che ha immagazzinate: un *Gps* d'occasione, venduto a prezzi stracciati che nasconde mappe vecchie e obsolete e che non può essere aggiornato, è praticamente inutilizzabile già dopo pochi giorni (specie nelle grandi città, dove la viabilità cambia in continuazione). Al contrario, un apparecchio i cui aggiornamenti siano possibili ma molto costosi, alla lunga diventa ingestibile.

Vale la pena, dunque, addentrarsi nelle condizioni di contratto per informarsi in anticipo di quanto costerà la neces-

saria "manutenzione" del navigatore. Così, ad esempio, si scoprirà che un aggiornamento singolo costa con *Garmin* 59 euro (89 euro quello "a vita"), mentre con *Tom Tom* un anno di aggiornamenti costa circa 80 euro. Gli utenti dei *Becker*, invece, dopo un primo aggiornamento gratuito (previsto in genere da tutti i marchi) debbono spendere circa 90 euro per le mappe europee, (non risulta disponibile l'aggiornamento solo per l'Italia), mentre per chi ha in auto un *Mio* l'aggiornamento costa circa 50 euro. ■

marca e modello	display	caratteristiche
<b>BECKER</b> ACTIVE 50 EUROPA 44	touchscreen 5" antiriflesso	mappe Europa (44 paesi) - micro-USB e Bluetooth navigazione adattativa: "impara" lungo il percorso
<b>GARMIN</b> NÜVI 1350 EUROPA	touchscreen 4,3"	mappe Europa (41 paesi) - interfaccia per cavo USB slot di espansione per scheda MicroSD
<b>GARMIN</b> NÜVI 1690 BLUETOOTH NULINK EUROPA 43	touchscreen 4,3"	mappe Europa (43 paesi) - slot di espansione per scheda MicroSD Bluetooth per download dati e uso vivavoce - informazioni su traffico e autovelox
<b>MIO</b> MOOV M410 EUROPA 4,3"	touchscreen 4,3"	noleggio di mappe estere per 3, 7 o 30 giorni dati sugli autovelox preinstallati (versione di prova)
<b>MIO</b> SPIRIT 687 TRUCK EUROPE PLUS (5")	touchscreen 5"	mappa dell'Europa occidentale e orientale (44 paesi) memoria interna 4Gb - chiamate vivavoce con Bluetooth dati autovelox precaricati (versione di prova) info sul traffico - comandi vocali - mem. interna 4 Gb
<b>NAVIGON</b> 70 PLUS EUROPA 40	touchscreen 5"	mappe Europa (40 paesi) - info sul traffico modalità giorno/notte
<b>TOMTOM</b> START ITALIA	touchscreen 3,5" antiriflesso	mappa Italia precaricata su memoria interna (1 Gb) volume correlato alla velocità del veicolo connessione con PC con minicavo USB
<b>TOMTOM</b> GO LIVE 1005 WORLD TELEPASS	fluidtouch 5"	1 anno di servizi live gratuiti in Europa con mappe su 30 paesi - aggiornamenti su traffico e autovelox - chiamate telefoniche in vivavoce comandi vocali - mem. interna 8 Gb

## A prova di autovelox

Una delle funzioni che più attirano in un navigatore *Gps*, oltre ovviamente all'indicazione delle strade da seguire, è la possibilità di scovare in anticipo un autovelox. In realtà esistono anche apparecchi più economici che assolvono solo questa funzione, chiamati anti-autovelox. Ma, a rigor di definizione, mentre questi ultimi sono illegali, i sistemi *Gps* sono leciti. Venduti senza limitazioni fino al 31 dicembre 1999 (grazie a una sentenza della Corte di Cassazione), i rilevatori di autovelox sono in grado di individuare i dispositivi di controllo della velocità emettendo onde radio/radar a lunga distanza e in diverse frequenze. In genere hanno portata massima fino a 1 km in campo aperto e sono capaci di individuare la maggioranza degli autovelox in circolazione, anche quelli di tipo mobile nascosti dietro cespugli o alberi (ma non quelli dotati di fotocellule). Dal 1° gennaio 2000, una modifica del *Codice della Strada* (art. 31, legge 472/99) ne ha vietato sia la vendita sia l'uso. Ciò non toglie che si possano comprare su internet senza particolari difficoltà rivolgendosi a siti esteri, ma installarli sulla vettura è comunque illegale. Per ragioni incomprensibili a noi comuni mortali, sono

invece permessi i segnalatori tramite *Gps*. Esistono apparecchi dedicati (venduti esclusivamente come segnalatori di autovelox), ma più comunemente questa funzione è inserita nel navigatore. Come funziona? I *Gps* "inglobano" esclusivamente le informazioni sul posizionamento di autovelox fissi, mobili (ma solo se segnalati da altri automobilisti), telecamere ai semafori, varchi che delimitano zone a traffico limitato (*Ztl*), sistemi di controllo autostradale *Tutor*. In ogni caso sfruttano il sistema satellitare per individuare la posizione della vettura e segnalare se nelle vicinanze sono presenti dei dispositivi di controllo della velocità. Anche in questo caso l'aspetto fondamentale riguarda l'aggiornamento. Periodicamente l'utente deve collegarsi al database di riferimento (ogni produttore ne ha uno) e scaricare gli ultimi dati disponibili per avere una mappatura sempre completa degli autovelox. I modelli più evoluti e costosi sfruttano anche la rete *Gprs* (quella dei telefonini, per capirci) per l'aggiornamento in tempo reale 24 ore su 24, e consentono all'utente di segnalare a sua volta la presenza di autovelox mobili, i più difficili da individuare: basta premere semplicemente un pulsante e l'informazione viene trasmessa in brevissimo tempo a tutti gli altri automobilisti che usano lo stesso tipo di apparecchio.

# Caro bebè

56

■ Daniele Fabris

**P**annolini, biberon, salviettine, lozioni, creme, shampoo. E se va male e il latte materno (che è la soluzione più salutare oltre che più economica) non dovesse bastare, anche il salasso del latte artificiale. Lo scontrino dei neogenitori è di quelli che fanno tremare i polsi.

Lo sanno bene le famiglie italiane chiamate, per forza di cose, a sostenere una spesa complessiva annuale in grado di mitigare, almeno in parte, l'immensa felicità della nascita di un bebè. Per pappe e latte in polvere per fare un esempio non si spendono meno di 1.500 euro nell'arco di 12 mesi, cui si aggiungono i costi per biberon, scaldalatte, sterilizzatore e alimenti speciali per chi ha particolari esigenze. Ma quello a cui tutti debbono abituarsi è l'esborso per i pannolini: in un anno, calcola *Federconsumatori*, anche 1.600 euro per un consumo medio stimato di circa 4mila pezzi.

## Enfant terrible

Che i prezzi di questi prodotti siano "over size" se n'è accorto anche il Governo visto che il ministro per la Cooperazione internazionale,

Andrea Riccardi, appena insediato, ha presentato un esposto all'*Antitrust* per denunciare il fenomeno del caro-bebè: "Il comparto dei prodotti per la prima infanzia – scrive Riccardi – risulta caratterizzato da alcune specificità che incidono sulla formazione dei prezzi e sulla struttura della cate-

na distributiva. Il consumatore quindi è obbligato ad acquistare il prodotto di una particolare marca su indicazione del pediatra. Tra l'altro – aggiunge Riccardi – la sostituibilità con prodotti equivalenti, alternativi, è piuttosto limitata".

L'Autorità garante della concorrenza e il mercato ha annunciato di voler vedere chiaro raccogliendo la denuncia del ministro che accusa i prezzi italia-

**Preferire il supermercato o internet, i lavabili agli usa e getta, ecco come si può risparmiare sui costosi pannolini per bambini.**

ni di essere superiori a quelli praticati nel resto d'Europa – ben il 40 per cento più cari – e senza una giustificazione plausibile. In attesa che l'*Antitrust* intervenga sulla questione del caro-bebè, i genitori sono costretti a ingegnarsi per comprare i prodotti della prima infanzia a prezzi "umani". E, soprattutto nel caso dei pannolini, in molti seguono con attenzione particolare tutte le promozioni dei supermercati, vere e proprie offerte da non perdere per chi tenta di limitare l'esborso mensile.

## Al miglior prezzo

Altra possibilità da non trascurare è l'acquisto di prodotti a marchio della Grande Distribuzione (come quelli della linea Coop) che hanno prezzi molto più bassi dei "concorrenti" griffati e una qualità che non ha nulla da invidiarli. A conferma di quanto un acquisto del genere possa essere soddisfacente (e non solo per il portafoglio), un test pubblicato pochi mesi fa dal mensile dei consumatori francesi *Que Choisir*. La rivista d'Oltralpe ha testato ben 17 pannolini di 13 marchi, prendendo in esame tanto quelli usa e getta quanto gli "ecologici" lavabili. Per arrivare al giudizio finale è stato valutato ciascun prodotto in base a una serie di parametri: traspirabilità, capacità di assorbimento, effetto asciutto, confort e facilità d'uso. I risultati hanno scompaginato il mercato lasciando increduli i genitori: ai primi posti per qualità del prodotto, proprio le confezioni marchiate dai supermercati. La conclusione, secondo *Que Choisir* è un risparmio che può arrivare anche a mille euro l'anno per i genitori, senza che i figli debbano rinunciare a comodità e qualità del pannolino che indossano.

Una delle strade per risparmiare molto seguita di questi tempi è anche quella dei gruppi d'acquisto che consentono di ottenere prezzi più bassi del 30-40 per cento rispetto ai marchi leader venduti nei canali tradizionali. Come? Comprando in paesi limitrofi come Germania, Francia, Svizzera e Austria.





Per i pannolini una confezione doppia (tra 40 e 50 pezzi) di marca in gruppo si può acquistare anche a circa 11 euro cioè il 40 per cento in meno che in Italia. Uno dei gruppi d'acquisto più conosciuto in Italia è *Lattemiele*, nato per iniziativa del *Movimento consumatori* di Milano. Certo, bisogna mettersi d'accordo con l'associazione, fare l'ordine e poi andarlo a ritirare.

L'alternativa è comprare su internet, riuscendo a risparmiare senza muoversi da casa. Sempre la Germania offre molti siti (*flaschenmilch.de* e *babyneo.de* i più conosciuti) che consentono di acquistare a prezzi più bassi e con costi di spedizione contenuti (10 euro circa fino a 10 kg).

## Il mercato dell'usato

Un'alternativa più ecologica e meno costosa è rappresentata dai pannolini lavabili che, però, faticano ad attecchire e non riescono a sostituire gli usa e getta, che sono di gran lunga più comodi. È innegabile che prendere il pannolino e buttarlo è più comodo che non lavarlo e farlo asciugare, ma la praticità e i vantaggi dei pannolini lavabili sono quasi sempre sottovalutati. A Reggio Emilia per testare se questa sia una soluzione praticabile anni fa hanno scelto famiglie numerose: tra i 4 e gli 8 figli. E i risultati sono stati ottimi sia come gestione del tempo che come risparmio economico: a fronte di una spesa di 1.500-2mila euro per bambino in 3 anni coi lavabili ce la si può cavare con 250 euro.

Oltre all'aspetto ecologico, molte mamme hanno sottolineato che pannolini in cotone riducono eritemi e irritazioni perché non seccano la pelle e la lasciano respirare. Un "plus" confermato da qualche pediatra. Le irritazioni della pelle nella zona del pannolino, spiegano i medici, sono dovute anche alla pratica di non cambiare troppo spesso il pannolino, indotta dai pannolini superassorbenti a base di gel chimici (silicati e simili). L'età del passaggio dal pannolino alla mutandina, poi, secondo i pediatri si è alzata molto, probabilmente per il fatto che i gel super assorbenti, limitando la sensazione di bagnato, rendono meno percepibile il fastidio fisico del "farsi pipì addosso". Molto meglio dunque sotto questo aspetto quelli lavabili. ■



## Crescendo con Coop

Usa e getta, riutilizzabili, o stile mutandina, sono i pannolini a marchio Coop, della linea *ViviVerde* quelli lavabili, e della linea *Crescendo* tutti gli altri. Acquistando i pannolini lavabili *ViviVerde* disponibili negli Ipercoop si utilizza un prodotto sano perché realizzato in cotone biologico che riduce il rischio di irritazioni e allergie e si risparmia il 70 per cento in 3 anni rispetto al pannolino tradizionale usa e getta. Inoltre si fa una scelta ecologica in termini di impatto ambientale – una tonnellata in meno di rifiuti per ogni bambino in 3 anni – e si contribuisce al risparmio energetico.

Oltre ai pannolini lavabili *ViviVerde* sono disponibili in tutti i punti vendita Coop i pannolini convenzionali, nei formati mini, midi, junior, maxi, extralarge e notte, e le mutandine Coop maxi e junior.

Tutti prodotti che garantiscono al consumatore un risparmio di circa il 30 per cento rispetto al prodotto *leader* con una qualità riconosciuta che ha portato i pannolini a marchio ad attestarsi nel tempo, come vendite, immediatamente sotto al *leader*.

## Il materasso

*In promozione l'Airbed di Intex.*

Pratico, facile da utilizzare e soprattutto comodo. È *Airbed*, il materasso gonfiabile di *Intex* per ospiti inattesi o per piccoli appartamenti, caratterizzato da una tessitura interna ed esterna che evita gli inconvenienti tipici dei materassini tradizionali, come la formazione di conche e di scomode inclinazioni laterali causate dal peso del corpo. Oltre alla linea dei materassini da campeggio, da sempre presente nei punti vendita di Unicoop Tirreno, gli *Airbed* della linea *Arredo Casa* sono particolarmente curati nella forma e nel comfort, funzionali e comodi, adattabili ai più diversi tipi di arredamento. La loro altezza consente un adeguato isolamento dal pavimento e dall'umidità e la loro particolare struttura interna, modellata sui tradizionali sistemi a molle, li rende simili a veri e propri letti. Entrambi i modelli sono dotati di pompa elettrica incorporata che permette un gonfiaggio in 120 secondi per il singolo e in 180 per il doppio. Possono essere poi riposti agevolmente nell'apposita sacca per il trasporto.

Dotati infine di un morbido rivestimento in superficie, antiscivolo e *water-proof*, che consente di vestire più comodamente l'*Airbed* con lenzuola o coperte.



**In offerta per i soci dal 10 al 23 maggio negli Iper e dal 3 al 16 maggio nei Super**

**Materasso beige (linea Arredo Casa) matrimoniale prezzo soci 44,90 singolo 36,90.**

Attività di promoter il 4, 5, 11, 12 maggio nei Super di Cecina, Piombino, Follonica, Grosseto, Orbetello, Civitavecchia e il 12, 13, 19, 20 maggio in tutti gli Iper. Orario 10-19.

# Distinti salumi

58

■ Eleonora Cozzella

**È** così pregiato che dai suoi “scarti” di lavorazione si ottiene uno dei salumi di maggior qualità in Italia, lo strolghino: un salamino fresco, magro, delicato e più dolce rispetto a qualunque altro salame. In pochi lo conoscono, sia perché strettamente legato al territorio di produzione (parmense) sia perché se ne produce solo una piccola quantità. È insaccato in un budello molto sottile e viene spedito avvolto nella carta paglia dei vecchi salumieri affinché mantenga più a lungo le sue caratteristiche di delicatezza e fragranza.

Allora, se questo piccolo gioiello della norcineria emiliana deriva dagli avanzi della lavorazione del culatello (i pezzetti che restano dalla rifilatura con cui gli si dà la classica forma “a pera”) potete immaginare la squisitezza del culatello stesso? Il cosiddetto “re dei salumi” era anticamente anche chiamato “investitura” (dal latino “investire” ossia ricoprire) e questo nome stava a indicare l’insaccamento del salume nella vescica di suino e la legatura con lo spago. È con questo termine che ne parlava il poeta Gabriele D’Annunzio nelle lettere in cui ringraziava l’amico scultore Renato Brozzi di Traversetolo (Parma) per avergli inviato le preziose carni stagionate.

## Andati a nozze

Il culatello ha una storia di secoli e secoli, ma, a causa del suo nome popolare – il riferimento non è certo alla versione colta “investitura” – non è mai stato citato nella letteratura gastronomica. Così non esistono testimonianze scritte dei sia pur plausibili aneddoti che la tradizione ha tramandato, cioè che già nel 1332 alcuni culatelli sarebbero stati regalati in occasione del loro matrimonio ad Andrea dei Conti Rossi e Giovanna dei Conti Sanvitale; e che una delegazione del nobile casato dei Pallavicino, del

*Fatto a mano da tagli pregiati e stagionato nell’umida nebbia della Bassa Parmense. Il leggendario culatello della norcineria emiliana.*

ducato di Parma e Piacenza, avrebbe portato in dono a Galeazzo Maria Sforza, duca di Milano, alcuni culatelli.

Insomma la storia del culatello è avvolta nella nebbia. Anche se quest’affermazione vale non solo in senso metaforico: nella Bassa Parmense, dove il re dei salumi è nato, è normale sentir dire agli abitanti “speriamo che venga la nebbia”. Infatti il culatello deve la sua prelibatezza a particolari condizioni climatiche.

## Schiaccianoci

Sono il freddo e l’umidità a decretare il successo della stagionatura e, in un certo qual modo, a garantire l’artigianalità della lavorazione, visto che in base al disciplinare della *Dop* (denominazione di origine protetta) non sono ammessi impianti di refrigerazione.

Ecco perché il culatello viene lavorato solo nei mesi freddi, tra ottobre e febbraio, quando dalle cosce posteriori di maiali adulti (allevati solo in Emilia-Romagna e Lombardia) si rifila il taglio più pregiato, la “noce”. Questa viene sottoposta alla fase di salatura, poi un periodo di riposo prima dell’insaccatura nel budello naturale di suino. Il budello va a rivestire la carne fresca come una guaina che al tempo stesso protegge ma fa anche permeare l’aria. Poi il culatello viene legato con lo spago, rigorosamente a mano. La stagionatura – di almeno 10 mesi – è l’ultimo “ingrediente” fondamentale per la riuscita del prodotto. I culatelli vengono appesi nelle cantine fino all’inverno successivo dove matura grazie al microclima della Bassa Parmense: inverni rigidi, brezze primaverili, estati afose e nebbie autunnali, ideali per lo sviluppo delle muffe nobili in superficie.

## Pera coscia

Sebbene sia uno dei salumi più noti e celebrati, per via della lavorazione artigianale, solo circa 13mila culatelli possono fregiarsi del marchio *Dop*.



Il prodotto finale, tra i 3 e i 5 chili, ha la classica forma a pera, al taglio presenta un leggero strato di grasso nella parte convessa, il colore della fetta è rosso intenso con piccolissime venature bianche, profumo e sapore delicato, dolce, tipicamente aromatico.

Non stupisce che questa specialità avesse tra i suoi estimatori anche il compositore Giuseppe Verdi e il poeta dialettale parmigiano Giuseppe Callegari, a testimonianza di quanto la specialità fosse ormai

radicata sulle tavole colte del territorio. Tanto che nel 1735 (e qui ecco la prima citazione scritta del prodotto) troviamo i “culatelli senz’osso” nel “Calmiere della carne porcina salata” del comune di Parma: una voce insomma in una specie di paniere dell’Istat ante litteram!

Questo tanto per dare l’idea dell’importanza di un salume, che costituiva buona parte del lavoro della vita contadina dell’epoca. Peraltro, oggi come allora, non c’è modo migliore per gustarlo che servirlo con pane casereccio e qualche ricciolo di burro. ■



## Lo zibello del paese

**Il paese del culatello merita una visita.**

La lavorazione del Culatello di Zibello *Dop* avviene nei comuni della provincia di Parma: Polesine Parmense, Busseto, Zibello, Soragna, Roccabianca, San Secondo, Sissa, Colorno.

Per una gita che unisca buoni sapori e visite culturali, il suggerimento è un viaggetto proprio a Zibello dove, tra fine maggio e inizio giugno, si tiene nella storica piazza Garibaldi la *Festa del Culatello*, che richiama migliaia di visitatori. Già che siete lì, andate a visitare l’antica chiesa dei Santi Gervasio e Protasio. L’inizio della sua edificazione si fa risalire al 1489 ed è un bell’esempio di stile tardo-gotico. È stata consacrata nel 1612, quindi munita di un’imponente torre nel 1675. E dall’inizio dell’Ottocento il portone centrale è sormontato da un bellissimo rosone.

Da non perdere è anche il palazzo Pallavicino, un imponente edificio la cui architettura è alleggerita da un lungo porticato ad archi acuti retti da colonne ottagonali. I capitelli delle colonne sono finemente istoriati e “raccontano” gli eventi più importanti della storia del paese, dalla peste del 1630 alle diverse piene del fiume Po. Il palazzo, inoltre, ospita l’omonimo teatro e il chiostro dell’ex convento dei domenicani.



## L’intervista

**Il culatello è tra i prodotti di pregio che la Coop ha scelto per la selezione Fior Fiore. Ne abbiamo parlato con Laura Sicurani, caporeparto freschi all’IperCoop di Livorno che, mentre questo numero di Nuovo Consumo andava in stampa, ha iniziato nello stesso Iper il suo nuovo lavoro come responsabile pianificazione dell’area no food. I prodotti Fior Fiore devono soddisfare requisiti rigorosi di un progetto di filiera controllata. Quale azienda collabora con Coop per il culatello?**

«Gardani di Viadana, che sceglie le cosce migliori tra quelle che Coop invia solo da allevamenti controllati in tutta la catena, dai mangimi ai macelli».

**Gardani unisce un metodo artigianale interamente naturale a impianti di tecnologia avanzata e logistica all’avanguardia. Come si nota questo al supermercato?**

«Si può notare sia al banco, dove viene affettato

al momento, sia nelle vaschette che conservano il culatello pre-affettato in *atm*, cioè in atmosfera modificata, che mantiene la freschezza inalterata. Le vaschette sono molto invitanti, si presentano bene, si nota un bel taglio».

**So che le fette vengono tagliate a mano e posizionate nella vaschetta una per una con la peculiare piega “a fetta mossa”. I clienti apprezzano?**

«Sì. Solo qui all’Iper di Livorno ne vendiamo in vaschetta circa 20 chili al mese, nonostante il prezzo sia di 56,73 euro al kg. Ma c’è la garanzia del Fior Fiore, l’aspetto invitante e l’ottima conservabilità. Al banco gastronomia finiamo circa 2

culatelli al mese (8-10 chili), a 44 euro/kg. In apparenza è poco, ma bisogna considerare che si tratta di un prodotto molto legato a un altro territorio».

**Chi è il cliente che sceglie questo salume?**

«Chi già lo conosce o un consumatore ben informato in tema di alimentazione. Chi lo prova in tempo di promozione, però, poi torna a comprarlo».





# Tramezzo mondo

60

■ Silvia Inghirami

*Il tramezzino, la tartina, il toast, le intramontabili declinazioni del pancarré che batte il pane nelle vendite.*

**S**office, bianco, delicato: il pancarré è un regalo per il palato, un momento di dolcezza che accarezza le papille. Raffinato in versione tramezzino e tartina, pratico se declinato in toast, il pane in cassetta è diventato negli ultimi anni un “jolly” irrinunciabile per i consumatori italiani. Da prodotto “speciale” a presenza fissa nella credenza domestica. Se il consumo di pane non ha fatto che diminuire negli ultimi anni, le vendite di pancarré sono cresciute a ritmi sostenuti. Un’impennata dovuta al differenziarsi dell’offerta, che ora è composta da un ricco ventaglio di specialità: pane in cassetta bianco, al grano duro, integrale, ai cereali, alla farina di kamut o di farro o di soia.

## In bianco e in giallo

Prima della comparsa sul mercato dei “bauletti”, il settore era diviso solamente in due categorie: pane per

tramezzini senza crosta, molto morbido e bianco, e pane per toast, più secco e tendente al giallo. L’origine è anglosassone, e infatti in Gran Bretagna si può trovare anche fresco in panetteria: gli inglesi vanno d’altronde avanti a panini da tre secoli, da quando cioè John Montague, conte di Sandwich, primo Lord dell’Ammiraglio inglese, appassionato giocatore di carte, si faceva servire al tavolo da gioco delle fette di pane imbottite. Dal termine sandwich alla parola tramezzino passano più di 200 anni: la trasposizione in italiano avvenne in epoca fascista e risale niente meno che a Gabriele D’Annunzio. Il poeta e scrittore partì da *tramezzo*, che è posto tra due cose, che divide. Da allora il pancarré ha fatto molta strada ed è diventato un prodotto industriale, confezionato. Assai raro trovare un forno italiano che lo produca a livello artigianale e oltre ai grandi marchi vi sono delle ditte specializzate che servono i bar.

## Fare quadrato

La caratteristica forma quadrata è data dalla cottura in stampi chiusi con coperchio, a forma di parallelepipedo. Le misure sono decisamente inferiori a quelle che possiamo trovare all’estero, in particolare a quelle statunitensi “over-size”: ma gli americani, si sa, fanno sempre le cose “in grande” e anche i consumi sono impareggiabili. Gli Usa sono gli antesignani della meccanizzazione dei processi produttivi e infatti si fa risalire a un americano (anche se di origine tedesca, Otto Rohwedder) l’invenzione della macchina per fabbricare il pancarré. Un’influenza americana si può rintracciare anche nell’uso attuale di questo alimento, rivolto a chi ha poco tempo per fare la spesa e preferisce tenere nella dispen-





sa l'occorrente per colazione, merenda, spuntino o anche un sostituto del pane nei pasti principali. Confezionato in modo ermetico, il pane in cassetta è facilmente conservabile come scorta, perché dura a lungo restando morbido. Per garantire la conservazione viene trattato con alcol etilico, subito prima del confezionamento. L'alcol serve da agente antimuffa, deve essere dichiarato in etichetta e la quantità usata non può superare il 2 per cento del peso del pane espresso in sostanza secca (praticamente in 1 kg di pane sono utilizzati al massimo 14 g di alcol). La normativa non permette l'aggiunta di altri additivi antimicrobici (l'alcol va usato in sostituzione e mai insieme ad altri additivi).

## Grado alcolico

Dal punto di vista della salubrità, questi prodotti sono sicuri poiché il trattamento con alcol è solo superficiale e le quantità sono minime: ma con delle avvertenze. «Il pane in cassetta, a differenza di cracker, grissini o biscotti, contiene acqua e per questo tende alla muffa – spiega **Laura Rossi**, ricercatrice dell'*Inran* –. Viene allora trattato con alcol etilico e per tale motivo è preferibile non somministrarlo ai bambini. Il quantitativo è basso e non c'è una "dose soglia" per individuo, ma l'indicazione di carattere generale dell'*Inran* è di non somministrare alcol sotto qualsiasi forma ai minori». Esistono in commercio – fa notare Rossi – dei pani che non contengono alcol e sono in atmosfera modificata o usano come anti-muffa l'acido ascorbico, che è in sostanza vitamina C e non ha controindicazioni. In tali casi, però, il tempo di conservazione è ridotto, la data di scadenza – da controllare sempre in etichetta – è più vicina. La composizione nutrizionale – prosegue Rossi –, è molto simile a quella del pane, cioè farina, acqua e lievito, ma il pancarré può contenere in misura variabile anche oli vegetali, strutto, zucchero (solitamente destrosio): anche a parità di calorie il quantitativo di grassi risulta più alto». Infine, è bene controllare la quantità di sale per evitare di eccedere. «Il consiglio – conclude l'esperta – è, come sempre per tutti i conservati, di alternare il consumo con prodotti freschi: un consiglio non rigido, ma di buon senso». ■

# Fiori d'arancio

**Dall'antica arte della distillazione l'acqua di fiori d'arancio amaro di Vallebona, in Liguria.**

61

**F**ino a pochi decenni fa i terrazzamenti di Vallebona, una stretta valle ligure vicino al confine francese, erano coltivati a aranceti – in particolare alberi di arancio amaro – e a erbe aromatiche. L'economia della valle e dei dintorni si basava sulla coltivazione e la raccolta dei fiori d'arancio da distillare. A Vallebona la famiglia Guglielmi aveva una distilleria, aperta nel 1856 e chiusa all'inizio degli Anni Sessanta. L'acqua di fiori d'arancio amaro era usata anche per bagnare le bugie, un dolce che non si fa solo a carnevale come in altre zone d'Italia, ma che è tipico qui di tutte le feste dell'anno; oppure, per il suo effetto curativo, si dava ai bambini che soffrivano di mal di pancia.

Nel periodo di raccolta, che durava una ventina di giorni in maggio, i raccoglitori arrivavano anche dalle vallate vicine e dalla costa e iniziavano di primo mattino raccogliendo i fiori

appena aperti, più umidi, che deponevano su teli di stoffa per farli asciugare delicatamente e che portavano poi a distillare prima che facesse troppo caldo.

Dopo gli Anni Cinquanta, però, la raccolta dei fiori non è stata più remunerativa e la tradizione si è pian piano persa, così come l'arte della distillazione messa in crisi dall'industria chimica capace di ottenere aromi ed essenze artificiali a prezzi bassissimi. La distilleria ha chiuso i battenti, limitandosi per alcuni anni a rivendere essenze prodotte da altri, e gli aranci, non più curati, sono stati man mano decimati da 3 gelate storiche che hanno definitivamente bruciato i pochi alberi rimasti.

Ma nel 2004 un giovane erede della famiglia Guglielmi, Pietro, ha deciso di riaprire la storica distilleria e riproporre l'acqua di fiori d'arancio amaro insieme ad altri oli ed essenze. Ha deciso di riprendere anche la coltivazione, iniziando da subito a reimpiantare sui terreni 150 piante di arancio amaro che stanno entrando ora in piena produzione. L'estrazione d'acqua è ancora molto limitata, ma le premesse sono buone.

La distillazione non avviene più in alambicchi di rame, come in passato, ma viene fatta in corrente di vapore. Occorre una tonnellata di fiori per estrarre un solo chilogrammo dell'olio conosciuto come neroli, preziosissimo nella cosmesi; di acqua di fiori solitamente se ne ottengono circa 2 litri ogni chilogrammo di fiori distillato. Scopo del Presidio è far tornare le coltivazioni d'arancio amaro sui terrazzamenti di Vallebona, coinvolgendo i contadini del territorio per dare nuova vita a una tradizione artigiana e a un prodotto che ha fatto la storia di questa valle. ■



## menu veloce

10  
minuti

62



## Insalata belga con le noci

**Ingredienti per 4 persone**

- 4 cespi di insalata belga ■
- 1 mela ■
- 70 g di noci sgusciate ■
- 100 g di formaggio morbido ■
- succo di limone ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

**Preparazione**

Tagliare l'insalata per traverso. Sbucciare la mela, tagliarla a cubetti e passarla nel succo di limone, aggiungere le noci e il formaggio tagliato a cubetti, mischiare delicatamente e condire il tutto con olio, sale e pepe.

**Preparazione facilissimo****Tempo 10 minuti****Costo medio****La dietista****316 Kcal a porzione**

Proteine ● Carboidrati ● Grassi ● Colesterolo ●

Qualche noce al giorno toglie il medico di turno. Le noci sono ricche di sostanze utili per la salute cardiovascolare. Sono anche ipercaloriche, però, e quindi non bisogna esagerare nel consumo: 3 o 4 noci al giorno come spuntino, ad esempio, rappresentano una giusta porzione per conciliare calorie e salute.



15  
minuti



63

## Uova alla partenopea

### Ingredienti per 4 persone

- 6 pomodori tondi ■
- 6 uova ■
- 1 vasetto di capperi con il gambo ■
- 1 hg di acciughe sotto sale ■
- olio extravergine d'oliva ■
- 2 cucchiai di aceto ■
- sale e pepe ■

### Preparazione facilissimo

Tempo 15 minuti

Costo medio

### Preparazione

Rassodare le uova, sguocciarle e affettarle a rondelle. Lavare e asciugare i pomodori, tagliarli a fette, salarli e farli sgocciolare dall'acqua di vegetazione. Dissalare le acciughe sotto acqua corrente e diliscarle. Alternare su un piatto da portata le fette di pomodoro con le rondelle di uova, sovrapporre leggermente le une alle altre e decorare ogni rondella con mezza acciuga e un capperi. Emulsionare l'olio e l'aceto con il sale, il pepe e il basilico spezzettato e versare sugli ingredienti subito prima di portare in tavola.

### La dietista

**304 Kcal a porzione**

Proteine ● Carboidrati ● Grassi ● Colesterolo ●●

Tra capperi e acciughe un bel "pieno" di sale, il cui consumo andrebbe invece ridotto il più possibile nella dieta di tutti i giorni. Da associare allora con un bel contorno di verdure crude o di legumi, ricchi in potassio, che è in grado di contrastare in maniera efficace la sua azione negativa sulla pressione arteriosa.

**15**  
minuti

## Hamburger ripieni

### Ingredienti per 4 persone

- 12 hamburger sottili ■
- 6 fette di formaggio a piacere ■
- 6 fette di prosciutto cotto ■
- salsina a piacere ■  
(senape, ketchup o maionese)
- Rondelle di cipolla fresca ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

### Preparazione facile

Tempo 15 minuti

Costo medio

### Preparazione

Accoppiare gli hamburger, mettendo tra l'uno e l'altro il formaggio e il prosciutto, cercando di unirli il più possibile e ungerli all'esterno. Cuocerli su una griglia a fuoco vivace rivoltandoli con una paletta; quando si sarà formata una crosticina croccante ritirarli dal fuoco, salare e pepare, spalmarli con le salsine anche mischiate tra loro e guarnire con rondelle di cipolla.

*Se non è possibile cuocere su una griglia esterna, si ottiene un buon risultato anche cuocendoli su una gratella antiaderente molto calda.*

### La dietista

#### 432 Kcal a porzione

Proteine ●● Grassi ●● Colesterolo ●

Ritenuto da molti un prodotto americano, il ketchup ha in realtà origini asiatiche. A base di pomodoro cotto, è per tale motivo ricco di licopene, un potente antiossidante. Attenzione alla presenza in etichetta d'additivi come benzoato di sodio o glutammato monosodico, da evitare perché inutili e a rischio di indurre reazioni allergiche.



### Abbinamento

Se si vuole accompagnare gli hamburger con un bicchiere di vino potrebbe essere una buona idea un piacevole e fresco **Trebbiano toscano**. In alternativa al vino, si suggerisce una birra, anche doppio malto.



10  
minuti

65



## Coppette sfiziose

### Ingredienti per 4 persone

- 1 confezione di gelato Coop ■  
fragola e limone
- 1 confezione di gelato Coop ■  
cioccolato e panna
- frutti di bosco freschi ■
- granella di nocciole ■
- granella di mandorle ■
- biscottini o cialde per guarnire ■

### Preparazione facilissimo

Tempo 10 minuti

Costo medio

### Preparazione

Riempire delle coppe da gelato con palline di fragola e limone e guarnire con frutti di bosco freschi lavati e ben asciugati. Disporre in altre coppe le palline di cioccolato e panna e guarnire con le granelle di frutta secca. Servire con cialde o biscottini a piacere.

### La dietista

#### 556 Kcal a porzione

Proteine ●● Carboidrati ●● Grassi ●● Colesterolo ●

Si può sostituire un pasto con un gelato? In questo caso sì. Gli ingredienti di questa ricetta, accostati con gusto e fantasia, la rendono, infatti, un bel "piatto unico" da consumare (ogni tanto) in sostituzione del pranzo o della cena. I frutti di bosco, inoltre, la impreziosiscono di utilissime sostanze antiossidanti e protettive.

consumatori

nuovo  
consumo

# Fai centro!

Vuoi trovare  
uno spazio  
nel mondo Coop?

Entra nella Grande Distribuzione  
puntando direttamente al centro  
attraverso la pubblicità sui mensili  
Coop Consumatori e Nuovo Consumo.  
Milioni di copie distribuite capillarmente  
ai Soci Coop nei punti vendita  
o comodamente nelle loro case.

Milioni di Soci Coop,  
milioni di opportunità.  
Con noi.



Vignale Comunicazioni  
Tel + 39 0565 24111 - Fax + 39 0565 24213  
vignale.comunicazioni@unicooptirreno.coop.it  
Coop Editrice Consumatori  
Tel + 39 051 6316911 - Fax + 39 051 6316908  
redazione@consumatori.coop.it  
www.consumatori.e-coop.it

NUOVO CONSUMO  
VIGNALE COMUNICAZIONI

consumatori  
**con**  
Coop Editrice Consumatori

**coop**

semi **seria** di Simona Marchini

## Potere magico

*Quello del teatro, dei monumenti, dei suoni, dei colori, della bellezza, dell'amore.*

**G**iovedì fa ero a Napoli. Il sole allagava di luce ogni visione: la bellezza era così schiacciante nel quadro azzurro del golfo che dovevo socchiudere gli occhi. L'energia dei segni, dei suoni era, come sempre per me, una specie di mano calda sul cuore. E al ritorno, un'altra immersione nel colore ora e paziente della mia città, madre vasta e paziente di mille insolenti abusi. Eppure dolce e accogliente, come donna con pani e miele nella mano carnosa, la merenda di un figlio distratto. La sento così, Roma. Dal Gianicolo, da San Pietro in Montorio, da Garibaldi, severo volto verso il Vaticano, dalle testimonianze silenziose e fiere di tanti sentimenti eroici e passioni spese su quelle pendici. Che dolcezza inquietante nei palazzi e nei monumenti messi lì, come se niente fosse, carichi di vite passate e presenti. Palpitanti testimoni. E sono andata a vedere *Il Flauto magico* al Teatro dell'Opera per completare un itinerario di bellezza. È una fiaba piena di simboli massonici, perché Mozart era vicino alla Massoneria, quella ideale e spirituale (non la P2, per capirci!) che avvia gli uomini di buona volontà alla via del Bene. Il Principe Tamino compie un viaggio iniziatico che, simbolicamente, è quello che dovremmo affrontare tutti, che è irto di prove e di difficoltà, per

raggiungere l'Amore, cioè l'armonia suprema tra le creature. È molto bello il messaggio finale, quando Pamina, figlia della Regina della Notte, prigioniera del grande saggio Sarastro che la vuole salvare dalle ambizioni materne, si congiunge a Tamino... Perché "una donna" che per amore affronta la soglia del buio e della morte è degna di vivere l'evoluzione insieme all'uomo. Cioè, insieme il maschile e il femminile creano la vita, e non solo quella fisica, ma anche quella dell'anima e del cuore. Cioè la vita vera, quella che ci rende degni di stare al mondo. Per noi e per gli altri. Dalla musica di Mozart, ai contenuti della storia, al piacere visivo della favola magica del teatro, "non si butta via niente". E poi, piccola nota a margine, la regia emozionante di un inglese, piena d'espediti "ingenui" come i giocattoli dei piccoli, i 3 bambini del coro di voci bianche del Maestro Sciutto (così diversi dai bambini della Clerici!) e i cantanti, giovani e bravissimi, in primis il tenore Juan Francisco Gatell, che io ho "adottato" a suo tempo introducendolo nel mondo dell'opera. Posso dire, una volta tanto, che il suo successo è la prova del riconoscimento del merito senza bluff. E, grazie a Dio, questo nel teatro in gran parte è vero. Vedete che qualcosa di sano c'è in questo mondo? E non solo a teatro. ■



Il coro unanime delle voci dei protagonisti di Ausilio, che fanno del bene ricevendo in cambio serenità e gratitudine.

# Essere di Ausilio

68

**Cristina Vaiani**

**A**lla domanda “A cosa serve Ausilio?” Anna e Roberta, coordinatrici del servizio a San Vincenzo, in provincia di Livorno, rispondono: «Ad ascoltare... Quando facciamo le telefonate l’utente



**Ausilio fornisce a persone anziane o poco autosufficienti un’occasione di incontro e di dialogo... Un’occasione attesa, importante, riconosciuta dagli anziani. Perché a loro interessa parlare, avere un “altro” con cui comunicare. Ausilio è questo “altro” per loro. È un volontariato di relazione oltre che di servizio...”**  
**Ilvo Diamanti**

non ci detta solo una lista della spesa, ma ci racconta sempre qualcosa di sé, spesso sono sofferenze, piccoli incidenti domestici, malattie o problemi legati alla solitudine. Così instauriamo, attraverso le voci, un rapporto unico e molto particolare», sia per quelle persone – anziani soli o non autosufficienti, invalidi o con difficoltà di movimento – cui il servizio di consegna gratuita a domicilio della spesa

di Unicoop Tirreno è rivolto sia per i volontari che lo prestano perché «Aiutando gli altri aiuto me stessa» riconosce una volontaria di Rosignano. E le fanno eco altre volontarie: «Un’opera buona che fa sentire molto felice», ammette Franca, e che ad Antonietta riempie il cuore di gioia: «I nostri utenti non hanno solo bisogno di chi gli fa e consegna la spesa, ma anche di parlare e di sapere che non sono soli. Ci aspettano... Mi piace pensare che Ausilio durerà per sempre e che altri, come me, scoprono che fare volontariato è vivere». Per non parlare poi di «Quanta gratitudine si può ricevere facendo un piccolo gesto...» è la conclusione di Manuela. E gli utenti ringraziano: «I ragazzi di Ausilio sono gentili, attenti, è come se facessi la spesa io».

## Ben fatto

Belle parole, ma anche e soprattutto bei fatti. Ausilio cresce e si estende a nuove realtà grazie anche all’impegno delle Sezioni e dei Comitati soci e alla collaborazione delle istituzioni e delle onlus locali. Al supporto, ad esempio, dell’Associazione Auser Filo d’Argento, capofila di Ausilio a Livorno, si deve

l’entrata in servizio di Eugenio, Flavio, Alessio, Francesco, Lorenzo, Samuele e Giulia, 7 giovani tra i 16 e i 19 anni che fanno parte della 2ª compagnia Scout Cngei di Livorno.



Ma alla buona riuscita di Ausilio contribuisce anche il personale del punto vendita. Ancora una volta l’esempio di Livorno: «Noi abbiamo da subito messo a disposizione un’organizzazione di negozio pronta a dare il massimo supporto ai volontari – racconta Salvatore Morrone, capo negozio di Livorno La Rosa –. I colleghi tutti sono consapevoli del lavoro che svolgono i volontari e sanno come intervenire nella preparazione delle spese».

E i risultati si vedono. «I dati finali di Ausilio stupiscono ogni anno positivamente – afferma Daniela Raspo, responsabile Servizi ai soci di Unicoop Tirreno –: avendo la fortuna di conoscere i volti e le storie di molte delle persone che partecipano a questo progetto, riconosco dai numeri l’impegno serio e continuo dei volontari che, dietro le loro divise, ogni settimana, portano insieme alla spesa un sorriso e un po’ di compagnia a chi ne ha veramente bisogno».

Ma si può sempre fare di più. Una settantina, tra incontri, conferenze stampa, eventi, le iniziative promosse solo nel 2011 per sensibilizzare i cittadini a fare volontariato, ma anche per far conoscere il servizio a chi potrebbe averne bisogno. L’ultima delle quali – Testimonial per Ausilio a San Vincenzo fine 2011 – ha lasciato il segno: le fotografie dei momenti più significativi di Ausilio – dalle telefonate per la raccolta degli ordini di spesa fino alla consegna della spesa –, interpretati da personaggi locali noti che per un giorno hanno prestato il servizio accanto a volontari e utenti “veri”.

## Inno alla gioia

Scatti che sono poi stati esposti in una mostra fotografica allestita a febbraio 2012 nella Galleria del centro commerciale di San Vincenzo, e che saranno riproposti nel mese di maggio al pubblico del Piombino Social Photo Fest. Con tanto di “dedica” di Giovanni Manetti, uno dei testimonial di San Vin-



cenzo e storico collaboratore di *Nuovo Consumo* che ha commentato queste immagini in "Volte per la solidarietà" di cui riportiamo un passo: «La solidarietà deve essere ed è un atto gioioso. Gli scatti hanno infatti privilegiato i volti colti in un sorriso, in una interazione ludica con le persone e con l'ambiente. La solidarietà deve essere ed è, anche, un gesto naturale. Le persone ritratte appartengono tutte al tessuto cittadino della località dove si trova il negozio Coop in cui è stato realizzato il servizio fotografico, San Vincenzo: i loro volti sono conosciuti e riconoscibili mentre compiono un percorso quotidiano e naturale di acquisto o mentre consegnano i prodotti conversando con le persone che da molto conoscono o di cui scoprono la ricca umanità attraverso questo semplice atto di aiuto. Ma il messaggio complessivo delle foto travalica le circostanze e i personaggi e vuole affermare il valore universale (ma nello stesso tempo, circostanziale e concreto) della solidarietà».

Sempre nel mese di maggio, in occasione del *Piombino Social Photofest*, una mostra itinerante sulla storia di *Ausilio* toccherà i negozi di Piombino via Gori (24-27 maggio), Salivoli (28-31 maggio) e Riotorto (1-3 giugno). ■

## Numeri utili

### I numeri di Ausilio.

Cresce del 5 per cento la spesa media e quasi del 20 il "tempo" dedicato dai volontari al servizio.

Nel 2011 sono state 7.528 le spese effettuate dagli utenti iscritti contro le 6.523 del 2010 mentre le ore di volontariato dedicate al servizio sono passate dalle 14.145 del 2010 alle 16.832 nel 2011.

Nato nel 2006 *Ausilio* è attivo a Follonica, Rosignano, Massa Marittima, Avellino, Cecina, Piombino, Riotorto, Livorno, Velletri, Massa, Donoratico, San Vincenzo e Cisterna di Latina. Prossime attivazioni Napoli Arenaccia, Quarto, Acquapendente, Cerveteri.

Per accedere al servizio basta telefonare al numero verde di Unicoop Tirreno **800861081** che metterà in contatto l'utente con il gruppo *Ausilio* della sua città.

# Casa e famiglia

**Dà assistenza e cura a centinaia di persone disabili provenienti da tutta Italia, tra cui molti bambini. Ma la Casa San Giuseppe a Roma rischia di chiudere a causa dei tagli alla sanità della Regione Lazio.**



Una lunga esperienza in quartieri difficili come "Le Vele" a Napoli e parrocchie di frontiera in Sicilia. 51 anni, romano, Don Fabio Lorenzetti da 9 anni è direttore del *Centro di Riabilitazione Casa San Giuseppe dell'Opera Don Guanella* a Roma ([www.guanelliani.org](http://www.guanelliani.org)).

Una struttura che fornisce assistenza e cura a centinaia di persone disabili provenienti da tutta Italia.

### Chi accoglie Casa San Giuseppe?

«Principalmente disabili intellettivi: 240 unità per il regime residenziale, 65 per il semiresidenziale e un centinaio per i bambini da 0 a 15 anni seguiti con terapie ambulatoriali».

### Un sostegno fondamentale per tante famiglie.

«Ma che rischia di ridursi e sparire a causa dei tagli della Regione Lazio alla sanità: già abbiamo dovuto chiudere un piano, appena ristrutturato, dedicato al residenziale con una contrazione dei posti letto ai 211 attuali. Non poter accogliere un disabile che ne ha bisogno è una scelta odiosa».

### Come fate fronte alle continue riduzioni di budget imposte dalla Regione?

«Ridurre il residenziale, chiudere progetti "vitali" per tanti dei nostri disabili, non sostituire chi è andato in pensione, attingere ai nostri risparmi vendendo qualche immobile ci ha consentito finora di non licenziare personale e mantenere l'assistenza diurna e ambulatoriale. Nonostante questo, nel 2011 abbiamo sfiorato il budget regionale di oltre 900mila euro».

### Una beneficenza che non riuscite più a sostenere.

«Per questo abbiamo lanciato la campagna *Salviamo la storia e i sogni*: un mese di riabilitazione per un bambino costa 900 euro, uno di semiresidenziale 1.500 e uno di residenziale 3mila euro. Con poche decine di euro, rinunciando al caffè o alla sigaretta quotidiana, ognuno può darci un aiuto prezioso».

### Come?

«Con un versamento su c/c postale n. 414003, su c/c bancario IT47 V056 9603 2040 0000 7135 X62 (Banca Popolare di Sondrio Ag. 4 Roma) o con la domiciliazione bancaria (RID). Per informazioni si può contattare lo 06.666011 o scrivere a [roma.sangiuseppe@guanelliani.it](mailto:roma.sangiuseppe@guanelliani.it)».

### Un sogno nel cassetto.

«Che la società attuale si misuri davvero con l'accoglienza e la cura delle persone disabili». ■



Opere e installazioni d'arte contemporanea in parchi, giardini, ville, boschi e spazi naturali. Dal Giardino dei Tarocchi al Parco di Pinocchio, dal Museo di Arte nella Natura Opera Bosco al Museo all'aperto Campo del Sole, percorsi d'arte all'aria aperta che accendono la fantasia non solo dei più piccoli.

# Parco scenico

■ **Barbara Autuori**

**P**aesaggi da incorniciare, natura da celebrare, spazi verdi da valorizzare con l'aiuto e il supporto dell'arte. Obiettivi che, negli ultimi 60 anni, hanno trovato la loro espressione in numerosi parchi d'arte contemporanea. «In Italia, l'idea di creare veri e propri musei all'aperto nasce verso la fine degli Anni Cinquanta – racconta **Carlotta Degl'Innocenti**, giovane curatrice d'arte e giornalista specializzata – per iniziativa di comuni, istituzioni pubbliche e private, singoli collezionisti e degli stessi musei. Ma anche molti artisti decidono di esporre opere e installazioni d'arte contemporanea in luoghi insoliti: giardini, parchi, ville, boschi, spazi

naturali che nascono a nuova vita, impreziositi e rinnovati dalla presenza di realizzazioni artistiche capaci di dialogare con l'ambiente circostante».

## The artist

Un fenomeno che nel corso del tempo ha assunto varie forme e nomi e che, soprattutto negli ultimi anni, si è trasformato in occasione di rilancio del turismo locale o di riconversione d'aree abbandonate. Ecco allora che la salvaguardia dell'ambiente si coniuga con una proposta di cultura capace di richiamare non solo chi già conosce e apprezza l'arte contemporanea ma anche chi non è abituato a questo linguaggio artistico. «Inserire un'opera o un'installazione contemporanea in un habitat naturale – spiega la curatrice – crea spesso sorpresa, positiva o negativa, ma serve comunque a prestare maggiore attenzione e cura al paesaggio circostante». Come è recentemente accaduto a Montopoli di Sabina, in provincia di Rieti, dove è stato inaugurato *Contempo-Area*, un percorso permanente di sculture all'aperto lungo la pista ciclabile del torrente Farfa. Curato da Carlotta Degl'Innocenti in collaborazione con lo scultore Giacomo Tringali e realizzato con il supporto della *Glocal Project Consulting* ([www.glocalproject.com](http://www.glocalproject.com)), società specializzata in progetti artistico-culturali: l'evento ha chiamato a raccolta 14 giovani artisti per un'incursione dell'arte in un luogo di grande valore faunistico e paesaggistico. «Un modo per liberare le opere dai classici vincoli museali ed ergerle a difesa silente di un territorio a rischio», sottolinea Degl'Innocenti. Uno sfondo mai uguale sul quale l'opera artistica risalta e produce sensazioni sempre diverse. Per una fruizione che cambia con il tempo (meteorologico) e nel tempo perché queste collezioni *en plein air* si arricchiscono di anno in anno di nuove opere che anche l'occhio meno esperto può decifrare.

## Fatti ad arte



**Parco di Pinocchio** ([www.pinocchio.it](http://www.pinocchio.it)): da non confondere con uno dei tanti parchi divertimento, quello di Collodi rammenta sempre al visitatore il percorso letterario de *Le avventure di Pinocchio* attraverso attività culturali, mostre d'arte e d'illustrazioni, laboratori, spettacoli e cantastorie.

**Museo all'aperto Campo del Sole** 27 grandi colonne-sculture in pietra serena a formare una spirale caudata per commemorare il luogo della battaglia dove Annibale sconfisse i

romani. Questo museo si trova a punta Navaccia sul lido di Tuoro sul Trasimeno, Perugia. ([info@prolocotuorosultrasimeno.it](mailto:info@prolocotuorosultrasimeno.it) - tel. 075.825220).

**Il Giardino dei Tarocchi** ([www.nikidesaintphalle.com](http://www.nikidesaintphalle.com)): nei mesi di gennaio, febbraio, marzo, novembre e dicembre – per volontà della fondatrice – il primo sabato di ciascun mese dalle 9 alle 13, l'ingresso è gratuito.



## Voli di fantasia

Percorsi d'arte all'aria aperta dov'è possibile trascorrere giornate intere godendosi un po' di relax insieme agli amici e alla famiglia e, nello stesso tempo, avvicinarsi ad un linguaggio artistico innovativo adatto a grandi e piccini. Così come accade al *Parco di Pinocchio* a Collodi che, inaugurato nel 1956, ha rappresentato la prima creazione collettiva di artisti di grande personalità, capaci di far rivivere la fiaba del celebre burattino di generazione in generazione in un percorso costellato di sculture dalla magia senza tempo. La stessa magia che si prova perdendosi tra le gigantesche figure che popolano il *Giardino dei Tarocchi* a Garavicchio vicino Capalbio, in Toscana. Ispirato al Park Güell di Gaudì a Barcellona, è il frutto dell'instancabile lavoro di Niki de Saint Phalle che lo realizzò tra il 1979 e il 1988 insieme allo scultore Jean Tinguely. Personaggi tratti dall'iconografia dei tarocchi sono i protagonisti di un percorso surreale nel quale ci si imbatte in strutture di varie forme e dimensioni, ricoperte da mosaici coloratissimi che brillano alla luce del sole. Un mondo da favola che cattura la fantasia dei bambini e risveglia quella un po' assopita degli adulti. Quando, infine, la relazione arte-ambiente si trasforma in simbiosi, allora le opere prendono vita direttamente dai materiali offerti dalla natura. «Così come accade nel *Parco di Artesella* ([www.artesella.it](http://www.artesella.it)) in Valsugana vicino Trento e nel *Museo di Arte nella Natura Opera Bosco* ([www.operabosco.eu](http://www.operabosco.eu)) che sorge nella Valle del Treja a Calcata, in provincia di Viterbo». Qui le opere che nascono dal materiale naturale del bosco sono deperibili e destinate ad essere modificate dagli agenti atmosferici secondo un'interpretazione dell'arte totalmente ecocompatibile. ■

### Arte Open Air

Matilde Marzotto Caotorta

22Publishing editore 2007

pp. 240, euro 18

Organizzato in tre sezioni (Nord, Centro e Sud), il volume è frutto del lavoro certosino della storica dell'arte Matilde Marzotto Caotorta che ha raccolto in questa guida tutti i parchi e i giardini di scultura contemporanea italiani. Un itinerario completo e ben documentato lungo tutto il Belpaese.



tempi moderni di Rita Nannelli

## Magnifica presenza

Ventre piatto e ben in vista: questo il diktat della bella stagione. Camicie, maglie e bluse si trasformano in top da portare su gonne lunghe da gitana, dotate del dettaglio modaiolo per eccellenza: le frange. In arrivo colori caldi e accessi: arancio mandarino e giallo lime in pole position accostati a tinte più tenui (di giorno) e più scure (di notte), a strisce e blocchi ampi di colore. Ultra femminile, la donna della primavera-estate 2012 sfodera la sua anima romantica con fantasie a fiori color pastello e capi di pizzo, merletto e macramè per passare con disinvoltura all'optical che gioca sul contrasto luce-ombra tipico delle carte da parati Anni Sessanta e Settanta. A completare il quadro: gli orecchini. Grandi e vistosi, perfetti quelli chandelier con cristalli scintillanti, ma anche i fiori colorati purché si notino. Eredità della scorsa stagione estiva, si conferma anche quest'anno lo shorts suit, tailleur di giacca e pantaloncini magari da portare con sandali alti: dorati, argentati o con applicazioni floreali, a seconda dell'umore. Ma le irriducibili della zeppa non devono preoccuparsi, fanno ancora tendenza, soprattutto colorate. E per la borsa non c'è che da scegliere: tanti gli stili, i colori, i formati, mini o maxi, dalla versione zaino sportivo a quella ultrafemminile Anni Cinquanta, se l'appoggiate sul fianco sarete davvero di bella presenza.



Vacanze sì, ma da soli. Crescono, infatti, quest'estate i viaggi per single, pacchetti tutto compreso, soprattutto crociere per fare amicizie e stare in compagnia. Per una vacanza più risparmiosa, ci sono le formule weekend: gettonati i mordi e fuggi in Sicilia o in Liguria per l'offerta culturale e paesaggistica. Anche per tutti gli altri il mare resta la destinazione preferita della prossima estate (2 su 3). E allora ecco il mare nostrum di Sardegna, Puglia e Sicilia a farla da padrone, ma c'è anche chi prenderà un aereo "destinazione paradiso" esotico: Caraibi, Maldive, Mauritius e Australia. La durata del soggiorno e il tipo di pacchetto prescelto dipendono dal portafoglio, quest'estate più che mai, e per cercare opinioni o informarsi su una destinazione o su chi fornisce servizi acquistano sempre più credibilità – come rilevano da Adiconsum – social media, blog e forum di viaggio.



# Segnali di fumetto

Corsi di formazione sull'arte del fumetto per studenti e insegnanti delle scuole medie. I lavori finali esposti nei centri commerciali Coop, mentre il 26 maggio all'IperCoop di Livorno arriva Il Vernacoliere.

72

■ **Beatrice Ramazzotti**

Il mondo del fumetto e quello della Grande Distribuzione si incontrano e vanno felicemente a braccetto grazie a *Fumetti al Centro*, un progetto a cura di Unicoop Tirreno, Coop Adriatica e IGD Immobiliare Grande Distribuzione srl, in collaborazione con l'associazione culturale Hamelin. Nel corso dell'anno scolastico 2011/2012 alunni e insegnanti di oltre 20 istituti scolastici – nei territori delle 2 Cooperative – hanno partecipato a corsi di formazione gratuiti sul fumetto che si concludono a maggio con l'esposizione dei lavori nei centri commerciali IGD e singole premiazioni delle tavole migliori. Le classi sono state chiamate a lavorare sul tema dell'inter-cultura



sotto la cornice ludica "Da un'altra parte. Mi sveglio e... dove mi trovo?". Il lavoro sul fumetto è andato così di pari passo con quello su un tema sempre più urgente della nostra società, il dialogo tra culture diverse, e la riflessione da cui i ragazzi sono partiti per creare le loro storie è nata da una situazione

immaginaria: un giorno ti svegli e... non sai più dove ti trovi. Cosa sarà successo? La gente non parla la tua lingua e mangia cose strane, dove sarai finito?

In Unicoop Tirreno quest'iniziativa è stata realizzata grazie alla collaborazione tra il Settore Patrimonio e Finanza (area gestione centri e gallerie commerciali) e l'Educazione al Consumo Consapevole che ha individuato e coinvolto le scuole nei singoli territori. ■

## Fumetti al Centro

Calendario delle esposizioni nei territori di Unicoop Tirreno

- ☛ **Dall'8 al 21 maggio** Guidonia - CC Tiburtino - SS 5 Tiburtina, km 20
- ☛ **Dal 22 maggio al 1° giugno** Roma - Ipercoop Casilino - Via Casilina 1011
- ☛ **Dal 22 maggio al 4 giugno** Livorno - CC Fonti del Corallo - loc. Porta a Terra
- ☛ **Sabato 26 maggio** sarà presente lo stand de *Il Vernacoliere* con disegnatori, comici, libri e gadget del mensile satirico più famoso d'Italia
- ☛ **Dal 5 al 18 giugno** Afragola - CC Le Porte di Napoli - loc. Marziasepe.

Info Associazione culturale Hamelin  
tel. 051233401



# C'è aria di tempesta

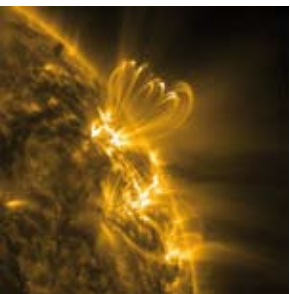
**Gli effetti – anche spettacolari – del “risveglio” del Sole sul nostro Pianeta.**

Le eruzioni solari dei mesi scorsi hanno fatto temere possibili conseguenze per il nostro Pianeta. Ma non è il caso di allarmarsi. La ripresa dell'attività solare era ampiamente attesa dagli scienziati e dopo il cosiddetto periodo di minimo, terminato nel 2008, il massimo arriverà nei primi mesi del 2013. Non è ancora chiara l'entità dell'influenza dell'attività solare sul clima terrestre. Alcuni studiosi ipotizzano correlazioni con fenomeni come *El Niño*, il riscaldamento della superficie dell'oceano Pacifico che genera anomali fenomeni meteorologici. Le variazioni climatiche sono misurabili comunque solo su periodi lunghi e non è semplice distinguere altre concause (come l'effetto serra) dalle influenze legate ai cicli solari, la cui durata media è di 11 anni (l'intervallo di tempo tra 2 minimi successivi). Uno degli indici dell'attività è il numero di macchie solari, aree della fotosfera più scure caratterizzate da temperatura inferiore, ma con intensi campi magnetici. Nel 2009 sono stati registrati ben 260 giorni senza macchie, mentre nel 2011 solo 2 e nel 2012 finora nessuno. Il flusso di particelle emesse dall'eruzione raggiunge la Terra in breve tempo (da 1 a 4 giorni) dando origine a una tempesta geomagnetica che può generare disturbi nelle telecomunicazioni e guasti nelle apparecchiature elettroniche, sui satelliti ecc. Per fortuna nella maggioranza dei casi gli effetti sono innocui e

talora spettacolari. L'interazione tra gli strati superiori dell'atmosfera e le particelle solari genera, infatti, uno dei fenomeni naturali più emozionanti: l'aurora boreale

quando il cielo notturno appare solcato da ondeggianti luminescenze di colore verde, più raramente rosso.

Approfitando del “risveglio” del Sole perché non programmare una vacanza nei paesi nordici (Scandinavia, Islanda, Canada), dove la probabilità di ammirare le splendide aurore è senza dubbio maggiore? ■ **Letizia Leonardi**



# Ho preso la scossa

**L'elettrostimolazione per farsi un fisico d'atleta senza fatica. Sarà vero?**

L'elettrostimolatore è un apparecchio che genera impulsi elettrici per eccitare artificialmente le cellule nervose che poi li trasportano alle sinapsi neuromuscolari grazie ad elettrodi disposti sulla parte del corpo da trattare. Il segnale inviato è regolato in funzione delle fibre muscolari da reclutare: per migliorare la resistenza conviene sollecitare le fibre lente, quelle rosse, con frequenze basse (fra 2 e 30 *Hertz*), mentre uno stimolo tra 80 e 120 *Hertz* permette di agire su quelle rapide, le bianche, e di potenziare la muscolatura. La durata dell'impulso gestisce il tempo di contrazione del muscolo, mentre l'ampiezza del segnale definisce l'intensità della contrazione. Lo scopo è quindi di produrre stimoli che diano origine a contrazioni muscolari passive. Una sorta di scatola dei sogni elettronica che consentirebbe di modellare e sviluppare i muscoli senza sforzi. Basta, infatti, attaccare la corrente, abbandonare corpo e mente agli elettrodi e guardare i muscoli “prendere la scossa” e sobbalzare al ritmo delle contrazioni. Ma saranno vere le promesse pubblicitarie che garantiscono fisici scolpiti stando comodamente seduti sul divano mentre delle scariche elettriche spingono i muscoli a contrarsi? Va detto che per dimagrire e rassodare i muscoli è necessario stimolare il sistema nervoso centrale (*Snc*), l'ipotalamo e l'ipofisi. È l'attivazione combinata dello stress muscolare con l'*Snc* che impone all'organismo di bruciare grasso e tonificare. Poi il grasso brucia col consumo d'ossigeno: maggiore è l'attività fisica maggiore sarà il dimagrimento, è fisiologico. Con buona pace dei pigri, la soluzione miracolosa per i chili di troppo non esiste. E la ragione è che l'elettrostimolazione viene applicata a gruppi muscolari ben definiti e quindi i tempi per realizzare un programma completo d'allenamento sono molto più lunghi rispetto alle normali attività di sollevamento pesi. D'altro canto, anche se le zone trattate sembrano più rassodate e – per miracolo... – un po' più muscolose, i risultati ottenuti non hanno niente a che vedere con delle vere e salutari sudate in palestra. L'elettrostimolazione può servire solo come complemento di un'attività fisica regolare o per far lavorare gruppi muscolari poco sollecitati. Insomma “no pain, no gain” – nessuna fatica, nessun risultato –, come dicono gli anglosassoni. ■



Dal teatro ai romanzi, la vita artistica di Anna Marchesini che nel suo ultimo libro, *Di mercoledì*, racconta tre storie di donne, la loro forza, il loro dolore, la loro infelicità, "fedeli" compagni di viaggio.

# Un mercoledì da leoni

■ Maria Antonietta Schiavina

**A**trice, scrittrice, docente di recitazione all'Accademia "Silvio d'Amico" di Roma, intelligente coprotagonista dal 1982 al 1994 della riuscita stagione del *Trio* con Massimo Lopez e Tullio Solenghi, ma anche interprete di prosa beckettiana, Anna Marchesini, dopo aver pubblicato per Rizzoli nel 2011 il suo primo romanzo, *Il terrazzino dei gerani timidi* (60mila copie vendute in poco tempo) ci ha riprovato un'altra volta con *Di mercoledì* (sempre per Rizzoli), tre storie molto intense di donne che hanno il dolore e l'infelicità come inseparabili compagni di viaggio.

Le protagoniste del suo secondo libro sono tre creature che si sfiorano senza mai toccarsi. Com'è riuscita a intrecciare le loro vite rendendole tutte e tre molto importanti?

«Ma la vita di ognuno di noi è importante. Ogni persona ha la sua valigetta fatta di oggetti preziosi e altri meno, e ogni oggetto fa parte di un lungo, a volte purtroppo corto, percorso...».

Ciò che la spinge a scrivere è la stessa forza che la porta sul palcoscenico per recitare?

«Ci sono delle differenze ma sono sempre io, anche se quello sul palco è un momento pubblico che ha

una magia diversa, mentre la scrittura è un "angolo" estremamente privato: avviene dentro, con sensazioni che, per quanto mi riguarda, travolgono». Scrive di notte, di giorno, quando ha l'ispirazione o con regolarità, imponendosi dei ritmi?

«Scrivo tutti i giorni e sempre nel pomeriggio. Come quando un ragazzino o meglio, nel mio caso, una ragazzi-

na, deve fare i compiti. Mi chiudo in un isolamento di cui ho necessità non soltanto per scrivere, ma anche per pensare e leggere. E scrivo solo se ne sento il bisogno, altrimenti mi limito a correggere quello che ho scritto: lo faccio in continuazione».

*Di mercoledì* è un libro che indaga il rapporto tra felicità e dolore. Ma che cos'è per Anna Marchesini la felicità?

«Non è mai una sola, ci sono tanti modi per essere felici e ognuno si ritaglia come può il suo».

E il dolore?

«È qualcosa che sopravvaluto da sempre, perché lo ritengo un elemento di conoscenza e ne avverto l'attrazione oscura: avvicina così tanto al senso dell'immenso... È proprio quando ti senti talmente esclusa, transfuga, straniera nel mondo, e il quotidiano ti è indifferente, che ti si aprono spazi affascinanti e pericolosissimi».

Nel suo romanzo la malattia irrompe nella vita di una delle protagoniste, Else, come qualcosa che cambia la trama dell'esistenza di un'intera famiglia, quasi si trattasse di un "marchio" che incide perfino sulla personalità di chi ne è affetto.

«Penso che questo sia un meccanismo molto diffuso nella cultura occidentale utilitaristica e consumista. Una società dove ognuno tenta di salvarsi pensando soprattutto a se stesso, anche se da soli non ci si può salvare, e anche se, riuscendoci, non se ne potrebbe ricavare felicità. Tant'è che, nelle situazioni più drammatiche, chi è solo rischia di soccombere».

Quanto le sono serviti per il suo percorso di attrice gli studi di psicologia?

«Il fatto di studiare psicologia è legato al mio trasferimento a Roma da Orvieto, all'acquisizione dell'autonomia, a tutto un pensiero che cresce alimentato dalle esperienze che si fanno. Quegli studi in ogni caso hanno inciso e incidono ancora su di me e restano grandi passioni».

Lei ha una figlia, Virginia, di 20 anni. Ma che mamma è?



«Una mamma affettuosa, ansiosa, di una figlia dolcissima, ormai troppo cresciuta ahimè: la guardo vivere, felice di tutto il tempo che ho goduto insieme a lei bambina e della sua capacità di mettere poesia e candore in ogni cosa che fa».

Virginia ha letto i suoi libri?

«Non credo, ma lo farà senz'altro prima o poi. Lei scrive e molto bene, anche se, al contrario di me, che da bambina divoravo i libri, non legge tanto, perché i giovani di adesso sono più legati agli sms e a internet. Quando ha compiuto 18 anni le ho regalato simbolicamente la mia biblioteca, ma non credo abbia apprezzato, anzi l'ho vista un po' stupita».

C'è un altro libro nel cassetto della romanziere Anna Marchesini?

«Nel mio cassetto non entra mai nulla, perché appena ho un pensiero cerco di concretizzarlo. Per adesso preferisco leggere un po' e stare sul vago. Poi, quando l'idea arriverà e spingerà le farò spazio». ■



È mercoledì quando la signorina Else, tremula spilungona dall'aria vagamente trasandata, sale carica di apprensione al quinto piano di un vecchio palazzo. All'interno 10 una coppia di psicoterapeuti accoglie nello studio i racconti delle vite degli altri, delle esistenze sensibili, oscure, inefficaci e corrosive

nascoste sotto la crosta delle apparenze, figlie di una felicità perduta, mai cercata o di un'aspirazione assoluta. Un danno antico ha spezzato la vita felice della signorina Else; il suo tempo si è fermato a quel tempo memorabile, il pensiero ha assunto il passo del rimpianto. Bisognosa di simpatia, è incapace di farsi aiutare. Inaspettatamente attiva diviene durante una rocambolesca e clandestina avventura in un luogo dello studio sorprendente, da dove, al buio, si troverà a spiare l'esplosione ciarliera e appassionata di Zelda, una paziente dall'aspetto eccentrico, ridicolo, la cui grazia equina rivelerà un animo vibratile e realista. È una donna emotiva, carnale, densa e tanto vera! Dal dottore non va per sua volontà, depressa per procura del marito, si scopre divertente e così luminosa. La luce del buio del mistero illuminerà l'angolo scuro ed angusto dove Else si è ritirata a vivere. Le due donne diventeranno amiche in un tempo nuovo in cui l'esistenza estrema di Maria, la bellissima ragazza che abita all'interno 9, calerà la sua esaltante tragedia. Zelda ed Else sfiorano la storia tortuosa che Maria vive in un'ansia di assoluto, nella pretesa di liberare le emozioni dagli aspetti convenzionali, una tensione lirica che darà alla sua esistenza una tessitura tragica e sublime. Perché incerto è il tempo e il luogo della felicità.

# Viva la mamma

**F**in dagli Anni Novanta s'è assistito a un proliferare di siti dedicati al tema "mamme e figli". Oggi sono tanti e pieni di informazioni, consigli, spazi di discussione e di scambio. Uno di questi, senza dubbio oggi il più frequentato tra quelli in italiano, muove i primi i passi nel 1998 col nome *ilnido.org*, fondato giust'appunto da due mamme appassionate di web. Il sito, focalizzato su temi come gravidanza, parto, allattamento, svezzamento e cura dei bambini, conosce da subito un grande successo grazie alla sua formula basata sull'interazione fra utenti.

Nel 2001 il progetto si riorganizza e si struttura meglio, trasformandosi in *Mammeonline* ([www.mammeonline.net](http://www.mammeonline.net)), nome che mantiene tuttora. Negli anni questo portale dedicato a tutti i problemi connessi alla maternità, comprese le adozioni e l'infertilità, ha conosciuto diversi restyling e un sempre crescente successo, e oggi può vantare quasi 100mila visitatori al mese con milioni di pagine viste.

Col crescere dei visitatori e della partecipazione, s'è allargato anche lo spettro dei temi trattati, divisi in macrosezioni come "mamma", "donna", "figli" (a sua volta divisi in sottosezioni a seconda dell'età dei bambini), "famiglia", "salute". Ma prima ancora che un portale o un magazine, *Mammeonline* è una poderosa comunità *on line* che fonda il suo successo sull'esteso e partecipatissimo forum annesso [www.mammeonline.net/phpBB3](http://www.mammeonline.net/phpBB3), forum che funziona anche da incubatrice per gli articoli che poi vengono pubblicati sul portale. ■

## Gran bazar

Ogni famiglia, se non ci sono fratellini o sorelline minori, si trova con regolare cadenza ad affrontare il problema di disfarsi di un'ingente quantità di oggetti – vestiti, giocattoli, attrezzature varie – non più adatti al pargolo cresciuto. Una soluzione possibile la fornisce *Baby Bazar* ([www.babybazar.it](http://www.babybazar.it)), un *franchising* "ecosostenibile" di negozi basato sull'idea del riciclo e della seconda mano diffuso in molti regioni d'Italia (nella sola Toscana vanta 12 punti vendita). Si portano gli oggetti (in buone condizioni) al negozio, si stabilisce il prezzo, e se l'oggetto viene venduto i soldi vengono divisi a metà tra fornitore e negoziante. Sul sito è possibile vedere tutti gli oggetti in vendita (<http://vetrina.babybazar.it>), ma per l'acquisto, trattandosi di usato, è comunque necessario recarsi in negozio.





# Immagini sacre

**Solidarietà, socialità, festosità collettiva. Nel suo ultimo spot l'Algida non pubblicizza solo gelati, ma valori e immagini di un tempo che fu, strizzando l'occhio ai miti – cristiani – radicati nell'inconscio collettivo.**

76

**È** arrivata la primavera e in men che non si dica arriverà anche l'estate. Così i produttori di gelato già scaldano i motori con le loro promozioni dell'anno in corso. Prima fra tutte è arrivata l'Algida, a proporre i nuovi prodotti, tra cui *Magnum Infinity* ai semi di cacao. Questa volta la strategia promozionale è tutta giocata sul tema del *revival* e delle buone cose semplici di un tempo che generano sentimenti genuini. Una strategia non troppo diversa – si osserverà – da quella che era stata adottata, con successo, tanti anni fa, dal *Mulino Bianco*. Ma c'è anche forse qualcosa di più. Intanto lo spot è ambientato in un delizioso paesino rurale (inventato, perché le scene sono girate in due caratteristici quartieri di Lisbona, Sintra e Alfama). Un signore, attempato, ma energico, vestito come si sarebbe vestito un uomo della sua età negli Anni Cinquanta (camicia sobria e gilet di lana) apre una rimessa rurale per tirare fuori un classico frigorifero per gelati, togliendolo da sotto un telo su cui si è depositata la simbolica polvere di un anno. Montandolo su un carretto, comincia a trascinarlo in su per le stradine ripide del paesello, ridenti nella loro semplicità e ornate di fiori variopinti. Ad una curva, però, il viaggio diventa pericoloso ed è allora che un giovane si offre per spingere il carico, presto seguito



da molti altri. Così i valori etici cominciano a fare capolino nella narrazione, a fini persuasivi. Innanzitutto la solidarietà. Non sembri blasfemo, ma perché non veder riflessa nel gesto del ragazzo un'eco dell'episodio mitico dei Vangeli in cui il Cireneo s'incarica di portare il fardello della croce mentre Cristo sale al monte? I miti e i simboli sono schemi d'immagine che si ripresentano nelle forme più svariate nel corpo molle di una cultura, anche se prevalentemente in forma inconscia. E la cultura italiana, nonostante un avanzato processo di laicizzazione, non è affatto estranea al contesto dei libri fondatori del cattolicesimo. Il valore di quelle immagini è destinato a ripercuotersi su quello del prodotto reclamizzato. E poi un secondo valore: la socialità. L'ascesa alla piazza centrale posta sulla sommità del paese genera un processo d'aggregazione progressiva che culmina nell'apertura del bar della piazza e nella messa in funzione del frigorifero. È allora che la macchina da presa si sposta verso l'alto e inquadra con una panoramica la festa che coinvolge tutti nel paese intorno alla consumazione dei gelati provvidamente distribuiti. Una vera agape fraterna. Una laicizzazione del mito. La pubblicità è molto astuta nel cogliere certe corde profonde. Ecco cosa promette *Algida*: solidarietà, socialità, festosità collettiva, valori del buon tempo antico. Non solo semplici gelati. ■

tele **obiettivo** di Beatrice Ramazzotti

## Per la **telecronaca**

Colpo di sonno o eccitazione eccessiva. Sono principalmente 2 i rischi delle telecronache sportive. Un mestiere tosto quello del cronista che, da solo o in coppia, fa il bello e il brutto di una gara, dovendo commentare il gioco, ricordarne le regole, sottolineare gli errori, riconoscere i protagonisti, enfatizzare le performance, rattristarsi delle *défaillance* e infarcire il monologo con frasi precotte tipo "L'adrenalina rompe

gli argini", da offrire al momento opportuno. Il tutto in una spietata diretta, con tempi che si risolvono in pochi secondi se si commentano i 100 metri o di ore se si passa al Giro d'Italia. In rete fioccano gruppi pro e contro telecronisti. I più odiati? Quelli che gufano e coloro che, in una pericolosa deriva narcisistica, ci fanno pesare un passato sportivo. In attesa delle voci che animeranno le Olimpiadi londinesi è giusto ricordare che non di solo calcio si parla, ma di Formula1, pallavolo, nuoto, tennis, sci, pattinaggio, karate, atletica, pallanuoto, canottaggio...





# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)



## MAGGIO

### Borsone trolley cabina LIFE

- 55 x 25 x 36 cm
- 40 litri
- 2,3 kg



prezzo per i soci  
65,00 € oppure

**900 punti**  
**+ 47,00 €**

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO  
CONSIGLIATO DA RONCATO  
75,00 €



### Shopper pieghevole

- 41 x 33 x 14 cm



prezzo per i soci  
21,00 € oppure

**300 punti**  
**+ 13,00 €**

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO  
CONSIGLIATO DA RONCATO  
24,00 €



## DA APRILE A GIUGNO SOLO SU PRENOTAZIONE

### Trolley medio 4 ruote linea UNO SL

- 48 x 71 x 26 cm



prezzo per i soci  
160,00 € oppure

**2000 punti**  
**+ 120,00 €**

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO  
CONSIGLIATO DA RONCATO  
189,00 €

Roncato UNO SL è la punta di diamante dei prodotti Roncato. Un concept innovativo, progettato e realizzato interamente in Italia. Si tratta di un trolley in grado di unire la leggerezza e l'elasticità del policarbonato alla sicurezza delle chiusure in polipropilene.

Roncato UNO SL è l'unico trolley al mondo realizzato in Italia con policarbonato che anziché chiudersi con una normale cerniera, utilizza un sistema di chiusure a chiave dotate di funzione TSA come richiesto per i viaggi in USA. Attrezzato con tre maniglie di servizio, due o quattro ruote per agevolare il trasporto, e una maniglia traino con "push button".



MADE IN  
ITALY

DALL'1 AL 15 MAGGIO.



MASSIMO 10 conf. PER OGNI CARTA



FESA DI TACCHINO A FETTE  
700 g ca.

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto 30% alla cassa  
per i non soci € 9,70  
al kg € 6,79



SCELTO DAI SOCI SCELTO DAI SOCI SCELTO DAI SOCI SCELTO DAI SOCI SCELTO DAI SOCI

PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto 40% alla cassa  
FRAGOLE  
1 kg € 4,79



MASSIMO 6 conf. PER OGNI CARTA

FIORDILATTE VALLELATA GALBANI  
200 g x 4

sconto 35% alla cassa  
PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

per i non soci € 7,80  
€ 5,07  
al kg € 6,34



POLPO ALBATROS eviscerato  
500/800 g ca.

MASSIMO 6 pezzi PER OGNI CARTA

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto 40% alla cassa  
per i non soci € 16,90  
al kg € 10,14

MASSIMO 5 pezzi PER OGNI CARTA

GOCCIOLE CHOCOLATE PAVESI  
1 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 2,49



SUCCO E POLPA VALFRUTTA  
pera/pesca/albicocca  
200 ml x 6

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 1,39  
al litro € 1,16

MASSIMO 8 conf. PER OGNI CARTA TRA I VARI GUSTI

LINEA COTTURA RIMINI  
triplo strato antiaderente - fondo in whitestone  
manico in soft touch

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA

UN ESEMPIO PADELLA Ø 20 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 10,90



UN ESEMPIO CASSERUOLA Ø 24 cm

UN ESEMPIO WOK Ø 28 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 16,90

€ 13,90

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA

TAVOLO IN ACACIA  
doppia estensione - pollina

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 239,00



75 cm  
100 cm  
220/300 cm



# A MISURA DI SOCIO.

ni prodotti in offerta speciale.  
OCI UNICOOP TIRRENO.

coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

**DAL 16 AL 31 MAGGIO.**

<p><b>MASSIMO 5</b> conf. PER OGNI CARTA</p>  <p><b>VITELLO BISTECHE</b></p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>sconto <b>30%</b> alla cassa</p> <p>per i non soci € 16,50</p> <p>al kg <b>€ 11,55</b></p>	<p><b>MASSIMO 6</b> pezzi PER OGNI CARTA</p>  <p><b>POMODORO OBLUNGO</b></p> <p>2,5 kg</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>per i non soci € 4,74</p> <p>sconto <b>40%</b></p> <p><b>€ 2,84</b></p> <p>al kg € 1,14</p>	<p><b>MASSIMO 6</b> pezzi PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI</p>  <p><b>AFFETTATI TOSCANA È</b></p> <p>mortadella/salame/ prosciutto cotto - 140 g/ prosciutto crudo - 130 g</p> <p>PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>sconto <b>35%</b></p>
---	---	---

<p><b>SOTTOZERO</b></p> <p><b>MASSIMO 6</b> pezzi PER OGNI CARTA</p>  <p><b>MISTO PER PRIMI PIATTI MARE E ORTO ARBI</b></p> <p>300 g</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p><b>€ 1,89</b></p> <p>al kg € 6,30</p>	<p><b>MASSIMO 6</b> pezzi PER OGNI CARTA</p>  <p><b>OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA 100% ITALIANO FRANTOIO DELLA FATTORIA PIETRO CORICELLI</b></p> <p>3 litri</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>per i non soci € 19,80</p> <p>sconto <b>50%</b></p> <p><b>€ 9,90</b></p> <p>al litro € 3,30</p>	<p><b>MASSIMO 12</b> pezzi PER OGNI CARTA</p>  <p><b>CARTASPUGNA SCOTTIX CASA</b></p> <p>conf. x 12</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p><b>€ 5,75</b></p> <p><b>MASSIMO 2</b> conf. PER OGNI CARTA</p>
--	---	---

<p><b>LOTTO</b></p> <p>QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA</p>  <p><b>TELO MARE 100% COTONE</b></p> <p>modelli e colori assortiti</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p><b>€ 12,90</b></p>	<p><b>APPARECCHI PER IL BENESSERE INNOFIT</b></p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p><b>CAD. € 19,90</b></p> <p><b>SET MANICURE/PEDICURE</b> Mod. INN-032</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 velocità</li> <li>• Asciugasmalto</li> <li>• 10 testine intercambiabili in dotazione</li> <li>• Bastoncino solleva cuticole</li> <li>• Ricaricabile</li> </ul> <p><b>MISURATORE PRESSIONE DA BRACCIO</b> Mod. INN-004</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualizzazione simultanea dei valori sistolici - diastolici - pulsazioni</li> <li>• Valore medio delle ultime 3 misurazioni</li> <li>• 90 memorie</li> <li>• 4 batterie alcaline AA incluse</li> <li>• Autospegnimento</li> </ul> <p><b>IDROMASSAGGIATORE PLANTARE</b> Mod. INN-099</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 modalità di funzionamento selezionabili: vibrazione - infrarossi - idrobolle</li> <li>• Coppia di rulli per massaggio localizzato</li> <li>• Diffusore ad effetto infrarossi</li> <li>• Mantenimento costante della temperatura</li> </ul> <p>QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA</p>
--	--



socio**coop**

Unicoop Tirreno

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

Se acquisti uno di questi prodotti, ogni 100 punti avrai uno sconto di 2 € anziché di 1. Approfittane subito.

## DALL'1 AL 31 MAGGIO.

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

**coop incoop ipercoop**

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

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



MASSIMO  
**10** pezzi  
PER OGNI CARTA

**PINOLI SGUSCIATI  
VENTURA**  
150 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **3,99**  
+ 100 punti

oppure  
€ **5,99**  
al kg € 39,93



MASSIMO  
**5** conf.  
PER OGNI CARTA

**CAFFÈ LAVAZZA  
CREMA E GUSTO**  
250 g x 6

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **9,35**  
+ 100 punti

oppure  
€ **11,35**  
al kg € 7,57



**POLO 100% COTONE  
FRED PERRY**  
colori assortiti

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **39,00**  
+ 800 punti

oppure  
€ **55,00**

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

- Processore Intel Atom N2600 Dual Core 1.60Ghz
- Ram 1 GB
- Hard disk 320 GB
- Scheda video Intel GMA 3600
- Memoria video integrata
- Connessioni: Wi-Fi 802.11 b/g/n
- Batteria 3 celle
- 3 porte USB
- Web cam
- Lettore memory card

**LED  
TECHNOLOGY  
10,1"**

**Windows 7  
Starter**

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

**NETBOOK  
PACKARD BELL**  
Mod. DOTS-C261G32IWW

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **199,00**  
+ 1000 punti

oppure  
€ **219,00**



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

**OMBRELLONE  
IN ALLUMINIO  
SOSPESO GIREVOLE**  
Ø 3 metri - con volants  
telo color terracotta/verde

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **42,90**  
+ 600 punti

oppure  
€ **54,90**

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

**LED  
TECHNOLOGY  
40"**

**Full HD  
1080**

**DVB-T  
TERRESTRIAL  
HD**

**CLASSE  
A**

**TV LED SONY**  
Mod. KDL40EX520BAEP

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **479,00**  
+ 1500 punti

oppure  
€ **509,00**

**4 USCITE  
HDMI™**  
HIGH DEFINITION MULTIMEDIA INTERFACE

- Audio stereo 2x10 W
- Connessioni: Scart, AV, VGA, Component, 2 USB
- Wi-Fi, internet
- Dimensioni 94 x 25 x h 62 cm

### RETI E MATERASSI VITALIS

**UN ESEMPIO  
RETE A DOGHE LARGHE**  
180 x 160 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **199,00**  
+ 1000 punti

oppure  
€ **219,00**

**UN ESEMPIO  
MATERASSO MEMORY**  
180 x 160 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **469,00**  
+ 1500 punti

oppure  
€ **499,00**

**UN ESEMPIO  
MATERASSO A  
MOLLE INDIPENDENTI**  
180 x 160 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **399,00**  
+ 1500 punti

oppure  
€ **429,00**

**UN ESEMPIO  
MATERASSO  
ESPANSO COMFORT**  
180 x 160 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

€ **149,00**  
+ 500 punti

oppure  
€ **159,00**

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



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)



## Valigia cavalcabile Trunki

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

Per saperne di più: [www.trunki.com](http://www.trunki.com)

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

### Valigia cavalcabile

gratis con 4.600 punti



**2.200** punti  
€ **24,00**

**SPENDI**







# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://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 in molti paesi del mondo

dalle più prestigiose case produttrici di giocattoli. Per saperne di più: [www.selegiochi.com](http://www.selegiochi.com)

### Servizio da tè

gratis con 1.800 punti



**800** punti  
+ **10,00 €**

SPENDI

### Servizio da tè

Teiera rosa, tazzine celesti, piattini verdi, cucchiaini gialli. È l'ora del tè, da sorseggiare in contenitori del latte riciclati, l'ingrediente principale utilizzato da Greentoys. Il servizio da tè è prodotto in USA per bambini di età superiore a tre anni.



### Banco da Lavoro

gratis con 6.400 punti



**2.900** punti  
+ **35,00 €**

SPENDI

## Banco da lavoro

Tavolo da gioco che assomiglia a un vero e proprio banco da falegname attrezzato di tutti i ferri del mestiere, dai dadi ai morsetti, dalle viti con relativi cacciaviti al martello con i pioli, ovviamente in legno e coloratissimi.

Dimensioni: cm 40x50x60h. Età consigliata: da 4 anni



### Cavallo a dondolo

gratis con 5.500 punti



**2.500** punti  
+ **30,00 €**

SPENDI

## Cavallo a dondolo

Rosso, in legno massello, dotato di grande robustezza e di schienale di sicurezza removibile.

Altezza da terra: cm 28.

Età consigliata: da 12 mesi.



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)



## Arca di Noè

gratis con 3.000 punti

**1.300** punti  
+ **17,00€**

SPENDI



## Arca di Noè

Gioco particolarmente indicato per i bambini intorno ai tre anni di età che consiste nel formare le coppie di animali e farli salire nell'arca di Noè. Realizzati in legno dell'albero della gomma. Dimensioni: 18x33x15 cm



## Tela di Fabio Vettori

Il prezzo si riferisce ad una sola tela

gratis con 1.600 punti

**800** punti  
+ **8,00€**

SPENDI



## Serigrafia

In tiratura limitata (non numerate), su tela naturale, biodegradabile al 100% che viene poi tesa manualmente su un telaio in legno di alto spessore. Prodotte e confezionate in Italia. Dimensione: 20x20 cm



# PRESTITO SOCIALE VINCOLATO



<b>Durata del vincolo:</b>	24 mesi
<b>Tasso di interesse lordo:</b>	<b>2,25%</b> per il 1° anno
	<b>3,50%</b> per il 2° anno
<b>Importo minimo:</b>	5.000 €
<b>Importo massimo:</b>	25.000 €
<b>Periodo di adesione:</b>	15 Maggio - 15 Ottobre 2012
(salvo esaurimento o chiusura anticipati)	
<b>Totale disponibilità:</b>	60 milioni di €

## INTERESSI PIÙ ALTI PER I TUOI RISPARMI.

PER ADERIRE È NECESSARIO ESSERE SOCI DA ALMENO TRE MESI.  
INFORMATI PRESSO LO SPORTELLO DEL PRESTITO SOCIALE  
PER AVERE MAGGIORI DETTAGLI E CONOSCERE  
LE CONDIZIONI CONTRATTUALI.