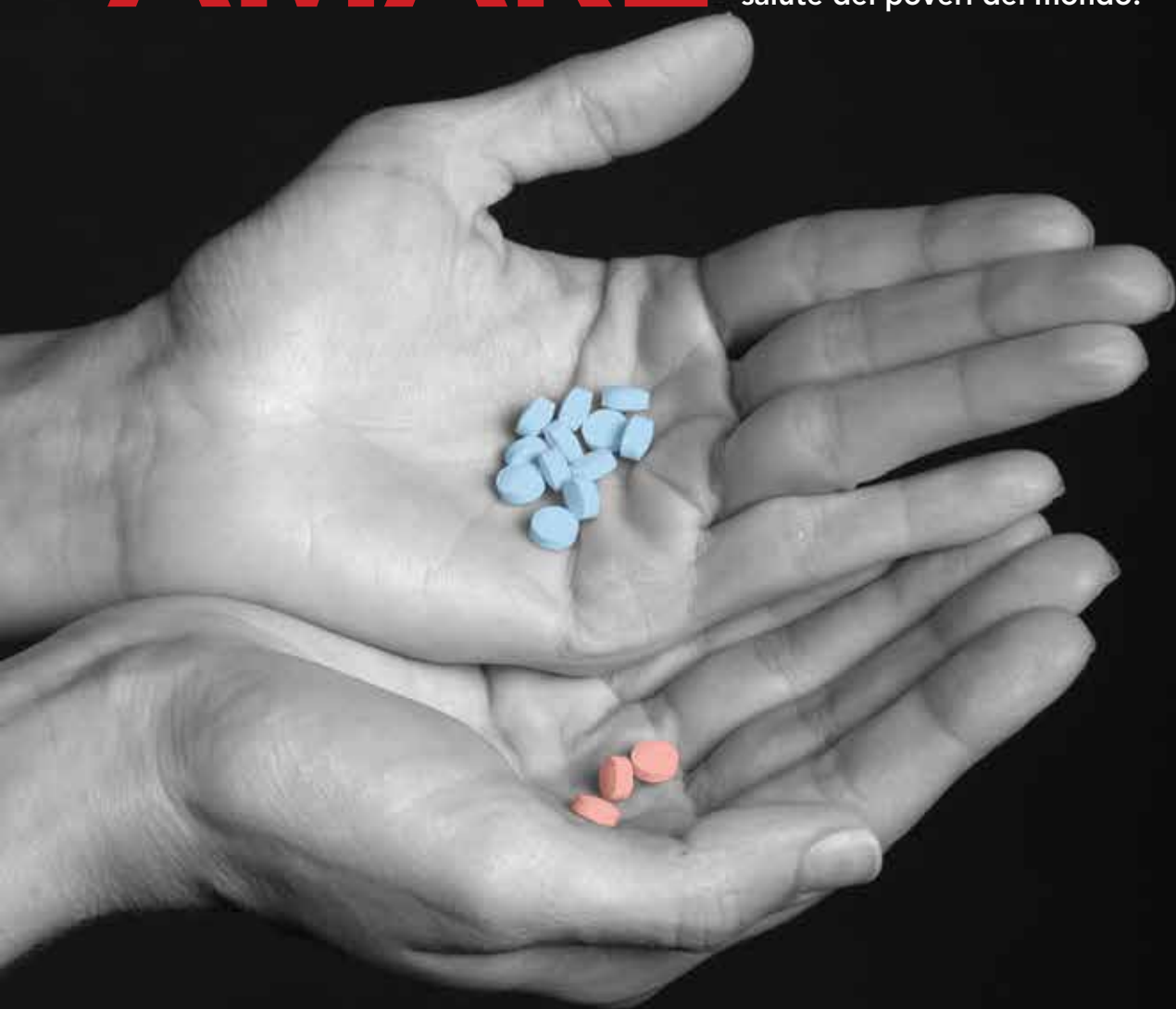


## PILLOLE AMARE

Tutela dei brevetti e profitti delle case farmaceutiche, ma a rischio è il diritto alla salute dei poveri del mondo.



### Affare di stato... sociale

■ Com'è davvero il *welfare* italiano?

### Quelli che la rete

■ Le nuove tecnologie che modellano cervello e comportamento

### Io ho paura

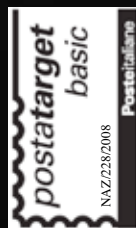
■ Giovani alle prese con gli attacchi di panico

### Zero assoluto

■ Guida all'acquisto dei congelatori

### Anima mia

■ Intervista al vice direttore de *La Stampa* Massimo Gramellini



# Collezione d'acciaio

in cucina

DAL 21 FEBBRAIO  
RICEVI 1 BOLLINO C

INIZIATIVA VALIDA NEI PUNTI V

Ottima qualità e design a prezzi accessibili per i professionisti, per gli appassionati di cucina e per le famiglie!

**Le pentole** della collezione Moon sono in acciaio inossidabile (18/10), igieniche e facili da pulire! Adatte per tutti i fornelli, anche quelli a induzione.

- Fondo a 3 strati.
- Bordo speciale: versi senza sgocciolare.
- Coperchio in acciaio inossidabile 18/10.
- Manici solidi e resistenti.
- Lo scola pasta, diventa vaporiera per le casseruole da 24 cm.

Casseruola 2 manici 24 cm + coperchio <b>65 bollini</b> + 19,90 €	Casseruola 1 manico 16 cm + coperchio <b>55 bollini</b> + 9,90 €	Casseruola 2 manici 20 cm + coperchio <b>65 bollini</b> + 14,90 €	Scola pasta/Vaporiera 20/24 cm in vendita a <del>39,90 €</del> <b>-30%</b> € 27,93 € 17,93 + 500 punti per i soci	Padella 24 cm <b>55 bollini</b> + 9,90 €	Tegame 28 cm + coperchio <b>75 bollini</b> + 24,90 €
---	--	---	--	--	---



**B**  
Le collezioni  
BergHOFF sono  
disponibili nei  
migliori negozi lista  
nozze e articoli  
regalo in Italia.

## Mestolo

in vendita a ~~17,70 €~~ **-30%** € 12,40

per i soci € 6,40 + 300 punti

**BergHOFF®**  
**MOON**



**CERCA I PRODOTTI SPEEDY NEI NOSTRI PUNTI VENDITA E ACCELERA LA RACCOLTA.**

I Prodotti Speedy ti permettono di accelerare la raccolta dei bollini. Acquistando i prodotti segnalati a scaffale con il simbolo "prodotto speedy" riceverai ulteriori bollini. Questo ti consentirà di completare più velocemente la tua scheda e quindi di ricevere più velocemente il tuo premio.

### Un premio anche per loro...

Unicoop Tirreno sostiene insieme al Movimento Shalom in Togo la costruzione di una Scuola di formazione alla cooperazione che dovrà divenire punto di riferimento per tutta l'Africa Occidentale. Anche l'iniziativa "Collezione d'acciaio in cucina" sarà occasione per contribuire a questo sostegno, infatti per ogni premio ritirato Unicoop Tirreno devolverà un contributo.

### Regolamento

Dal 21 febbraio al 9 luglio 2013, facendo la spesa nei punti vendita Unicoop Tirreno e Ipercoop Tirreno aderenti all'operazione a premi "Collezione d'acciaio in cucina", riceverai **1 bollino ogni 15 € di spesa** (per spesa si intende il totale dello scontrino, al netto di sconti promozionali e sconto fedeltà) effettuata in un unico scontrino. Attacca i bollini sulla scheda, raggiunto il punteggio corrispondente al premio desiderato, ritiralo negli Ipermercati, Supermercati, negozi InCoop di Unicoop Tirreno e di Ipercoop Tirreno consegnando la presente scheda compilata, entro e **non oltre il 23 luglio 2013**.

### Ogni scheda vale per il ritiro di un unico premio.

I prodotti esclusi dalla presente promozione sono: ricariche telefoniche satellitari, digitale terrestre, corner ottico, corner salute, edicola, libri, alimenti per lattanti, pagamento delle bollette e commissioni. Sono inoltre escluse tutte le categorie merceologiche che la vigente normativa prevede non possano essere oggetto di operazioni a premi.

Regolamento completo disponibile sul punto vendita e sul sito [www.unicooptirreno-e-coop.it](http://www.unicooptirreno-e-coop.it)



# Collezione d'acciaio in cucina

AL 9 LUGLIO 2013  
OGNI 15 € DI SPESA

VENDITA DI UNICOOP TIRRENO

I coltelli BERGHOFF sono realizzati con lame in acciaio inossidabile, forgiati e affilati a mano, come nella migliore delle tradizioni artigianali, per una maggiore durata. L'impugnatura è sicura e comoda grazie al manico ergonomico con contrappeso in metallo.

Coltello Spelucchino 8,5 cm  
**15 bollini + 1,90 €**

Piccolo e leggero con lama tagliente. Ideale per sbucciare frutta e verdura.



Coltello Cucina 12,5 cm  
**15 bollini + 1,90 €**

Coltello multifuso, versatile, di medie dimensioni, è l'ideale per sbucciare e fare altri piccoli lavori.



Coltello per il pane 20 cm  
**15 bollini + 2,90 €**

Ideale per tagliare i cibi croccanti all'esterno e morbidi all'interno.



Coltello per affettati 20 cm  
**15 bollini + 2,90 €**

La lama lunga e affilata è perfetta per affettare sottili pezzi di carne.



Coltello Chef 20 cm  
**15 bollini + 3,90 €**

Il coltello più utilizzato in cucina!  
La punta ricurva verso l'alto consente di far oscillare la lama per tritare facilmente su un tagliere.



Coltello Santoku 18 cm  
**15 bollini + 3,90 €**

Coltello dalla lama larga in stile asiatico, che ben si adatta ai 3 tipi di alimenti: carne, pesce e verdure.



Trincia-pollo 20 cm  
**15 bollini + 3,90 €**

Progettato specificamente per tagliare il pollo e altri alimenti duri.



**Il posto migliore  
per sistemare i coltelli!**



in vendita a  
14,90 € **-30%** € 10,50  
€ 5,50 + 250 punti per i soci

*Il ceppo di legno è sicuro e  
igienico, aiuta a preservare la  
lama dei coltelli.*

L'opzione con i punti è valida solo per i soci Unicoop Tirreno.

## Concorso

### "A lezione dagli Chef!"



BOSCOLO ETOILE  
ACADEMY

**Scegli BergHOFF e partecipa al concorso.**

**n palio 5 week end per due persone, per vivere una magnifica esperienza culinaria presso la Boscolo Etoile Academy.**

Il weekend comprende n.1 notte in Accademia in camera doppia con prima colazione, un corso per 2 persone della durata di una giornata, un pranzo di degustazione per 2 persone, materiale didattico, attestato di fine corso, una cena per 2 persone con lo Chef nel nuovo teatro dell'eccellenza.

Consulta il volantino presso il punto vendita per maggiori informazioni.



Montepremi complessivo del concorso pari a 2.000.00€

**coop**

Unicoop Tirreno

## ANTEPRIMA ESTATE 2013

### VILLAGGIO MIRABEAU PARK HOTEL\*\*\*\* CALABRIA - GASPERINA - CATANZARO

Dal 14 al 21 LUGLIO, dal 21 al 28 LUGLIO e dal 28 LUGLIO al 4 AGOSTO

**PREZZO SPECIALE SOCI COOP - Euro 370** a persona in doppia

3° letto chd 3/12 anni GRATIS - 4° letto chd 3/12 anni Euro 225

3° e 4° letto adulti Euro 300



La quota è da intendersi a persona e comprende: soggiorno di 7 notti in camera doppia, pensione completa, bevande ai pasti, servizio spiaggia.

La quota non comprende: trasporto dalla città di origine, tessera club obbligatoria da pagarsi in loco Euro 30 per gli adulti Euro 25 bambini 3-18 anni; quota iscrizione comprensiva di assicurazione Euro 30 per adulto; Euro 20 per chd; tutto quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende"

### VILLAGGIO TORRE GUACETO RESORT\*\*\*\* PUGLIA - SPECCHIOLLA - CAROVIGNO

Dal 23 al 30 GIUGNO e dal 30 GIUGNO al 7 LUGLIO

**PREZZO SPECIALE SOCI COOP - Euro 350** a persona in doppia

3° letto chd 3/16 anni (non compiuti) GRATIS - 4° letto chd 3/16 anni Euro 20 al giorno

3° e 4° letto adulti Euro 29 al giorno

**TESSERA CLUB INCLUSA**

**NUOVA GESTIONE**



La quota è da intendersi a persona e comprende:

soggiorno di 7 notti in camera doppia, pensione completa, bevande ai pasti, servizio spiaggia.

La quota non comprende: trasporto dalla città di origine, quota iscrizione comprensiva di assicurazione Euro 30 per adulto; Euro 20 per chd; tutto quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende"

**PREZZO SPECIALE FAMIGLIA - Euro 930** a famiglia 2 adulti e 2 chd under 16

**QUOTE ISCRIZIONE ED ASSICURAZIONE INCLUSE**

DISPONIBILITÀ LIMITATA DI POSTI, PRENOTAZIONI ENTRO IL 31 MAGGIO 2013

### ESTATE IN TURCHIA

**Antalya - Speciale Agosto 2013**

7 notti in Hotel THE MARMARA 5\*

in pensione completa e bevande ai pasti

incluse + volo da Roma (con scalo) +

trasferimenti Euro 1110,00 a persona

Tasse e assicurazione incluse (disponibili

partenze anche da Napoli, Bergamo e Bologna)

### ESTATE IN TURCHIA

**Bodrum - Speciale Agosto 2013**

7 notti in Hotel BITEZ GARDEN

LIFE 4\* in ALL INCLUSIVE + volo da

Roma (con scalo) + trasferimenti

Euro 965,00 a persona Tasse e

assicurazione incluse (disponibili partenze

anche da Napoli, Bergamo e Bologna)

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



in collaborazione con



## BORGO DI FUIZZI RESORT & SPA\*\*\*\* PRAIA A MARE - CALABRIA

Dal 31 AGOSTO al 7 SETTEMBRE

**PREZZO SPECIALE SOCI COOP - Euro 390** a settimana per persona pensione completa + bevande ai pasti  
3° letto chd 2/12 anni **GRATIS** - 3° e 4° letto chd **CAMERA FAMILY -50%**

**La quota comprende:** soggiorno settimanale in camera standard, pensione completa, bevande ai pasti, servizio spiaggia, tessera CLUB.

**La quota non comprende:** quota obbligatoria d'iscrizione comprensiva di assicurazione standard medico-bagaglio Euro 20 per gli adulti Euro 10 bambini. Supplemento assicurazione contro annullamento facoltativa Euro 10 per adulto Euro 5 per bambini.



## ARGONAUTI RESORT MARINA DI PISTICCI - BASILICATA

Dal 1 al 8 SETTEMBRE

**PREZZO SPECIALE SOCI COOP - Euro 406** a settimana per persona ALL INCLUSIVE

Dal 8 al 15 SETTEMBRE

**PREZZO SPECIALE SOCI COOP - Euro 364** a settimana per persona ALL INCLUSIVE

per entrambe: 3° letto chd 2/14 anni **GRATIS** - 4° letto chd 2/14 anni **-50%** - 3° e 4° letto adulti **-30%**

**La quota comprende:** soggiorno settimanale in camera CLASSIC (o in appartamento in caso di famiglia con 2 adulti + 2 bambini), trattamento di ALL INCLUSIVE; servizio spiaggia.

**La quota non comprende:** tessera CLUB obbligatoria Euro 42 per gli adulti Euro 28 bambini 4/15 anni; quota obbligatoria d'iscrizione comprensiva di assicurazione standard medico-bagaglio Euro 30 per adulto Euro 15 per bambini.



## BORGO DEL PRINCIPE RESORT MARINA DI ZAMBRONE - CALABRIA

Dal 7 al 14 LUGLIO

**PREZZO SPECIALE SOCI COOP - Euro 630** a settimana per persona ALL INCLUSIVE

Dal 8 al 15 SETTEMBRE

**PREZZO SPECIALE SOCI COOP - Euro 441** a settimana per persona ALL INCLUSIVE

per entrambe: 3° letto chd 2/18 anni **GRATIS** - 4° letto chd 2/18 anni **-40%** - 3° e 4° letto adulti **-30%**

**La quota comprende:** soggiorno settimanale in camera STANDARD; trattamento di ALL INCLUSIVE; servizio spiaggia.

**La quota non comprende:** tessera CLUB obbligatoria Euro 42 per gli adulti Euro 28 bambini 4/15 anni; quota obbligatoria d'iscrizione comprensiva di assicurazione standard medico-bagaglio Euro 30 per adulto Euro 15 per bambini.



## UN MARE DI MINICROCIERE PER I SOCI COOP a persona incluso pasto a bordo e bevande

4/5, 5/5, 22/5, 1/6, 2/6, 15/6, 16/6, 23/6, 6/7, 11/7, 20/7, 21/7, 27/7, TUTTE LE DOMENICHE D'AGOSTO

**GIGLIO E GIANNUTRI Euro 37**

1/5, 26/5, 29/6, 30/6 **ELBA CON SOSTA A PORTOAZZURRO Euro 37**

10/5, 11/5, 25/5, 20/6, 22/6, 13/7, 14/7 **GIGLIO CON PERIPLLO DELL'ISOLA Euro 37**

9/6, 7/7 **CAPRAIA Euro 57**

18/5, 12/7, 28/7 **ELBA CON PORTOAZZURRO E PORTOFERRAIO Euro 50**

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

OFFERTE PROMOZIONALI  
PER LA CATENA  
BLU SERENA

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



in collaborazione con



SEGUICI SU



**coop** voce  
La telefonia Coop

# GENIUS 9<sup>cent</sup>

Flessibile come una tariffa a consumo,  
sicura come un "tutto compreso".  
Per sempre e verso tutti!

**Chiami  
e mandi SMS a**

**9cent**  
senza scatto  
alla risposta

**e paghi  
solo quello che  
consumi...**

**...con la sicurezza  
di un tutto compreso:  
spendi massimo**

**15€**  
al mese.

## PASSA A COOPVOCE ENTRO IL 1° GIUGNO 2013

### CONVENIENZA E TRASPARENZA

L'opzione "Genius 9 cent", valida per chi porta il proprio numero in CoopVoce tra il 15 Aprile ed il 1 Giugno 2013, prevede chiamate verso tutti i numeri nazionali a 9 centesimi al minuto con tariffazione a scatti anticipati di 30 secondi da 4,5 centesimi, senza scatto alla risposta e SMS nazionali a 9 centesimi. In più permette di parlare a 5 cent al minuto, tariffazione a scatti anticipati di 30 secondi da 2,5 cent e SMS a 5 cent verso tutti i numeri CoopVoce. Raggiunti 15€ di traffico consumato in chiamate e SMS nazionali in 30 giorni, le chiamate e SMS nazionali saranno gratuiti per il resto del mese, fino ad un massimo di ulteriori 500 minuti e 500 SMS di traffico nazionale. Superate queste soglie o dall'inizio del mese successivo, riprenderà la tariffazione standard dell'opzione "Genius 9 cent". L'opzione non si applica a chiamate ed SMS verso numerazioni a sovrapprezzo. L'opzione non è compatibile con le offerte "Chiamatutti", per maggiori dettagli e compatibilità sulle offerte visita il sito [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it).

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



# Un pomeriggio al Laurentino

7

**Nella biblioteca del Supermercato Coop romano, angolo d'incontro e di cultura, dove si parla di libri, si discute, si socializza. Un'idea di successo replicata anche in altri negozi.**

**U**na dozzina di anni fa questa Cooperativa fece una scommessa. Ma perché non aprire anche una biblioteca dentro il supermercato? E fu così che la prima biblioteca Coop in Italia nacque all'interno del negozio di Roma Laurentino. Un'idea di successo che poi è stata replicata in altri negozi Coop e si è arricchita di altri spazi e punti d'incontro per i soci. Ma la vera scommessa consisteva nel farlo vivere questo angolo di cultura e d'incontro, strano solo in apparenza, perché forse non tutti sanno che il primo spaccio cooperativo sorto a Rochdale, in Inghilterra, nel 1844, aveva anche una biblioteca. Già allora si pensava che le classi subalterne dovessero cibarsi anche di cultura, di sapere, di conoscenza se volevano condurre e vincere la lotta per l'emancipazione del lavoro servile cui il nascente e vittorioso sistema capitalistico le aveva piegate. Niente di nuovo, dunque, ma una riedizione in chiave moderna di quello che da sempre il movimento cooperativo ha cercato di promuovere: il cibo del corpo e quello dell'intelletto, della cultura, della solidarietà, dell'impegno civile. La scommessa è stata vinta. Queste piccole biblioteche, dove si possono prendere a prestito libri, sono diventate luoghi di incontro, di

socializzazione e di discussione, spazi aperti nei quali è facile vedere soci che si fermano con il carrello della spesa ad ascoltare la conferenza, il dibattito, la presentazione di un libro, il personaggio famoso. Quello di Roma Laurentino, in particolare, ha ospitato nella sua più che decennale storia, decine di personalità, da premi Nobel ad astronauti, da scrittori e poeti a scienziati, uomini e donne, insomma, che hanno qualcosa da raccontarci.

Venerdì 12 aprile è toccato a un giornalista molto noto al pubblico televisivo, Riccardo Iacona, conduttore di *Presadiretta*, una delle più seguite trasmissioni d'inchiesta della Rai. Una di queste inchieste televisive è diventata un libro, *Se questi sono gli uomini*, un viaggio dalla Sicilia alla Lombardia per raccontarci vittime e carnefici di quella che è diventata ormai una vera tragedia nazionale: le tante – quasi 2.200 tra il 2000 e il 2012 – donne uccise quasi sempre dai loro ex mariti o fidanzati o ammiratori troppo insistenti (ne abbiamo parlato diffusamente su *Nuovo Consumo* di marzo). Purtroppo “la strage delle innocenti” (questo era il titolo dell'articolo) continua e non si fa nulla per fermarla. L'incontro del Laurentino con Riccardo Iacona (una iniziativa sullo stesso tema si è svolta il 16 aprile anche a Rosignano - LI, organizzata dalla locale Sezione soci) è servito a rilanciare un allarme troppo a lungo inascoltato. Iacona ha portato dentro la Coop, fra la nostra gente, la parola dei protagonisti di tante storie di violenza quotidiana che si consumano quasi sempre fra le mura domestiche e di morti annunciate che potevano essere evitate. E il pubblico, soprattutto femminile, ha risposto con una partecipazione fuori dal comune e una qualità degli interventi di rara intensità. Anche questa è la Coop. ■



## UDITO E BENESSERE

# «Sento, ma non capisco le parole»

Chi ha problemi di udito spesso sente, ma non distingue le parole, che gli arrivano poco chiare, come fossero sfocate



La riduzione di udito si avverte quando si arriva a sentire che la voce va e viene, una sensazione fastidiosa, una sorta di intermittenza, **come se le parole fossero "sfocate"**. La conseguente difficoltà a seguire il filo del discorso crea un disagio che arriva a provocare isolamento, irritazione e, talvolta, im-

barazzo. Oggi questo può essere affrontato meglio con la **nuova tecnologia Speech Guard**, un sofisticato sistema brevettato dalla Oticon che, progettato per rimettere elettronicamente a fuoco la voce, è particolarmente utile nel **far capire meglio le parole**, rompendo così l'isolamento tipico di chi ha una

difficoltà di udito. Grazie alle piccolissime dimensioni del chip **Speech Guard**, montato negli apparecchi acustici Oticon, questi risultano così piccoli che **scompaiono quando indossati**.

**Collegabili senza fili  
a televisione e telefono**

Ma non basta, i nuovi apparecchi acustici con tecnologia **Speech Guard** sono in grado di **collegarsi senza fili a televisori, telefoni fissi, cellulari**, portando i loro suoni nitidi e chiari direttamente al timpano. Gli apparecchi divengono degli autentici auricolari, **"invisibili" e personalizzati**.

AUDIOVOX  
APPARECCHI ACUSTICI

Livorno  
Via della Coroncina, 8  
Tel. 0586 883287  
audiovoxlivorno.it



## I SINTOMI.

Indizi importanti da non sottovalutare sono: la percezione meno nitida delle parole, la difficoltà a seguire il filo del discorso. Accorgersi di non sentire ("perdere") lo squillo del telefono o del campanello. Tenere il volume della TV troppo alto. Chiedere di ripetere parole o frasi durante una conversazione.

## LE CAUSE.

Le cause? Città sempre più rumorose, l'allungamento della vita media, ereditarietà, uso di farmaci ototossici, conseguenze delle attività lavorative rumorose. Solo per citare le cause più comuni. Il calo dell'udito, di norma, avviene gradualmente e in modo indolore.

## IL CALO DELL'UDITO SI PUÒ RISOLVERE CON SUCCESSO.

Quando si tratta di problemi di udito nessuno deve sentirsi solo. Gli specialisti rassicurano sulla possibilità di intervenire con successo grazie alle nuove tecnologie. È bene eseguire un test dell'udito - veloce, preciso e gratuito.

Spesso la soluzione è più semplice di quello che sembra

## Come funziona lo Speech Guard

Come non distinguere alcune lettere compromette la visione chiara, così la perdita di alcune parole compromette la capacità di seguire il filo del discorso. Chi ha una riduzione dell'udito, ha difficoltà a **distinguere soprattutto le parole che contengono alcune consonanti**, come

la s, la t, la d, la v. Compito della nuova tecnologia **Speech Guard** (letteralmente "guardia della voce") è **proteggere le parole dal rumore** e schiarirle. Il risultato desiderato è un udito più a fuoco, con parole che guadagnano chiarezza, agevolando così la comprensione del discorso.



Apparecchio indossato (foto reale).

Speech Guard,  
il chip Oticon che  
**"RIMETTE  
A FUOCO LA VOCE"**

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



Udito sfuocato  
senza Speech Guard



Udito a fuoco  
con Speech Guard

presentando questo coupon

Solo per questo mese da **Audiovox**

prova gratuita di **30 giorni**

In più, **sconto del 20%**

per l'acquisto di soluzioni con tecnologia **Speech Guard**

**Fissa subito il tuo appuntamento.**

AUDIOVOX  
APPARECCHI ACUSTICI

**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

**Stagno** Via K. Marx, 51 - Presso centro EOS (accanto al Conad)

Tel. 0586 883287 - Orario: mercoledì 9.00/12.00 - Ampio parcheggio disponibile



Il chip dello  
Speech Guard





# nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

**Direttore responsabile**

Aldo Bassoni

**In redazione**

Rita Nannelli  
Cristina Vaiani

**Hanno collaborato a questo numero**

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

**226**  
maggio 2013

**Progetto grafico e impaginazione**

Marco Formaioni  
per Studiografico M (Piombino.LI)

**Impianti e stampa**

Coptip (Modena)

**Direzione e redazione**

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

**Editore**

Vignale Comunicazioni srl

**Pubblicità**

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

**Responsabile pubblicità**

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 253.231 copie  
Chiuso in tipografia il 18/4/2013



**Font utilizzate**

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

## sommario

**7** Il punto  
*Aldo Bassoni*  
**Un pomeriggio  
al Laurentino**

**contatti**

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

**firme**

**14** Salvatore Calleri  
**Benvenuti in paradiso**  
**15** Maria Carla Giugliano  
**Mal di mare**  
**16** Tito Cortese  
**Malumori**  
**17** Giorgio Nebbia  
**Fuga di gas**  
**18** Mario Tozzi  
**Ripartire da zero**  
**19** Massimo Montanari  
**Noma il selvaggio**  
**67** Simona Marchini  
**Pensiero debole**  
**76** Giovanni Manetti  
**A regola d'arte**

**attualità**

**20** La notizia  
*Dario Guidi*  
**Affari di stato...  
sociale**  
**23** Primo piano  
*Aldo Bassoni*  
**Pillole amare**  
**43** Inchiesta  
*Patrice Poinssotte*  
**Quelli che la rete**

**soci**

**28** Elezioni rinviate  
**31** Amelia a Corleone  
**34** Le magnifiche sette  
**38** Chiavi di lettura  
**39** Servizi ai soci  
**77** Convenienza

**salute**

**48** La bella stagione  
*Ersilia Troiano*  
**49** Faccende domestiche  
**50** Io ho paura  
*Barbara Bernardini*  
**51** Sani & salvi

**prodotti**

**52** Di che pasta sei?  
*Anna Somenzi*  
**54** Zero assoluto  
*Roberto Minniti*  
**57** Eco sistema  
**58** Grandi forme  
*Silvia Inghirami*  
**60** Orocolato  
*Eleonora Cozzella*  
**61** Cicotto e magiato  
*Francesca Baldereschi*  
**62** Menu di mondo  
*Paola Ramagli*

**enneci**

**68** Troppi cuochi...  
*Silvia Fabbri*  
**69** Tempi moderni  
**70** Bilingua sciolta  
*Barbara Autuori*  
**71** Le vite degli altri  
**72** A ruota libera  
*Benedetta D'Alessandro*  
**73** Scienza infusa  
**74** Anima mia  
*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)

## Beni terreni

Vi scriviamo per informarvi della costituzione di due nuovi Gat (Gruppo acquisto terreni) perché pensiamo che il progetto possa interessarvi dati gli argomenti che solitamente la vostra rivista tratta. Sono due società agricole biologiche gestite in maniera sostenibile per l'ambiente e in alternativa al modello tradizionale, che intendono sfruttare il più possibile i cicli naturali, limitare l'utilizzo di macchine ed eliminare forzature artificiali nella produzione di ortaggi e frutta. I poderi individuati per la creazione delle nuove aziende sono situati al confine del Gat "Le piane", a Scansano (GR). Inoltre il marchio registrato Gat nasce anche per dare un'alternativa etica a numerose persone che vogliono far parte di un progetto che ha tra le sue finalità il recupero del territorio e la possibilità di dimostrare che si può produrre nel pieno rispetto dell'ambiente. L'attuazione avviene raccogliendo cento quote per acquistare e avviare la suddetta azienda. Altre informazioni sul sito [www.gatscansano.it](http://www.gatscansano.it).  
dal sito [www.nuovoconsumo.it](http://www.nuovoconsumo.it)



## Tutto chiaro

Volevo complimentarmi con la redazione per l'alta qualità generale del mensile. Trovo sempre interessante la maggior parte degli articoli pubblicati. In particolare sono affezionato alla rubrica Scienza infusa di Patrice Poinssotte che riesce a esporre temi complessi in modo semplice e comprensibile a tutti. Inoltre trovo molto utile la guida all'acquisto comparativa tra elettrodomestici che stupisce per l'alto grado di approfondimento analitico.  
via e-mail

### Errata corrige

A pagina 7 del nuovo catalogo fidelity Solo per te 2013-2014 è stato erroneamente scritto che l'iniziativa promozionale Eni Gas e luce è valida dal 20 aprile 2013 al 31 marzo 2014. Ecco le date corrette: dal 20 aprile 2013 al 28 febbraio 2014.

Tipologia	Punti accumulati
<p>Una telefonata di 20 minuti con il servizio clienti Eni per richiedere il servizio più conveniente per il cliente.</p>	2.000
<p>Una telefonata di 20 minuti con il servizio clienti Eni per richiedere il servizio più conveniente per il cliente.</p>	1.000

# Un vero **dramma**

*Seguo sempre Nuovo Consumo e vedo che si occupa spesso di problemi economici, della crisi e della povertà che sta aumentando nel nostro Paese. In questi giorni le cronache dei giornali sono piene di notizie anche drammatiche di gente che non ce la fa più a tirare avanti. Anche la mia è una delle tante, troppe famiglie italiane che cominciano ad avere l'acqua alla gola. [...] Non siamo ancora arrivati alla disperazione, ma i pochi risparmi che avevamo messo da parte con tanti sacrifici stanno per finire e se non cambia qualcosa, se non avremo un Governo più attento ai problemi di noi cittadini, non so come andrà a finire, specialmente quando ci sono i figli da mandare a scuola o, come nel mio caso, da mantenere all'Università sapendo poi che avere un figlio laureato equivale quasi ad averlo disoccupato [...].*  
via e-mail

Ringrazio il nostro socio-lettore per questa testimonianza di un dramma sociale che sta interessando ormai tante situazioni familiari e ci dà l'opportunità, sia pure in queste poche righe, di tornare su un tema che ci sta molto a cuore e che certamente non mancheremo di trattare adeguatamente anche in futuro. Intanto mi preme dire che, come dimostrano recenti ricerche e analisi, sono sempre di più le persone che contraggono debiti, anche onerosi e pesanti, per poter pagare servizi e consumi essenziali e per mantenere un tenore di vita dignitoso in presenza di una crisi economica sempre più grave. I dati che stiamo raccogliendo ci raccontano un paese stremato, un paese nel quale aumenta la povertà, un paese dove cresce la richiesta di prestiti bancari, a volte ci si rivolge alle società finanziarie, si ricorre sempre più spesso al credito al consumo, e non manca un uso incontrollato delle carte di credito. Tutto ciò non fa che dare origine a una spirale perversa di indebitamento che alla fine rischia di far precipitare migliaia di famiglie sotto la soglia di povertà. In più, quando una famiglia viene a trovarsi in condizioni di sovraindebitamento c'è il rischio che cada addirittura nelle mani degli usurai. È evidente che siamo oltre la soglia di sicurezza. L'allarme è alto. L'indifferenza di fronte ai drammi sociali che questa situazione sta producendo è ingiustificabile.

Aldo Bassoni

coop risponde

Silvia Agostini Responsabile Filo Diretto di Unicoop Tirreno Numero verde 800861081

## Offerta Coop **11**

**Nella mia zona non è prevista la distribuzione del vostro dépliant. Come posso conoscere le vostre offerte?**

Il territorio della nostra Cooperativa è molto esteso ed è possibile che alcune zone non siano coperte dal servizio di consegna del dépliant. Proprio per andare incontro alle persone che, come lei, abitano al di fuori del bacino di distribuzione, abbiamo messo *on line* sul sito [www.promozioni.unicooptirreno.com](http://www.promozioni.unicooptirreno.com) i dépliant pubblicitari dei nostri punti vendita. È comunque possibile visualizzare le offerte in corso anche sul sito [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it): sulla *home page* a destra troverà l'elenco delle reti cooperative. Cliccando su Unicoop Tirreno potrà andare sul link: "Promozioni in corso" e successivamente in "Scopri le offerte in corso nei nostri punti vendita". Basterà selezionare la provincia per vedere il dépliant.

CONVIENE

## In garanzia

**Ho acquistato presso un negozio Coop un televisore, ma adesso non funziona bene. Che cosa devo fare? È coperto dalla garanzia?**

Volentieri facciamo chiarezza sul tema delle garanzie sui beni di consumo, rispetto al quale oggi, dopo il recepimento del

*Codice del consumo* che per la prima volta ha messo al centro le tutele del consumatore, rivenditori, produttori e consumatori appunto sono più che mai sensibilizzati. In caso di difetto di conformità che si manifesti entro 24 mesi dalla data d'acquisto il consumatore deve recarsi nel punto vendita in cui ha effettuato l'acquisto, esibendo lo scontrino per attivare la garanzia legale. Occorre ricordarsi quindi di conservare lo scontrino per almeno due anni come prova del contratto di vendita (le consigliamo di fotocopiarlo perché l'inchiesta non è durevole).

Occorre precisare che la garanzia legale, a cui è tenuto il rivenditore, copre solo i difetti di conformità. Non sono coperti da garanzia legale, ad esempio, i malfunzionamenti causati dal consumatore e dovuti ad uso o manutenzione scorretta, negligente o trascurata del prodotto.



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).

# Autoanalisi

**La mia assicurazione Rcauto è in scadenza, ma la compagnia assicurativa m'informa che il contratto verrà rinnovato tacitamente con un premio maggiorato, pur non avendo tra l'altro effettuato sinistri. È legittimo questo comportamento?**

**via e-mail**

**N**el settore della responsabilità civile *Rcauto* fino a poco tempo fa erano contemplate due forme contrattuali: a scadenza secca, in cui era l'assicurato a dover rinnovare il contratto con esplicita richiesta alla compagnia, e il *tacito rinnovo* che prevedeva appunto il rinnovo automatico del contratto assicurativo. Dal primo maggio 2013, però, entra in vigore il contratto base *Rcauto* e il tacito rinnovo non sarà più previsto. A introdurre queste importanti novità legislative nel settore assicurativo è il Decreto sviluppo bis, approvato con Decreto Legge n. 179 del 18.10.2012 e convertito con la Legge 17.12.2012 n. 221. Ma cosa prevede il nuovo contratto base? In primis dei requisiti minimi tra i quali un massimale minimo previsto dalla legge (5 milioni di euro per ciascun sinistro, con il limite specifico di 1 milione di euro per i danni a persone e cose), una copertura assicurativa completa basata sul meccanismo di tariffazione *bonus/malus*, che non prevede l'applicazione di alcuna franchigia, una guida libera, ossia una copertura assicuri-



va estesa a chiunque guiderà il veicolo assicurato e una limitazione nelle azioni di rivalsa da parte delle altre compagnie assicurative. Venendo al suo caso, essendosi verificata un'anomalia contrattuale, potrà pretendere dalla sua compagnia assicurativa l'applicazione del contratto base secondo le condizioni previste dalla legge o in alternativa avrà la facoltà di scegliere un'altra compagnia assicurativa, più conveniente, con cui stipulare il contratto. In questo secondo caso, la scelta dell'assicurazione a lei più favorevole potrà verificarla direttamente accedendo al servizio del *TuOprevenitivatOre on line*, lo strumento messo a punto dal Ministero dello Sviluppo Economico e l'ex *Isvap*, ora *Ivass*, per confrontare i preventivi *Rcauto* di tutte le imprese presenti sul mercato. Se poi non dovesse risolvere il problema, potrà sempre rivolgersi a *CittadinanzAttiva* per ricevere assistenza in merito.

## Info

[www.cittadinanzattiva.it](http://www.cittadinanzattiva.it)  
Ivass - Istituto per la vigilanza sulle assicurazioni: [www.ivass.it](http://www.ivass.it)  
Rcauto. Quanto mi costi?: [www.cittadinanzattiva.it/progetti-e-campagne/consumatori/assicurazioni/3629-rc-auto-quanto-mi-costi.html](http://www.cittadinanzattiva.it/progetti-e-campagne/consumatori/assicurazioni/3629-rc-auto-quanto-mi-costi.html)

## Claudia Ciriello

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

## Tempi maturi

**Sono nato nel 1952, ho compiuto 60 anni e ho maturato 36 anni di contributi, come dipendente di azienda privata, ad aprile 2012, raggiungendo così il coefficiente 96. Ho diritto alla pensione all'età di 64 anni?**

**L**a risposta è sì. Lo prevede l'articolo 24, comma 15-bis, del Dl n. 201/2011, con riferimento ai lavoratori dipendenti del settore privato per i quali dispone che: «i lavoratori

che abbiano maturato un'anzianità contributiva di almeno 35 anni entro il 31 dicembre 2012 i quali avrebbero maturato, prima della data di entrata in vigore del presente decreto, i requisiti per il trattamento pensionistico entro il 31 dicembre 2012 (...), possono conseguire il trattamento della pensione anticipata al compimento di un'età anagrafica non inferiore a 64 anni». La legge non pone alcuna ulteriore condizione.

# Viaggio su Vega

**Vorrei sapere cosa pensa dell'alimentazione vegana. Non crede che ci siano delle prove schiaccianti a favore della sua adozione?**

**D**ai risultati emersi dal *China Study* Pro-  
getto Cina –

grande ricerca epidemiologica svolta in Cina negli Anni Ottanta che ha coinvolto circa 8mila persone – si evince che i cinesi delle contee dove era tradizionalmente elevato il consumo di carne avevano una maggiore incidenza di malattie cardiovascolari, tumorali e altre patologie tipiche delle società del benessere rispetto ai cinesi con un'alimentazione basata su pochi prodotti animali. Pur rispettando e apprezzando le scelte etiche di chi sostiene che non sia lecito uccidere o sfruttare gli animali per nutrirci, credo che l'alimentazione vegana sia un modello alimentare estremo. Il problema è che nelle società industrializzate il consumo di

carne è troppo elevato, soprattutto nelle sue forme più dannose, come i salumi e gli insaccati, mentre il consumo di verdure e legumi, che avrebbero un effetto protettivo, si è molto ridotto.

Le linee guida alimentari ci ricordano che le proteine che assumiamo dovrebbero essere per almeno 2/3 di provenienza vegetale e soltanto per un terzo animale (compresi i latticini e le uova). Infine vorrei sottolineare che

alcune affermazioni di uno dei ricercatori di questo studio, Colin Campbell, come la possibilità di bloccare alcuni tumori, rinunciando alle proteine animali e adottando un'alimentazione vegana, mi lasciano piuttosto perplesso.

## Giù la testa

**Il mio nipotino di cinque anni ha l'abitudine di mettersi sul divano e posizionarsi a testa in giù a guardare la televisione, subito dopopranzo. Sono preoccupata perché ho paura che il cibo che ha nello stomaco possa tornargli indietro e che gli acidi gastrici gli provochino un danno.**

**N**on si preoccupi. Tra l'esofago e lo stomaco vi è lo sfintere gastro-esofageo che rimane ben chiuso anche se una persona si posiziona a testa in giù dopo aver mangiato e impedisce qualsiasi passaggio di cibo e acidi gastrici verso l'esofago. Probabilmente se eviterà di "rinforzare" suo nipote prestandogli troppa attenzione, vedrà che questo comportamento si estinguerà e ben presto troverà da solo un modo più confortevole di stare seduto.



\* Biologo nutrizionista

Con la circolare n. 35/2012 l'Inps ha aggiunto che:

- le predette disposizioni si applicano a chi all'entrata in vigore della legge di conversione con modifiche del decreto in esame (28 dicembre 2011) svolge attività di lavoro dipendente nel settore privato, a prescindere dalla gestione a carico della quale è liquidato il trattamento pensionistico;
- al requisito anagrafico di 64 anni, si applica l'adeguamento agli incrementi della speranza di vita (3 mesi

dal 1° gennaio 2013 e forse ulteriori 4 mesi dal 1° gennaio 2016);

- a queste pensioni non si applica il differimento della decorrenza (finestra mobile);
- la pensione può avere decorrenza dal 1° giorno del mese successivo a quello nel quale vengono maturati i requisiti (nel caso specifico 64 anni e 7 mesi);
- ai fini del conseguimento delle predette prestazioni pensionistiche è richiesta la cessazione del rapporto di lavoro dipendente.

ora legale di Salvatore Calleri



# Benvenuti in **paradiso**

*Risparmio della gente comune da salvare, rigore da mantenere, riciclaggio di denaro sporco da colpire. Ma sulla vicenda di Cipro, paradiso fiscale per molti, la strada intrapresa sembra un'altra.*

Cipro. L'ho sempre considerato un posto bello, interessante, strano e ambiguo. È diviso da diversi anni in due parti: la greco cipriota e la turco cipriota. Ha una linea verde nel mezzo che le divide e in cui governa l'Onu. Cipro è posizionata, da un punto di vista geopolitico, all'interno del Mediterraneo tra l'area anatolica balcanica e la medio-orientale, in un punto strategico importantissimo. Cipro è stata considerata fino a poco tempo fa un paradiso fiscale e per molti lo è ancora oggi. Nel 2004 la Cipro greca decide di aderire all'Unione Europea. Sempre nel 2004 un referendum per riunire Cipro non viene approvato perché la parte greca non è favorevole, la parte turca sì. Quindi nella *Ue* entra solo una parte di Cipro, quella greca. Cipro è considerata una terra con notevoli presenze mafiose. Cipro è terra in cui molti hanno riciclato il denaro sporco. Cipro piace ai russi

e agli armatori. Il sistema bancario di Cipro è andato in crisi a seguito della crisi di quello greco, perché la ristrutturazione di quel debito ha trascinato

nel baratro il Paese. Ovviamente la crisi colpisce il risparmio e si pensa in nome del rigore di effettuare dei prelievi per immettere liquidità nel sistema. Quindi due r, risparmio e rigore. Ma aggiungerei la terza r, quella di riciclaggio. Se ne parla sottovoce. I sospetti sono molti e per qualcuno la mafia russa (ma non solo) è ben presente con i propri soldi e non tutti sono riusciti a salvarli prima della tempesta. I tedeschi sembra ne siano consapevoli. Tale economia da paradiso fiscale sceglieva nel 2008 di entrare nell'euro. Chi lo ha consentito paghi oggi le proprie colpe. Siamo quindi di fronte ad un bivio etico. Salviamo i soldi oltre che dei risparmiatori anche dei riciclatori con il rigore e i soldi puliti della *Ue*? Oppure salviamo il risparmio cipriota e applichiamo un prelievo anche sopra il 40-60 per cento a chi ha capitali di non chiara provenienza? La seconda scelta sarebbe opportuna e coniugherebbe alla perfezione le tre r di Cipro. Risparmio (salvo), rigore (necessario) e riciclaggio (colpito). Il tutto tra l'altro eviterebbe la "macelleria sociale" tanto di moda oggi. Lo faranno? Purtroppo penso di no, ma sarebbe utile che lo facessero. Che nemmeno un euro pubblico salvi un euro paradisiaco, magari frutto della mafia. ■



# Mal di mare

**Per garantire un futuro al mare, ai pesci e ai pescatori, ci vuole una pesca sostenibile.**

I nostri mari, una volta pieni di vita, sono in pericolo. La pesca eccessiva, l'inquinamento e adesso anche le perforazioni petrolifere rischiano di svuotarli per sempre. Per promuovere una gestione sostenibile delle risorse del mare è partito il tour di Greenpeace nel Mediterraneo, a bordo della nave *Arctic Sunrise*. Nonostante più del 60 per cento degli stock ittici dei mari europei sia sovrasfruttato, ci sono ancora troppi pescherecci industriali che pescano in modo distruttivo il poco pesce rimasto. Allo stesso tempo i pescatori artigianali, che da generazioni utilizzano metodi sostenibili e a basso impatto, rischiano di perdere il loro lavoro e il loro stile di vita. Le politiche della pesca hanno favorito le flotte più

grandi e potenti che catturano più pesci di quanto il mare non sia in grado di produrre mentre la pesca artigianale è regolarmente penalizzata: comprende circa l'80 per cento dei pescatori europei, ma riceve solo il 20 per cento delle quote di pesca, il restante 80 per cento va alle grandi flotte industriali che pescano in modo distruttivo. Dove non esiste un sistema con quote, la piccola pesca dovrebbe comunque avere un accesso privilegiato alle risorse ed essere favorita rispetto alla grande pesca industriale. Oggi, invece, i pescatori che usano metodi più sostenibili stanno perdendo reddito e rischiano di sparire. La politica comune della pesca è in fase di revisione e Greenpeace sta lavorando con i pescatori artigianali per fare in modo che la salute dei nostri mari e degli stock ittici sia al centro di questa riforma. Sul sito [myboat.gp](http://myboat.gp) tutti possono unirsi alla campagna per aiutare chi pesca in modo sostenibile ad avere un accesso equo alle risorse. Gli utenti potranno costruire la propria barchetta virtuale che accompagnerà il viaggio dell'*Arctic Sunrise* nel Mediterraneo. Insieme possiamo essere una forza di cambiamento reale per garantire un futuro ai pesci, ai pescatori e a tutto il mare ■



**Maria Carla Giugliano**  
ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

## Colpo di spugna

Non sono solo i biocarburanti a trainare il percorso delle case automobilistiche verso la sostenibilità ambientale. L'industria dell'auto si orienta oggi sui materiali con cui si realizzano gli arredi dell'abitacolo, come sedili e imbottiture. La Ford ha avviato un intenso programma di ricerca per la riduzione dell'impatto ambientale e sta sperimentando l'utilizzo di spugne a base di soia, oltre a mais, barbabietola e canna da zucchero per la produzione di allestimenti totalmente biodegradabili. Tra questi anche il cotone riciclato dai jeans utilizzato nei tappetini e nei componenti per l'insonorizzazione dell'abitacolo, che l'azienda americana ha già montato sulle Focus.

## Calore umano

Gli animali rappresentano un valido aiuto per coloro che soffrono, agendo direttamente sul benessere fisico e psichico della persona malata. Per questo il Consiglio regionale dell'Emilia Romagna ha votato una legge che permette di introdurre gli amici a quattro zampe in ospedali e case di cura pubbliche e private accreditate. Entro sei mesi la Giunta regionale approverà un provvedimento che disciplina l'accesso degli animali nelle strutture di cura, per portare sollievo ai ricoverati, soprattutto nei casi di lungodegenza o nelle fasi più avanzate della malattia.



# Malumori

**Basterebbe un buongoverno per riportare il buonumore tra gli italiani sempre in bilico tra illusioni e delusioni politiche.**

16

**G**li umori di massa sono di per sé soggetti a mutamenti frequenti e rapidi: che a volte sono del tutto imprevedibili, a volte seguono logiche note e percorsi in un certo senso obbligati, lungo la direttrice dell'alternanza tra illusioni e delusioni. Nel marasma in cui annaspa la società italiana di oggi, sembra comunque azzardato attendersi una stabilizzazione degli umori fin qui prevalenti, più facile che si verificino bruschi scarti, se non vere proprie inversioni di tendenza. Se ne sente già qualche avvisaglia per ciò che riguarda gli umori nei confronti della crisi politica, che peraltro è solo uno degli aspetti del marasma: se fino a ieri, diciamo fino allo snodo delle elezioni di febbraio, preponderante è apparso il rifiuto di affidarsi ai "professionisti della politica", già oggi si cominciano ad avvertire dubbi diffusi sull'opportunità di puntare tutto su dei "dilettanti della politica". E domani?

Certo, i tempi in cui mutano gli umori di massa non sono gli stessi che si richiedono perché si consolidi e si manifesti un'opinione pubblica consapevole e determinata. Ma è significativa la rapidità con cui si logorano parole d'ordine già considerate vincenti, del tipo "tutti a casa": se la palingenesi deve portare a un nulla di fatto, diventa evidente che non è questa la ricetta che serve. Avanti con la prossima. Ecco, qui è bene fare attenzione. Perché di delusione in delusione è facile finire nella disperazione. E dalla disperazio-

ne collettiva possono uscire le soluzioni peggiori, come la storia ci insegna, compresa la storia recente di questo Paese. Quel che può servire, allora, più che farsi sedurre da vecchie o nuove parole d'ordine a effetto, farsi tentare da vecchie o nuove ricette palingenetiche, è sobbarcarsi la fatica di distinguere, di imparare dagli errori propri non meno che da quelli altrui, di assumersi le responsabilità che ci toccano senza cedere alla tentazione di affidarsi a vecchi o nuovi salvatori della patria e del mondo. Un buon punto di riferimento, sul quale orientare comportamenti, giudizi e scelte, resta la prospettiva del bene comune. Purché si tratti di un bene concreto, realizzabile, non virtuale. Fatto, per ciò che riguarda la politica, di buongoverno, quello che deve portare alla progressiva riduzione delle insopportabili sperequazioni esistenti, in Italia, in tema di benessere, di opportunità, di diritti, di qualità della vita. Per questo non c'è bisogno di formule miracolistiche: serve affidare la guida del Paese a chi sappia mettere gli interessi collettivi davanti agli interessi particolari propri o di pochi privilegiati; e tale guida la sappia di fatto esercitare, avendo la competenza necessaria per governare un grande Paese come il nostro. Certo non sarà facile ottenere che disinteresse personale e competenza alloggino insieme nelle stanze del potere, come ben si sa anche per l'esperienza di anni recenti. Ma è necessario riuscirci, se si vuole uscire dal percorso pernicioso dell'alternanza tra illusioni e delusioni. ■



"Allegoria del Buono e del Cattivo Governo" di Ambrogio Lorenzetti, nel Palazzo Pubblico di Siena

**beni di consumo** di Rita Nannelli

## Che bellezza!

Ai sieri antirughe si preferiscono le creme idratanti, all'anticellulite un semplice olio emolliente per il corpo. E se è vero che in tempi di crisi ci si trucca di più, quelli di oggi sono davvero tempi duri. Secondo i dati dell'Associazione italiana delle imprese cosmetiche il mercato cosmetico italiano ha subito una contrazione dell'1,8 per cento nel 2012, con un forte cambiamento nelle scelte dei consumatori, più

oculate e pratiche. Boom del trucco: per quello degli occhi le vendite sono salite del 5,3 per cento, del viso del 2,9 per cento. Creme anticellulite registrano, invece, un calo del fatturato del 19,5 per cento; creme anti-tensione e antirughe dell'1,8 per cento. Al contrario quelle idratanti e nutrienti, incluse le factotum, segnano un + 0,5 per cento. Aumentano le esportazioni – in Francia, Inghilterra, Usa, Russia, Cina – del 7 per cento. E a piacere di più nel mondo della cosmesi made in Italy sono i prodotti per capelli (+10 per cento).





# Fuga di **gas**

**Raggiungere gli scisti all'interno delle rocce potrebbe essere l'alternativa alla scarsità di petrolio e gas naturale.**

17

Uno spettro si aggira per il mondo, la scarsità di petrolio e di gas naturale, i due materiali indispensabili per muovere il miliardo di autoveicoli esistenti nel mondo, per far funzionare fabbriche e centrali elettriche, per scaldare e raffreddare gli edifici. Un numero crescente di pozzi petroliferi si sta svuotando; i favolosi Stati Uniti, che esportavano petrolio, sono costretti a importarne per oltre la metà dei loro consumi. Uno spiraglio sembra offerto dalle nuove tecnologie che consentono di estrarre il petrolio e il gas naturale che sono intrappolati in mezzo a rocce, gli scisti. Quando gli scisti sono superficiali o poco profondi, il petrolio può essere estratto,



avviene già in Canada, frantumando le rocce e recuperando allo stato fluido il petrolio greggio che viene poi raffinato; restano, però, montagne di scorie impregnate di petrolio, con effetti dannosi per l'ambiente. Ma i problemi maggiori si hanno quando gli scisti sono profondi, centinaia o migliaia di metri nel sottosuolo. È oggi possibile raggiungere con apposite trivelle gli strati sotterranei, anche a centinaia o migliaia di metri di profondità, poi far avanzare orizzontalmente le trivelle dentro gli strati rocciosi che contengono petrolio e gas; a questo punto negli scisti vengono iniettati sotto pressione acqua e agenti chimici che frantumano

le rocce e liberano il petrolio o il gas che vengono poi spinti sotto pressione fino alla superficie. Dopo poco ogni strato s'impoverisce di idrocarburi e bisogna scavare un nuovo pozzo. L'operazione è stata salutata con grande entusiasmo negli anni scorsi (ne parlavamo in queste pagine nel settembre scorso); qualche giornale parlava degli Stati Uniti come di una nuova Arabia Saudita, per citare un paese ancora ricco di petrolio. In questi ultimi tempi cominciano, però, a comparire articoli dubbiosi. La fratturazione degli scisti per estrarne idrocarburi ha alcuni inconvenienti; le grandi quantità di acqua e agenti chimici richiesti per l'operazione si disperdono nel sottosuolo e vanno a contaminare le falde idriche da cui viene estratta acqua per le città o per l'irrigazione e si formano scorie solide inquinanti. Inoltre l'estrazione di petrolio e gas dagli scisti costa molto ed è accettabile a condizione che il prezzo degli idrocarburi sia elevato, con conseguenze sull'inflazione dei paesi consumatori. Ecco allora quelli affamati di petrolio, di antica industrializzazione, ma anche la Cina, mandano le loro compagnie a cercare nuovi giacimenti petroliferi tradizionali nei deserti asiatici, nelle paludi africane, nelle foreste tropicali, al di sotto degli oceani. Anche in Italia si cercano idrocarburi nel sottosuolo e nei mari circostanti, talvolta con opposizioni delle popolazioni locali. Come liberarci dalla schiavitù imposta dal petrolio, questa merce così rumorosa e invadente? ■

**chissà cosa** di Jacopo Formaioni

## In punta di **forchetta**

All'alba dell'era moderna la posata più nobile fu introdotta a Venezia da una principessa bizantina e bollata come oggetto demoniaco a causa dell'aspetto biforcuto: le mani erano ancora le posate preferite. Ma nel Paese della buona tavola un oggetto tanto comodo come la forchetta non poteva passare

inosservato e dopo secoli di travagli fu finalmente sdoganata nel Cinquecento. Diventata oggetto di lusso e da collezione, oggi c'è anche nella versione pensata per interagire con gli smartphone, per controllare le diete, s'intende. L'Italia è tra i primi produttori mondiali e prima consumatrice, insieme agli altri Paesi occidentali. Ma la forchetta trova un posto sulle tavole di tutto il mondo e in Asia comincia a togliere la scena alle tradizionali bacchette.





# Ripartire da zero

18

È arrivata l'ora dei rifiuti-zero, dei chilometri-zero, della filiera-zero. Perché non ci sono più spazi per la crescita economica degli uomini sul pianeta Terra.

**R**ifiuti-zero, chilometri-zero e filiere corte possono essere il futuro? Per la prima volta, forse, nella storia lo zero assume un significato positivo e di valore verso il futuro. E per la prima volta decrescita non è più una parola malaugurante. Partiamo proprio da qui. Avete mai visto un povero felice? Questa la prima obiezione che viene posta a chi suggerisce che ormai non ci sono più spazi per la crescita economica degli uomini e che, dunque, prima o poi bisognerà decrescere. Ma è un'obiezione priva di senso, infatti di quali uomini parliamo? E a quale lasso temporale facciamo riferimento? E,

soprattutto, quanti pianeti pensiamo di avere a disposizione? La crescita economica avviene sempre a spese del lavoro degli uomini e sullo sfruttamento dell'ambiente: il capitale economico è una trasformazione del capitale naturale della Terra. Ma, se si comprende facilmente che il capitale naturale non può essere infinito, visto che la Terra è un pianeta per definizione

limitato, come mai si fatica a credere che quello economico debba essere anch'esso limitato? Il problema è che, qualunque tecnologia si adoperi, i beni materiali naturali rimangono sempre quelli: gli uomini, invece, sono sempre di più e hanno esigenze sempre maggiori. Come si può sperare che ci possa essere benessere per sempre e per tutti?

In sostanza, l'economia è solo un sottosistema della biosfera e se quest'ultima non è integra e sana non c'è neppure alcuna economia prospera. Naturalmente il profitto è ancora salvo, ma solo perché gli uomini non sono tutti uguali e gli occidentali ricchi campano più a lungo e "respirano" meglio proprio perché gli altri campano poco e "respirano" male. Se qui da noi mangiamo pesce e carne in abbondanza e sprechiamo petrolio e gas è perché altri fanno la fame. Insomma il sistema capitalistico non potrà portare tutti gli abitanti del pianeta allo stesso livello di sviluppo (o, meglio, di spreco), ragione per cui è matematicamente impossibile che tutto il mondo continui a crescere ancora dal punto di vista del *Pil*. E certo non potrà farlo ancora per i prossimi decenni. Semplicemente si tratta di un *non-sense* fisico, prima ancora che politico, economico e sociale. Quale via d'uscita? Una possibile è quella di azzerare: rifiuti-zero significa che l'uomo ritorna nell'alveo della storia naturale, in cui nessun animale produce materiali che non possano essere riciclati. Chilometri-zero significa che i prodotti vanno consumati localmente, e che così si ristrutturava il mercato della circolazione delle merci, almeno di quelle alimentari. Filiera zero significa che meno chilometri si fanno per produrre beni, meglio è per gli uomini e per l'ambiente. Zero significa che inizia l'epoca delle sottrazioni. Sta a noi scegliere le migliori per non subire passivamente un declino traumatico. ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

## Città giardino

I problemi causati dall'inquinamento atmosferico dovuto alla tumultuosa espansione economica in Asia rappresentano un'opportunità per moltissimi architetti di tutto il mondo, che partecipano ai tanti concorsi internazionali con idee futuristiche ed ecosostenibili. Gli edifici del futuro dovranno, infatti, produrre autonomamente energia e ridurre al minimo i consumi. Tra i progetti più interessanti che

fanno discutere, oltre a quello per il Taipei City Museum of art proposto dallo studio giapponese Kengo Kuma associates, c'è lo studio di un giovanissimo architetto italiano, Eugenio Aglietti (<http://europaconcorsi.com/authors/2144656520-Eugenio-Aglietti>). Il suo progetto di Vetivertical City propone un grattacielo trasformato in giardino verticale che sfrutta le proprietà delle piante tropicali per purificare acqua piovana e acque reflue, oltre a ridurre il biossido di carbonio grazie all'assorbimento della CO<sub>2</sub> in atmosfera.



# Noma il selvaggio

*Erbe e radici di bosco, bacche e fiori, gamberetti di fiordo crudi, formiche delle dune marine, il menu selvatico del danese "Noma", tra i migliori ristoranti del mondo.*

19

**N**oma è un ristorante di Copenhagen a cui è stato recentemente assegnato il primo posto nella classifica dei cinquanta migliori ristoranti del mondo. Queste classifiche sono evidentemente assurde (lo stesso chef del Noma, René Redzepi, ammette che "sarebbe come decidere qual è il colore più bello"). Ma il caso è interessante, perché capovolge luoghi comuni e modi di pensare che parevano fuori discussione. Per esempio, l'idea che l'Europa del Nord non abbia una cucina degna di questo nome, anche per una "naturale" ristrettezza di risorse alimentari. Ora, l'intitolazione di questo ristorante – Noma è l'abbreviazione di "Nordisk mad" che in danese significa "cibo nordico" – è un vero manifesto per affermare il contrario. Che un cibo del Nord esiste, e una cucina pure.

L'interesse di questa provocazione sta nel rovesciamento di un paradigma culturale che risale all'antichità. È il paradigma della civiltà mediterranea, cresciuta sull'idea che il lavoro agricolo e la coltivazione della terra possano "addomesticare" e migliorare la natura, creando alimenti tanto più gradevoli e raffinati quanto più lontani dallo stato selvatico. Esattamente questa è l'idea di "civiltà" costruita nel Mediterraneo antico: dare vita a ciò che in natura non esiste. A cominciare dal pane, dal vino e dall'olio, i tre grandi

miti della civiltà greca e romana.

Il nuovo modello culinario lanciato nei paesi scandinavi – in Danimarca così come in Norvegia e in Svezia – propone un mito di segno opposto: un "ritorno alla natura" che abbandoni l'artificio per la spontaneità, il domestico per il selvatico, il cotto per il crudo. Dalle cucine di Noma escono bacche selvatiche e fiori, erbe e radici del bosco, gamberetti di fiordo serviti crudi o addirittura vivi, così come le formiche raccolte fra le dune marine. Un esercito di raccoglitori si è messo al lavoro per rifornire il ristorante di Redzepi. Una nuova idea di educazione alimentare si propone di mostrare (anche ai bambini) che "tutto è commestibile", basta saperlo riconoscere nell'ambiente che ci circonda.

La proposta non è priva di contraddizioni, come sempre accade quando gli uomini optano per la natura contro la cultura, ma lo fanno in modo consapevole e ricercato, con una mediazione intellettuale (culturale) lontanissima dalla dimensione "naturale" che pretenderebbe di rievocare. Lo stesso accadeva agli eremiti medievali, quando sceglievano – per consapevole scelta culturale – di vivere nella foresta affidandosi alla provvidenza divina, cioè alla natura, piuttosto che al lavoro, cioè alla cultura. Che la storia sia il luogo delle contraddizioni non crea certo stupore. In ogni caso, l'esperimento di René Redzepi resta un fenomeno di grande interesse, che crea scompiglio nelle nostre certezze e anche solo per questo merita di essere segnalato. ■



il **buongustaio** di Silvia Inghirami

## Crema di asparagi

L'asparago piacentino scende in piazza per degustazioni, cene in ristoranti e visite turistiche. Fino al 10 giugno il Consorzio per la Promozione, Sviluppo e Tutela dell'Asparago Piacentino promuove in una trentina di ristoranti della provincia una speciale rassegna gastronomica. Chi va a pranzo o a cena in uno dei ristoranti che aderiscono alla ker-

messe riceve un coupon valido per entrare gratuitamente al Palazzo Farnese di Piacenza, alla Rocca di Castell'Arquato, ai castelli di San Pietro in Cerro, di Gropparello e di Rivalta. Il coupon dà inoltre diritto all'estrazione di un premio: il vincitore potrà trascorrere una notte omaggio nell'antica dimora "Torre del Borgo".

In occasione della rassegna, che si chiuderà il 9 giugno con una grande festa in piazza Cavalli, a Piacenza, è stato predisposto il pacchetto turistico "Sogno d'Asparago".



# Affare di stato... **sociale**

**Welfare da rifare, ma non certo perché in Italia si spende troppo. Una ricerca del Cergas-Bocconi sfata molti luoghi comuni come quello che il sistema di protezione sociale italiano sia il più costoso d'Europa.**

■ **Dario Guidi**

**C**ome un mantra, in questi anni di crisi, continuiamo a sentirci ripetere da molti osservatori che il debito pubblico italiano è cresciuto perché, rispetto ad altri paesi, è gravato da una spesa eccessiva, soprattutto nella sua dimensione sociale. Come se i nostri debiti fossero colpa di un buco nero mangiasoldi, fatto da sanità, scuola, pensioni, sostegni all'invalidità, assistenza agli anziani, aiuti alle famiglie. Insomma un "welfare che - molti continuano a ripetere - non ci possiamo più permettere". Ebbene, tutto ciò non è vero. Nel senso che la spesa sociale italiana è al di sotto di quella di altri paesi come Germania, Francia e Inghilterra.

## Voci di spesa

La conferma viene da una ricerca condotta dal Cergas, (Centro di ricerca sulla Gestione dell'Assistenza Sanitaria e Sociale dell'Università "Bocconi") che, insieme al sindacato pensionati italiani Spi-Cgil della Lombardia, ha ricostruito la composizione della spesa pubblica nei principali paesi europei dalla quale risulta che quella *pro capite* destinata al welfare è stata nel 2011 di 7.055 euro in Italia, contro i 7.303 dell'Inghilterra, i 9.008 della Germania e i 10.011 della Francia.

Anche se si guarda alla spesa pubblica complessiva (nella quale è inclusa la quota di spesa per gli interessi sul debito che è per noi la più alta con 1.254 euro a testa, contro gli 800 circa di Francia e Germania e i 903 dell'Inghilterra), per ogni cittadino italiano questa ammonta a 13.154 euro, contro i 14.235 della Germania, i 14.429 dell'Inghilterra e i 17.119 della Francia. Dunque siamo quelli che ricevono meno e che da quel che ricevono si vedono decurtata una quota maggiore per colpa del debito accumulato. Se invece guardiamo all'incidenza della spesa pubblica per i servizi di welfare sul Pil totale del paese, vediamo che in Italia quest'incidenza è del 27,1 per cento, contro il 26,3 dell'Inghilterra, il 28,4 della Germania e il 32,7 della Francia. «Ciò che evidenzia la nostra ricerca - spiega Elisabetta Notarnicola, una dei ricercatori che hanno preso parte al progetto - consente di sfatare miti presenti in un dibattito pubblico decisamente deviato. Di come è organizzato il welfare italiano è sicuramente doveroso discutere, riforme e miglioramenti sono necessari, ma sgombriamo il campo dall'idea che si spenda troppo. Forse si spende male, si è puntato troppo sulla concessione di sussidi economici diretti più che sull'offerta di servizi veri e propri. Ma complessivamente il sistema italiano costa meno di quelli che abbiamo analizzato».



# Pubblica assistenza

La ricerca del *Cergas-Bocconi*, si spinge poi più nel dettaglio. E allora viene fuori che siamo assolutamente inadeguati negli interventi a sostegno della famiglia e dell'infanzia, con 219 euro a testa, contro i 486 dell'Inghilterra, gli 899 della Francia e i 997 della Germania. Anche per la sanità siamo ben sotto agli altri, con 1.534 euro, contro 2.449 dell'Inghilterra, 2.644 della Francia e 2.847 della Germania. Dove siamo sopra la media è nella spesa per pensioni, con 3.755 euro *pro capite*, contro i 2.623 inglesi, i 3.629 tedeschi, ma sotto ai 4.255 francesi. Anche sulla non autosufficienza spendiamo molto meno degli altri (558 euro a testa, contro gli 841 della Francia, 912 della Germania e 963 dell'Inghilterra). Ma il punto è soprattutto che si privilegiano i contributi economici: cioè la maggior parte degli anziani non autosufficienti riceve assistenza esclusivamente attraverso l'elargizione di un assegno (tipicamente l'indennità di accompagnamento) che, oltre ad essere esiguo, lascia le famiglie sole di fronte alla necessità di costruirsi un pacchetto di cura. Da noi l'elargizione di contributi in denaro va, infatti, al 52 per cento degli utenti complessivi, contro un 48 per cento che riceve servizi. Negli altri paesi oggetto dell'indagine, chi riceve servizi reali e non soldi è la netta maggioranza: il 54 per cento in Inghilterra, il 61 in Francia e il 69 in Germania. «I servizi reali costano sicuramente di più dei trasferimenti in denaro – sottolinea Notarnicola –. Questo in prima battuta, perché comunque l'intensità e l'appropriatezza assistenziale ottenuti erogando un servizio sono più alte e garantiscono una risposta al bisogno più efficace nel lungo periodo».

## Modello Italia

A proposito di anziani non autosufficienti (che in Italia sono circa 2,2 milioni), più del 95 per cento riceve qualcosa dallo Stato. Una percentuale doppia di quella di Inghilterra e Francia. Ma il dare poco a quasi tutti, fa sì che la spesa mensile *pro capite* per gli anziani over 65 bisognosi d'assistenza è in Italia di 1.033 euro, meno della metà rispetto ai 2.123 euro della Francia, ai 2.372 dell'Inghilterra e ai 2.528 della Germania. «Qui sta proprio il cuore dei problemi del *welfare* Italiano – continua Notarnicola –, un *welfare* che non sceglie, che preferisce dare poco a tanti e che non costruisce servizi. Il risultato è che così non si combattono le disuguaglianze, ma anzi

si rischia che i più ricchi e istruiti siano anche quelli che poi riescono meglio a costruire e trovare soluzioni ai loro problemi. Negli altri paesi si ha il coraggio di scegliere chi si vuole aiutare e si è poi in grado di dare a questa persona un servizio migliore e continuativo». Un altro problema da affrontare nel riordino del sistema di *welfare* italiano è che la spesa è ancora molto centralizzata, nel senso che dipende per oltre il 90 per cento dai livelli nazionali (tra Governo ed enti come *Inps*, *Inail* e *Inpdap*). Dunque, anche qui, dopo anni di discussioni sul federalismo, siamo al punto di partenza. «I Comuni hanno molte funzioni e pochi soldi – conclude Notarnicola –. Questo è sicuramente un altro aspetto su cui riflettere. Il modello di *welfare* italiano, con la sua frammentazione, ha sicuramente da recuperare efficienza sul piano organizzativo più che economico». E, aggiungiamo noi, sul piano della riduzione delle disuguaglianze sociali. ■



## Dati di fatto

**Dal Pil al numero delle province, dall'economia sommersa all'istruzione. I numeri dell'Italia rispetto agli altri paesi europei.**

Il *Pil pro capite* italiano è inferiore a quello degli altri paesi (26mila euro contro i 27.800 dell'Inghilterra, i 30.600 della Francia e i 31.700 della Germania), ma abbiamo un'economia sommersa e criminale che ha un peso doppio rispetto agli altri (21,6 per cento in Italia, contro il 13,5 per cento della Germania, l'11 per cento della Francia e il 10,5 per cento dell'Inghilterra). Sul piano dell'istruzione siamo messi peggio degli altri: chi ha un diploma di scuola superiore o la laurea è il 54,6 per cento, contro il 68,9 della Francia, il 76,2 inglese e il 79,4 tedesco. Se poi si guarda all'organizzazione dello Stato, si scopre che le 110 province italiane (più che mai nel mirino in questi mesi) sono quantitativamente vicine alle 98 dell'Inghilterra e alle 101 della Francia, ma decisamente meno delle 402 della Germania. E anche sulla dimensione dei comuni, meglio di noi fa l'Inghilterra (la popolazione media di un Comune è di 13.900 abitanti), mentre peggio fanno Francia (1.815 abitanti per Comune) e la Germania (6.844) essendo i comuni italiani a 7.488 abitanti di media.

SOLO PER I SOCI COOP



## RISTRUTTURAZIONE BAGNO

**BAGNO COMPLETO: € 3.900,00 (+ IVA 10%)**

materiali, rivestimenti, sanitari e rubinetterie compresi

### L'OFFERTA COMPRENDE:

- **MATERIALI:** pavimenti e rivestimenti **Faetano/Del Conca** (taglio 20x20, max 25 mq, incluso 1 mq di mosaico, 8 colori disponibili), sanitari **Dolomite/Tenax** (lavabo, colonna, bidet, vaso), piatto doccia (**Ideal Standard** 70x70 o 80x80) o guscio vasca **Galassia**, cassetta **Geberit** completa, rubinetteria **Dolomite** base compresi miscelatori per lavabo e bidet + incasso doccia o gruppo vasca, piletta sifonata, asta doccia **Grohe**, tubazioni e materiali necessari al montaggio
- **POSA IN OPERA:** demolizione e smaltimento in pubblica discarica, rifacimento impianto idrico ed elettrico, nel rispetto della disposizione precedente, montaggio cassetta nel rispetto dell'impianto precedente, montaggio standard dei rivestimenti, dei sanitari e rubinetterie, opere murarie e pittura.

### L'OFFERTA NON COMPRENDE:

- Spostamento degli impianti esistenti, applicazione di sanitari a parete, pratiche burocratiche (SCIA), progettazione, tutto quanto non previsto alla voce "l'offerta comprende".

IL PREZZO È VALIDO PER SUPERFICI DI MASSIMO 6 MQ. È POSSIBILE SCEGLIERE MATERIALI DIVERSI DA QUELLI PREVISTI; IN QUESTO CASO VERRÀ DETRATTO DAL PREVENTIVO L'IMPORTO DI 500 € (+ IVA) E VERRÀ AGGIUNTO IL COSTO DEI MATERIALI SCELTI.

## 100 MANI. INSTALLAZIONI E RIPARAZIONI CON QUALITÀ E TARIFFE COOP.

PER PRENOTARE L'INTERVENTO, TELEFONA AL  
**NUMERO VERDE 800 563 310**  
PER I CELLULARI È ATTIVO IL NUMERO 06 50514501.

L'OPERATORE TI SEGNERÀ FINO AD UN MASSIMO DI 3 IMPRESE ARTIGIANE E/O STUDI,  
SELEZIONATI PER TE CON UN CRITERIO DI VICINANZA.

L'ARTIGIANO CHE CERCHI TI CONTATTERÀ TELEFONICAMENTE IN 24 ORE  
A TARIFFE FISSE PER LE MANUTENZIONI, I PICCOLI E GRANDI INTERVENTI,  
LE RIPARAZIONI ALLA CASA E AGLI ELETTRODOMESTICI.



Unicoop Tirreno

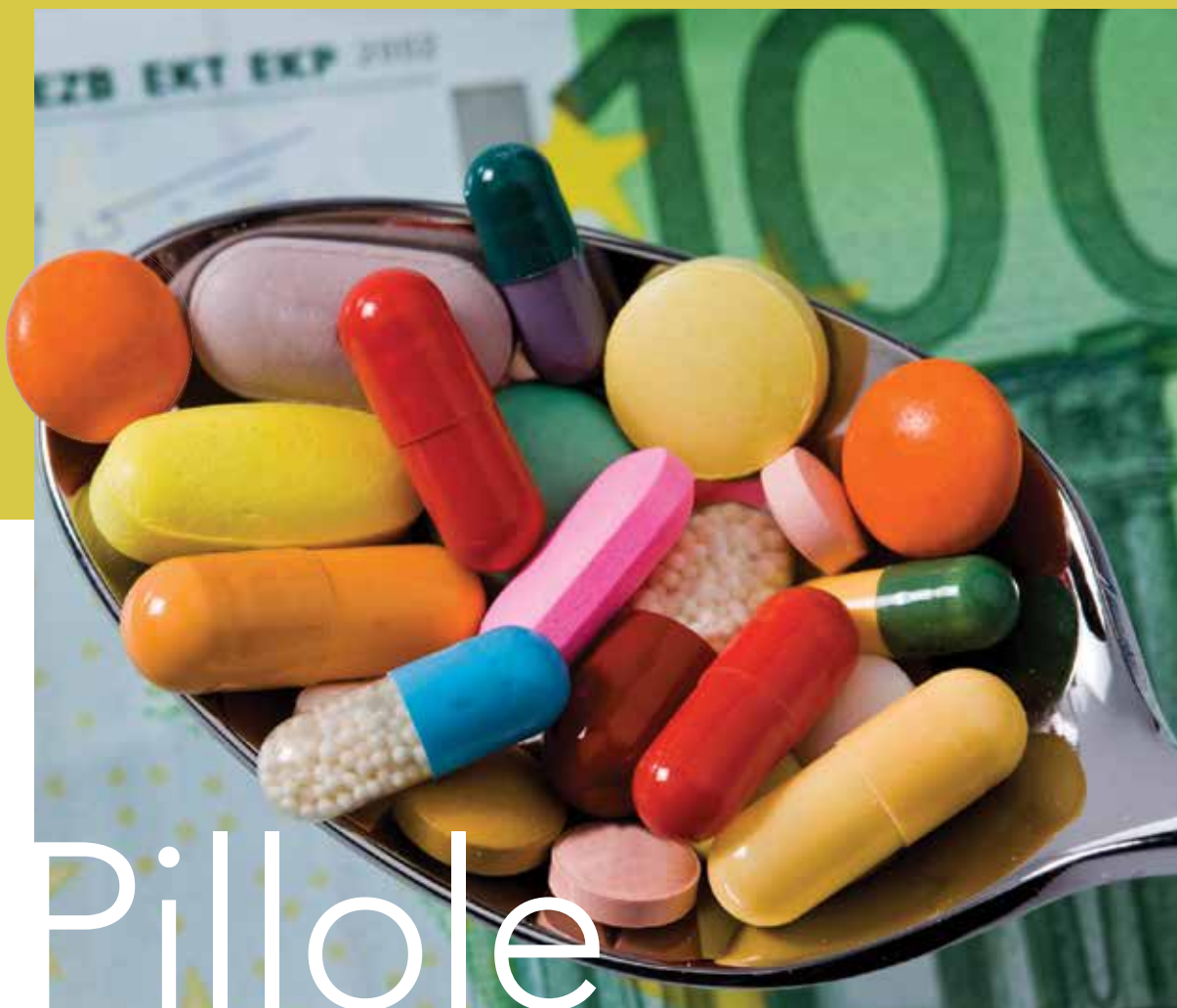


in collaborazione con

**NUMEROUTILE.IT**  
UN PROFESSIONISTA PER OGNI ESIGENZA

### ELENCO DEI NEGOZI DOVE È ATTIVO IL SERVIZIO CENTOMANI:

Aprilia Super, Aprilia Ipercoop, Cisterna di Latina, Civitavecchia, Fontenuova, Genzano, Guidonia, Pomezia, Roma Casilino Ipercoop, Roma Euroma2 Ipercoop, Roma Largo Agosta, Roma Laurentino, Roma via Bettini, Roma via Franchellucci, Roma via Cornelia, Velletri, Viterbo Ipercoop, Viterbo Super



Pillole

# amare

*Quando il brevetto di un medicinale serve ancora e quando la sua difesa a oltranza fa contente solo le case farmaceutiche, molto meno le tasche dei cittadini? Quando si può parlare di vera innovazione e non di un trucco per fare profitti? Di fronte a medicinali indispensabili per la vita si possono mettere in discussione i diritti sulla proprietà intellettuale e le ragioni economiche? Perché gli affari d'oro del mercato del farmaco minacciano il diritto di tutti alla salute.*

Qualcuno forse ricorderà il giorno in cui un signore col camice bianco entrò in classe, e dette a tutti gli alunni una bella zolletta di zucchero impregnata di un liquido chiaro. Era il vaccino contro la poliomielite scoperto alcuni anni prima dal dottor Albert Bruce Sabin e impiegato su larga scala nei primi anni Sessanta. Sabin non brevettò mai la sua scoperta: “È il mio regalo a tutti i bambini del mondo”, disse. Non si arricchì, e visse del suo stipendio di professore universitario. Non vinse neanche il Nobel, ma collezionò una quarantina di lauree *honoris causa* e si accontentò di avere avuto il merito di debellare una delle più terribili malattie. Qualcuno ha calcolato i profitti che il brevetto del vaccino avrebbe portato nelle sue tasche e in quelle dell'industria farmaceutica che l'avesse commercializzato. Una cifra astronomica che avrebbero pagato milioni di bambini esclusi dalle cure. Ma Sabin è stato un caso rarissimo di filantropismo assai poco imitato da chi, sul *business* della salute, ha costruito enormi fortune in nome della proprietà intellettuale della scoperta scientifica anche quando non è veramente innovativa.



## Salvavita

I brevetti servono a tutelare gli interessi di chi ha investito nella ricerca e vuole trarne una giusta remunerazione. Ma cosa succede quando c'è di mezzo la vita di milioni di persone che non possono permettersi di pagare farmaci fondamentali per la cura di gravi malattie come il cancro o l'*aids*? Si può negare una medicina fondamentale per ragioni di prezzo? Sì, si può. A meno che non succeda quello che è successo in India, dove la Corte Suprema ha respinto il ricorso della svizzera *Novartis* relativo al brevetto di un farmaco antitumorale (il *Glivec*), declassandolo a farmaco generico, quindi a basso costo (170 euro al mese contro i 2.500 di quello di marca), per salvaguardare il diritto alla salute della sua popolazione e di chiunque nel

mondo lo voglia acquistare. La motivazione della sentenza è molto semplice: il *Glivec* non è un farmaco innovativo perché utilizza una molecola già nota e quindi non ha diritto alla protezione del brevetto. E allora niente *royalty* dorate alla *Novartis* il cui numero uno, Daniel Vasella, se ne dovrà andare in quasi pensione con una buonuscita un po' più bassa dei 60 milioni di euro annunciati. Probabilmente sopravviverà, anche perché nella sua trentennale carriera ha guadagnato circa 320 milioni di euro. E la *Novartis* è solo una delle grandi multinazionali del farmaco che, come dimostrano i bilanci annuali, grondano profitti da tutti i pori, nonostante che paesi come l'India, ogni tanto, mettano un po' di sabbia negli ingranaggi di queste peccaminose macchine per fare soldi. «La decisione della Corte Suprema indiana è molto importante per l'industria farmaceutica perché mette in discussione, almeno in una certa misura, i diritti sulla proprietà intellettuale – commenta il professor **Silvio Garattini**, direttore dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche “Mario Negri” –. Io credo che sia molto difficile rifiutare per ragioni economiche i farmaci indispensabili per la vita». Non è la prima volta che l'India – soprannominata per queste sue clamorose sentenze la “farmacia dei poveri” – mette sotto scacco la lobby della *Big Pharma*. In precedenza era toccato alla *Bayer* e alla *Pfizer* rispettivamente per il *Nexavar* (nome commerciale del *sorafenib* indicato per la cura dei tumori al fegato) e il *Sutent* (nome commerciale del *sunitinib*, un antitumorale del rene). Una serie di sentenze preoccupanti per alcuni, promettenti per altri. *Medici senza frontiere* ha accolto con soddisfazione questa sentenza giudicata un “enorme sollievo per milioni di pazienti e medici nei Paesi in via di sviluppo che dipendono dai farmaci a basso costo provenienti dall'India”, e auspica che “la decisione della Corte Suprema indiana renda i brevetti sui farmaci meno attuabili”. **Yusuf Hamied**, presidente della *Cipla*, una delle più importanti aziende indiane produttrici di generici che esporta in tutto il mondo, sostiene che dovrebbero esserci due “regimi”, quello dei paesi più avanzati e quello dei paesi in via di sviluppo perché la globalizzazione dovrebbe portare all'accesso universale dei trattamenti medici e non all'esclusione ►



# Caro farmaco

**Farmaci e diritto alla salute di tutti. Ne parliamo con Silvio Garattini, direttore dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri".**

Silvio Garattini,  
direttore dell'Istituto  
di Ricerche  
Farmacologiche  
"Mario Negri"



La clamorosa sentenza della Corte Suprema indiana ha riaperto il dibattito sul diritto

alla salute da parte di chi non può permettersi di pagare cifre astronomiche per comprare farmaci importanti come certi antitumorali. «Al di là dei problemi tecnici io credo che sia molto difficile rifiutare per ragioni economiche i farmaci indispensabili per la cura di malattie gravissime – dice **Silvio Garattini**, direttore dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" –. Ce ne sono altri, invece, su cui non vale la pena discutere, ma sui farmaci che salvano la vita non si può accettare che non siano disponibili solo perché costano cari». Intanto le case farmaceutiche lamentano i danni che sentenze di questo tipo producono alla ricerca. Ma per Garattini anche il pubblico investe in ricerca. Casomai, dice il professore, sarebbe meglio introdurre una legislazione che imponga all'industria di produrre farmaci veramente innovativi chiedendo che presentino chiare caratteristiche di valore aggiunto, le sole che possono giustificare i prezzi alti che poi vengono praticati.

Tra il prezzo del *Glivec* grifato della *Novartis* e il generico c'è un rapporto di uno a venti. Una bella differenza, soprattutto se i due prodotti hanno la stessa efficacia.

«In effetti questo non è un problema nuovo, ci sono stati altri casi simili di farmaci non propriamente innovativi ai quali, però, viene concesso il brevetto che l'industria fa pagare a caro prezzo. La conseguenza è che si apre un conflitto e si mette in discussione il valore del brevetto».

L'industria, però, dice che non può fare la ricerca se non ha i soldi.

«Anche questo è vero in parte. In realtà non tutta la spesa per sviluppare un farmaco viene sostenuta dall'industria perché la ricerca di base e anche molta ricerca di sviluppo viene condotta grazie ai fondi statali, nelle Università e nelle istituzioni pubbliche. Poi c'è il contributo degli ammalati stessi che si sottopongono volontariamente ai test controllati. E tutto questo è una parte importante della spesa che non è certo a carico dei privati. E poi i prezzi che le industrie impongono non sarebbero accessibili a tutti se non ci fossero i servizi sanitari nazionali che pagano». **A che punto è lo stato della ricerca di nuovi farmaci?**

«Il problema, sia per le industrie che per i malati, è che ci sono pochi prodotti veramente nuovi, perché le cose più semplici sono state scoperte e abbiamo un buon numero di farmaci disponibili. Rimangono le cose più difficili ancora da scoprire. Ci sono tante nuove conoscenze di base che, però, non hanno ancora fatto il passo verso applicazioni pratiche. E poi c'è un po' di disinvestimento in molte aree della ricerca dovuto anche a una legislazione che in fondo accetta il fatto che un farmaco non rappresenti un progresso rispetto a quelli che già ci sono».

**In che senso?**

«La legge parla di "qualità", di "efficacia" e di "sicurezza" ma non parla anche di "valore aggiunto" e pertanto non stimola le industrie a fare qualcosa di più di quello che c'è. D'altra parte l'industria è una struttura agile, fatta per adattarsi al contesto in cui opera, quindi se noi facciamo le cose facili evidentemente si adatta a quelle, se invece chiediamo qualcosa di più finirà per impegnarsi e fare qualcosa di più. Per esempio, noi oggi non abbiamo bisogno di moltiplicare farmaci che hanno più o meno lo stesso effetto, abbiamo bisogno di farmaci che risolvano problemi per cui non abbiamo ancora una soluzione. Oppure, a che serve investire in antitumorali che ti danno solo due mesi di vita in più per giunta di cattiva qualità perché sono spesso tossici?» **■ A.B.**



## Genericamente inteso

In Italia i prodotti farmaceutici sono diventati brevettabili nel 1978, e le disposizioni a carattere nazionale adottate successivamente sono state abrogate dal Regolamento Cee n. 1768 del 1992, istitutivo del *Certificato Protettivo Supplementare (Supplementary Protection Certificate-Spc)*, il quale ha come scopo principale l'armonizzazione delle normative di ciascuno Stato membro in materia. La differenza con la normativa precedente risiede nel periodo massimo di estensione concesso alla fine della durata legale del brevetto che per il *Spc* non può superare i 5 anni, mentre prima poteva arrivare addirittura a 18.

Il Regolamento comunitario pur accogliendo il principio già previsto dalla disciplina italiana, ha introdotto una notevole semplificazione. Purtroppo tra il 19 ottobre 1991, data di introduzione del *Ccp*, e il 2 gennaio 1993, data in cui è entrato in vigore anche in Italia il *Spc*, ben 364 dei 420 principi attivi presenti sul mercato italiano si erano assicurati una copertura notevolmente più lunga rispetto agli altri Paesi Ue. In definitiva, si legge nel sito dell'Associazione Nazionale Industrie Farmaci Generici, "la normativa nazionale, basata sulla Legge 349 del 1991, pur essendo stata superata dal Regolamento europeo, continua a produrre i suoi effetti procrastinando nel tempo i possibili risparmi derivanti dall'utilizzo dei medicinali generici, penalizzando l'industria italiana che si trova a dover affrontare questo mercato con un grave ritardo rispetto ai principali concorrenti internazionali e rendendo di fatto impossibile l'accesso a prodotti già da tempo commercializzati in Paesi in cui il brevetto è scaduto".

► dei più poveri dalle cure di cui hanno bisogno. L'avvocato **Anand Grover** che si è occupato del caso in nome di una associazione di malati di cancro indiana, ha commentato la decisione della Corte Suprema con queste parole: «In India non succederà quello che accade negli Stati Uniti, dove una gran quantità di soldi viene sprecata in forme nuove di vecchi farmaci».

## Diritto di proprietà

Il punto, infatti, è fondamentalmente questo: quando è che si può definire innovativo un farmaco? Fino a che punto, invece, si cerca di abusare del sistema dei brevetti semplicemente modificando vecchi farmaci, un po' come avviene per i libri di testo scolastici a cui si aggiungono una decina di pagine per poterli rivendere come nuovi? Quand'è insomma che si può parlare d'innovazione e non di un trucco per moltiplicare i profitti che poi vanno a finire abbondantemente anche nelle tasche dei Varella? Dall'altra parte c'è chi mette in guardia contro i rischi di un'involuzione della ricerca se venisse meno la tutela della proprietà intellettuale garantita dal brevetto. E siccome il privato non è un benefattore, in un'economia di mercato vuole, come si suol dire, recuperare gli investimenti. Insomma, i farmaci generici a basso costo, faranno anche del bene all'umanità, ma secondo le multinazionali del farmaco, sottraggono soldi alla ricerca e quindi alla lunga si traducono in un danno perché ritardano la scoperta di nuovi principi attivi. Anche se, in effetti, non sempre i "nuovi" farmaci sono nuovi, validi e utili. È stato il "Washington Post" lo scorso novembre a svelare come si era arrivati a ritirare dal mercato l'*Avadia*, un medicinale usato nella cura del diabete prodotto dalla britannica *GlaxoSmithKline*. Era successo che una commissione di esperti ne aveva certificato l'efficacia, poi, però, sono venuti fuori gravi effetti collaterali e l'*Avadia* fu ritirato dalla vendita. In seguito si venne a sapere che la *Glaxo* avrebbe "finanziato" la commissione di esperti e accademici per ottenere il brevetto. Ed è così che, alla fine, i mitici investimenti sono destinati in buona parte anche ad una incessante e febbrile attività di lobby che, in definitiva, finisce per interferire o intralciare addirittura il lavoro





di medici e scienziati. Anche l'Unione Europea, recentemente, ha "richiamato" la *Johnson & Johnson* e la *Novartis* per aver forse ritardato il lancio di un farmaco generico utilizzato dai malati di cancro sul mercato olandese. Secondo l'accusa, queste due multinazionali avrebbero cercato di escludere alcune case farmaceutiche dalla produzione delle versioni generiche del *Fentanyl*, un analgesico molto potente a cui i pazienti avrebbero potuto accedere facilmente e a basso costo.

## Per principio

Ogni tanto, insomma, viene fuori, che l'attività di lobby, lecita e illecita, costa molto più degli investimenti in ricerca e gli accordi tra case farmaceutiche per evitare o ritardare l'introduzione di principi attivi generici alterano la concorrenza e il mercato ai danni dei cittadini. Solo negli Usa per difendere meglio la corazza dei brevetti, secondo il *Center for Public Integrity*, si spendono circa 100 milioni l'anno in attività di lobby. Ed ecco spiegato come molte aziende, rimescolando un po' gli ingredienti di qualche pillola, riescono ad ottenere estensioni della durata dei brevetti privando così il mondo, specialmente quello più povero, di farmaci assolutamente indispensabili. Insomma, quella che si combatte è una vera e propria guerra in punta di

## Affari d'oro

Il settore del farmaco tira eccome. Le prime 5 aziende hanno guadagnato oltre 50 miliardi di dollari nel 2012. Quelle americane hanno accumulato un patrimonio di liquidità pari a 100 miliardi e *Novartis*, prima che arrivasse la burrasca da Nuova Delhi, ha gratificato il suo presidente, Daniel Vasella, di una buonuscita pari a 75 milioni di franchi svizzeri (circa 60 milioni di euro) che ha scandalizzato perfino i più sfrenati liberisti elvetici.

### Ecco come cambierà il mercato farmaceutico mondiale

	2011	2016
<b>miliardi</b>	<b>958</b>	<b>1.200</b>
Stati Uniti	41%	31%
primi 5 Paesi Ue	17%	13%
Giappone	12%	10%
Brics	20%	30%
Canada	2%	2%
resto Europa	7%	5%
resto del mondo	7%	8%

diritto. A disturbare i sonni tranquilli delle industrie sono soprattutto paesi come l'India, il Brasile, la Thailandia, dove la minaccia di produrre in proprio i costosi farmaci anti-aids, ha costretto l'americana *Abbot Laboratories* a dimezzare il prezzo di una dose di *kaletra*, un antivirale molto efficace nella lotta all'*hiv*. Pressioni e iniziative molto persuasive nei confronti della *Big Pharma* spuntano un po' ovunque. E intanto si avvicina il 2016, quando scadranno i brevetti di una serie di farmaci che valgono qualcosa come 200 miliardi annui di ricavi. Cosa succederà? Di sicuro crescerà la diffusione dei generici e i Paesi emergenti acquisiranno una quota sempre più alta del mercato (vedi tabella). «Per il resto – prevede Garattini – se ci saranno farmaci importanti per la cura di malattie gravissime è probabile che alcuni paesi rivendichino il diritto di averli a disposizione, un diritto che non si può e non si deve negare. Per questo le industrie farebbero bene ad andare loro stesse, per prime, incontro alle esigenze dei paesi più poveri facendo dei prezzi più accessibili». ■



# Elezioni rinviate

28

**Slittano di un anno le elezioni per il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci di Unicoop Tirreno. La Cooperativa riscrive le regole per garantire maggiore rappresentatività, competenze, qualità e capacità di esprimere interessi collettivi fortemente radicati nei territori.**

**L**e elezioni per il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci slittano di un anno. Erano previste per la fine di ottobre 2013, si terranno invece dodici mesi dopo. Una decisione maturata mentre il percorso che doveva portare i soci al voto era già stato avviato, con tanto di comunicazioni ufficiali, moduli per le autocandidature, articoli su questo giornale. Lo stop, proposto dalla Consulta delle Presidenze delle Sezioni soci, è stato accolto dal Consiglio di amministrazione della Cooperativa che – come previsto dal regolamento attuale – ha prorogato di un anno il mandato dei Comitati in modo da avere il tempo di modificare Statuto e Regolamenti ormai datati per adeguarli all'esigenza di favorire al massimo rappresentatività, qualificazione e motivazione dei nuovi organismi di rappresentanza. «In definitiva è tutto il sistema della *governance* cooperativa che sarà rivisitato – spiega Sergio Costalli, vice presidente di Unicoop Tirreno –. Era quindi opportuno evitare che si andassero a eleggere i nuovi organismi con i vecchi metodi».

## Selezioni politiche

La crisi del Paese, la credibilità delle istituzioni, la loro effettiva rappresentatività degli interessi in campo non possono non riguardare anche le modalità di selezione degli organismi di governo della Cooperativa e in particolare di quelli che, come

le Sezioni soci, sono più a contatto con i problemi delle comunità locali e con i bisogni dei consumatori. «È sempre più difficile attrarre volontari disponibili a dedicare parte del loro tempo alle varie attività della Cooperativa – afferma Costalli –. In ragione di ciò, si è sentita l'esigenza di rompere gli indugi e avviare immediatamente un percorso verso la riscrittura di regole che garantiscano maggiormente rappresen-

tatività, competenze, qualità e capacità di portare all'interno della Cooperativa interessi collettivi fortemente radicati nei territori di cui le Sezioni soci sono espressione». C'è poi da considerare che negli ultimi mesi sono venuti a sommarsi una serie di problemi dalla cui soluzione dipende il futuro della Cooperativa, il suo sviluppo, la sua capacità di stare al passo coi tempi e di tutelare sempre di più e meglio gli interessi, i bisogni individuali e collettivi, le tasche e la salute dei soci.

## Regola di vita

Si va dunque in direzione della semplificazione della rappresentanza. «Meno regole, ma più chiare e precise non per chiudere ma per spalancare le porte a chiunque ritenga che valga la pena di partecipare, a vario titolo e con diverse responsabilità e ruoli, alla vita e alle attività sociali della Cooperativa», sostiene Costalli. Da qui l'esigenza di prendersi un anno di tempo per rivisitare gli strumenti che regolamentano passaggi elettorali e *governance* aziendale. «Anche per noi i tempi sono maturati più in fretta della nostra capacità di rispondere adeguatamente alle istanze di cambiamento che si levano dalla società di cui i nostri soci rappresentano una parte assai vitale e dinamica – prosegue Costalli –. Occorre dunque attrezzarci per accogliere le energie che animano anche la base sociale della nostra Cooperativa, e per farlo bisogna rendere più semplici e snelli i meccanismi, talvolta troppo farraginosi e incomprensibilmente complessi, che sono alla base della vita associativa di una grande impresa cooperativa come la nostra». Nei prossimi mesi, dunque, si svolgerà un ampio dibattito su questi temi, e infine sarà l'assemblea straordinaria della Cooperativa (che presumibilmente si terrà a giugno del 2014) ad approvare il nuovo Statuto e i vari Regolamenti, tra cui quello per l'elezione dei nuovi Comitati delle Sezioni soci. ■ **A.B.**

Sergio Costalli



# Avanti un altro

Restyling e convenienza, il Nuovo Modello Vendite si estende nel Lazio e in Toscana.

■ **Beatrice Ramazzotti**

**Fabro** (Terni) 21 marzo 2013. Inaugurazione del nuovo InCoop (536 mq, 3 casse, 8 dipendenti, sportello *Prestito Sociale*) all'ingresso di Fabro Scalo, in via dell'Unità d'Italia, 7 che sostituisce il vecchio InCoop. La mattina dell'apertura il Comitato soci ha organizzato vari eventi e un



albero con targa in memoria di tutte le vittime di mafia è stato piantato all'ingresso del parcheggio.

**Cerveteri** (Roma) 21 marzo 2013. Dopo un solo giorno di chiusura il Supermercato di via Paolo Borsellino ha riaperto al pubblico con la nuova politica di convenienza garantendo prezzi più bassi tutti i giorni rispet-



to alla concorrenza e rinnovando assortimenti e spazi. Un bel *restyling* anche dal punto di vista della comunicazione ed enfasi sui prodotti locali *Vicino a noi*.

**Tarquinia** (Viterbo) 18 aprile 2013. I lavori sono andati avanti durante la normale attività del negozio e i due giorni di chiusura (14 e 17 aprile) per dare una nuova veste al Supermercato. Nuove ambientazioni, comunicazione, aree e spazi dedicati al prodotto Coop e al *Vicino a noi*, abbassamento generale dei prezzi. Nel pomeriggio la banda musicale cittadina "G. Setaccioli" si è esibita tra le corsie del negozio in versione *marching band*.

**I prossimi punti vendita** Unicoop Tirreno in cui sarà esteso il *Nuovo Modello Vendite* sono il Super di via Inghilterra e i due InCoop di via Emilia e via Ximenes a **Grosseto** dove, a partire da metà maggio, s'interverrà sul piano della convenienza, e il supermercato di **Pietrasanta** (30 maggio) che oltre all'abbassamento dei prezzi subirà un *restyling* generale anche di comunicazione e *layout*. ■

# Giovani talenti

Il progetto *Genere e generazioni* di Unicoop Tirreno si rivolge ai giovani.

**P**unta sui giovani e sui rapporti intergenerazionali il nuovo percorso del progetto *Genere e Generazioni* realizzato dal *Piano Sociale Partecipato* di Unicoop Tirreno. Quest'anno con una doppia collaborazione che sviluppa due tipologie di iniziative: da una parte i seminari *Genere e Generazioni*: tra media e realtà con la *blogger* e giornalista **Lorella Zannardo** e la collaborazione di **Cesare Cantù**, dall'altra i *BarCamp Genere e Generazioni*: 100 giovani per il *welfare* in collaborazione con *CittadinanzAttiva*. «Abbiamo scelto – afferma **Valeria Magrini**, che coordina l'intero programma di *Rsi* di Uni-



coop Tirreno – la collaborazione con *CittadinanzAttiva*, già nostro *partner*, per avere un confronto con la fascia di età che va dai 18 ai 25 anni e instaurare, all'interno di un progetto formalizzato, un punto di contatto con i giovani considerandoli cittadini dell'oggi per cominciare a ripensare le nostre comunità sapendo ascoltare il punto di vista delle nuove generazioni. Alla fine del percorso avremmo contattato tante persone con le quali la Cooperativa potrà continuare a interagire». Per conoscere gli appuntamenti del mese di maggio e rimanere aggiornati sulle iniziative, basta visitare la pagina *Facebook* di *Genere e Generazioni*. ■ **B.S.**

# Corsi popolari

30

**20mila iscritti, di cui il 70 per cento donne, molti giovani nei corsi professionali serali, 450 materie a prezzi popolari che oscillano tra 200 e 300 euro l'anno, 51 sedi nel territorio del comune di Roma.**

**25** anni fa nasceva l'*Upter*, l'Università Popolare di Roma, con cui Unicoop Tirreno rinnova da anni una convenzione (vedi pagina 40) che prevede agevolazioni e sconti per i propri soci. Partita da un esperimento di partecipazione culturale ad opera di un piccolo gruppo di persone che alla fine degli Anni Ottanta hanno voluto scommettere sulle potenzialità dell'educazione degli adulti come elemento di crescita individuale e collettiva, in poco tempo si è affermata come una delle eccellenze nel campo della formazione culturale. La peculiarità dell'*Upter* e la sua for-

mula vincente sono i corsi di qualità a prezzi popolari e la diffusione nel territorio che è rimasta invariata nel tempo. «In 25 anni oltre 400mila persone hanno seguito i nostri corsi – afferma il presidente **Francesco Florenzano** – migliaia di corsi l'anno, centinaia di docenti incaricati, nuove idee, creatività e socialità, praticamente tutto quello che è stato possibile con un capitale umano e sociale che tutto aveva meno che i soldi. *L'Upter* è una garanzia contro il degrado culturale e sociale – continua Florenzano –, un luogo preciso, diffuso sul territorio, identificato con l'accessibilità e fruibilità di un prodotto dei saperi veramente aperto a tutti». ■ **C.V.**



# Casa di bambola

**Dalla casa circondariale ai punti vendita grande successo delle bambole di pezza realizzate dalle detenute di Latina.**

**C**ento bambole realizzate dalle detenute della Casa Circondariale di Latina sono state vendute nei negozi della provincia di Latina, Cisterna, Terracina, Aprilia (IperCoop). Bambole “di pezza” fatte a mano con materiali quasi interamente riciclati, frutto del progetto *Dentro... una bambola*, sostenuto dai Comitati soci di Unicoop Tirreno la cui funzione, come cooperativa di consumo, è anche quella di diffondere sul territorio iniziative di grande valore socia-

le. L'esperienza del laboratorio delle bambole non è la sola attività che unisce creatività e manualità sartoriale svolta dalle detenute, che hanno già realizzato in passato i costumi per le rappresentazioni teatrali del penitenziario. Tra le attività di rieducazione e formazione necessarie a favorire la futura reintegrazione sociale e lavorativa delle detenute figura, infatti, il teatro, la scrittura, la musica e la danza. E altre ancora saranno realizzate proprio grazie ai fondi ricavati dalla vendita delle bambole. ■ **C.V.**



## Giorni di festival

*Quanto Basta* cambia città. La quarta edizione del festival dell'economia ecologica si trasferisce dalla sede storica di Piombino, a Livorno dove, **dal 30 maggio al 2 giugno**, affronterà il tema del lavoro e delle politiche di sviluppo sostenibile sul territorio. A Piombino si svolgerà, il **30 maggio**, solo una sessione dei lavori del Festival dedicata ai temi della bellezza, che vedrà

tra le altre iniziative, la proiezione del video “Peppino Impastato che cos'è la bellezza” e l'intervento di Rita Borsellino. Convegni e lezioni magistrali con ospiti d'eccezione, rassegne cinematografiche, concerti, spazi dedicati alle scuole del territorio saranno alcuni ingredienti del Festival. Promosso da Regione Toscana, Provincia e Comune di Livorno, Comune di Piombino, si avvale di numerose collaborazioni e del sostegno di Unicoop Tirreno.



# Amelia a Corleone

**Primi a raggiungere i campi di lavoro in Sicilia i soci di Amelia. Faranno ripartire la vita di "Casa Caponnetto" e lavoreranno nei campi.**

■ **Barbara Sordini**

I campi antimafia sono l'esempio concreto che anche in quei luoghi dove la mafia ha spadroneggiato, è possibile ricostruire una realtà sociale ed economica fondata sulla legalità e sul rispetto della persona. E come a ogni inizio della bella stagione, dal 2004, anche quest'anno partono i campi rivolti ai volontari provenienti da tutta Italia e organizzati da *Arci*, *Cgil* e *Spi Cgil* in collaborazione con l'associazione *Libera* fondata da don Luigi Ciotti. Trenta campi antimafia per l'edizione 2013, da fine aprile a ottobre, nelle terre confiscate alla mafia in Sicilia, Calabria, Puglia, Campania, Liguria, Toscana e Veneto, che andranno ad accogliere un totale di circa 1.000 volontari: rappresentano un percorso educativo completo e complesso, con diverse attività, dal lavoro agricolo a fianco dei soci delle Cooperative (*Lavoro e Non Solo*, *Libera Terra Puglia*, *Altereco* e *Pietra di Scarto* di Cerignola, l'associazione *Nero e Non Solo*) sui terreni confiscati, agli incontri con persone e testimonianze, dalle visite a luoghi simbolo fino ad attività d'incontro con i cittadini e le cittadine.

## Scesi in campo

Unicoop Tirreno in questi anni ha sempre svolto un ruolo di sostegno del progetto *Arci* e *Libera*, non solo mettendo in vendita sugli scaffali dei propri negozi i prodotti biologici frutto di queste coltivazioni, riconoscibili dal marchio *Libera Terra*, ma andando fisicamente a portare il proprio contributo in particolar modo in Sicilia, a Corleone. Soci, dipendenti, rappresentanti della Cooperativa, anche quest'anno sono "scesi" a dare una mano: per la seconda volta in tre anni, è stato il gruppo dei soci del Comitato di Amelia (Terni) a fare da apripista dal 29 aprile al 5 maggio. «Durante i giorni della nostra presenza a Corleone – racconta **Rita Novelli**, presidente della Sezione soci di Amelia – è stata riaperta "Casa Caponnetto", uno dei beni confiscati alla mafia, adesso sede della cooperativa *Lavoro e Non Solo*, dove verranno ospitati durante l'estate i tantissimi giovani volontari che hanno scelto di aderire al progetto *LiberArchi dalle spine* e di

vivere l'esperienza di lavoro nei campi. Siamo partiti in otto, compreso un dipendente del negozio di Amelia, **Rolando Rossi**, e **Lucilla Ciuchi**, responsabile territoriale Toscana e Umbria per le Politiche Sociali di Unicoop Tirreno, con il compito di far ripartire la vita della "casa" ma anche di andare nei campi a lavorare, in particolar modo a togliere le erbacce nelle coltivazioni di ceci e lenticchie. Un'esperienza indubbiamente faticosa, ma indimenticabile: nel pomeriggio abbiamo seguito anche corsi formativi sul territorio che ci hanno fatto conoscere la mafia da vicino, dalla visita alla casa di Peppino Impastato, alla tomba di Placido Rizzotto, al giro dei "pizzinni". Anche una volta tornati a casa nostra, il pensiero rimane quello di dare il nostro contributo al sostegno della lotta alla mafia e a sensibilizzare i nostri concittadini su queste tematiche; per questo organizziamo sia ad Amelia che a Giove delle cene i cui proventi sono destinati alla cooperativa *Lavoro e Non Solo*».

## Buono pasto

Per tutti i volontari l'esperienza dei campi di lavoro diventa sicuramente molto speciale: nel loro vivere quotidiano, una particolare attenzione è dedicata agli stili di vita e alla sostenibilità ambientale, i pasti assumono un valore culturale grazie alla particolare cura che viene dedicata ai prodotti del territorio a km zero, biologici, salutari, semplici e saporiti. Vengono inoltre utilizzati piatti in ceramica e bicchieri in vetro, eliminando l'uso della plastica e l'impatto ambientale negativo che questa comporta, soprattutto in territori dove, tra l'altro, non è sempre presente la raccolta differenziata dei rifiuti. Il lavaggio delle stoviglie da parte dei volontari fa anch'esso parte integrante delle attività del campo d'antimafia, come del resto sempre lo sono state le attività di aiuto in cucina e di ordine e pulizia degli spazi comuni. I campi sono curati dai comitati regionali *Arci* e fanno parte del programma *Estate Liberi!*: per scaricare il modulo di manifestazione d'interesse basta collegarsi al sito [www.arci.it](http://www.arci.it), per ulteriori informazioni [campidellalegalità@arci.it](mailto:campidellalegalità@arci.it) ■



## Roma

**dal 3 maggio**

Tutti i venerdì e sabato del mese di maggio, presso il negozio InCoop di Roma via Bettini (Sezione Roma Nord) i soci e consumatori potranno avvalersi dei consigli di una dietista per fare una spesa guidata. Queste le date e gli orari: venerdì 3 ore 16-19; sabato 4 ore 10-13; venerdì 10 ore 10-13; sabato 11 ore 16-19; venerdì 17 ore 16-19; sabato 18 ore 10-13; venerdì 24 ore 10-13; sabato 25 ore 16-19.

## Grosseto

**dal 4 maggio**

Il Comitato Provinciale *Uisp* e la Sezione soci di Grosseto organizzano presso la sede del Comitato, in viale Europa 161, due incontri informativi pubblici, con il seguente programma: 4 maggio ore 16,30: "Scelte eco-sostenibili: consigli antispreco, corrette informazioni sugli imballaggi, utilizzo dell'acqua e dell'energia", con Reana de Simone, esperta di sostenibilità e consulente di Unicoop Tirreno; 18 maggio ore 16,30: "Il pane: memoria, territorio e futuro, la panificazione naturale, semi antichi e moderni" a cura di Claudio Pozzi, esperto di cereali tradizionali e panificazione naturale, consulente di Unicoop Tirreno.

## S.M. Capua Vetere (NA)

**dal 4 maggio**

Nel mese di maggio ha inizio, presso i locali della Sezione soci, un ciclo di incontri organizzato dal Comitato promotore di Santa Maria Capua Vetere (Sezione Area Vesuviana) e dalla Croce Rossa Italiana, sezione di Caserta, sul tema della prevenzione dei rischi cardiovascolari. I soci e consumatori che desiderano sottoporsi alle valutazioni del rischio di malattie cardiovascolari troveranno medici volontari della Croce Rossa. Il calendario degli incontri, gratuiti, è il seguente: 4 e 18 maggio; 6 e 20 luglio; 7 e 21 settembre; 7 e 21 dicembre, dalle ore 9 alle ore 12. Le prenotazioni si raccolgono presso il Punto d'Ascolto del Superstore di Santa Maria Capua Vetere.

## Amelia (TR)

**5 maggio**

Il 5 maggio ha luogo l'8° passeggiata ecologica tra i monti di Macchie, piccola frazione del Comune di Amelia. Organizzata dalla Pro Loco di Macchie in collaborazione con il Comitato soci di Amelia (Sezione Valnerina) e con il *Nordik walking* osserva il seguente programma: ore 8 ritrovo e iscrizione presso la sede Dominio collettivo Macchie; ore 9 partenza; ore 13 pranzo alla casa di caccia località Troppella; ore 15 rientro a Macchie. Possibilità di scegliere tra due percorsi di medio/bassa o medio/alta difficoltà. Info: 3331094483, 3937656492. Parte del ricavato sarà devoluto ai progetti *Guatemala* e *Emergency*. In caso di maltempo la passeggiata sarà rinviata a data da destinarsi.

## Velletri (RM)

**7 maggio**

Incontri pubblici di informazione presso il Centro Anziani "R. Tosti" in viale Volsci a Velletri (Castelli Romani): 7 maggio "Alimentazione e Benessere nella Terza Età" a cura di Francesca De Santis, dietista; 21 maggio "Occhio allo spreco. Gusto e risparmio in cucina" a cura di Ersilia Troiano, dietista, entrambi alle ore 16,30.

## Porto Ercole (GR)

**8 maggio**

La Sezione soci Costa d'Argento e la Parrocchia S. Erasmo e S. Paolo della Croce di Porto Ercole organizzano per l'8 maggio dalle ore 19,30 presso la sala congressi-teatro della parrocchia, una degustazione guidata a base di prodotti locali *Vicino a noi* e a marchio Coop per raccogliere fondi a sostegno del progetto *Buon Fine*, con la partecipazione di Francesco Gentili, consulente di Unicoop Tirreno. Quota di partecipazione 10 euro. Prenotarsi ai seguenti recapiti: 0564832643 (Cristoforo) e 0564833318 (Alessandro). Il ricavato sarà interamente devoluto alla Confraternita di Misericordia *onlus* di Porto S. Stefano *partner* Unicoop Tirreno nel progetto *Buon Fine*.

## Civita Castellana (VT)

**10 maggio**

Il Comitato soci di Civita Castellana (Sezione Agro Falisco), in occasione della Festa della mamma, il 10 maggio, donerà Rose *Solidal* ai soci e consumatori presenti nel punto vendita.

## Montieri (GR)

**11 maggio**

Nell'ambito della 8° Festa al Prugnolo, un fungo tipico del comprensorio di Montieri, l'Associazione *La Meria* di Montieri e la Sezione soci Colline Metallifere organizzano, l'11 maggio alle 16,30 presso la sala polivalente di Montieri, un incontro informativo sui prodotti locali della filiera corta. Parteciperanno all'incontro: un esperto dell'Associazione Micologica Piombinese, che parlerà del fungo prugnolo e del corretto utilizzo del bosco nella raccolta dei funghi, e la consulente di Unicoop Tirreno Reana de Simone, esperta di sostenibilità di prodotti locali. L'incontro è gratuito e aperto a tutti; al termine gli organizzatori offriranno ai partecipanti una degustazione guidata di prodotti locali *Vicino a noi* di Unicoop Tirreno, a base di fungo prugnolo.

## Castiglioncello (LI)

**16 maggio**

La Sezione soci di Rosignano organizza un incontro pubblico informativo di Educazione al Consumo Consapevole *Sapere Coop* il 16 maggio alle ore 17 presso Villa Celestina, Pineta Marra-di, a Castiglioncello dal titolo "Scelte di consumo ecosostenibili", a cura di Francesco Gentili.



## Segnali di fumetto

A partire dalla metà di maggio i centri commerciali Fonti del Corallo a Livorno e Roma Tiburino a Guidonia ospiteranno la mostra della II edizione del concorso "Fumetti al centro: Cartoline dalla mia città", con i relativi eventi di premiazione delle classi vincitrici. Il progetto è promosso da Igd Coop Adriatica e Unicoop Tirreno in collaborazione con l'associazione culturale Hamelin e ha interessato le scuole secondarie di primo grado della provincia di Roma e di Livorno.

A Livorno la mostra sarà allestita dal 27 maggio al 9 giugno mentre a Guidonia dal 13 al 26 maggio; le premiazioni il 30 maggio a Livorno e il 16 maggio a Guidonia. Due soci Coop, uno a Livorno e uno a Roma, faranno parte delle giurie. La classe vincitrice riceverà 500 euro di buoni acquisto per materiale scolastico a marchio ViviVerde.

## In dolce attesa

Ingannare l'attesa giocando. È diventato possibile nella sala d'aspetto del consultorio familiare di Aprilia, dove il mese scorso è stata inaugurata un'area di gioco attrezzata che renderà più piacevole l'attesa dei piccoli pazienti che si devono sottoporre a vaccinazione. A sostenere l'iniziativa, nata dalla particolare attenzione rivolta ai bambini dal personale sanitario della Asl locale, anche il Comitato soci di Aprilia (Sezione Pontina) che ha donato alcuni giochi. Una collaborazione, quella tra l'Asl e il Comitato Coop, che va avanti da tempo non solo nell'offerta di materiali e attrezzature, ma anche nella promozione di convegni e presentazioni di libri sui temi legati alla salute.



# Foto ricordo

**La memoria della Cooperativa e dei suoi soci nell'archivio fotografico di Unicoop Tirreno.**

**1** 2.800 fotografie (dai provini fotografici ai grandi formati), 1.288 diapositive, circa 300 strisce di negativi, un patrimonio che abbiamo raccolto, ordinato, inventariato, le cui indicazioni possono trovarsi nel *database on line* sul sito [www.memoriecooperative.it](http://www.memoriecooperative.it). I soggetti produttori delle foto sono vari: la maggior parte arrivano dalle cooperative che nel tempo si sono fuse o dalle Sezioni soci, ma vi sono anche delle fotografie che fanno riferimento a partiti politici e sigle (ad esempio dell'Udi, *Unione Donne Italiane*), sindacati, enti privati o pubblici, privati. E a vedere questo nucleo di documentazione non posso non ricordare quante



ragioni avesse un grande storico come Lucien Febvre quando, in occasione della sua lezione inaugurale al *College de France*, disse: «testi, sì, però tutti i testi... I testi, sì, però non soltanto i testi». La fotografia è a modo suo un testo che richiede l'elaborazione di una metodologia adatta alle sue caratteristiche. Fotografie che raccontano del radicamento territoriale e della partecipazione dei soci e dei cittadini alle tante iniziative della Cooperativa nella sua evoluzione storica. Basti pensare alle immagini che abbiamo utilizzato per raccontare ciò che è accaduto a Piombino dopo l'incendio di via Gori, a quelle relative alla contrastata apertura del Supermercato di largo Agosta a Roma, a quelle che stiamo visionando con i giovanissimi e gli anziani di Ribolla (GR), esempi del modo come una dimensione del passato, la sua apparenza vissuta, può essere trasmessa suscitando anche nuove emozioni e nuove curiosità. Certo, se giustamente consideriamo la foto come un testo, occorre anche sottoporla a un tipo di lettura critica, con una propria metodologia. Voglio sinteticamente segnalare tre aspetti per un'analisi delle foto: la foto come documento storico da contestualizzare; l'analisi del linguaggio fotografico che va al di là della sua immediata valenza documentaria; il rapporto tra complesso delle foto e le forme e i modi in cui sono state prodotte, presentate, alimentate. Insomma, com'è stato detto, il tema della comunicazione per immagini. È chiaro, quindi, che le foto, messe a disposizione di studiosi, dei nostri soci, degli studenti e dei giovani che ci vengono a trovare, ci aiutano a scrivere una storia che va restituita ai diversi attori a cui viene data la possibilità di utilizzarla per ricostruire un'identità collettiva nel suo rapporto con il passato. ■

\* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

# Le magnifiche sette

*A ciascuno la sua, selvaggia, solitaria o affollata e piena di vita. Da Capraia all'Elba, da Giannutri a Montecristo, da Pianosa a Gorgona, al Giglio: quelle dell'Arcipelago Toscano, più che isole, perle uniche al mondo.*

■ **Alessandra Bartali**

**S**ecundo la leggenda tutte appese al collo di Venere, le perle che cadendo nel Mar Tirreno si sono trasformate nelle isole dell'Arcipelago Toscano. E cadendo, evidentemente, ognuna di esse ha sviluppato caratteristiche proprie, non solo fisiche e geografiche, ma anche nel modo di interagire con il genere umano. Così vicine, così lontane: una vacanza a Pianosa è distante anni luce da un soggiorno a Capraia o all'Elba, al Giglio o a Giannutri, a Montecristo o a Gorgona. Le ultime due, poi, pur essendo relativamente vicine alla terraferma, sembrano quasi su un altro pianeta, se non altro per l'impresa ardua di organizzavi una visita in modo autonomo.

## Isolate

I motivi che le rendono così diffidenti verso l'esterno (e per questo ancora più affascinanti) sono diversi: **Montecristo** teme che il turismo di massa le faccia



Montecristo

sfuggire lo status di riserva naturale della biosfera, **Gorgona** protegge i villeggianti dai detenuti della colonia penale che lì ha sede dal 1869, e viceversa. Di fatto, il risultato è lo stesso: per visitare entrambe senza trovarsi invischiati nei burocratici meandri ministeriali (dell'Ambiente per l'una, di Grazia e Giustizia per l'altra), conviene mischiarsi a una gita organizzata. Visto che l'autonomia di movimento non è contemplata, è ovvio che il compromesso da accettare sarà quello di tornarsene a casa con le stesse identiche cartoline mentali (o digitali) del resto del gruppo. Che non sono affatto male. Quelle di Gorgona immortalano insenature da sogno come Cala Scirocco, l'infinita varietà di fiori che collegano i quattro lati della minuscola isola e il piccolo paese di antichi pescatori, dove i residenti effettivi dei circa 70 dichiarati si contano sulle dita di una mano. I ricordi visivi di Montecristo sono, invece, l'antico monastero della zona chiamata Il Convento, le ombre mobili e uniformi degli uccelli migratori in volo sullo specchio marino e la profondità dello sguardo dell'unica persona che l'isola la conosce bene, visto che ne è il guardiano e l'unico residente.

## Sua altezza

Non ha certo problemi di solitudine, invece, chi vive all'isola d'**Elba**, dove in estate il numero di residenti guadagna uno zero e trovare un parcheggio è complicato come nel centro di Roma, tanto che a volte si perde la consapevolezza di trovarsi su un'isola. Almeno finché non si affronta l'ascesa al Monte Capanne, che ripaga della fatica (o della paura delle microcabinovie) con un panorama capace di abbracciare tutte le altre perle di Venere. Da quell'altezza **Pianosa** sembra ancora più piatta di quanto già non riveli il nome e lascia intuire i motivi che nel 1979 portarono all'istituzione sull'isola del carcere di massima sicurezza:



Gorgona



Elba



Giglio



Pianosa

insieme al muro Dalla Chiesa, più alto del Muro di Berlino, l'assenza di rilievi e di boscaglia rendeva quasi impossibile nascondersi per poi fuggire. Ironia della sorte, i turisti in visita a Pianosa fino a pochi anni fa erano, invece, costretti a fuggire, ritenuti incompatibili con le leggi di tutela ambientale e con la presenza di alcuni detenuti in regime di semilibertà. I quali dal 2011 gestiscono l'unico albergo dell'isola.

## All'antica

Altra realtà superprotetta dell'Arcipelago è **Giannutri**, la cui forma a mezzaluna (simbolo mitologico della caccia) indusse i greci a chiamarla Artemisia e i romani Diana. Nomi che le calzerebbero a pennello anche adesso, visto che relitti e reperti antichi sono più frequenti dei simboli del turismo contemporaneo: niente alberghi né campeggi, niente servizi per diportisti, un unico ristorante, ma in compenso anfore romane, vasi etruschi e una villa romana del II secolo d.C. immersa tra viti e frutteti. Per ammirare con calma colonne e capitelli di questo tempio dell'*otium* senza rinun-



Giannutri

ciare a soste di sole nelle calette rocciose, l'unica strada è affittare una delle residenze private presenti sull'isola. O soggiornare nella dirimpettaia isola del **Giglio**, meta prediletta di romani schiamazzanti, che si appresta nonostante le promesse a passare la seconda estate con il relitto della *Concordia* incagliato a pochi metri dalla sua costa occidentale, quando ormai il cosiddetto turismo dell'orrore predilige altri lidi. Vorrà dire che i *voyeur* da tragedia lasceranno il posto ai soliti visitatori in cerca di relax. Sull'isola, caratteristica rara per l'Arcipelago Toscano, è possibile prendere il sole sdraiati sulla sabbia, spostarsi con gli autobus di linea e scegliere tra diversi ristoranti di pesce per la cena. Tuttavia dietro un'apparenza addomesticata esistono pareti di granito ambitissime dagli appassionati di *boulder* e almeno una decina di *spot* per immersioni che la rendono meta prediletta dai sub.

## Sentieri selvaggi

In realtà chi cerca una vacanza selvaggia si dirige a nord dell'Arcipelago, nell'arcigna **Capraia**, dove gli abitanti sono concentrati nel 3 per cento del territorio e il resto è roccia e macchia mediterranea. Più che visitata, quest'isola va espugnata: esiste un'unica strada asfaltata che dal porto si snoda per poche centinaia di metri (da cui si prosegue solo a piedi) e sono appena quattro le spiagge accessibili via terra – tutte rigorosamente rocciose, tra cui Torre del Bagno e Cala dello Zurletto – con sentieri che non sono dei più agili. Per questo senza scarpe da trekking e tanta voglia di camminare di Capraia sarà possibile vedere solo l'involucro. Ovvero un tratto di costa ruvido e aspro, tra i più affascinanti del Mediterraneo. ■



Capraia



Arcipelago toscano

Gorgona

Capraia

Pianosa

Montecristo

Elba

Giglio

Giannutri

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

# Convenzioni Parchi

## Parchi a tema

### MIRABILANDIA

Ravenna

Tel. 0544.561156 - [www.mirabilandia.it](http://www.mirabilandia.it)

È il parco divertimenti più grande d'Italia, situato vicino alla Riviera romagnola.

#### Per i Soci Coop:

Ingresso intero: **sconto 2,5 €**

Per i bambini di altezza inferiore ai 100 cm l'ingresso è gratuito.

Lo sconto è esteso a un accompagnatore pagante biglietto di ingresso individuale intero



### CARRISILAND RESORT

Cellino S.Marco (Br)

Tel. 349.2914792 - [www.carrisiland.it](http://www.carrisiland.it)

Parco naturalistico, tematico, acquatico e dei divertimenti.

#### Per i Soci Coop:

Primavera dal 31/03 al 14/06/2013

Area boschiva e area divertimenti

Ingresso adulto e bambino: **sconto 2 €**

Estate dal 15/06 al 08/09/2013

Area boschiva, area divertimenti e acquapark:

Ingresso adulti e bambino **sconto 3 €**

Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio.

Presentare i documenti di identità.

### ITALIA IN MINIATURA

Viserba di Rimini (RN)

Tel. 0541.736736 - [www.italiainminiatura.com](http://www.italiainminiatura.com)

Il parco divertimenti che propone la riproduzione in scala di numerosi monumenti italiani ed europei.

#### Per i Soci Coop:

Ingresso intero: adulti **19 € anziché 22 €**

Ingresso ridotto: bambini da 100 cm di altezza a 11 anni

**15 € anziché 16 €.**

Ingresso gratuito per bambini sino a 100 cm di altezza.

Lo **sconto di 3 €** è esteso ad un accompagnatore adulto.

Lo **sconto di 1 €** è esteso ad un accompagnatore bambino fino a 11 anni o adulto oltre i 65 anni.

Ogni biglietto vale due giorni e consente di rientrare gratuitamente al parco un secondo giorno a scelta nel 2013.

Per usufruire della promozione è necessario far personalizzare il biglietto con la propria foto prima dell'uscita e conservarlo per il successivo rientro.

### MINITALIA LEOLANDIA

Capriate S.Gervasio (BG)

Tel 02.9090169 - [www.minitalia.com](http://www.minitalia.com)

È il luogo ideale per trascorrere una giornata con la famiglia, per festeggiare compleanni o per organizzare team building aziendali.

#### Per i Soci Coop:

Ingresso intero: **sconto 3 €**

Per i soci che acquisteranno il loro biglietto a data fissa sul sito [www.leolandia.it](http://www.leolandia.it), il risparmio può arrivare fino a **15 €**, inserendo il codice 170 e fino ad esaurimento disponibilità. Lo sconto è valido fino al 1 novembre 2013, nei giorni di apertura del Parco (il calendario di apertura è disponibile sul loro sito), per il socio Coop e il suo nucleo familiare. Le agevolazioni non sono cumulabili con altre iniziative in corso.

### IL PARCO DELLA PREISTORIA

Via Ponte Vecchio 21 - 26027 Rivolta D'Adda (CR)

Tel. 0363.781844i - 0363 370250 Fax 0363.370290

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

Situato sul fiume Adda, a soli 25 Km da Milano, il parco è immerso in un'area naturale.

Lungo il suo itinerario si incontrano 50 ricostruzioni, a grandezza naturale, di 31 specie preistoriche: artropodi, pesci, anfibi, rettili arcaici, dinosauri, pterosauri, plesiosauri, mammiferi e uomini primitivi, oltre a un percorso botanico, un museo paleontologico, animali in semilibertà, aree attrezzate per pic-nic, parchi giochi, un labirinto e il sempre richiestissimo trenino.

Il parco è aperto da metà febbraio a metà novembre con orario 9:00 -18:0 da lunedì a venerdì e 9:00-19:00 sabato domenica .

#### Per i Soci Coop:

Ingresso intero: **9,50 € anziché 11,50**

L'agevolazione è estesa ad un accompagnatore

### OLTREMARE

Riccione (RN)

Tel. 0541.4271 - [www.oltremare.it](http://www.oltremare.it)

Divertimenti, Natura e ambiente, in un parco attrezzato sulla Riviera romagnola.

#### Per i Soci Coop:

Ingresso intero: **22 € anziché 28 €.**

Ingresso ridotto: **17 € anziché 20 €.**

OLTREMARE + AQUAFAN: ingresso adulti **33 € anziché 36 €**, bambini (altezza da 100 a 140 cm) **27 € anziché 28 €**

Le agevolazioni sono estese fino a 3 accompagnatori dello stesso nucleo familiare (coniuge, figli).

## Parchi avventura

### ACROPARK

Rio Centa (TN) Tel. 389.9622966

prossimo al lago di Caldonazzo

Roana (VI) Tel. 346.3991144

presso il Laghetto di Roana

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

Due parchi avventura tra le Dolomiti con percorsi acrobatici per tutti in totale sicurezza



**Per i Soci Coop:**

**Sconto 20%** sulle tariffe percorsi (consultabili sul sito ufficiale).

*L'agevolazione è estesa ad un accompagnatore.*

**EXTREME WAVES - Centro Rafting e Multisport**

Mestriago di Commezzadura - Val di Sole (TN)

Tel. 335.7080539 - [www.extremewaves.it](http://www.extremewaves.it)

Centro immerso nel verde, di fronte al massiccio del Brenta, dove è possibile praticare Rafting, Tarzaning, Canyoning (solo adulti), Ropes Course e River Bridge.

**Per i Soci Coop:**

Bambini fino a 12 anni **sconto 20%** sulle singole attività

Adulti **sconto 15%** per le singole attività e Settimane Multisport.

**Sconto 25%** su noleggio di mountain bike.

*Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore.*

**BREG ADVENTURE PARK VAL DI BREGUZZO**

Località Chiesetta Alpina - 38081 Breguzzo (TN)

Tel. 333.884.8918 - Infoline 0465.323090

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

Situato nelle vicinanze del Parco Naturale Adamello Brenta, Breg Adventure Park, con oltre 100 entusiasmati attività, offre emozioni e grande divertimento in tutta sicurezza.

**Per i Soci Coop:**

**Sconto 20%** sui prezzi a listino.

*L'agevolazione è estesa ad un accompagnatore e non verrà applicata ai prezzi riservati alla BREG Family Card.*

**CIMONE ADVENTURE PARK**

Sestola (MO) Tel.0536.62968 cell. 339.6523405

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

Aperto dal 19 maggio, week-end e festivi, e dal 15 luglio tutti i giorni.

Acrobatic Park, tirole, slittovia, snowbooting, seggiovia, tappeti elastici, mini quad.

**Per i Soci Coop:**

**Listino scontato** sulle diverse specialità.

*Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio.*

**IL GIARDINO SOSPESO**

Località Il Giardino - Riparbella (PI)

Tel. 335 7726322 - 335 7726323

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

Percorsi acrobatici sugli alberi per adulti e bambini, a pochi chilometri dal mare. La struttura spesso utilizzata per attività di Team Building, offre una disciplina completa che coinvolge il corpo e la mente. I percorsi, per bambini e adulti, si dividono in base alla statura:

3 percorsi per bambini dai 110 cm ai 140 cm di altezza;

3 percorsi per adulti sopra i 140 cm di altezza.

**Per i Soci Coop:**

Percorsi per bambini: **10 € anziché 12 €**

Percorsi per adulti: **13 € anziché 15 €**

Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio, fino a un massimo di 4 persone.

Campo estivo:

Diurno **110 € anziché 140**

Residenziale **390 € anziché 450**

**Ulteriore sconto di 20 €** per i fratelli o per chi si iscrive a due settimane.

**Acquari**



**ACQUARIO LE NAVI**

Cattolica (RN)

Tel. 0541.8371

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

Il mondo degli squali e di migliaia di pesci da tutti i mari del pianeta nel più grande Acquario dell'Adriatico.

Aperto tutto l'anno

**Per i Soci Coop:**

Ingresso **16 € anziché 19 €**

*Lo sconto è esteso ad un accompagnatore.*

**ACQUARIO DI GENOVA**

Genova - Area Porto Antico

Tel. 010.2345678 [www.acquariodigenova.it](http://www.acquariodigenova.it)

Acquario, Biosfera, Bigo, Galata Museo del Mare, Città dei Bambini.

È il più grande acquario d'Italia e secondo in Europa; un percorso in mezzo a vasche che ospitano delfini, squali, foche, tartarughe e moltissimi altri pesci e ricostruiscono gli ambienti originali delle singole specie, con evidenti finalità didattiche.

**Per i Soci Coop:**

**Sconto di 1 €** su biglietto di ingresso.

Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone.

**Sconto 10%** per acquisti al gift shop.

**ACQUARIO DI LIVORNO**

Livorno - Piazzale Mascagni, 1

Tel. 0586 269.111 - [www.acquariodilivorno.it](http://www.acquariodilivorno.it)

L'acquario, con 20 vasche principalmente dedicate al Mediterraneo, 150 specie e un totale di circa 1200 animali, propone un percorso di visita integrato unico sul territorio nazionale che coniuga cultura, emozione, divertimento ed educazione.

**Per i Soci Coop:**

**Sconto di 1 €** su biglietto di ingresso.

Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone.

**Sconto 10%** per acquisti al gift shop.

# Chiavi di lettura

38

Unicoop Tirreno rinnova la sua partecipazione a Il Maggio dei libri promuovendo la lettura nei propri punti vendita. Le attività delle Sezioni soci.

**A**nche quest'anno Unicoop Tirreno ha aderito a *Il Maggio dei libri*, la campagna nazionale di sensibilizzazione alla lettura e al libro, promossa dal *Centro per il libro e la lettura* – dipartimento del Ministero dei Beni Culturali –, sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica e con il patrocinio della Commissione Nazionale Italiana per l'Unesco.

“Leggere fa crescere” è il filo conduttore dell'edizione 2013, nell'ambito del quale, dal 13 al 18 maggio, le Sezioni soci di Roma e Lazio organizzeranno una serie di iniziative all'interno dei punti vendita, di Biblioteche comunali e altre strutture, letture ad alta voce, presentazione di libri, letture animate, scambio di libri e presidio degli scaffali dei *Libri Randagi* presenti nei Supermercati Coop, Iper e InCoop.

Tra le iniziative il ciclo di letture a Roma Laurentino, le letture animate per bambini a Roma Colli Aniene, lo scambio di libri per bambini a Guidonia, la presentazione di un libro e un incontro sulla storia di Civitavecchia, e tanto altro ancora.

Letture per bambini anche presso il punto vendita di Civita: sabato 11 e sabato 18 maggio nello spazio



soci, dove è collocato lo scaffale dei *Libri Randagi*, esperti di letteratura per l'infanzia intratterranno i bambini con letture. Incontri sul tema della legalità avranno invece luogo presso la sala dibattiti della Biblioteca Consorziale di Viterbo.

In Toscana, invece, presso la biblioteca del punto vendita di Cecina, saranno presentati, l'8, l'11, il 15 e il 22 maggio alle 17.30, libri di autori e case editrici

locali. Presso la saletta soci del centro commerciale Coop di Follonica, infine, il 29 maggio alle ore 17, la Sezione soci Follonica-Castiglione della Pescaia presenterà il libro di Andrea Cordovani *Una vita in pista*. Raul Micheli: *l'uomo, la passione, lo sport*. ■



## L'impresa della spesa

**Fare la spesa è un'impresa? Mandateci le vostre foto su Facebook. Le migliori saranno premiate.**

Dal 2 maggio al 31 luglio la pagina Facebook di Unicoop Tirreno lancia un concorso fotografico dal titolo

“L'impresa è far la spesa”. L'invito è rivolto a tutti coloro che desiderano immortalare e condividere il momento della spesa quotidiana. I voti di una giuria formata da rappresentanti della Cooperativa e il numero di “Mi piace” ricevuti da ciascuna foto declameranno le tre foto vincitrici. In palio cornici fotografiche digitali e la pubblicazione delle immagini sui mezzi di comunicazione di Unicoop Tirreno.

## I TEATRI

**Marionette degli Accettella Teatro Mongiovinò Roma**

> 4-5 e 11-12 maggio

**La bambina senza nome** (3-7 anni)

**Info** 0687189984

**Quirino Vittorio Gassman Roma**

> dal 2 al 12 maggio

**Il fu Mattia Pascal** dal romanzo di L. Pirandello, di e con Tato Russo.

> dal 14 al 19 maggio

**Un marito ideale** di O. Wilde, con Valentina Sperli, Roberto Valerio (regia), Pietro Bontempo.

**Info** e prenotazioni per i soci Coop 066783042 int. 2; 066794585, 800013616, [www.teatroquirino.it](http://www.teatroquirino.it)

**Sala Umberto Roma**

> dal 2 al 19 maggio

**È andata così** di G. Ciarrapico, con Francesco Pannofino, Emanuela Rossi, regia Cludio Boccaccini.

**Info** e prenotazioni Ufficio Promozione 0697274066, [promozioni@salaumberto.com](mailto:promozioni@salaumberto.com)

**Vittoria Roma**

> dal 14 al 26 maggio

**Cronache d'un uomo d'affari in tempo di guerra**, liberamente ispirato alla vera storia di Oskar Schindler, di e con Roberto Pappalardo.

**Info** Ufficio Promozione 065781960 int. 3 [promozione@teatrovittoria.it](mailto:promozione@teatrovittoria.it) [www.teatrovittoria.it](http://www.teatrovittoria.it)

**Bellini Napoli**

> fino al 12 maggio

**Dignità autonome di prostituzione**, di Luciano Melchionna.

**Info** Katia Prota 0815491266, [bottighino@teatrobellini.it](mailto:bottighino@teatrobellini.it), [www.teatrobellini.it](http://www.teatrobellini.it) - le tariffe per i soci Coop sono segnalate alla voce "Ridotto valido per Cral, giovani e anziani".

**Galleria Toledo Napoli**

> dal 3 al 5 maggio

**Skylab** la gravità dei corpi, compagnia Lautatidanza.

> dal 7 al 12 maggio

**Depressión napolitèn** con Antonella Stefanucci, Tonino Taiuti, testo e regia Domenico Ciruzzi.

> dal 14 al 19 maggio

**Teresa** di Toni Fornari, con Silvia Siravo, regia Norma Martelli.

**Info** Ufficio Promozione Stefania Russo 081425037; [www.galleriatoledo.org](http://www.galleriatoledo.org), [promozione@galleriatoledo.org](mailto:promozione@galleriatoledo.org)

**Le Nuvole (Edenlandia - NA)**

> 5 maggio

**La grande magia** (da 8 anni)

> 12 maggio

**Voglio la luna!** (da 4 a 8 anni)

*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.*



Francesco Pannofino



Skylab



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

**Info** 0812395653, [info@lenuvole.com](mailto:info@lenuvole.com) [www.lenuvole.com](http://www.lenuvole.com)

**San Carlo Napoli**

> 3-4 maggio

**Pinchas Zukerman direttore e solista, Amanda Forsyth, violoncello**, Orchestra del Teatro di San Carlo. Musiche di A. Vivaldi (Doppio Concerto per violino, violoncello, archi e continuo in si bemolle maggiore RV 547), W. A. Mozart (Concerto n. 5 in la maggiore per violino e orchestra K219), F. Schubert (Sinfonia n. 5 in si bemolle maggiore D485).

> 6 maggio

**Flautomania** serata flautistica con interpreti internazionali.

> dal 17 al 26 maggio

**Rigoletto** di G. Verdi, produzione della Fondazione Arena di Verona, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo, direttore Pier Giorgio Morandi, maestro del Coro Salvatore Caputo, regia Arnauld Bernard.

> dal 29 maggio al 7 giugno (Teatrino di Corte di Palazzo Reale)

**Demetrio e Polibio** di G. Rossini, produzione del Rossini Opera Festival di Pesaro, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo, direttore Alessandro De Marchi, maestro del coro Salvatore Caputo, regia Davide Livermore.

> 30 maggio

**Coro del Teatro di San Carlo**, direttore Salvatore Caputo, arpa Antonella Valenti, pianoforte Roberto Moreschi. Musiche di Salzedo, Rachmaninov, Guridi, Britten.

> 1 giugno

**Festa della Repubblica**, musica e canti per la Costituzione, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo.

**Info** ufficio promozione del Teatro 0817972468, [promozionepubblico@teatrosancarlo.it](mailto:promozionepubblico@teatrosancarlo.it), [www.teatrosancarlo.it](http://www.teatrosancarlo.it)

## I CINEMA

**4 Mori Livorno**

Piazza Tacca, 1

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

**Info** 0586896440

**Cosmopoli Portoferraio (LI)**

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

**Info** 3479071843

**Metropolis Marciana Marina (LI)**

Viale Giuseppe Vadi, 7

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

Info 3479071843

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

### Multisala Supercinema Orbetello

Corso Italia, 131

Soci Unicoop Tirreno: 5 euro (anziché 7),

proiezioni in 3D: 7 euro (anziché 9).

Info 0564867176.

40

## I MUSEI

### Museo di Storia Naturale del Mediterraneo

Via Roma, 234 - Livorno

#### Wild & the City - Vita selvaggia in città

Fino al 14 giugno mostra sugli animali selvatici e sul fenomeno dell'irurbamento che li avvicina sempre più all'ambiente urbano, cui spesso finiscono per stabilirvisi in maniera permanente, adattandovisi e modificando il proprio comportamento. Nel periodo della mostra sono previsti laboratori e attività in compagnia dello staff scientifico del museo: costruzione di nidi e mangiatoie per uccelli, bird watching urbano, cattura, inasamento e successiva liberazione di uccelli nell'orto botanico del museo.

Biglietto 5 euro (soci 3), attività e laboratori 8 euro (soci 6).

Museo e mostra aperti tutti i giorni escluso lun.; mer. e ven. 9-13; mar., gio., sab. 9-13 / 15-19; dom. 15-19.

Info 0586266711-47

[musmed@provincia.livorno.it](mailto:musmed@provincia.livorno.it)

[www.provincia.livorno.it/attivita/museo/home.htm](http://www.provincia.livorno.it/attivita/museo/home.htm)

### Explora. Il museo dei bambini

Via Flaminia 82, Roma

Explora è un museo strutturato come una piccola città a misura di bambino progettata secondo il principio dell'apprendimento sul campo.

Riduzione del 10% sul biglietto di ingresso al museo (per tutto il nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone), sul biglietto settimanale campus, sugli acquisti presso Explora Shop e il ristorante. Da 1 a 3 anni non compiuti 3 euro, gratuito fino a 1 anno non compiuto.

Aperto dal martedì alla domenica con quattro turni di visita, 10, 12, 15, 17, della durata di 1 ora e 45 minuti. Per partecipare al laboratorio permanente Officina in cucina dedicato all'educazione alimentare, attivo il sabato, la domenica e i festivi nei turni 10,45 e 15,45 è necessario prenotare. Explora organizza anche feste di compleanno e campus durante le vacanze estive.

Info 063613776, [info@mdbr.it](mailto:info@mdbr.it)

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



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIO COOP

## LA CULTURA

### Università Popolare

Via Quattro Novembre, 157 - Roma

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

Info [info@upter.it](mailto:info@upter.it), 066920431; per ulteriori informazioni i soci possono contattare Cristina Pani 0669204362, [cristina.pani@upter.it](mailto:cristina.pani@upter.it)

### Palazzo Branciforte

Via Bara all'Olivella - Palermo

Storico edificio nel cuore di Palermo, prestigioso polo culturale fra arte, storia, tradizione, gastronomia e lettura.

Biglietto di ingresso per i soci Coop 5 euro (anziché 7).

Aperto fino al 31 ottobre, da martedì a domenica 9.30-19.30

Info 0918887767, [info@palazzobranciforte.it](mailto:info@palazzobranciforte.it), prenotazioni 199757511, [www.civita.it](http://www.civita.it) e [www.palazzobranciforte.it](http://www.palazzobranciforte.it)

## LE TERME

### Terme Etrusche del Calidario

Via del Bottaccio, 40 - Venturina (LI)

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

Info 0565.851504, [www.calidario.it](http://www.calidario.it)

### Terme di Petriolo

Località Petriolo Monticiano (SI)

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

Info 0577757104, [info@termepetriolo.it](mailto:info@termepetriolo.it), [www.termepetriolo.it](http://www.termepetriolo.it)

### Grotta Giusti Resort Golf & SpA

Monsummano Terme, Pistoia

### Bagni di Pisa Palace & SpA

San Giuliano Terme (PI)

Convenzioni valide per il socio Coop + 1 accompagnatore fino al 31 dicembre 2013 escluso i periodi 29 marzo-3 aprile, 24-28 aprile, 1 maggio, 11-18 agosto, 7-8 e 26-31 dicembre.

> Hotel sconto del 30% sulla tariffa ufficiale pubblicata (da dom. a gio.); sconto del 20% sulla tariffa ufficiale pubblicata



(ven. e sab.); sconto del 20% sul **Lunch** (bevande escluse) al ristorante gourmet; up grade gratuito in camera di categoria superiore, su disponibilità; welcome drink.

> **Centro Termale** sconto del 10% sugli abbonamenti; Mid-week (lun-ven) sconto del 15% su piscina e grotta termale; sconto del 10% sui trattamenti singoli del centro termale; Weekend (sab-dom) sconto del 10% su piscina, grotta termale e trattamenti singoli del centro termale.

> Sconto del 10% sui voucher regalo (hotel & spa).

**Info** 057290771, [www.grottagiustispa.com](http://www.grottagiustispa.com)

**Info** 05088501, [www.bagnidipisa.com](http://www.bagnidipisa.com)

### **Hotel Hermitage & Park Terme**

Via Mazzella 80 - Ischia Porto (NA)

La struttura offre ai soci Unicoop Tirreno con estensione al nucleo familiare fino a un max di 4 persone che occupano la stessa camera:

> sconto del 10% su tutte le offerte weekend pubblicate sul sito [www.hermitageischia.it](http://www.hermitageischia.it)

> sconto del 16% su tutte le offerte settimanali termali e benessere pubblicate sul sito

> Sconto del 10% su trattamenti termali e benessere presso il centro termale *Cynthia* situato all'interno della struttura.

**Info** 081984242 - [hermitage@fabahotels.it](mailto:hermitage@fabahotels.it)

### **Antiche Terme di San Teodoro**

C. da Bagni 20 Villamaina, Avellino

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

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

## LE OASI

### **Riserva Padule Orti-Bottagone**

L'Oasi si trova nel Comune di Piombino (LI), ingresso SP 40 "Base Geodetica", km 6,700, loc. Torre del Sale ed è aperta dal 1 settembre al 31 maggio, visitabile il sabato e la domenica alle 10 e alle 14,30, senza prenotazione.

Biglietti ridotti per i soci Coop: adulti 3 euro (anziché 5); bambini sotto i 14 anni 2 euro (anziché 3); visita guidata 3 euro a persona. Centro visite, sentiero natura, 2 capanni di osservazione e 2 torrette, stazione di inanellamento degli uccelli. Censite 230 specie di uccelli.

**Info** 3457576224, [ortibottagone@wwf.it](mailto:ortibottagone@wwf.it), [www.wwf.it/orti](http://www.wwf.it/orti)



## I CORSI

### **Centro studi L'Arca**

Piazza della Libertà, 6 - Cecina

Fino a giugno sono disponibili per i soci Unicoop Tirreno tariffe ridotte per doposcuola per gli alunni delle scuole elementari e medie inferiori; ripetizioni scolastiche per studenti delle medie superiori; preparazione universitaria. Costo orario a studente: Elementari 18 euro (anziché 20); Medie inferiori 20 (anziché 25); Medie Superiori 25 (anziché 30); Università 30 (anziché 35). Inoltre si possono seguire corsi di lingue e informatica al costo, rispettivamente, di 240 euro+Iva per 46 ore e 120+Iva per 30 ore (2 incontri settimanali di 2 ore ciascuno).

**Info** 0586632233, [info@centrostudiarca.com](mailto:info@centrostudiarca.com), [www.centrostudiarca.com](http://www.centrostudiarca.com)

### **Alma Mater**

#### **Centro di orientamento scolastico Polo Didattico "L.B. Alberti"**

Via A. Pertini, 25 - Piombino (LI)

Il centro propone a prezzi scontati per i soci Coop corsi di lingua per livello, informatica, comunicazione digitale.

**Info** 056539156, [posta@almamaterpiombino.it](mailto:posta@almamaterpiombino.it), [www.almamaterpiombino.it](http://www.almamaterpiombino.it)

#### **Scuola di cinema, televisione, fotografia**

Pigrecoemme

piazza Portanova 11 - Napoli

La scuola, patrocinata dalla Regione Campania e dalla *Film Commission* della Regione Campania, offre ai soci Coop a prezzi convenzionati corsi di cinema, televisione e fotografia.

**Info** 0815635188 - [info@pigrecoemme.com](mailto:info@pigrecoemme.com), [www.pigrecoemme.com](http://www.pigrecoemme.com)

#### **Corsi di ginnastica**

A cura dell'ASD Dinamica

Prezzo comprensivo di sconto (40%) e di tessera *Uisp* obbligatoria: 200 euro. I corsi si tengono presso il Centro Sociale Auser di Massa M.ma lun. e mer. ore 17.30-19.30. Promozione valida fino al 12 giugno in esclusiva per i soci Unicoop Tirreno e i loro familiari.

**Info** 3395472923

## I CENTRI ESTIVI PER RAGAZZI

### **ASD Atletica Grosseto**

#### **Banca della Maremma**

Via Veterani Sportivi 3 - Grosseto

Offre ai figli dei soci Coop lo sconto del 15% sulla quota settimanale della prima settimana di frequenza presso il campo scuola "Bruno Zauli" di Grosseto. Qualora i figli di soci Coop siano anche iscritti alla Società Atle-

tica Grosseto-Banca della Maremma attraverso il Centro Avviamento allo Sport (CAS), usufruiscono dello sconto totale della quota di iscrizione e dello sconto del 15% sulla quota settimanale della prima settimana di frequenza.

**Info** 056421189, [www.gol.grosseto.it](http://www.gol.grosseto.it), [gr065@fidal.it](mailto:gr065@fidal.it)

## Il Mastio

Summer camp - Villaggio estivo per ragazzi da 8 a 14 anni a due passi da Firenze per studiare l'inglese giocando a contatto con la natura con docenti-animatori madrelingua.

Per i soci Coop: dal 16 giugno al 10 agosto, quattro periodi di vacanze articolati su tre differenti percorsi, della durata di due settimane:

*English* vacanza con animatore insegnante madrelingua per ampliare la capacità linguistica: 940 euro anziché 1.100. Sono previsti tre periodi diversi secondo la fascia d'età.

*Special English* due animatori-insegnanti madrelingua, sempre vacanza e gioco, ma anche un impegno maggiore in aula per parlare il più possibile l'inglese: 990 euro anziché 1.160. Per ragazzi dagli 11 ai 14 anni.

*Avventura all'insegna della natura*, del gioco e della scoperta: 880 euro anziché 1.030. Per ragazzi dagli 8 ai 13 anni. Dal secondo fratello sconto di euro 70 su tutti i programmi.

**Info** Ufficio Bresso (MI) - v. A. Strada 33, 026100066

Villaggio Diacceto (FI) 0558326738, [www.mastio.it](http://www.mastio.it), [mastio@mastio.it](mailto:mastio@mastio.it)

## Il girasole di Legambiente

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

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

Sconto del 10% per i soci Coop.

**Info** 0564487711, [info@legambienteilgirasole.it](mailto:info@legambienteilgirasole.it), [www.legambienteilgirasole.it](http://www.legambienteilgirasole.it)



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

## Box office

Spettacoli in vendita presso le biglietterie del servizio **Box Office:**

### Colorado

11 maggio  
Palalivorno

**Artigianato e Palazzo 2013**  
(abbonamento 4 gg.) 16-17-18-19 maggio  
Giardino Palazzo Corsini  
Firenze



### Antonello Venditti

18 maggio  
Palalivorno



**Paola Turci e Paolo Fresu**  
(concerto per i bambini di Haiti)

21 maggio  
Teatro della Pergola  
Firenze

### L'Ultima Magia

31 maggio  
Teatro Goldoni  
Livorno

## Le orme

Agriturismo Santa Caterina  
Loc. Granaione - Campagnatico (GR)  
Vacanze avventura per ragazzi da 9 a 16 anni.

7 giorni/6 notti in pensione completa più attività e corsi, materiale e attrezzature come da programma: 495 euro a persona, 420 per i soci Coop (sconto di 50 euro per la famiglia di soci Coop che iscrive più di un figlio/a). Quota di iscrizione (comprensiva assicurazione RCT obbligatoria) 25 euro a partecipante. Date dei soggiorni: 23-29 giugno, 7-13 luglio.

**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).



## Campi Avventura

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

Sconto per i soci Coop del 10% sulla "quota" vacanza esposta al pubblico (sconto non cumulabile con altre promozioni).

Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione online disponibile sui siti [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it) e <http://campiavventura.it/go/Coop> indicando il nome e il riferimento della carta socio Coop.

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

**Info** Junior panda Avventure, via dei Reti, 28a Roma, 0644362315 [partner@campiavventura.it](mailto:partner@campiavventura.it) [www.campiavventura.it](http://www.campiavventura.it).





# Quelli che la rete

*Più veloci e informati, ma più superficiali; più versatili, ma più distratti; sempre connessi, ma più smemorati; spiccata intelligenza visiva, ma meno creatività e poco spirito critico. Neuroscienziati, filosofi, fisici e psicanalisti a confronto su come le nuove tecnologie modellano cervello e comportamento. Ma anche su come stimolano un pensiero "collettivo".*

■ Patrice Poinso

**C**i sono quelli che controllano le *e-mail* ogni due minuti. Quelli che “twittano” 20 ore su 24. Quelli che non fanno ferie in una zona senza *wi-fi*. Quelli che vanno in crisi quando lasciano lo *smartphone* a casa. Quelli che non possono leggere un libro senza distrarsi con *Facebook* e non memorizzano più niente perché tanto si trova tutto su *Google* e *Wikipedia*. Sembra proprio che le nuove tecnologie, rimodellando le nostre capacità cerebrali, ci cambino la mente.

## Spirito d'adattamento

Nel V secolo a.C. era la lettura ad accendere le polemiche: Socrate si preoccupava dei suoi effetti negativi sulla memoria, ma aveva torto. La scienza ha dimostrato molti secoli dopo che, al contrario, ci ha aiutato a ricordare. E passando dalla carta allo schermo, dalla penna alla tastiera, al *touch screen* (schermo tattile) le “rivoluzioni” tecnologiche hanno modificato in profondità il funzionamento del nostro cervello. «Quella di modellare la mente è una caratteristica specifica delle nuove tecnologie. Le tecniche tradizionali erano un prolungamento e un potenziamento dell'azione umana, come lo strumento di lavoro nelle mani dell'artigiano. Le nuove tecnologie, invece, operano in maniera autonoma e sono in grado di modellare pensieri e comportamenti», afferma **Adriano Fabris**, docente di filosofia morale ed etica della comunicazione dell'Università di Pisa. E c'è di più: «Mentre nelle società pre moderne il sacro era il sovraumano – commenta **Miguel Benasayag**, filosofo e psicanalista dell'Università di Lille 3 (Francia) – , adesso assistiamo all'emergere di un nuovo sacro che non è umano, ma tecnico appunto». Con conseguenze non da poco per la mente: «Il nostro cervello è plastico, si deforma e sviluppa nuove connessioni – continua Benasayag – e l'integrazione di nuove

conoscenze lo modifica anche sul piano anatomo-fisiologico». Quindi si è adeguato anche all'uso del *web* e delle nuove tecnologie e le neuroscienze chiariscono come. «Nella corteccia prefrontale è la memoria a breve termine che è molto sollecitata – spiega **Jean-Philippe Lachaux**, ricercatore nell'unità *Dynamique Cérébrale et Cognition* dell'*Inserm* (Istituto Nazionale della Sanità e della Ricerca Medica francese) – perché posso navigare senza prendere decisioni lasciandomi guidare dai *link*».

## Sotto stimolo

Navigare, come le parole crociate, sarebbe benefico per i *senior* perché consente di mantenere l'agilità cerebrale: i numerosi collegamenti ipertestuali incitano, infatti, gli internauti a realizzare simultaneamente più compiti in pochi minuti. Ma il rovescio della medaglia, cioè il costo sociale e culturale, è molto alto: le aree del cervello legate al linguaggio e alla memoria sono meno sollecitate perché la navigazione non incoraggia un'attenzione sostenuta e prolungata. In sostanza internet l'attira per dissiparla, secondo i neuroscienziati. «Siamo, infatti, fortemente concentrati sullo schermo sempre in movimento, ma anche distratti dagli stimoli che si susseguono di continuo, a gran velocità, un cortocircuito mentale che ci impedisce di pensare e di ragionare in profondità, e fare un'analisi accurata di qualcosa sta diventando innaturale», chiarisce Lachaux. Micromessaggi, *tweet* di 140 caratteri, *post* su *Facebook*... Mai abbiamo letto così tanto, ma si tratta di una lettura breve, frammentata, non certo di un volume di Proust o Tolstoj in versione integrale. Ricerche recenti hanno dimostrato che chi legge un testo costellato di *link* e accorciamenti linguistici comprende meno di chi legge un tradizionale testo lineare. Gli scienziati hanno confrontato gli effetti cognitivi di internet con quelli del libro stampato: il primo disperde la nostra attenzione, il secondo la fa concentrare. A differenza della schermata del computer, la pagina promuove la contemplazione e l'introspezione, la lettura di una lunga sequenza di pagine ci aiuta, infatti, a sviluppare un raro tipo d'attitudine mentale opposta alla tendenza innata del cervel-



# Cambia... mente

**Mondi virtuali che si aggiungono a quello reale, facilità d'interazione, ma pericolo di fraintendimenti, quantità di nozioni e relazioni, ma non altrettanta qualità, prevalenza del lontano e del virtuale su ciò che è vicino e tangibile. Breve conversazione con Adriano Fabris, docente di filosofia morale ed etica della comunicazione dell'Università di Pisa, su come la rete e le nuove tecnologie hanno cambiato comunicazione, comportamento, conoscenza, e "modellato" la mente umana.**

Adriano Fabris,  
docente di filosofia  
morale ed etica  
della comunicazione  
dell'Università di Pisa.



Come internet e i social network hanno cambiato il nostro modo di comunicare

e di mettersi in relazione con gli altri? «Com'è accaduto nel passato, ad esempio con l'introduzione della scrittura, la diffusione di nuovi strumenti comunicativi come quelli legati a internet e ai *social network* ha inciso profondamente sul nostro modo di relazionarci gli uni con gli altri. Il mutamento più importante è dato dal fatto che grazie a questi strumenti ci vengono aperti nuovi mondi virtuali, che si affiancano e si sovrappongono al mondo dell'esperienza quotidiana. Non sempre siamo in grado di gestire correttamente questa compresenza». Dunque i nuovi mezzi di comunicazione qualcosa offrono e qualcosa tolgono alla conoscenza.

«Aumentano certamente le nostre possibilità di conoscenze e di relazioni, soprattutto da un punto di vista quantitativo. Sul piano della qualità, le relazioni e le conoscenze che i *social network*, in particolare, rendono possibili sono, però, qualcosa di disincarnato. E ciò vuol dire che, a fronte di una maggiore facilità d'interazione, vi è un più grande pericolo di fraintendimenti».

La nostra mente (memoria, linguaggio, apprendimento) è modellata dai nuovi media?

«Certo. Pensiamo alla rete che, essendo in grado di autoalimentarsi, ci impone un adattamento. Comportamenti e pensieri vengono dunque modellati, e in futuro lo saranno ancora di più».

Internet, *blog*, *social network*, cellulari sempre accesi e dispositivi tecnologici vari a nostra disposizione: essere sempre connessi non limita forse le nostre capacità di riflessione e quelle creative?

«Viviamo nell'epoca in cui la lentezza è considerata un lusso. Di più: una risposta non immediata è intesa come segno di scarsa educazione. A volte, poi, vediamo persone più attente agli *sms* del proprio cellulare che alla persona con la quale stanno insieme. Dobbiamo essere sempre connessi, "in tempo reale". Inoltre il lontano, il virtuale, sembra avere comunque la prevalenza sul vicino, su colui che ho di fronte in carne e ossa. Bisognerebbe, però, riflettere su questa situazione e fare le scelte giuste». ■

lo, un tempo fondamentale per la sopravvivenza, di essere attento a tutto ciò che accade intorno. Ed è proprio questa capacità, non innata, ma segno dell'evoluzione umana, che rischiamo di perdere quando passiamo sempre più tempo dietro lo schermo del computer. «Con gli *smartphone* è ancora peggio – sottolinea Lachaux – perché siamo sempre connessi e la memoria si surriscalda. Il nostro cervello chiede continuamente stimoli, essere connesso diventa una necessità. Abituato com'è a ricevere informazioni a pieno ritmo, quando queste vengono a mancare è come se fosse in astinenza».

## A memoria d'uomo

La perdita della memoria a lungo termine è il rischio più grosso delle società moderne. È, infatti, la ricchezza dei pensieri e dei ricordi che influenza la nostra capacità di concentrarci e di mantenere la concentrazione. Solo quando prestiamo una forte attenzione a una data notizia siamo in grado di associarla "significativamente e sistematicamente alla conoscenza già presente in memoria", scrive il neuroscienziato, premio Nobel, Eric Kandel. Invece, quando siamo distratti e

## Presenza di coscienza

**Alcuni elementi, ma non la visione d'insieme. Per la mappatura complessiva del cervello la strada della scienza è ancora lunga.**

C'è da perderci il cervello... È come se gli scienziati avessero le tessere di un puzzle, ma nessuna idea di come metterle assieme. La mappatura della mente rimane, quindi, frammentata e tra l'altro «la conoscenza di quello che ci sembra di avere individuato presenta angoli oscuri – afferma **Giuseppe Vitiello**, professore di fisica teorica all'Università di Salerno –. Con solo il 2 per cento della massa del corpo, non abbiamo idea del come e del perché il cervello consumi una percentuale così elevata (20-25 per cento) dell'energia del corpo umano. Senza parlare – continua – del mistero della coscienza, non solo di come essa possa emergere, ma addirittura di che cosa sia». Esistono progetti d'imitazione del cervello umano ma, come dice Vitiello, «si tratta solo di tessere di un mosaico a noi del tutto ignoto nella sua configurazione finale». La sfida è, quindi, quella della visione complessiva che «è la linea di ricerca perseguita nello studio della neurodinamica non lineare che copre simultaneamente la scala della componente neuronale (microscopico) e quella (macroscopica) della complessità funzionale del cervello. E a tale studio inevitabilmente sono chiamati a concorrere i neuroscienziati, ma anche matematici, biochimici e filosofi, linguisti e fisici, psicologi e medici», conclude lo scienziato.

interrotti spesso, la nostra mente non è in grado di creare connessioni neurali forti che diano profondità al pensiero. Ma nell'era della comunicazione digitale qualcosa si perde e qualcosa si conquista a livello cognitivo. Sulla rivista "Science", **Patricia Greenfield**, psicologa dello sviluppo all'Università della California a Los Angeles (*Ucla*), ha spiegato come le diverse tecnologie dei *media* influenzano le nostre capacità cognitive. Particolari attività al computer come, per esempio, i videogiochi possono migliorare l'"alfabetizzazione visiva", cioè aumentare la velocità con cui le persone riescono a spostare la loro attenzione tra icone e altre immagini sullo schermo. Altri suoi studi, però, hanno rilevato che tali cambiamenti repentini di messa a fuoco, anche se ben eseguiti, inducono una riflessione meno rigorosa e "più automatica". In un esperimento condotto presso la "Cornell University" (Usa),

per esempio, alla metà di una classe è stato permesso di utilizzare computer portatili connessi a internet durante una lezione, mentre l'altra metà li doveva tenere spenti. Ebbene un test eseguito subito dopo ha svelato che chi ha navigato sul *web* durante la lezione ha avuto un risultato più scadente. Conclusione della Greenfield: "ogni mezzo sviluppa alcune abilità cognitive a scapito di altre". In pratica, il nostro crescente utilizzo dello schermo ha rafforzato l'intelligenza visuale-spaziale, utile per quei lavori che devono tenere conto di molti segnali simultanei, ma ha prodotto "debolezze nuove nei processi cognitivi d'ordine superiore, inclusi il vocabolario astratto, il pensiero critico e l'immaginazione".

## Effetti speciali

Dunque sempre più *multitask*, ma più approssimativi. E purtroppo gli effetti negativi sulle nostre capacità cognitive non svaniscono appena spenti computer e cellulari. La struttura cellulare del cervello umano si adatta facilmente agli strumenti che utilizziamo, compresi quelli per la ricerca, memorizzazione e condivisione delle informazioni. «Le nuove tecnologie sono in grado di autoalimentarsi; esse dunque richiedono da parte nostra un progressivo adattamento – riflette Fabris –. E così i nostri comportamenti e il nostro modo di pensare sono modellati, e lo saranno sempre di più, anche dai nuovi *media*». Modificando le nostre abitudini mentali, ogni nuova tecnologia rafforza alcuni percorsi neurali e ne indebolisce altri. Le alterazioni cellulari continuano, quindi, a plasmare il nostro modo di pensare anche quando non stiamo utilizzando le tecnologie. Ne è convinto il neuroscienziato **Michael Merzenich**, professore emerito all'Università della California a San Francisco, secondo il quale i nostri cervelli vengono "massicciamente rimodellati" dall'uso sempre più intenso del *web* e dei cellulari. Con una serie di esperimenti sul cervello dei primati, Merzenich ha verificato come i circuiti neurali cambiano ampiamente e velocemente in funzione dell'esperienza. Quando, per esempio, ha riordinato i nervi della mano di una scimmia, le cellule nervose



nella corteccia sensoriale dell'animale si sono subito riorganizzate per creare una nuova "mappa mentale" della mano. Dunque quali conseguenze cognitive delle costanti distrazioni e interruzioni di internet e degli *smartphone* dobbiamo aspettarci? Per Merzenich l'effetto a lungo termine sulla qualità della nostra vita intellettuale potrebbe essere "fatale". Gli fa eco una recente ricerca canadese, condotta dalla professoressa Véronique Bohbot della "McGill University", che dimostra il legame tra le malattie del cervello, in primis l'alzheimer, e l'uso intensivo dei navigatori satellitari. L'utilizzo di questi dispositivi incrementerebbe, infatti, la vulnerabilità delle zone del cervello deputate all'orientamento e alla memoria. Del resto l'Università di Londra aveva già notato che i tassisti sono più colpiti rispetto al resto della popolazione da problemi di orientamento e di localizzazione.

## Far mente globale

C'è chi, però, come **Giuseppe Vitiello**, professore di fisica teorica all'Università di Salerno, pensa che le nuove tecnologie non possono "alterare" la nostra memoria e le nostre capacità cognitive in senso negativo. Tutt'altro. «Credo che favoriscano la formazione di collegamenti mentali, che stimolino il "pensare collettivo", in definitiva la formazione di una dimensione globale, o meglio, sociale del cervello. Il che vuole dire – precisa Vitiello – che in tutti i tipi di collaborazione, in ogni attività, emerge dal contributo dei singoli una linea, una tendenza complessiva in cui si concretizza, in realtà, il risultato della collaborazione. Questo risultato appartiene all'insieme dei collaboratori e allo stesso tempo a

## Blogsfera d'influenza

### Come i blog hanno cambiato il mondo dell'informazione e della comunicazione.

Sono ormai dappertutto e si occupano di tutto, con oltre 45mila post italiani lanciati ogni giorno in rete. Creano movimenti d'opinione, influenzano linee editoriali e scelte politiche, divenendo veri e propri protagonisti della scena pubblica. *Blog* e *blogger* sono i padroni della rete, un esercito di *freelance* e opinionisti pronti a dire la loro e a offrire informazioni di tutti i generi. Dalla loro nascita nel 1997 i *blog* (contrazione di *web-log*, diario *on line*) hanno cambiato il mondo dell'informazione e della comunicazione. Chiunque può aprirsi un *blog*, trattando gli argomenti più disparati o specializzandosi in alcuni ambiti, ma la vera novità è la condivisione dei contenuti e il continuo interscambio tra gli utenti, con la formazione di comunità digitali. «Non esiste più una sola fonte che parla a tanti – dice **Roberto Chibbaro**, giovane imprenditore *on line* esperto in nuovi *media* –, ma tanti che parlano tra loro. È stata superata la dicotomia tra produttore e consumatore di notizie: saremo sempre più tutti produttori e lettori insieme». In rete esistono oggi più di 70 milioni di *blog*, di cui il 3 per cento scritti in italiano, contro l'8 per cento in cinese, il 36 per cento in inglese e 36 per cento anche in giapponese. Ma il futuro della *blogsfera* è incerto: non sempre un *blog* riesce a rimanere indipendente, ma ha bisogno di aggregatori come i *social network* o di appoggiarsi ai *media* tradizionali presenti su internet. E la rete s'infittisce. **J.F.**



nessuno di essi singolarmente: la tipica situazione che si osserva nei "modi collettivi". Ecco la vera novità introdotta da internet e dai *social network* secondo Vitiello: «la dimensione planetaria (letteralmente!) della connessione tra le menti. Avremo, o abbiamo già, una capacità cognitiva che supera la barriera individuale, di ciascuno di noi». Una prospettiva, o forse una realtà, davvero stimolante. ■

## Memorandum

### Mente sana in corpo sano. Parola di scienziati.

Fare sport aiuta il cervello. L'hanno dimostrato i ricercatori del "King's College" di Londra: chi svolge attività fisica regolare, fin da giovane, mostra migliori memoria, attenzione e capacità d'apprendimento dopo i 50 anni rispetto a chi di movimento proprio non ne vuol sen-

tir parlare. È la costanza, secondo i risultati della ricerca, a migliorare le capacità cerebrali, non l'intensità dello sforzo. Per mantenere il potenziale cognitivo in tarda età, Alex Dregan, il direttore dello studio, raccomanda almeno 150 minuti d'attività fisica a settimana, ma i benefici per il cervello si possono ottenere anche con frequenze inferiori. E poi non è mai troppo tardi per cominciare e assicurarsi una mente sana in un corpo sano.

# La bella stagione

*Un pieno di sali minerali, acqua, vitamine, fibre e molecole dal potere antiossidante.*

*Le verdure che fanno bene alla salute, all'ambiente e al portafoglio, ma solo se di stagione.*

■ **Ersilia Troiano**

**S**e è vero che ormai la maggior parte delle verdure è disponibile in quasi tutti i periodi dell'anno, è anche vero che dovremmo imparare ad acquistare solo prodotti di stagione, in nome dell'ambiente, del risparmio e della salute. Acqua, sali minerali, tante vitamine e fibre innanzitutto, ma c'è di più: sostanze fitochimiche o molecole bioattive che, oltre a regalare colori vivaci e invitanti alla verdura, svolgono un'azione protettiva per la salute. Vitamina C, folati, carotenoidi, fenoli, isotiocianati, ditioltoni, allilsofuri agiscono prevalentemente come antiossidanti, contrastando l'azione dei radicali liberi, quelli, per intenderci, responsabili del danno ossidativo, elemento comune di numerose malattie, come infarto, ictus o alcuni tipi di tumore. In più, intervengono nei meccanismi d'espressione dell'informazione genetica, regolandola in senso positivo. Nessun fondamento



scientifico, tuttavia, per l'uso di queste sostanze come integratori. L'effetto protettivo e preventivo è, infatti, dovuto al consumo degli alimenti come tali – verdura e più in generale prodotti vegetali – e non alle singole molecole che, sotto forma di compresse o bibitoni, non servono a niente se non a svuotarci il portafoglio.

## Compagnia di verdura

Cotture troppo prolungate e lunghi tempi di conservazione in frigorifero possono minacciare il patrimonio nutritivo delle verdure, soprattutto quello di vitamine e minerali. Con qualche eccezione. Il lycopene, ad esempio, potente antiossi-

### Le verdure da mettere in tavola

**A maggio e giugno:** asparagi, bieta, carciofi, carote, crescione, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, peperoni, ravanelli, rucola, zucchine, sedano, lattughino, cetrioli, pomodori.

**E a partire da luglio** arrivano anche melanzane e pomodori da insalata.



dante contenuto nei pomodori, con la cottura aumenta e diventa più facilmente utilizzabile dal nostro organismo. E, in ogni caso, mai come per le verdure vale la regola che la giusta alternanza di alimenti cotti e crudi nell'ambito di una dieta varia ci garantisce totalmente tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno, senza esporci al rischio di carenze.

All'agro, in pinzimonio, come insalate, minestre o zuppe, le linee guida raccomandano il consumo di almeno due porzioni al giorno di verdura, cotta e/o cruda. Per gli adulti circa 250 g di verdure cotte e 50 g di verdure crude; per i bambini una porzione è la quantità di verdura cruda che può essere contenuta nel palmo di una mano, oppure mezzo piatto di verdura cotta. E qui veniamo alle dolenti note. Come riuscire a far apprezzare le verdure ai bambini? Nulla di più sbagliato che "nasconderle" in altri piatti. O addirittura pretendere, secondo la filosofia del "purché mangi", di propinarli strane pappette dove sapori, odori e colori sono spesso mescolati in stonattissimi abbinamenti. Non diamo premi o punizioni associati al cibo: non funziona.

## Pronte!

Al contrario, stimoliamo la loro fantasia, creatività e curiosità con ricette colorate, abbinando verdure dai colori differenti e magari anche con forme divertenti. Coinvolgiamoli attivamente, a partire dalla spesa e dalla scelta del menu, permettiamo loro di cucinare insieme a noi. E non scoraggiamoci davanti al primo rifiuto, ma riproponiamo di tanto in tanto le verdure meno gradite insieme ad altri alimenti conosciuti e accettati. Soprattutto, teniamo bene a mente che il buon esempio e quello che si mette in tavola per tutti valgono più di mille prediche. E se manca il tempo? Possiamo ricorrere ai prodotti di quarta gamma ovvero le verdure pronte al consumo, già lavate, tagliate e addirittura precotte. Il consumo di questi prodotti è molto aumentato negli ultimi anni, proprio perché soddisfano esigenze legate ai nuovi stili di vita delle famiglie. E, in effetti, a parte il costo, possono rappresentare una valida soluzione. Serve, però, qualche accorgimento per il consumo. Devono essere sempre conservate in frigorifero, senza interrompere mai la catena del freddo. Quelle crude andrebbero comunque lavate mentre quelle cotte riscaldate prima del consumo. Rispettiamo sempre la data di scadenza indicata sulla confezione e, una volta aperte, consumiamole in giornata. ■

# L'era glaciale

49

**Pratici e di buona qualità, i surgelati, da mettere in tavola, però, senza esagerare. E dopo un adeguato scongelamento.**

Proprietà nutritive, sapore e aroma del tutto identici a quelli dei cugini freschi, ci permettono di seguire un regime alimentare vario ed equilibrato anche se andiamo di fretta. Sono finiti i tempi in cui gli alimenti surgelati erano considerati di cattiva qualità. Complice anche un'offerta commerciale sempre più attenta alla praticità, al benessere e ai bisogni di specifiche categorie di consumatori. Chi vive da solo, ad esempio, oggi può facilmente trovare anche le monoporzioni, che riducono sprechi e monotonia dell'alimentazione.

Se un difetto ce l'hanno, però, è proprio quello di renderci la vita troppo facile. Sempre disponibili, pronti all'uso, possono stimolare la nostra pigrizia e rischiano di limitare fantasia e tradizione in cucina. Utilizziamoli quindi senza esagerare, dando la preferenza ai prodotti freschi e di stagione tutte le volte che possiamo, e considerandoli come una buona alternativa quando il resto manca. Considerando anche che il loro impatto ambientale è molto superiore a quello dei prodotti freschi. Non solo perché fanno tanta strada per giungere sulle nostre tavole, ma anche per



il volume di elettricità necessario per la conservazione, industriale o domestica. E, a proposito di conservazione domestica, veniamo al congelatore. Verticale o a pozzetto, l'importanza è che il freddo sia a quattro stelle, per raggiungere temperature sufficientemente basse da permettere non solo di conservare adeguatamente i surgelati, ma anche di realizzare un congelamento casalingo di ottimo livello. Teniamo sempre sotto controllo l'eventuale formazione di ghiaccio, che non conserva bene gli alimenti e, nello stesso tempo, aumenta il consumo di energia. Sapevate che in casa si commettono più errori nello scongelare gli alimenti che nel congelarli? Ecco qualche dritta per uno scongelamento sicuro. Il metodo migliore rimane quello, quando possibile, di cuocerli direttamente, facendo sempre attenzione che la cottura sia completa e raggiunga il cuore del prodotto. Mai scongelare a temperatura ambiente. In alternativa è possibile riporre gli alimenti in frigo (almeno 6-8 ore prima) oppure utilizzare il forno a microonde. Anche l'uso dell'acqua corrente fredda andrebbe limitato perché, sebbene adeguato, comporta un grosso spreco di questa preziosa risorsa. ■

# Io ho paura

50

■ **Barbara Bernardini**

**È** possibile avere 18 anni ed essere improvvisamente pervasi da un senso angoscioso di pericolo e di morte al punto da provare tachicardia, non riuscire a respirare o addirittura “paralizzarsi” senza motivo ed essere incapace di affrontare la realtà quotidiana? Purtroppo sì. Si chiama attacco di panico ed è un disturbo d’ansia sempre più frequente tra i giovani. «Secondo le ultime ricerche 1 ragazzo su 3 tra i 18 e i 25 anni sperimenta almeno una volta nella vita un attacco di panico in modo più o meno grave» commenta **Salvatore Di Salvo**, direttore dell’Associazione per la ricerca sulla depressione di Torino.

## Tipi ansiosi

Numeri che lasciano sconcertati, e ciò che è sorprendente è che quel senso di angoscia non ha niente a che fare con il tumulto interiore tipico dell’età giovanile. «L’attacco di panico è a tutti gli effetti un disturbo d’ansia – afferma Di Salvo –, e non è un caso che i ragazzi ne soffrano di più nell’età in cui cominciano a uscire dall’ambiente della scuola dell’obbligo

per andare all’università o quando affrontano le prime esperienze lavorative. Spesso è proprio questo passaggio da un ambiente protetto ad uno in cui bisogna imparare a farsi strada con le proprie forze – continua Di Salvo – che scatena le ansie più nascoste, soprattutto nei ragazzi che si portano dentro un disagio di qualche natura». Il

fatto che il numero dei giovani colpiti da attacchi di panico sia in costante aumento solleva qualche interrogativo. «Per la verità si tratta di un doppio effetto: da una parte c’è senz’altro

una maggiore sensibilizzazione sia dal punto di vista sociale che medico, per cui una percentuale sempre maggiore di casi sospetti viene oggi inquadrata nell’ambito degli attacchi di panico. Ma dall’altro non vi è dubbio che il mondo attuale crea maggiore disagio interiore». Ma non pare che sia Facebook né la crisi economica o la disoccupazione a scatenare le ansie dei ragazzi quanto piuttosto lo sgretolarsi della famiglia.

## Stato di famiglia

«Non c’è dubbio che, tra le cause di sofferenza e disagio interiore dei ragazzi, il divorzio dei genitori sia di gran lunga al primo posto soprattutto quando accompagnato da liti violente tra i coniugi – sottolinea Di Salvo –. Spesso anche gli adulti più navigati non si rendono conto che questi atteggiamenti aggressivi traumatizzano fortemente i bambini e gettano le basi per scatenare l’ansia che c’è in loro». In una società in cui ci sono più divorzi che matrimoni dovremmo dunque pensare che il destino dei giovani del futuro sia in qualche modo segnato? «In realtà – risponde l’esperto – esiste una predisposizione personale allo sviluppo degli attacchi di panico, occorre una concomitanza di fattori genetici e ambientali». E sarebbe comunque eccessivo pensare che tutti i ragazzi che sperimentano saltuariamente un attacco di panico abbiano poi bisogno di un intervento terapeutico. Gli attacchi di panico si manifestano sotto tante forme, spesso sono i cosiddetti “attacchi minori”: una vertigine inspiegabile o altri disturbi neurovegetativi riconducibili proprio all’ansia. «Questi tipi di manifestazioni saltuarie e non invalidanti non hanno bisogno di alcuna terapia, mentre è indispensabile intervenire quando le crisi cominciano a interferire con la normale vita quotidiana cioè quando, ad esempio, il ragazzo non esce più, quando non riesce a guidare, a studiare o lavorare normalmente», chiarisce Di Salvo. Perché l’at-



tacco di panico può diventare davvero invalidante, bloccando la persona in una sorta di limbo dal quale non riesce a muoversi, costringendolo a mettere in atto strategie di "evitamento" delle situazioni ansiogene.

## Fuori dal tunnel

Ma come si esce dal tunnel della paura? Risponde Di Salvo: «Se la situazione è seria in genere la scelta si basa su due approcci concomitanti: il primo è farmacologico ed è somministrato dallo psichiatra. I farmaci sono destinati a indurre rapidamente l'uscita dallo stato di ansia e devono essere sempre considerati una terapia temporanea e sintomatica. A questi si affianca poi la terapia psicodinamica che va a individuare le cause del disagio che scatenano gli attacchi e aiuta il ragazzo a mettere ordine dentro di sé e a superare il disagio per curare la causa dell'ansia». Mai, in ogni caso, assumere farmaci fai da te. La tentazione di attingere alle riserve di gocce per dormire che magari la mamma o la nonna hanno nel cassetto può essere forte quanto pericolosa e rischia di peggiorare la situazione. Questi farmaci, infatti, sono di solito ansiolitici, spesso a base di benzodiazepine, ma nella terapia dell'attacco di panico i farmaci di elezione sono quelli capaci di aumentare il livello del neurotrasmettore serotonina nel cervello. In un certo senso si cerca di stimolare la funzione del cervello e non di deprimerlo, cosa che invece fanno le benzodiazepine che negli attacchi di panico non vengono mai usate da sole. Gli esperti avvertono che è necessario non sottovalutare né colpevolizzare il ragazzo convincendolo con le parole ad affrontare il problema da solo. Nessuno vorrebbe provare quel senso angoscioso di terrore che l'attacco di panico porta con sé, ma quando accade, chiede "solo" di essere aiutato a sentirsi di nuovo libero e sicuro. Qualsiasi sia la ragione che lo ha condotto a quel punto, il suo appello non deve rimanere inascoltato. ■

### Info

[www.depressione-ansia.it](http://www.depressione-ansia.it)

Si può consultare il sito per scaricare gratuitamente materiale informativo e divulgativo aggiornato su questi temi. Inoltre è a disposizione il numero **011 6699584**, una linea d'ascolto alla quale rispondono esperti psicologi per un primo indirizzo.

# Mi ricordo, sì mi ricordo

51

Il sonno consolida i ricordi. Adesso non è più una leggenda metropolitana, ma una verità dimostrata dai ricercatori dell'Università di Chicago e pubblicata sulla rivista "Psychological science". I ricercatori hanno scoperto che il cervello è in grado di trattenere informazioni, anche se in conflitto tra di loro, se l'apprendimento viene intervallato da una buona notte di sonno ristoratore. In un certo senso, dormire consente al cervello di sviluppare una memoria più solida e di evitare interferenze con quello che dovrà imparare in futuro.

## Spirito di tolleranza

Intolleranza al glutine? Non sempre è celiachia. A riaffermare la possibilità che esista un meccanismo diverso d'intolleranza al glutine è uno studio condotto su 250 pazienti e pubblicato sulla rivista "American Journal of Gastroenterology". Lo studio retrospettivo ha analizzato un database di migliaia di pazienti esaminati negli ultimi 10 anni mostrando che l'ipersensibilità al frumento – più che al glutine in sé – è rilevabile in molte persone affette da *Ibs* (intestino irritabile), senza che siano affette da celiachia. Nuovi studi dovranno chiarire il meccanismo di tossicità del frumento e i *marker* diagnostici per poter rilevare l'intolleranza al glutine anche in assenza di vera celiachia.

## Tant'è virus

Secondo una ricerca della Columbia University effettuata su oltre 1.625 pazienti, le persone che sperimentano spesso infezioni come l'*herpes labiale*, la *clamydia* o l'*helicobacter pilori* vanno incontro negli anni a maggiori difficoltà cognitive e di memoria. La ricerca, originale e sorprendente, ha dimostrato che quest'associazione è particolarmente vera per le donne, nelle quali la capacità di ragionamento sembrava legata alla presenza di anticorpi di memoria contro virus e batteri. Resta ancora da chiarire quale sia il nesso tra infezioni e memoria, ma la ricerca potrebbe essere utile a comprendere a fondo le basi del declino cognitivo.



# Di che pasta sei?

*Spaghetti, maccheroncini, tagliatelle, fusilli, paccheri, caserecce, strozzapreti e altri tipi ancora. Preparata da maestri pastai, alla semola o all'uovo, con la pasta Fior fiore Coop il meglio della tradizione mediterranea a tavola.*

■ **Anna Somenzi**

**N**elle liste del patrimonio culturale immateriale dell'umanità da novembre 2010 c'è la dieta mediterranea. Un meraviglioso ed equilibrato esempio di contaminazione naturale e

culturale che è lo stile di vita mediterraneo riconosciuto come eccellenza mondiale. Modello alimentare rimasto costante nel tempo, ha alla base i prodotti tipici della terra intorno al Mediterraneo: olio d'oliva, frutta, ver-



dura e cereali, accompagnati da una moderata quantità di pesce, latticini e carne, spezie, vino o infusi, secondo le tradizioni di ogni territorio e paese.

## Una lunga trafila

Regina della tavola mediterranea è la pasta che Coop propone nella sua versione migliore con il marchio **Fior fiore**, preparata da maestri pastai con sola semola e all'uovo. Con la semola di grano duro della tradizione italiana molti i formati, dai paccheri alla calamarata.

Dagli spaghetti ai fusilli, dalle pipe alle caserecce. Da Gragnano (NA) arrivano fusilli, caserecce e i nuovissimi fusilli lunghi bucati. La pasta è trafilata lentamente e a bassa

pressione in trafile di bronzo, quindi sottoposta a essiccazione naturale, non forzata, per mantenerne al meglio il sapore. Poi c'è la pasta all'uovo di Campofilone, piccolo comune nella Marche famoso per i maccheroncini all'uovo.

**La pasta di Gragnano – fusilli, fusilli lunghi bucati, caserecce – è trafilata lentamente e a bassa pressione in trafile di bronzo, quindi sottoposta a essiccazione naturale, non forzata, per mantenerne al meglio il sapore.**

Tagliatelle, fettuccine e tagliolini nascono dall'impasto di semola di grano duro e uova, senz'acqua, una sfoglia morbida che viene tirata sottilissima e che ha poi tempi di riposo lunghi prima di essere confezionata. È la ricetta che a Campofilone si tramanda dal quindicesimo secolo ed è il segreto di una pasta dal sapore inconfondibile.

Da provare i maccheroncini al pettine, così come gli strozzapreti, le tagliatelle e le fettuccine, nella bella stagione ottime con radicchio e carciofi. Mentre gli spaghetti alla chitarra si sposano bene con il pesce. Provare per credere con calamaretti e rucola. ■



# Buono come il pane...

**...Toscano, fatto di sola acqua, farina e lievito naturale, secondo il disciplinare del Consorzio di Promozione e Tutela del Pane Toscano, di cui fanno parte tre storici fornitori di Coop.**

Alimento di secolare tradizione, il pane toscano è sempre quello di una volta. Crosta chiaroscura, friabile e croccante, mollica compatta e porosa, il sapore sciocco ma non insipido che ben s'accompagna ai salumi.

È un pane lievitato naturalmente (a pasta acida) che si ottiene ancora da farine di frumento tenero toscano, tipo "0", di cui viene mantenuto durante la macerazione il germe di grano, ormai scomparso nelle farine comuni. Alla farina vengono poi aggiunte solo l'acqua e quella pasta acida che, grazie a una particolare fermentazione, caratterizza il sapore e l'aroma del prodotto rendendolo morbido e conservabile più a lungo, proprio come il pane di una volta che si faceva in casa ogni 7-8 giorni e doveva durare. Sotto forme rettangolari, rotonde e ovoidali, del peso di 500 grammi, questo pane, dalle elevate qualità nutrizionali e organolettiche, è disponibile nei punti vendita di Livorno, Cecina, Rosignano, Piombino, San Vincenzo, Venturina, Donoratico, Follonica, Grosseto, Pietrasanta, Massa, Avenza, Viareggio, Tonfano, Lido di Camaiore. Il prodotto è confezionato in busta chiusa recante il marchio di *Vero Pane Toscano* a lievitazione naturale, autenticato, dopo rigidi controlli di qualità, dal *Consorzio di Promozione e Tutela del Pane Toscano a Lievitazione Naturale*, di dimensioni regionali, con sede a Livorno, cui hanno aderito per il momento tre storici fornitori di Coop: *Lenzoni, Corsini e Domenici*.

Il Consorzio promuove il "disciplinare del pane Toscano Dop" e garantisce il controllo della qualità durante l'intera filiera produttiva; dai grani provenienti solo dalla Toscana alle farine garantite dai molini toscani ai panificatori aderenti, che devono attenersi scrupolosamente al disciplinare di produzione, utilizzando solo farina, acqua e lievito naturale. Dalla miscela di varietà certificate di grano tenero – Centauro, Bilancia, Serio, Verna, Pandas, Mieti, Mec, Marzotto, Bolero – coltivato nelle provincie di Livorno, Siena, Arezzo, Grosseto, si ottiene una materia prima equilibrata con caratteristiche idonee alla panificazione e il giusto quantitativo di glutine. Attraverso poi un complesso processo di frantumazione e successiva stacciatura del chicco di grano, il germe, che solitamente viene tolto, durante la lavorazione, tramite il decorticamento per utilizzo farmaceutico perdendo la vitamina E, potente antiossidante dall'alto valore nutrizionale, rimane parte integrante delle farine macinate esclusivamente per la produzione di questo pane. ■ **C.V.**



# Zero assoluto

54

**Per gli affezionati del sottozero la scelta è tra i congelatori a pozzetto, più capienti e più economici, e quelli verticali, più pratici e meno ingombranti ma più costosi.**

■ **Roberto Minniti**

**T**anto spazio da destinare ai surgelati. Non è solo un'esigenza dei bar e dei ristoranti. Spesso è una soluzione anche per le famiglie o per chi abbia voglia e trovi conveniente tenere sottozero una grande quantità di alimenti, più di quelli che normalmente entrano in un reparto freezer di un comune frigorifero. A questi affezionati del sottozero sono destinati i congelatori domestici. Ma prima di avventurarsi nella scelta di un modello o nelle valutazioni delle caratteristiche che possono consentire un buon acquisto, è bene distinguere tra le due grandi famiglie di congelatori: quelli a pozzetto e i verticali.

I primi sono il sogno di ogni appassionato di surgelati: ampi e capienti, molto più dei verticali, sono generalmente anche più efficienti, visto che disperdono molto meno il freddo, per lo meno se ben utilizzati. Per questo sono anche mediamente meno energivori dei modelli stretti e alti. Ma hanno anche qualche punto debole: sono ingombranti, hanno bisogno di un uso oculato visto che la disposizione degli alimenti in un unico vano è naturalmente più disordinata. E, spesso, hanno bisogno di essere sbrinati a mano visto che ancora pochi modelli (specie nella fascia economica) hanno la funzione *no-frost*.



## Il sogno nel cassetto

Al contrario i verticali, con tutti i loro cassetti, consentono di accedere molto velocemente al surgelato che stiamo cercando e per la loro forma si sistemano più facilmente in una cucina (le dimensioni e l'aspetto, infatti, sono quelli di un normale frigo). Ma la loro minore "ospitalità", la tendenza a consumare di più e un prezzo decisamente più alto dei modelli a pozzetto fanno pendere la bilancia in favore dei loro antagonisti orizzontali.

Solo una volta scelta la famiglia dell'apparecchio è il caso di avventurarsi nella selezione del modello che finiremo per portare a casa.

Punto di partenza, ancora una volta, l'etichetta energetica, quella specie di carta d'identità che deve comparire in bella vista sull'elettrodomestico.

Anche per i congelatori, come per altri apparecchi, l'Unione Europea ha deciso di aggiornare la *energy label*, aumentando le fasce di migliore efficienza.

## Consiglio di classe

Oggi, gli apparecchi più efficienti arrivano a essere premiati da una A+++ (la classe che prevede i minori consumi in un ciclo standard), seguiti dagli A++ e A+, prima di trovarci di fronte a quella che solo pochi mesi fa era il top dell'efficienza, la classe A. Poi, via via scendendo di prezzo e qualità si arriva fino alla classe G.

Prima considerazione, dunque, andrebbe fatta sul consumo energetico, che si tramuta in bollette più o meno salate. Peccato che oltre alle varie classi energetiche, nelle etichette e tra i dati a disposizione del cliente manchi spesso un indicatore assai utile di cui pure le aziende dispongono. Il "dato segreto" è quello relativo all'efficienza energetica, che indica il rapporto tra consumi, capienza e temperatura minima raggiungibile e consentirebbe distinzioni molto nette anche tra frigoriferi della stessa classe.

Trattandosi di apparecchi che debbono abbattere la temperatura degli alimenti, è anche bene controllare la quantità che consentono di congelare in 24 ore. Un dato espresso in chilogrammi che testimonia l'efficienza di un modello quando viene riempito di cibi freschi (portare rapidamente la temperatura sottozero è una caratteristica fondamentale per mantenere la qualità organolettica anche nei surgelati fatti in casa), ma è anche indice indiretto delle sue prestazioni generali.

## Rumori molesti

Sempre sull'etichetta energetica, poi, sarebbe bene dare un'occhiata alla rumorosità del modello che stiamo per sistemare in casa. Tenendo conto che quella indicata è misurata a un metro di distanza dal frigorifero. Si tratta di un intervallo significativo, non solo perché una differenza di pochi *decibel* fa aumentare esponenzialmente il rumore percepito, ma anche perché il congelatore resta acceso 24 ore su 24 e può risultare particolarmente molesto nel silenzio notturno.

Tra i dati da cercare sulla scheda dell'apparecchio ce ne sono ancora due: l'autonomia senza corrente e la classe climatica.

L'autonomia senza corrente indica quanto è isolato l'apparecchio e dopo quanto tempo deperisce il cibo conservato nel congelatore in caso di mancanza di energia. Detta anche

"tempo di risalita", riferisce il numero di ore che impiega un chilo di cibo per passare da -18 a -9 gradi, livello a cui si interrompe la catena del freddo e inizia lo scongelamento.

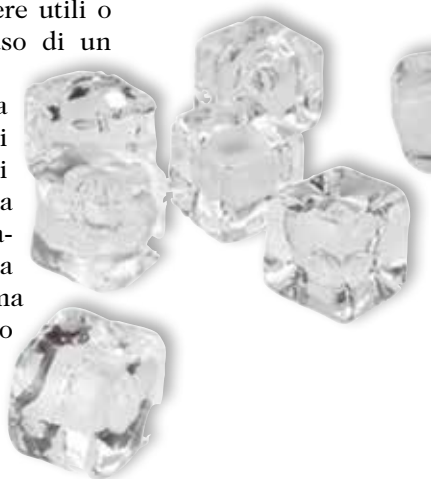
La classe climatica, invece, testimonia l'intervallo di temperatura ambiente in cui il frigorifero riesce a operare senza perdere efficienza. Esistono 4 classi climatiche. La temperata estesa (SN), per una temperatura ambiente compresa tra un massimo di 32 gradi e un minimo di 10; la temperata (N), da 32 a 16 gradi; la subtropicale (ST), da 38 a 18 gradi; la tropicale (T), da 43 a 18 gradi. Pur alle nostre latitudini, scegliere un classe ST o T è preferibile perché testimonia un frigo con performance migliori, anche in una zona temperata come la nostra.

## L'aria che tira

Oltre alle caratteristiche essenziali da soppesare all'acquisto (prezzo, capienza, efficienza, consumi), ce ne sono altre che possono essere utili o rendere più "gradevole" l'uso di un congelatore.

Una di queste è il sistema *no-frost*, la tecnologia ormai presente in molti modelli di ultima generazione. Ha la funzione di raffreddare tramite la circolazione forzata dell'aria attraverso un sistema di canalizzazione. Questo permette un raffreddamento uniforme e costante ed evita la formazione della brina, che danneggia il funzionamento della serpentina, aumentando i consumi e costringendo a noiosissimi sbrinamenti manuali.

Ci sono poi funzioni accessorie che sfruttano le ultime tecnologie e speciali sensori per sviluppare una sorta di "comunicazione intelligente" con l'utente. A partire dal controllo e dalla regolazione della temperatura interna del freezer, che nei modelli più recenti può essere visualizzata e modificata tramite un *display* digitale posto sullo sportello e a un sensore termico interno. In alcuni casi, i sensori possono regolare automaticamente la temperatura ideale, in funzione del clima esterno. Esistono anche sistemi automatici di segnalazione dell'interruzione di corrente, molto utili per evitare che il cibo vada a male all'insaputa del proprietario del frigo. ■



marca e modello	tipo e cassetti	capacità utile (l)	classe	altre caratteristiche	prezzo (euro)
<b>AEG</b> ARCTIS A71100TSWO	verticale 3	92	A++	cc*: SN-N-ST-T; c**: 14 kg in 24 ore; a***: 24 ore; s****: no-frost	350
<b>HOTPOINT ARISTON</b> UPS 1721/HA	verticale 7	238	A+	cc: SN,N,ST,T; c: 22 kg in 24 ore; a: 20 ore; s: sistema drain	480
<b>BEKO</b> HSA24520	pozzetto -	232	A+	cc: nd; c: nd; a: nd; s: manuale	260
<b>IBERNA</b> ICA 0160	pozzetto -	155	A	cc: N; c: 20 kg in 24 ore; a: 44 ore; s: manuale	270
<b>IGNIS</b> CEI310	pozzetto -	311	A+	cc: SN-T; c: 20 kg in 24 ore; a: 45 ore; s: manuale	350
<b>MIELE</b> GT 5282 S	pozzetto -	284	A+	cc: SN-T; c: 27 kg in 24 ore; a: 61 ore; s: no-frost	500
<b>REX-ELECTROLUX</b> RC4231AOW	pozzetto -	404	A+	cc: SN-N-ST-T; c: 19 kg in 24 ore; a: 31 ore; s: low frost	500
<b>SAMSUNG</b> RZ60FJSW	verticale 5	244	A+	cc: nd; c: nd; a: nd; s: no-frost	570
<b>WHIRLPOOL</b> AFG 070 AP	pozzetto -	204	A+	cc: nd; c: nd; a: 36 ore; s: manuale	320
<b>ZOPPAS</b> PFC 221 JG	pozzetto -	221	A+	cc: SN-ST; c: 24 kg in 24 ore; a: 48 ore; s: manuale	370

\*cc = classe climatica - \*\*c = congelamento - \*\*\*a = autonomia - \*\*\*\*s = sbrinamento

Una volta scelto il congelatore occorre tenere conto di alcuni suggerimenti, sempre validi, per utilizzarlo nel migliore dei modi e prolungarne il corretto funzionamento.

Quando il frigo non è dotato di sbrinamento automatico (comune, invece, nei modelli col sistema *no-frost*) è importante procedere allo sbrinamento manuale periodico almeno ogni 2-3 mesi.

Non bisogna attaccare il frigo alla parete, ma sistemarlo lasciando qualche centimetro di spazio dal muro, per permettere all'aria di circolare sul retro. E bisogna prestare attenzione alla serpentina, sia quella esterna, soggetta a impolverarsi, che quella interna, che può rischiare di riempirsi di ghiaccio. In entrambi i casi il funzionamento del frigorifero ne risente, con la conseguenza che conserva peggio gli alimenti e consuma più energia.

Quanto al contenuto vero e proprio non c'è che l'imbarazzo della scelta. Possiamo congelare praticamente di tutto, senza grandi problemi. A parte le uova fresche, la frutta e verdura ad alto contenuto d'acqua (fragole, lattuga, cetrioli, tanto per fare qualche esempio) si può portare sottozero praticamente ogni sorta di cibo, ovviamente sempre se a temperatura ambiente e meglio se in porzioni che consentano di scongelare ed essere con-

sumate interamente. Per tenere conto della data di consumo ottimale, è sempre bene segnalarla sui sacchetti e tenere conto della durata massima della sosta in freezer. In linea di massima, a questo proposito, valgono le seguenti regole.

**Frutta e verdura** Cruda o cotta può resistere anche 12 mesi in freezer. Ma nel caso la poniate in congelatore prima di averla cotta, è bene pulirla, asciugarla e in alcuni casi tagliarla in pezzi per facilitare la congelazione rapida.

**Carni rosse** La più duratura è la carne bovina, che può finire in tavola da 6 a 8 mesi dopo la surgelazione, mentre se macinata dovrebbe essere consumata dopo 3 o 4 mesi. La carne di maiale si mantiene da 4 a 6 mesi. Qualunque carne, se cotta, andrebbe consumata entro 3-4 mesi.

**Pollo** Se lo congelate crudo e intero potrete tirarlo fuori dal freezer fino a 12 mesi dopo il congelamento, se è a pezzi 6-8 mesi dopo.

**Pesce** Ovviamente pulito ed eviscerato può restare in congelatore dai 3 ai 4 mesi.

**Pane** Il tempo limite è 4 mesi dal congelamento.



In promozione per tutti negli Iper Nord dal 9 al 22 maggio, negli Iper Sud dal 6 al 15 maggio e nei Super che aderiscono all'iniziativa dal 2 al 15 maggio.

### Congelatore a pozzo Haier mod. BD103GAA/RAA

capacità lorda: 103 litri - capacità di congelamento: 9 kg in 24 ore - classe energetica: A+ 1 cestello - dimensioni: cm 57x55x84,5

**Prezzo 159 euro**



# Per il rotto della cuffia

**L'importanza degli auricolari per difendersi dalle emissioni dei cellulari.**

**D**'accordo, non cuociono i *pop corn* come vogliono le leggende metropolitane, ma che possano far male, soprattutto in presenza di un uso troppo intenso, ci sono pochi dubbi.

Sebbene la comunità scientifica non sia arrivata a una conclusione condivisa, sono in molti a sostenere la relazione tra

amori alla testa (al cervello e al nervo ottico) e l'uso del telefonino nel lungo periodo. Dalla Svezia, per esempio, è arrivato qualche anno fa il rapporto più critico: i ricercatori hanno rilevato un aumento dell'incidenza di due tipi di tumori invocando una restrizione dei limiti alle emissioni in vigore. Nella stessa direzione si sono orientati anche i dati raccolti in Norvegia. A tutt'altra conclusione, invece,

sono arrivati i ricercatori di altri paesi: nessun incremento del rischio è associabile all'uso del telefonino, secondo loro. E fino a oggi la tesi "innocentista" è prevalsa e non si è presa nessuna misura – se non in qualche caso isolato – per ridurre l'esposizione. Di fronte a questi dubbi, gli utilizzatori di telefoni cellulari possono adottare delle precauzioni. La prima, è controllare il livello di emissione del modello che si sta per scegliere, riportato in ogni scheda tecnica come *Sar*, acronimo di *Specific absorption rate*, tasso di assorbimento specifico. In pratica, i test finora condotti hanno dimostrato che l'esposizione alle emissioni dei cellulari provoca il riscaldamento dei tessuti interni. Ma fino a un'esposizione inferiore a un *Sar* di 2 W/kg (il limite di sicurezza) l'organismo è in grado di dissipare questo calore, senza danno nel breve periodo. Tutto ciò, però, non misura il pericolo a lungo termine, contro il quale lo strumento principe (l'unico affidabile, visto che i tanti dispositivi da applicare sul cellulare per diminuire le emissioni sono spesso inefficaci) è l'uso costante di un auricolare. Uno strumento di sicurezza che a maggior ragione andrebbe utilizzato dai più giovani, che per la loro età sono più vulnerabili e subiranno più a lungo l'esposizione alle onde. Non a caso in diversi Paesi del Nord Europa associazioni mediche e scientifiche indicano nell'uso delle cuffie una priorità sanitaria da non trascurare. Per non parlare della sicurezza alla guida. ■ **R.M.**

# Led passion

**Affidabilità, lunga durata, efficienza luminosa, risparmio in bolletta. Perché scegliere l'illuminazione al Led.**

Nel progettare il sistema d'illuminazione di un appartamento, un ufficio, un'attività commerciale o nel sostituire una semplice lampadina, l'illuminazione al *Led* rappresenta una scelta innovativa ed efficiente. L'acronimo *Led* sta per *Light Emitting Diode* (diodo che emette luce). Una tecnologia esistente già da diversi decenni, perfezionata, però, negli ultimi anni rendendola idonea a quasi tutti i tipi d'illuminazione. Il sistema di funzionamento di un *Led* consiste in un materiale semiconduttore che trasforma la corrente elettrica continua in luce, diffusa poi attraverso una lente. Di solito siamo abituati a riconoscere i *Led* nei dispositivi luminosi obbligatori delle automobili e dei motocicli, nei cartelloni pubblicitari a messaggio variabile e nei *display Led*. Sempre più i *Led* sono utilizzati nell'illuminazione pubblica e nella segnaletica stradale (come semafori), mentre una vasta gamma di articoli si sta diffondendo per l'illuminazione d'interni, come alternativa alle lampadine tradizionali e ai faretto alogeni. Ma quali sono le caratteristiche che rendono i *Led* capaci di generare risparmio?

Soprattutto la grande affidabilità e la lunga durata dei prodotti, aspetti che eliminano quasi completamente i costi di manutenzione e di sostituzione delle vecchie lampade. Un *Led* garantisce, infatti, un ciclo di vita superiore anche a 40mila ore, ben sopra le prestazioni di una lampadina tradizionale. C'è poi l'efficienza luminosa (espressa in Lumen/Watt), in continuo aumento grazie al miglioramento costante della tecnologia, che consente un basso consumo rispetto alle lampade tradizionali. Il prezzo di mercato dei *Led* ancora abbastanza elevato e l'offerta di prodotti a basso costo e scarsa qualità (poca resa di colore e difficoltà a percepire dettagli a poche decine di centimetri), di cui è meglio diffidare, rappresentano il limite potenziale del comparto. Tuttavia, gli interessanti risparmi in bolletta ottenibili, del 70-80 per cento rispetto ai sistemi d'illuminazione tradizionale, stanno alimentando una veloce espansione di questo mercato. Per aiutare i consumatori a scegliere il prodotto giusto un'utile guida è offerta dal *Wwf* sul sito [www.eurotoppen.it](http://www.eurotoppen.it): nella sezione "illuminazione" sono comparate le caratteristiche di una serie di modelli di *Led*, di diverse marche e potenza, con quelle di una comune lampadina a basso consumo. ■

# Grandi forme

58

Il dolce e il maturo, il fresco e lo stagionato.

Due grandi dop a confronto:  
Pecorino Sardo e Pecorino Toscano.

■ Silvia Inghirami

**D**ue formaggi “cugini” separati dal mare. Il *Pecorino Sardo* e il *Pecorino Toscano* sono due *dop* che fanno grande l'Italia gastronomica. “Fuori c'è l'etichetta, dentro c'è la Sardegna”, è lo slogan scelto dal primo, che con il verde e il blu del marchio richiama pascoli e coste dell'isola. “Prodotto di qualità toscano”, si fa bello il secondo, con il logo rosso e verde, sapendo che la provenienza regionale è già una garanzia. Il termine pecorino, invece, è generico e può essere usato per indicare qualsiasi formaggio fatto con latte di pecora, ma per i due *dop* le pecore possono vivere solo nelle zone indicate dal Disciplinare di produzione: le province di Cagliari, Nuoro, Oristano, Sassari, per l'uno, e l'intero territorio della Toscana più i comuni di Alleronia e Castiglione del Lago (Umbria), Acquapendente, Onano, San Lorenzo Nuovo, Grotte di Castro, Gradoli, Valentano, Farnese (Lazio) per l'altro.

Entrambi i pecorini hanno due versioni: il sardo ha il “dolce” e il “maturo”, il toscano il “fresco” e lo “stagionato”. La legge prevede che il *Pecorino Sardo* completi il suo periodo di maturazione in 20-60 giorni: il “dolce” ha una crosta di colore bianco o paglierino tenue e sapore dolce e aromatico; il “maturo”, invece, una crosta di colore bruno

e un gusto forte e gradevolmente piccante e una stagionatura non inferiore a due mesi. Il “fresco” toscano ha una crosta di colore da giallo a giallo paglierino, un sapore fragrante e deve maturare minimo 20 giorni. Lo “stagionato”, che deve “riposare” almeno 4 mesi, presenta una crosta di colore dal giallo al giallo carico, che a seconda dei trattamenti subiti (pomodoro, cenere, olio) può anche presentarsi nera o rossastra; la pasta ha un sapore intenso, ma mai piccante.

## Buono con il pane

I due pecorini, nelle differenti versioni, sono ottimi formaggi da tavola, che vengono accompagnati l'uno con il tipico pane Carasau sardo e l'altro con la pagnotta senza sale toscana. Il “maturo” viene utilizzato anche come formaggio da grattugia e come ingrediente per tortini e frittate; c'è chi lo serve a fine pasto, accompagnato da noci, confetture o miele. Il toscano “fresco” è servito con verdure di stagione e lo “stagionato” è grattugiato sulla ribollita. Per molti italiani entrambe le versioni rappresentano un'ottima soluzione per un pranzo o una cena, quando non si ha voglia di cucinare ma non si rinuncia ad accontentare la gola. «Nei punti vendita Coop – spiega Luca Mascagni, category gastronomia di Unicoop Tirreno – il pecorino è un prodotto continuativo che viene richiesto tutti i mesi dell'anno. Non c'è stagionalità nelle vendite anche se la produzione del tipo fresco e dolce si riduce in estate perché cala la produzione di latte. Dalle statistiche emerge solo una leggera preferenza per il pecorino maturo e stagionato in inverno. Come per altri alimenti, infine, gli acquisti crescono durante le festività, come Natale e Pasqua. Nel complesso comunque le vendite hanno registrato negli ultimi anni incrementi del 3-4 per cento». Ma i consumatori hanno premiato in



modo uguale tutti e due i prodotti in entrambe le versioni? «I nostri 110 punti vendita sono distribuiti in Umbria, Lazio, Campania e in misura maggiore in Toscana; naturalmente in quest'ultima regione la scelta ricade per lo più sul prodotto locale». Avete notato differenze negli acquisti secondo le varie tipologie di clientela? «L'unica notazione che posso fare è che tra il fresco e lo stagionato la preferenza è accordata al primo soprattutto tra i giovani». Il *Consorzio del Pecorino Toscano* segnala, invece, un forte aumento delle vendite del prodotto stagionato: «Nel 2012 le vendite hanno registrato un complessivo +6,34 per cento, anche se il dato va letto a fondo per capire l'andamento del mercato. Difatti il risultato finale deriva da un calo nelle vendite del prodotto fresco (-4,25 per cento) e un forte aumento delle vendite del prodotto stagionato (+16,46 per cento).

## Cacio e vino

Il **Consorzio del Pecorino Toscano dop** consiglia di abbinare al "fresco" vini bianchi e rossi quali il *Montecucco*, il *Monteregio di Massa Marittima* e il *Bianco di Pitigliano*; allo "stagionato" vini rossi quali il *Morellino di Scansano*, il *Chianti Classico* o, per stagionature superiori agli otto mesi, il *Brunello di Montalcino*.

Il **Consorzio del Pecorino Sardo** indica per il dolce il *Vermentino di Gallura*, il *Vermentino di Sardegna*, il *Monica di Sardegna*; per lo stagionato, il *Cannonau di Sardegna*, il *Mandrolisai*, il *Velletri rosso*, il *Carignano del Sulcis Rosso* e anche in questo caso il *Brunello di Montalcino*.

**Conservazione** Per gustare al meglio il pecorino, bisogna conservarlo in un luogo fresco e asciutto che possa riprodurre le condizioni delle cantine in cui è stato stagionato. Altrimenti, in frigorifero, nella parte meno fredda, avvolto in un panno di cotone, proteggendo il taglio con un film trasparente, ma tirandolo fuori un'ora prima del consumo.

## Passati alla storia

«Dieci anni fa il fresco rappresentava circa l'80 per cento delle vendite mentre oggi rappresenta il 44 per cento del totale, ampiamente superato dal prodotto stagionato». Questo andamento, però, «è in parte dovuto all'incremento delle esportazioni dove lo stagionato ha sempre rappresentato il prodotto trainante». Quindi stranieri ed estimatori scelgono i sapori più decisi, mentre le nuove generazioni optano per sapori meno forti. Ma cosa induce all'acquisto? «Sono due formaggi che hanno una forte tradizione, una storia – risponde Mascagni –. La gente sa che è un prodotto italiano, fatto con il nostro latte, seguendo una consuetudine antica. Nessuno rimane deluso e dopo averlo acquistato una volta, lo ricompra. Ma sicuramente influisce il marchio *dop*. Il cliente sa che il riconoscimento europeo è una garanzia di qualità e per questo è disposto anche a pagare un po'



di più. Per un *Pecorino Sardo* i prezzi variano dai 14,50 euro ai 22 euro al chilogrammo; per un toscano si va dai 14 ai 19 euro al chilogrammo». Da cosa dipende questa oscillazione di prezzo? «Dal periodo di stagionatura e dai produttori: per il *Pecorino Toscano* abbiamo in assortimento nove referenze provenienti da cinque produttori. Per il *Pecorino Sardo* ci serviamo di due produttori che offrono quattro referenze. Abbiamo scelto dei caseifici che garantiscano una produzione stabile anche nei periodi in cui vi è minore reperibilità del prodotto fresco e dolce, ma occasionalmente sono nostri fornitori anche caseifici più piccoli». Un prodotto quindi che non mancherà mai nei punti vendita Coop? «Sicuramente, perché sulle tavole degli italiani il pecorino ha un consumo quotidiano, rispetto ad altri formaggi che vengono acquistati saltuariamente. Non è un prodotto di moda, ma un alimento che fa parte della nostra cultura gastronomica». ■

# Oro colato

60

■ Eleonora Cozzella

*Dalla sapienza popolare e dalle umili alici di Cetara un capolavoro di colatura, delicata, dal colore ambrato, che profuma di mare.*

**E**cce una ricetta che vi può riconciliare col mondo. Per quattro persone, mettere a cuocere in abbondante acqua non salata da 280 a 400 grammi di spaghetti (a seconda delle abitudini casalinghe, la dose prevede da 70 a 100 grammi a testa). Mentre la pasta cuoce, preparate una padella con 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, un trito fatto con (pochissimo) aglio, abbondante peperoncino e prezzemolo e quattro cucchiaini di "colatura di alici". Scolate gli spaghetti al dente e ripassateli nell'intingolo per amalgamare il tutto. Nell'acqua di cottura non serve il sale perché la colatura di alici ha già tutta la sapidità, insieme con l'aromaticità, che serve al piatto. In una manciata di minuti e con pochi semplici ingredienti avrete por-

Italia sono chiamati "acciughe" e nel Centro Sud "alici", fanno parte della famiglia del cosiddetto pesce azzurro, che caratterizza, tra le altre cose, la famosa dieta mediterranea. Le acciughe sono ricche di proteine nobili, fosforo, ferro, calcio e il prezioso omega3 essenziale al benessere dell'organismo. Popolano i nostri mari, avvicinandosi alle coste in particolare verso la primavera e da sempre arrivano sulle tavole del Belpaese, tanto che sono l'alimento ittico più presente nei *Pat*, l'elenco dei prodotti agroalimentari tipici, stilato dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali per censire il meglio delle tradizioni della penisola, dove figura ben 18 volte, a sottolineare la sua importanza nella storia gastronomica delle diverse regioni.

Si va dalle voci alici marinate, sotto sale, salate e pepate, sott'olio della Calabria, alle alici marinate del Lazio e alici sotto sale del Golfo di Gaeta, e poi ancora da quelle marinate pugliesi ai filetti di alici e le alici sott'olio di Sicilia e la masculina da magghia del Golfo di Catania. Non mancano specialità più a nord, come le acciughe sotto sale del Mar Ligure e l'acciuga di Monterosso, fino in Veneto con le alici marinate del Delta del Po.

E, quando si arriva alla Campania, accanto a acciughe sotto sale, alicette piccanti, alici marinate e le prelibate alici di Menaica,

troviamo proprio la colatura di alici, che nel borgo marinaro di Cetara, sulla Costiera Amalfitana, si prepara da secoli a partire dalla lavorazione delle acciughe da porre sotto sale.

tato a tavola un primo regale, profumato di mare, che a ogni forchettata vi farà benedire la sapienza popolare, per come ha saputo nei secoli sviluppare gioielli gastronomici a partire da prodotti umili, come le alici, appunto.

## Alici nel paese delle meraviglie

Ma partiamo dall'inizio. Quei piccoli pesci dal dorso verde-bluastro e dalla pancia argentata, che nel Nord

## Lungomare

Si tratta di un condimento liquido, per verdure, pasta, piatti di pesce e anche alcune carni, che è un vero concentrato di mare, i cui segreti sono tramandati di padre in figlio fin dal XIII se-



ELGA CAPELLARI

colo, dietro insegnamento dei monaci cistercensi della canonica di San Pietro a Tuczolo, colle vicino Amalfi.

Certo agli storici dell'alimentazione non è sfuggita la somiglianza della colatura con l'antico *garum*, una salsa derivante dalla fermentazione del pesce azzurro che gli antichi greci e romani amavano cospargere su molte pietanze, e che Plinio descrive nei banchetti dei patrizi cucinati dal mitico cuoco Apicio.

Il *garum* è certamente l'antenato della colatura, che è tuttavia molto più raffinata e, fermo restando il suo gusto intenso, più delicata. Si pensi che la versione romana era più densa e prodotta facendo fermentare in grandi vasche esposte al sole pesciolini e pezzetti di pesce, comprese teste e interiora. La colatura è, invece, liquida e limpida, dal bel colore ambrato: ne è quindi l'evoluzione.

Per ottenerla, le alici fresche di rete, sono eviscerate e private delle teste, quindi sistemate in un barilotto di legno di rovere detto terzigno (perché ha la capacità di un terzo di botte), a strati alterni di alici e sale. Il contenitore viene poi coperto col tompagno (un disco in legno) fermato con grosse pietre di mare. Per azione della pressatura e della maturazione delle acciughe, in superficie comincia ad affiorare un liquido, che nel normale processo di conservazione delle alici verrebbe eliminato. Ma l'antica arte di non buttare via niente e utilizzare anche ciò che per altri sarebbero scarti, ha portato al suo uso, che in questo caso è l'obiettivo principale. Questo liquido viene prelevato a poco a poco che affiora ed esposto alla luce diretta del sole estivo. Dopo circa 4-5 mesi, ossia tra ottobre e novembre – visto che la stagione di pesce è in primavera – tutto è pronto per l'ultima fase: il liquido viene versato nuovamente nel terzigno dove si trovano le acciughe sotto sale. Attraversando lentamente i vari strati, ne raccoglie il meglio delle caratteristiche organolettiche, fino a essere recuperato, attraverso un foro praticato al fondo della botticella, da cui appunto “cola”. Infine è trasferito in altro recipiente e imbottigliato. Il risultato è un'incredibile fonte di sapidità, come un distillato di acciuga. Perfetto anche al posto del sale per insaporire le verdure fresche o lessate (patate, scarole, broccoli ecc.) e alcuni piatti di pesce. ■

# Cicotto e mangiato

61

**Morbido, saporito e ricco di aromi, il cicotto di Grutti si fa ancora come un tempo, con la lenta cottura di tutti i tagli del maiale.**

**N**el piccolo borgo medioevale di Grutti, in Umbria, c'è ancora un forno a legna comunale che veniva usato fino a poche decine di anni fa dalle famiglie del paese per cuocere la porchetta e il cicotto. La sua lunga e paziente preparazione si è tramandata nel paese di padre in figlio, dagli anziani fino agli attuali produttori. Il nome trova le sue radici nei trattati di cucina del Cinquecento, quando con questo termine si indicava il cosciotto e quindi la zampa del maiale, ingredienti essenziali di questo prodotto

A differenza di altre zone dell'Umbria, dove si tramandano preparazioni simili, ma fatte solo con lo stinco del maiale, la tradizione di Grutti prevede la cottura di tutti i tagli dell'animale. Orecchie, zampetti, stinco, lingua, trippa e altre interiora sono lavorati e disossati a mano, accuratamente lavati e sezionati. Le carni così miscelate sono poste all'interno di una vasca e quindi nel forno di cottura sotto la porchetta, in modo da raccoglierne il grasso e le spezie usate per la sua cottura, una miscela di rosmarino fresco, aglio rosso della vicina Cannara, pepe nero e finocchio. In questo modo si aggiunge sapore al prodotto.

La cottura è molto lenta, varia dalle 9 alle 12 ore, ad una temperatura di circa 200°C; in questo modo il cicotto rimane morbido e ricco di aromi. Terminata la cottura, lo si lascia raffreddare, si scolano il grasso e i liquidi di cottura in apposite ceste e poi è pronto per il consumo, ma è ottimo anche conservato e riscaldato. Con il *cicotto* si preparano anche sughi, una ricetta tipica locale con le lumache e alcune ricette con ceci o fagioli. Intenso, con una consistenza morbida, succosa e dalle note affumicate al naso, in bocca rivela tutta la sua sapidità e speziatura. A Grutti oggi ci sono tre produttori di *cicotto*, eredi di questa tradizione e produttori di porchetta per professione. La materia prima arriva dagli allevamenti della media Valle del Tevere, i suini sono allevati in condizioni di benessere animale e alimentati con cereali coltivati in azienda, senza l'utilizzo di organismi geneticamente modificati. ■





Questo piatto, tipico della cucina Tex-Mex, non appartiene a una moda culinaria, ma a un'area geografica definita che comprende le zone prospicienti il confine tra Messico e Texas; due paesi diversi, ma uniti da una tradizione alimentare comune.

## Huevos rancheros

### Ingredienti per 4 persone

- 2 peperoni rossi e 1 verde ■
- 1 cipolla tritata ■
- 1 cucchiaino di origano ■
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro ■
- 2 peperoncini jalapeno sottaceto ■
- 6 uova fritte ■
- 6 tortillas ■
- ½ tazza di formaggio grattugiato ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale ■

### Preparazione

Arrostire nel forno i peperoni rossi, farli freddare dentro una bustina di plastica chiusa, quindi spellarli e frullarli fino a ottenere una crema. Rosolare nell'olio l'origano, la cipolla e il peperone verde tritato fine, aggiungere il concentrato di pomodoro e cuocere fino a ottenere una crema morbida. Amalgamare il passato di peperone rosso e i peperoncini jalapeno tagliati sottili. Continuare la cottura a fuoco lento, mescolando. Mettere un uovo fritto su ciascuna tortilla. Ricoprire con un cucchiaino di salsa di peperoni e cospargere di formaggio grattugiato.

### Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo economica

### La dietista

**690 Kcal a porzione**

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

Di mais o frumento, ci ricordano le piadine. In realtà è più corretto paragonare le tortillas al nostrano pane, non solo per il valore nutritivo, ma anche per l'utilizzo: quello di accompagnare e "avvolgere" i più svariati piatti.



### Abbinamento

La presenza del pomodoro e il gusto intenso del piatto suggeriscono come abbinamento un **Chianti Colli Senesi** d'annata.

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



Non esiste una ricetta precisa di questo piatto cucinato in moltissime nazioni mediterranee e non solo. La Couscous fest, gara che si svolge da 15 anni a San Vito Lo Capo in provincia di Trapani, nell'ultima edizione, vinta dalla Francia, ha raccolto oltre 250mila visitatori e l'adesione di 9 paesi con 400 addetti ai lavori.

## Couscous di carne con crostini alla cannella

### Ingredienti per 4 persone

- 600 g di couscous precotto ■
- brodo vegetale ■
- 2 cipolle ■
- 300 g di melanzane tagliate ■
- a dadini
- 3 carote tagliate a rondelle ■
- 300 g di zucchine ■
- 300 g di fagiolini ■
- 2 pomodori maturi ■
- prezzemolo e coriandolo tritati ■
- 3 spicchi d'aglio ■
- Harissa q.b. ■
- altre spezie a piacere: cannella, ■
- curcuma, zafferano, zenzero ■
- burro ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■
- Per i crostini**
- 1 baguette ■
- 2 uova ■
- 1 tazza di latte ■
- 1 cucchiaino di cannella ■
- burro ■
- sale e pepe ■

### Carni

- spezzatino di vitella ■
- cucinato aglio e salvia ■
- polpettine di manzo al sugo ■
- pollo al sugo con le olive ■

### Preparazione

Appassire le cipolle in un recipiente grande e profondo con olio, aggiungere le melanzane e le carote e cuocere per 10 minuti, unire le zucchine a dadini e i fagiolini tritati grossolanamente. Aggiungere, a cottura quasi ultimata, i pomodori a pezzi sbucciati e privati dei semi. Fare cuocere per altri 15 minuti e aggiungere il coriandolo. Versare il couscous poco alla volta facendolo insaporire, incorporare il burro e aggiungere il brodo vegetale fino a quando verrà assorbito; mischiare delicatamente al couscous l'harissa, il pepe, il sale, il prezzemolo tritato con l'aglio e le altre spezie a piacere (in vendita ci sono delle spezie già mischiate chiamate genericamente spezie per couscous). Controllare che i chicchi non siano appiccicati tra loro e tenere coperto con una tovaglia fino al momento di servire.

**Per i crostini** Tagliare il pane diagonalmente in fette spesse circa 2 cm, sbattere in una terrina il latte e le uova con un pizzico di sale e uno di pepe e inzupparvi il pane, farlo dorare nel burro fuso e spruzzarlo con la cannella macinata. Portare in tavola il couscous contornato da recipienti che contengono la carne calda e i crostini in modo che ogni commensale possa servirsi a piacere.

**Preparazione media Tempo 2 ore Costo costoso**

### La dietista

**1.200 Kcal a porzione**

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

Più di altri cereali, il couscous fa ormai parte delle nostre abitudini alimentari. Per la ricchezza di ingredienti questo piatto ha un valore nutritivo un po' fuori dalla norma. Gustiamolo, perciò, in piccole porzioni.



### Abbinamento

Si suggerisce un **Chianti Colli Senesi** o un **Chianti Classico** d'annata.



La Grecia e alcune delle sue pietanze più note: i crostacei, il formaggio feta e le olive.

## Gamberi con feta e olive

### Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di gamberoni ■
- 1 barattolino di olive Kalamata ■
- 600 g di pomodori freschi ■
- 200 g di feta a dadini ■
- 2 cucchiaini di timo fresco ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e peperoncino secco ■

### Preparazione

Sgusciare i gamberi lasciando intatta la coda e togliere il filetto nero. Scaldare l'olio in una padella con l'aglio e i peperoncini per 1 minuto. Aggiungere i pomodori pelati e privati dei semi e lasciare sobbollire a fuoco basso per 15 minuti. Aggiungere i gamberi e il timo e continuare la cottura per 4 minuti. Unire la feta e le olive, salare poco (la feta è un formaggio abbastanza salato), rimestare brevemente e servire caldo.

### Preparazione facile

Tempo 25 minuti

Costo medio

### La dietista

#### 500 Kcal a porzione

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

Formaggio tradizionale greco, il contenuto di grassi della feta è inferiore a quello degli altri formaggi e più simile a quello dei latticini. Sapevate che dal 2002 è un prodotto dop? Diffidate dunque delle imitazioni.



### Abbinamento

Azzardando un pochino, ma rimanendo sul "rosso", la scelta può andare su un buon Syrah.



**Paese che vai, cucina che trovi** Il cibo è cultura e identità di un paese, di un popolo, come la lingua, la religione, le tradizioni. È anche dalla tavola che passano la condivisione e il rispetto della diversità.



65



*Gli indonesiani fanno largo uso di dessert preparati con frutta fresca tropicale, che amano insaporire con creme e spezie.*

## Banane al vapore con salsa al cocco

### Ingredienti per 4 persone

- 6 banane ■
- 2 cucchiaini di farine ■
- 3 cucchiaini di zucchero ■
- ½ cucchiaino di cannella in polvere ■
- 2 tazze di latte di cocco ■

### Preparazione facilissimo

**Tempo 20 minuti**

**Costo economico**

### Preparazione

Cuocere le banane al vapore, sbucciarle e togliere le estremità.

*Per la salsa:* riunire in un pentolino la farina, lo zucchero e la cannella, mescolare accuratamente, incorporare il latte di cocco (se non lo trovate potete farlo mischiando al latte magro della farina di cocco e facendo sobbollire) e fare cuocere girando senza interruzioni finché il composto non sarà addensato. Versare la salsa sulle banane calde e servire.

### La dietista

**470 Kcal a porzione**

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

Da non confondere con l'acqua di noce di cocco, il latte di cocco si ottiene dalla spremitura della polpa. Per questo motivo è ricco di grassi e, più che una bevanda, può essere utilizzato come alternativa ai condimenti.



### Abbinamento

Un **Moscato Naturale d'Asti** è ideale per questo dessert.

# PRESTITO SOCIALE VINCOLATO

**NUOVA  
EMISSIONE**



**NUOVA  
EMISSIONE**

<b>Tasso di interesse lordo:</b>	<b>2,25%</b>	per il 1° anno
	<b>3,50%</b>	per il 2° anno
<b>Durata del vincolo:</b>	24 mesi	
<b>Importo minimo:</b>	5.000 €	
<b>Importo massimo:</b>	25.000 €	
<b>Totale disponibilità:</b>	40 milioni di €	
<b>Periodo di adesione:</b>	5 Marzo - 25 Maggio 2013	
(salvo esaurimento o chiusura anticipati)		

## 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.

semi **seria** di Simona Marchini

## Pensiero debole

*In nome del sensazionalismo si distorce l'informazione e la mente degli italiani (ma non solo), assuefatta, smette di pensare.*

**S**ono notevolmente impressionata dal livello di stasi e superficialità del pensiero. Assisto un po' perplessa a certe adesioni di massa a slogan e sempre più elementari, modi di un'adesione calorosa fino al fanatismo. E non solo in Italia. Basti pensare al riflusso nazista in Ungheria. Ero in taxi giorni fa nel traffico delle 18 a Roma. Il "tassinaro" ascoltava la radio... A un certo punto dice: "Si c'erano ancora i servizi segreti er caso dei Marò era già risolto!". "Come?" ho chiesto stupita. "Che nun ce lo sa che so' 30 anni che l'hanno levati? Già co' Bush l'unico referente ar posto del Sids era Veltroni". Non sapevo se ridere o piangere, comunque, alle sue insistenze ho detto: "Aspetti chiamo un amico giurista di tutto rispetto (il nome gli era noto) e verifichiamo. "Pronto? Gianmaria, ti chiedo una conferma: esistono ancora i servizi segreti?". Risata. "Coosa?" "Hai capito bene". "Ma certo, è ovvio. Cambiano nome, ma ci sono come in ogni paese del mondo!". Il tassinaro ha scosso la testa e "Comunque io l'ho sentito alla radio". Fine del dialogo. È un piccolo esempio per dire come la mala informazione, la distorsione continua delle notizie al servizio dell'audience e del sensazionalismo che fa "vendere" di più, anestetizza i cer-

velli al punto che rifiutiamo anche l'evidenza. Tutto questo sarebbe comico perfino, se non generasse un'atrofia sociale molto pericolosa. Certo, il mito del "capo" dacché mondo è mondo è tranquillizzante, c'è qualcuno a cui delegare le scelte e gli oneri. Che bel riposo! Salvo poi accorgersi dei danni quando è troppo tardi. Basti ricordare fascismo e nazismo come esempi estremi di plagio collettivo. Grillo, per esempio, che modello vuole avere? Perché in Sicilia non si è pronunciato contro la mafia ma solo e sempre contro sinistra e istituzioni? Perché, lui così feroce e spesso volgare nei confronti del presidente Napolitano, ha fatto lo *show* del Quirinale con la cravatta da persona "ripulita"? Perché non ha mandato i suoi rappresentanti (ben ammaestrati, del resto) a trattare spiritosamente (Morfeo!) con Giorgio Napolitano come solo loro sanno fare? Mi sfugge il senso di certa arroganza e non ne colgo il raffinato obiettivo, sempre nel rispetto delle persone in buona fede che seguono questi *guru* della demolizione e dell'improvvisazione. L'unico conforto in questo dramma di un Paese che soffre realmente è stata l'apparizione di Laura Boldrini e di Pietro Grasso. Per un attimo almeno abbiamo visto l'Italia che vorremmo, la civiltà che ci riscatta e ci fa sperare. ■

Dalla Tv al cinema, da internet all'editoria... è cibomania.  
 Ne parliamo con Oscar Farinetti, creatore di Eataly,  
 che di buona tavola e di cultura dei cibi se ne intende.

# Troppi cuochi...

■ Silvia Fabbri

Chi avrebbe immaginato, qualche anno fa, che tutti noi avremmo potuto discutere di piatti e *mise en place*? Che avremmo saputo la differenza tra *concassé* e *julienne*? Tutto merito (o colpa) della televisione. E siccome la cucina ha cominciato ad essere uno dei pilastri dell'intrattenimento televisivo, con programmi a tutte le ore, su tutti gli argomenti gastronomici, e interi canali dedicati, eccoci tutti esperti. Appassionati. Forse ossessionati.

## Masterchef

Ma che cosa pensa di questa grande attenzione al cibo da parte di tutti i *media*, dalla Tv al cinema, dal *web* all'editoria, Oscar Farinetti che ha

indovinato il successo d'una formula commerciale ormai planetaria, *Eataly*? «Dovremmo essere felici per l'interessamento che c'è in questo periodo per il cibo. Salvo il fatto che in alcuni casi si parla di cibo in modo autorevole in altri casi no. Talvolta è solo intrattenimento e ha poco a che fare con l'argomento importante di cui si parla, cioè il cibo – dice Farinetti –. Altre volte no, c'è ricerca del produttore, gusto della scoperta e della narrazione. Sono poco attratto anche dalle ricette in Tv che aggiungono materie prime senza dire quali sono. Dicono, ad esempio: adesso mettiamo un po' di olio extravergine. Sì, ma quale?». Eppure la gran parte delle persone sembra interessata alla qualità del cibo, anche a partire da quello che si vede in televisione. «In generale – temo – non c'è una gran ricerca della qualità e del resto 27 milioni di italiani formano le loro opinioni a partire dalla Tv che, come abbiamo detto, non sempre è autorevole». Un fatto, però, è certo: gli italiani si sono rimessi ai fornelli e fanno in casa pane, dolci, pasta ecc. Oltre a stare incollati davanti alla schermo, imitando questo o quel *Masterchef*, si cercano informazioni in rete, ci si scambia la ricetta migliore per la pasta frolla, si recuperano vecchie ricette, si discute sui *blog* il menu del giorno. «Intanto bisogna considerare che c'è una crisi feroce e la gente compra le farine, le uova, perché a fare il pane in casa si risparmia e perché il lavoro di una casalinga o casalingo è a costo zero», sottolinea Farinetti.

## Per passione

Forse, però, c'è di più. Gli italiani hanno ricominciato, secondo Farinetti, a interessarsi a ciò che mettono dentro al proprio corpo e non a ciò che sta fuori. «Per questo bisogna riuscire a raccontare la cultura del cibo, la sua emozione, ciò che significa per il corpo e la nostra identità. E qualcuno riesce a farlo. Anche in



Tv». E a *Eataly*. «*Eataly* ha contato molto per riportare al centro della vita delle persone la passione per il cibo – risponde il suo creatore –. Ricordando, però, che il cibo bisogna conoscerlo. Raccontando le storie dei prodotti, la loro origine, i meccanismi di produzione. Facendo conoscere le differenze tra questo e quel formaggio, questo e quell'olio. Perché più conosci, più godi». Ma in tempi di crisi si pensa soprattutto a risparmiare e la maggior parte della gente acquista prodotti di bassa qualità purché a buon mercato. Invita a riflettere Farinetti: «Spendiamo per il cibo il 20 per cento di quello che mangiamo. È sul resto, su quel restante 80 per cento, che dobbiamo cercare di risparmiare. Perché quello che mangiamo è il valore su cui investire. E così dovrebbe fare anche l'Italia. Siamo già nelle condizioni di poter raddoppiare le esportazioni agroalimentari e anche le presenze turistiche. Basterebbe questo a risolvirci dalla crisi». ■

## Made in Eataly

Da *Eataly* mangi l'Italia, e non è un gioco di parole. L'attenzione per i cibi italiani è decuplicata perché i prodotti sono freschi, semplici. Li compri e si cucinano da soli, sono a prova di cuochi pasticcioni. Così, per la società *Eataly* – controllata per il 60 per cento da Oscar Farinetti, che l'ha ideata, e per il 40 per cento da alcune cooperative del sistema Coop (*Coop Liguria*, *Novacoop* e *Coop Adriatica*) – è in programma un'altra trionfale batteria di aperture nazionali ed extranazionali: Bari, Firenze, Piacenza e

**EATALY**  
alti cibi

poi Istanbul, Dubai e Chicago. Un successo che nel 2011 ha raggiunto i 212 milioni di euro di fatturato, passando da Torino, New York, Roma e Tokyo.

## Tutt'occhi

**G**randi e dai colori accesi, il rosso su tutti se non si vuole passare inosservate. Perfetti con abito a fiori, giubbotto di jeans e maxi borsa, gli occhiali della bella stagione fanno un po' effetto diva Anni Sessanta. Fedeli alleati per nascondere al mattino i segni intorno agli occhi delle ore piccole di una serata fuori.

## Nessuno è perfetto

**P**ancia e naso proprio non vanno, mentre occhi e labbra si salvano dal giudizio implacabile delle donne italiane. Nuova "tendenza" che affligge il gentil sesso dello Stivale, l'atelifobia è la paura causata dalla convinzione di non essere perfetta. Secondo un recente sondaggio lanciato via *Facebook* alla domanda "Come ti consideri?" solo il 18 per cento delle donne ha risposto di vedersi bella, mentre l'82 per cento ha affermato di sentirsi "normale" o "niente di che". E il 32 per cento, eterno insoddisfatto, ha affermato addirittura che avrebbe desiderato modificare più di una parte del proprio corpo. Ma una volta corretto il singolo difetto fisico – e oggi sempre più donne si fanno il "ritocchino" – il rischio, a detta degli esperti, è di fissarsi su un altro. Forse è il caso di accettare il fatto che nessuno è perfetto.

## Nuovo Cinema Paradiso

**U**n itinerario speciale tra set cinematografici che rappresentano un vero e proprio viaggio nel tempo: dall'America di *Gangs of New York* alla Roma antica per finire con gli esterni del villino di *Un medico in famiglia*. Questi i pezzi forti dei tour organizzati – sempre più spesso dalle agenzie di viaggio – negli studios di *Cinecittà* ([www.cinecittastudios.it](http://www.cinecittastudios.it) e [www.cinecittasimostra.it](http://www.cinecittasimostra.it)) per una gita romana fuori dai soliti... scenari che mette d'accordo tutti, genitori e figli. Tra teatri di posa, tra cui il mitico *Teatro 5* di felliniana memoria, e set all'aperto, la *Fabbrica dei sogni* di *Cinecittà* mostra come si realizzano film a ciclo completo, *fiction* e trasmissioni Tv. **B.A.**



**Imparare le lingue fin da piccoli, o mantenere viva la lingua d'origine per chi ne parla un'altra, aiuta a sviluppare le capacità d'apprendimento e serve in una società multietnica come quella attuale. Ma bisogna farlo col metodo giusto.**

# Bilingua sciolta

■ **Barbara Autuori**

**P**ensare, sognare, contare, giocare ora in una lingua ora in un'altra. Una circostanza che conosce e vive chi è bilingue e che per questo è in grado di padroneggiare con familiarità due idiomi, sempre più frequente anche in Italia dove ogni anno nascono da genitori stranieri 60mila bambini di seconda generazione e dove i minori potenzialmente bilingue sono, secondo i dati della *Società Scientifica Logopedisti Italiani*, circa 850mila. In un contesto sempre più multietnico e internazionale i più piccoli sono i principali attori e fruitori.

## Giochi di parole

Ecco allora perché sono sempre più numerosi i genitori madrelingua italiani che si domandano come rendere i propri figli veri cittadini del mondo. Un dilemma al quale ha cercato di rispondere **Letizia Quaranta**, mamma poliglotta di Verona che partendo dalla propria esperienza personale ha ideato il blog *Bilingue per gioco* (BpG). Una piazza virtuale dove la *blogger* veronese si rivolge a chiunque voglia avere uno scambio d'opinioni sul bilinguismo e l'apprendimento precoce delle lingue. Un'idea nata dall'esigenza quotidiana di trovare un metodo facile, efficace e divertente, per non far dimenticare al proprio bimbo la lingua del papà inglese rimasto a Londra. «Questo blog – spiega Quaranta dalle pagine *on line* – è la storia di come sto crescendo mio figlio bilingue e delle difficoltà che comporta,



ma anche il punto d'incontro per le famiglie che condividono questi ideali». Un progetto che ha conquistato rapidamente sempre più sostenitori tanto da spingere la *blogger* veronese a mettere a punto un metodo tutto suo per insegnare l'inglese ai bambini da 0 a 6 anni. Sono nati così i *playgroup* targati

*Learn with mummy* (*learnwithmummy.com*) il cui motto è *Bilingue non si nasce, si cresce*. In questi gruppi di gioco l'immersione è totale e nessuno parla italiano: neppure i genitori presenti e partecipi che saranno guidati da insegnanti madrelingua o comunque con un'ottima padronanza dell'inglese. Durante l'appuntamento settimanale, che dura dai 30 ai 45 minuti a seconda dell'età dei piccoli partecipanti, i bambini giocano, cantano, leggono e recitano storie in inglese apprendendo la lingua in maniera naturale e ludica. Tutte queste attività possono poi essere riproposte a casa con dvd, cd, libri e giochi.

## Ci vuole metodo

Da Verona i *playgroup* di *Learn with mummy* hanno rapidamente conquistato Genova, Milano, Pavia, Roma e Udine dove sono presenti sotto forma di *franchising* trasformandosi così anche in un'occasione di lavoro. Proprio com'è accaduto all'ideatrice di *BpG* che ha scommesso sul progetto del *blog* lasciando il lavoro ben pagato da manager di una multinazionale londinese. Una scelta vincente grazie alle capacità imprenditoriali della mamma *blogger* che ha saputo cogliere il doppio filo che lega bilinguismo e apprendimento precoce della lingua trasformandolo in una risorsa fondamentale per gli adulti di domani. Una ricchezza che alcuni possiedono per nascita, anche se non sempre sanno sfruttarla appieno, e che altri, invece, possono acquisire nel tempo con piccoli accorgimenti quotidiani. «Qualunque sia la situazione di partenza – avverte comunque Quaranta nella sezione *Metodi per crescere con due lingue (o più)* – nel decidere quale metodo utilizzare ogni famiglia dovrà considerare quali sono risorse e limiti: per esempio, quanto tempo ogni genitore può passare con i bambini, se ci sono altre persone che possono parlare la seconda lingua, qual è la lingua parlata nel paese in cui si vive ecc.». Tutte variabili che devono esse-

re inserite in una routine nella quale i bambini, soprattutto quelli più piccoli, possano trovare un riferimento certo. E se per trasmettere una seconda lingua fin dalla prima infanzia bisogna evitare improvvisazioni che generano solo confusione, è altrettanto importante non avere fretta di raccoglierne subito i frutti. «L'apprendimento di una seconda lingua – avverte la *blogger* veronese – richiede molto tempo». Per evitare inutili frustrazioni a grandi e piccini, è dunque importante fissare obiettivi realistici soprattutto in relazione all'età dei bambini, ma anche rispetto alle proprie aspettative. ■

## Studi linguistici

**Come l'apprendimento precoce delle lingue migliora le capacità del cervello.**

Apprendere due (o più) lingue in tenera età fa bene al cervello. È quanto emerge dallo studio *Flexible Learning of Multiple Speech Structures in Bilingual Infants Science* condotto da Jacques Mehler, direttore del laboratorio *Linguaggio, cognizione e sviluppo* della Sissa (Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati) di Trieste, insieme ad Agnes Kovacs. Crescere in una casa in cui si parlano due lingue, secondo i due studiosi, avvantaggia i bambini migliorando le loro funzioni esecutive, i processi fondamentali per eseguire compiti non solo verbali, ma anche di gestione e pianificazione delle attività e coordinazione dei gesti. Lo studio ha evidenziato che già prima di un anno un bimbo destinato a diventare bilingue ha un apprendimento più veloce rispetto a un monolingue: sottoposto a un "allenamento" più efficace, il cervello poliglotta non risulta più intelligente, ma più capace di focalizzare meglio l'attenzione sui dettagli importanti. «Una capacità che sembra protrarsi a lungo nel tempo – spiega **Antonella Sorace**, docente di sviluppo del linguaggio all'Università di Edimburgo, che ha creato un servizio europeo di informazione sul bilinguismo ([www.bilingualism-matters.org.uk](http://www.bilingualism-matters.org.uk)) – se fossero confermati alcuni dati preliminari che indicano come da anziani i bilingue sono più protetti dal declino cognitivo».

# Casetta dolce casetta

**Il centro di socializzazione La Casetta di Levante, a Follonica (GR), raccontato dalla sua giovane educatrice.**

**L** laureata in scienze della formazione, da sei anni nel settore del sociale, Chiara Ridolfi, 31 anni, è l'educatrice che, insieme a un animatore e a due operatori d'assistenza di base, si occupa del centro di socializzazione *La Casetta di Levante* di Follonica (GR) rivolto a ragazzi del territorio con disabilità medio-lieve.

**Come nasce La Casetta di Levante?**

«Dalla collaborazione tra l'Asl, le cooperative *Arcobaleno* e *La Rondine* che forniscono il personale e l'*Istituto Falusi*, la casa di riposo che mette a disposizione la stanza dove ospitiamo i nostri ragazzi».

**Che servizio offrite?**

«Tre mattine a settimana accogliamo 8 ragazzi tra i 23 e i 40 anni per i quali stabiliamo una sorta di programmazione "scolastica" con attività di alfabetizzazione in modo che non perdano le competenze acquisite. A questo aggiungiamo poi una serie di laboratori pratici, dal giardinaggio alla pittura, al cucito. Abbiamo anche avviato un inserimento lavorativo di una ragazza disabile che ci aiuta con la contabilità».

**Come vi finanziate?**

«Il progetto è finanziato dall'Asl territoriale che paga le ore del personale, i genitori versano 10 euro al mese per acquistare il materiale con il quale i ragazzi realizzano piccoli oggetti che vendiamo nello spazio offerto dal centro commerciale Unicoop Tirreno di Follonica durante il periodo natalizio: il ricavato lo usiamo per festeggiare i compleanni o per piccole gite. Sempre Unicoop Tirreno ci ha donato le piantine per il laboratorio di giardinaggio e anche il computer».

**Di cosa avreste più bisogno?**

«Intanto che il progetto fosse confermato anche per i prossimi 3 anni. E di qualche risorsa in più come un mezzo per muoverci in autonomia o il materiale per molti dei laboratori che abbiamo in programma».

**Una difficoltà e una soddisfazione?**

«Non sempre è facile entrare in relazione con chi ha patologie differenti, soprattutto se di natura psichiatrica. Tra le soddisfazioni c'è certamente quella di vedere quanto certe attività siano importanti per potenziare le capacità comunicative, espressive e d'ascolto di questi ragazzi. Un risultato che durante gli anni d'Università non s'immagina neppure lontanamente e che si può sperimentare solo sul campo». ■



# A ruota libera

**Su due ruote la città è ancora più bella. Cresce in Italia il cicloturismo per passeggiate ecologiche in sella alla propria bici o noleggiata sul posto.**

**Benedetta D'Alessandro**

“Passeggiando in bicicletta accanto a te, pedalare senza fretta la domenica mattina...”. Era il 1982 e già la voce di Riccardo Cocciante suggeriva un modo rilassante ed ecologico per trascorrere la domenica. Un consiglio che non è caduto nel vuoto: da allora, infatti, gli appassionati delle due ruote che usano la bicicletta anche solo nei *weekend* sono cresciuti fino a sfiorare i 10 milioni. Amanti del girellare senza alcuna velleità agonistica che negli ultimi anni hanno trovato nelle città d'arte nuovi orizzonti da esplorare. Veri e propri musei a cielo aperto da attraversare

su due ruote al ritmo della propria pedalata capace di regalare una nuova prospettiva. Ecco allora che il cicloturismo consente di scoprire, ma soprattutto riscoprire sotto una luce diversa mete più o meno note. Breve viaggio su due ruote in alcune città del Belpaese.



## Com'è bella la città

**Roma** Visitata su due ruote la città eterna è capace di rivelare al meglio la sua anima verde. In sella a una bici è più facile sfuggire ai gas di scarico del caotico traffico capitolino soprattutto se si sperimentano i 25 itinerari per tutti segnalati dalla guida di Romano Puglisi *Roma e dintorni in bicicletta (Ediciclo 2012, pp. 192 - euro 12,90)*. Come attraversare Villa Pamphili sbucando al Gianicolo e imboccare la ciclabile che porta in centro per poi rituffarsi nel verde di Villa Borghese e arrivare fino all'Auditorium. Oppure

usare la ciclabile che corre lungo il Tevere: da Ponte Matteotti a Ponte Sublicio si può scegliere di visitare i monumenti più importanti della città uscendo sui ponti dotati di scivoli segnalati dal sito amatoriale [www.slowbike.info](http://www.slowbike.info).

**Firenze** Sede dei prossimi Mondiali di ciclismo – dal 22 al 29 settembre –, Firenze si attesta tra le città d'arte più “amica della bici” del Belpaese. Sul sito [www.piste-ciclabili.com](http://www.piste-ciclabili.com) si possono trovare i principali itinerari per cicloamatori con indicazioni dettagliate sulla distanza, la difficoltà, il tipo di fondo nonché la pendenza del percorso. Il *feeling* tra la città toscana e la bicicletta, d'altra parte, ha dato il via proprio quest'anno a *Bicifi-Florence Bike Festival* ([www.bicifi.it](http://www.bicifi.it)): un evento fieristico completamente dedicato alla bicicletta e al suo popolo di seguaci che promettono di diventare un appuntamento fisso per gli appassionati del mondo della due ruote.

**Perugia** Un'eco-passeggiata in bici elettrica alla scoperta dei laboratori artigianali e di un museo della città. Un connubio vincente tra turismo ed energie rinnovabili che viene offerto ogni anno dall'*Associazione Culturale Botteghe Artigiane* del Centro Storico di Perugia con la collaborazione di *Nec Rinnovabili* ([www.articity.it](http://www.articity.it) e [www.necrinnovabili.com](http://www.necrinnovabili.com)). Chi volesse poi avventurarsi lungo i percorsi più naturalistici della regione può consultare il sito [www.bikeinumbria.it](http://www.bikeinumbria.it) che ha selezionato 30 itinerari per cicloturisti principianti, esperti e superesperti.

**Napoli** Un po' indietro come offerta rispetto ad altre città d'arte, tuttavia il capoluogo campano sta cercando rapidamente di mettersi in pari. Alla costruzione della prima pista ciclabile della città, che dovrebbe presto collegare la zona est e quella ovest, si stanno affiancando varie iniziative per incentivare l'uso della bicicletta tra residenti e turisti. Con due postazioni di prova installate



tra piazza Vittoria e piazza della Repubblica è, infatti, appena entrato in funzione il *bike sharing*, servizio di biciclette a noleggio che punta a fidelizzare circa 10mila abbonati entro il primo anno. Una volta a regime, il piano prevede di mettere a disposizione dei ciclisti urbani circa 400 biciclette (ognuna dotata di un dispositivo *gps* in grado di monitorarne i percorsi in ogni momento e prevenirne il furto) distribuite in 44 stazioni operative in diversi quartieri della città. In attesa che il progetto partenopeo di *city bike* decolli, i cicloturisti approdati in Campania possono optare per una bella passeggiata archeologica all'interno degli scavi di Pompei: un itinerario di circa 5 chilometri, ribattezzato **Pompei Bike**, che si snoda da piazza Anfiteatro a Villa dei Misteri lungo le mura perimetrali della città antica. Per accedere al percorso, che rientra nel costo del biglietto, si può usare la propria bicicletta o noleggiarla gratuitamente, completa di casco, presso l'*Infopoint* gestito dalla *Fiab* (Federazione italiana amici della bici, [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)). Lungo il percorso sono presenti aree di verde attrezzate e punti di osservazione panoramica sia verso il Vesuvio che verso gli scavi archeologici. Un modo veramente nuovo di scoprire i tesori di quest'imperdibile area archeologica. ■

# Fuori fase

**Il segreto di un buon caffè?**

**Ce lo spiegano gli scienziati con le leggi della termodinamica e della fluidodinamica.**

**S**i dice che in Italia ci sia poca considerazione per la cultura scientifica. Ma ogni giorno milioni di italiani sperimentano le leggi della termodinamica e della fluidodinamica... e con grande piacere. C'è chi verifica con precisione maniacale il livello dell'acqua, chi dispone la polvere in misteriose geometrie, altri che regolano di continuo l'intensità del fornello. Però il segreto della preparazione di un buon caffè sta soprattutto altrove: nella transizione di fase.

Nella moka, infatti, l'acqua viene riscaldata nel serbatoio, zona chiusa nella quale essa occupa, all'inizio della preparazione, la maggior parte dello spazio a disposizione. Ma ben presto raggiunge i 100 gradi *Celsius*, temperatura di ebollizione al livello del mare e il vapore acqueo comincia a formarsi. Continuando a somministrare calore alla caffettiera, temperatura dell'acqua e pressione del vapore crescono finché il valore di quest'ultima sulla superficie del liquido sia sufficiente a contrastare la forza di gravità e a provocare la risalita dell'acqua lungo l'imbuto. La pressione del vapore applicata alla superficie del liquido si distribuisce, secondo il principio di Pascal, uniformemente e in tutte le direzioni. In realtà, quindi, l'acqua non evapora, se non in minima parte, ma è l'energia calorifica fornita dal fornello all'acqua che, provocando una transizione di fase del fluido, da liquido a vapore, fa aumentare la pressione all'interno del serbatoio e comprime l'acqua che come unico sfogo ha il beccuccio del filtro. Salendo, attraversa

la polvere di caffè secondo un percorso descritto dalla legge di Darcy – che spiega il movimento di un liquido che satura un mezzo poroso, cioè solido e percorso di pori e crepe interconnesse – dal nome dell'ingegnere francese che l'ha elaborata. Gli oli, che sono sulla superficie dei granelli di polvere di caffè e trattengono gli aromi, grazie a questa spinta verticale vengono emulsionati, cioè dispersi in minuscole gocce nell'acqua che danno gusto e aroma alla bevanda. Il caffè prosegue poi la sua salita verso il bricco superiore dove viene raccolto. Alla fine del processo, cioè quando è rimasto solo vapore e poca acqua nel serbatoio, la miscela arriva nel contenitore superiore dando luogo al noto gorgoglio della caffetteria quasi pronta. È, infatti, lo sbuffo di vapore attraverso il condotto di flusso che segna la fine dei preparativi. Ora il caffè è servito. ■



## In promozione per tutti

**Nei Super fino al 29 maggio**  
**City bike uomo/donna 28"**

**Denver**

colori assortiti  
telaio acciaio  
cambio shimano  
6 velocità

**Prezzo 119 euro**

**Negli Iper dal 9 e in alcuni Super**  
**dal 2 fino al 29 maggio**

**Bici trekking uomo/donna 28"**

**Esperia**

colori assortiti  
cambio Shimano  
18 velocità  
telaio in alluminio

**Prezzo 169 euro**

**Negli Iper dal 9 al 18 maggio**  
**Bici mtb uomo/donna 26"**

**Denver**

telaio acciaio  
cambio Friction  
18 velocità

**Prezzo 69,90 euro**

Uno sfogo liberatorio, ma anche un messaggio di speranza. Questo è il romanzo – la storia vera della perdita improvvisa della madre –, *Fai bei sogni*, per il suo autore Massimo Gramellini, da tempo ai vertici delle classifiche, che diventerà un film.

# Anima mia

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Un libro per raccontare una storia (drammatica ma vera), di cui fino a poco tempo fa non conosceva la trama reale. Una storia, la sua, che parla di una vita soffocata da una mancanza subita nell'infanzia. Un dolore che non si cancella. Ma un colpo di scena inaspettato gli ha aperto, a 49 anni, le porte su un nuovo percorso, in cui Massimo Gramellini, seguendo il consiglio della mamma, inizia a sognare. *Fai bei sogni* è il titolo dell'ultimo libro di Gramellini (edito da Longanesi), ma è anche il tenerissimo disperato saluto di una madre – la sua –, morta quando il giornalista, vice direttore del quotidiano *La Stampa*, nonché opinionista seguitissimo sulla carta stampata e a *Che tempo che fa*, la trasmissione di RaiTre di Fabio Fazio, aveva soltanto 9 anni. Un lutto tenuto nascosto per anni (come la fotografia della mamma chiusa in un cassetto) e poi buttato fuori come un urlo liberatorio di un cucciolo diventato adulto, senza il calore della persona più importante e che per Massimo lo è ancora di più, perché se n'è andata all'improvviso, uccisa da una devastante depressione, quando lui, troppo piccolo, aveva ancora bisogno di lei.

Pagine scritte con la testa e con il cuo-

re le sue che ancora oggi tengono il libro primo in classifica, segno che il passaparola lo dà come un romanzo da non perdere. Ma come mai ha deciso di mettere in piazza il suo dramma di figlio, a cui la madre ha detto addio con un gesto terribile?

«L'ho fatto proprio per la mia incapacità di capire, oltre che per la mia fragilità, che poi ho scoperto essere la fragilità di molti. Ho scritto per me e per tutti coloro che hanno convissuto a lungo con un trauma indicibile, dandogli la colpa dei propri dolori, delle proprie debolezze e dei propri fallimenti».

Scoprire con quarant'anni di ritardo com'è morta veramente la propria madre cosa scatena?

«Mette in moto qualcosa d'interiore, che in me è sfociato nella scrittura della storia. Ma il mio romanzo non è solo un sfogo liberatorio. È anche un messaggio di speranza. Chi è stato ferito dalla vita – spiego – può farcela, nonostante il dolore a volte insopportabile». Dai commenti quotidiani su *La Stampa* e da quello che dice ogni sabato a *Che tempo che fa* non sembrerebbe un uomo fragile.

«Lo sono, invece, e molto, pur se questo libro mi ha aiutato a diventare un po' più forte. Ma sono anche una persona leggera, capace di provare grandi gioie con piccole cose... Credo che la leggerezza faccia parte del mio carattere e che mi abbia aiutato a sopravvivere».

Raccontare agli altri una verità che prima non poteva dire neppure a se stesso cosa le ha provocato?

«Sono riuscito a guardarmi dentro e chiarire finalmente tutto».

Però poi ha voluto uscire dal privato.

«Quando raccontavo la mia storia gli amici mi dicevano: "Devi scriverla per aiutare chi ha passato le tue tragedie". E allora l'ho fatto, senza pensare a quello che sarebbe accaduto».

Si è fatto vivo qualcuno che ha sofferto quanto e più di lei?

«Ho ricevuto lettere di gente di tutte le età, che mi ha raccontato storie molto



amare, dicendomi che il mio libro l'ha aiutata a capire di non essere sola».

Quanta rabbia ha ancora dentro per la sua infanzia violata da un dolore più grande di quello che può sopportare un bambino di 9 anni, come la morte della mamma e la mancanza delle sue coccole?

«La rabbia è rimasta, perché il sangue romagnolo delle mie radici, continua a scorrermi nelle vene. Ma adesso ho meno motivi per arrabbiarmi, perché conosco il mostro e riesco a tenergli testa».

Un mostro che nel romanzo ha battezzato Belfagor.

«La mia parte oscura, quella che da piccolo mi aiutava a resistere nonostante la mancanza di calore».

Ora Belfagor se n'è andato?

«In un certo senso sì, ma per cacciarlo ho dovuto smettere di dare giudizi sul mio destino e rendermi conto che le cose accadono senza che nessuno si debba sentire responsabile. Ma anche che si deve trovare il modo di accettarle, se si vuole che il dolore si trasformi da acuto a tollerabile».

In un'intervista ha dichiarato che porta sempre la foto di sua madre chiusa nel taschino. Ancora adesso lo fa?

«Sì, e tengo anche una frase di mio padre. Normalmente lui non si lasciava andare in smancerie e mi scriveva solo per dirmi che dovevo fare la spesa o andare a pagare una bolletta o fare i compiti. Un giorno, però, sotto l'elenco di compiti da eseguire, scritti a macchina, aggiunse a penna: "Un abbraccio, papà". Da quelle tre parole non mi sono più staccato».

Suo padre era un uomo affettuoso?

«Era un uomo di quei tempi, non abituato alle smancerie. Ma penso che mi abbia amato moltissimo e che abbia lottato con se stesso per tenermi fino al suo ultimo giorno di vita nascosta la verità sul suicidio della mamma, pensando che io fossi sempre il bambino da proteggere».

Adesso è adulto e felicemente sposato. Cerca ancora il calore perduto?

«Sempre e ovunque, anche se l'incontro con quella che poi è diventata mia moglie mi ha aiutato a ritrovare l'equilibrio. Ma il calore di una donna per quanto sia importante non equivale a quello della mamma, che nessuno e niente possono sostituire».

Il libro diventerà un film. Scriverà lei la sceneggiatura?

«No. Voglio staccarmi completamente dalla storia perché non riuscirei a rifare il percorso una seconda volta. Preferisco che a farlo sia qualcuno fuori dal gioco».



## Domanda e risposta

Come si chiama il protagonista di quel film? Che tempo farà domani? Qual è il numero di telefono di un certo ristorante? Una parte molto consistente dell'uso che facciamo della rete consiste nel trovare risposte a domande. In genere alle risposte ci arriviamo, o cerchiamo di arrivarci, attraverso i motori di ricerca. Questi, però, hanno due limiti: sono ottimi quando si tratta di cercare informazioni ben delimitate (nomi, numeri, date, luoghi), ma molto meno efficaci nel caso di risposte a domande elaborate o complesse o inerenti questioni molto marginali o ultraspecialistiche. L'altro limite è la scarsa intelligenza e adattabilità del sistema, che per quanto efficace è pur sempre il frutto di un'automazione, e quindi rigido. Per ovviare a questi difetti sono nati dei siti che cercano di riportare la dinamica domanda-risposta nell'ambito dell'umano, creando delle comunità di persone in rete che mettono le une al servizio delle altre le proprie competenze e il proprio sapere per trovare una risposta adeguata ad ogni tipo di quesito.

Un esempio è il noto *Yahoo! Answers* (<http://it.answers.yahoo.com>), servizio in cui chiunque può domandare e chiunque può rispondere, e dove la bontà della risposta è decisa solo da chi ha posto la domanda. Il risultato è piuttosto deludente e caotico: domande quasi sempre banali, sgrammaticate e sciatte, e risposte sullo stesso livello, spesso inaffidabili. Molto diverso è *Quora* ([www.quora.com](http://www.quora.com)), un *social network* creato nel 2009 da due ex dipendenti di *Facebook*, tutto incentrato sulla condivisione del sapere e su un sistema di domande-risposte che privilegia qualità e approfondimento. La bontà delle risposte è determinata dai voti di tutta la comunità e le risposte non sono mai definitive, ma è sempre possibile editarle, correggerle, arricchirle, accogliendo le correzioni e gli emendamenti proposti nel tempo dagli altri membri della *community*. ■

### In Sortable

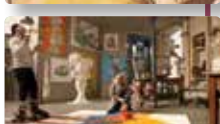
Comprare aggeggi tecnologici in maniera informata e consapevole è operazione piuttosto complessa, talmente tante e spesso ostiche sono le specifiche tecniche e talmente mutevole è il mercato tech. *Sortable* (<http://sortable.com>) è un ottimo sito pensato per aiutare l'utente a orientarsi nelle seguenti categorie merceologiche: macchine fotografiche digitali, telefoni, tablet, computer portatili, apparecchi Tv. *Sortable* aiuta a trovare i dispositivi giusti per ogni esigenza e – funzione ancora più interessante – a superare un'eventuale indecisione attraverso il confronto, esaustivo ed efficace, tra i vari modelli di un apparecchio.



# A regola d'arte

Come si collega lo sketch artistico di Aldo, Giovanni e Giacomo con la promozione per Wind Infostrada?

76



**A** molti di coloro che sono entrati almeno una volta in un museo d'arte contemporanea è probabile che sia capitato di essere presi da un senso di sbigottimento di fronte ad opere d'arte il cui linguaggio, totalmente innovativo e diverso rispetto a quello tradizionale, può essere risultato incomprensibile. Da almeno un secolo l'arte – quella contemporanea, appunto – ha abbandonato uno dei canoni più rassicuranti che l'aveva accompagnata per secoli: quello della mimesi, pur sotto differenti forme e varianti, che permettevano di leggere, almeno superficialmente, ciò che era rappresentato in riferimento ai modelli della natura. È proprio questo senso di sbigottimento di fronte a qualcosa che appare carente di senso per mancanza di un codice consueto e condiviso che costituisce l'oggetto della parodia su cui sono imperniati gli spot della campagna che vede protagonisti i tre comici Aldo, Giovanni e Giacomo. Lo schema di tutti questi spot è costante. Aldo impersona un artista contemporaneo che sta producendo delle forme, aiutato in questo da Giovanni nel ruolo d'assistente. Aldo è vestito con una maglietta a righe, un foulard e un basco che ricordano un po' Dalì, un po' Picasso; Giovanni ha, invece, un camice grigio che sottolinea il suo ruolo. La coppia ha dietro di sé un altro modello, che traspare solo in filigrana: quello del duo costituito al circo dai due clown, denominati rispettivamente l'Augusto e

il Bianco. Il primo è di solito il clown pasticcione e un po' stolido, che compie gesti impacciati, spesso inconsulti e gravidi di conseguenze incontrollate; il secondo è il clown "intelligente" che fa da spalla e ha il ruolo di subire spesso le conseguenze degli atti del primo e di redarguirlo. Negli *spot* della campagna le cose si svolgono più o meno secondo questo canovaccio. Mentre Aldo "crea artisticamente", finisce, per distrazione o per stupidità, per fare qualcosa che fa precipitare la situazione (rimane incastrato nella sua opera mentre la salda, va a sbattere contro il muro mentre tenta di perforare la tela passandoci con la bicicletta ecc.). Ma a questo punto entra in scena un terzo personaggio: Giacomo, nel ruolo di critico d'arte, che con aria invasata trova immancabilmente sublime quello che si è venuto a produrre in seguito a un atto maldestro. È anche il personaggio che maggiormente viene colpito dalla critica operata dalla parodia, perché se ne mostra la stupidità intellettuale. Quale il rapporto tra lo *sketch* e il prodotto promosso, rappresentato da un'offerta *Wind Infostrada*? C'è di solito una parola pronunciata da Giacomo-critico d'arte nei confronti dell'opera prodottasi o dell'artista, che si adatta bene anche a una proprietà del prodotto. Per esempio: "Che talento *illimitato*", dove l'ultima parola fa da *relais* con l'offerta di navigazione *illimitata* della promozione *Wind*. Divertenti, anche se si tende a ricordare più lo *sketch* che il prodotto. ■

tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

## Luce dei miei occhi

Un cane dalmata in mezzo al caos ordinato di uno slum indiano. Si chiama Pongo e guida la sua padrona, cieca dalla nascita, alla scoperta del mondo attraverso itinerari fatti di odori, sapori, sensazioni, scene descritte dagli altri, suoni ed esperienze tattili. Con i tuoi occhi (Rai5) è senza dubbio la serie di documenta-

ri sui viaggi più originale e coraggiosa della Tv. Lei, Sophie Massieu, giornalista francese non vedente, ha deciso di esplorare ventitré paesi con i suoi quattro sensi a disposizione, entrando nelle tende dei beduini o partecipando alla cerimonia del tè giapponese con la delicatezza di una farfalla e la curiosità di un bambino. Il quinto senso, la vista, ce lo mette Pongo. Infaticabile amico bianco e nero sempre al fianco di Sophie.

# Coop dà una mano alla tua spesa.



Scegli i **prodotti a marchio Coop**  
che partecipano alla promozione\*

**per ogni 10€ spesi**

dal 2 al 15 aprile



**ricevi un buono sconto da 3€**

da utilizzare dal 16 al 30 aprile,  
solo sui **prodotti a marchio Coop** che  
partecipano alla promozione\*

**coop**  
LA COOP SEI TU.

\*Prodotti che partecipano alla promozione: alimentari confezionati, bevande, prodotti per igiene della persona, cosmetici, prodotti per la pulizia della casa, articoli usa e getta e avvolgenti, prodotti per animali. **Prodotti esclusi dalla promozione:** reparti ortofrutta, macelleria, pane e pasticceria, pescheria, gastronomia servita e da asporto, medicinali, ricariche telefoniche, carte regalo e tutti i prodotti dei reparti non alimentari non citati tra i prodotti inclusi





# LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA  

## DALL'1 AL 15 MAGGIO

VITELLO COOP  
BISTECCHIE  
al kg



**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 17,90 €

**12,53€**

MASSIMO  
10 PEZZI  
PER OGNI CARTA

**SCONTO  
30%  
ALLA CASSA**



LINEA AFFETTATI  
BOTTEGA TOSCANA  
UN ESEMPIO: prosciutto toscano dop - 100 g

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

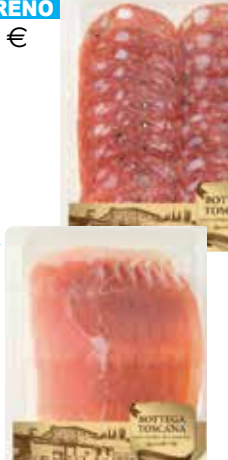
Anziché 4,90 €

**2,69€**

26,90 € al kg

**SCONTO  
45%**

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI TIPI



CAFFÈ LAVAZZA  
CREMA E GUSTO  
250 g x 6

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**9,90€**

6,60 € al kg

MASSIMO  
3 CONF.  
PER OGNI CARTA



FRAGOLE  
1 kg

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**SCONTO  
40%**



POLPO ALBATROS  
surgelato - pulito ed eviscerato  
800/1200 g ca. - al kg

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 16,90 €

**10,14€**

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA

**SCONTO  
40%  
ALLA CASSA**



OPTIMUM YOGA  
gusti assortiti - 200 ml x 6

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**1,49€**

1,24 € al litro

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI GUSTI



MOZZARELLA FRESCA  
FIORDILATTE VALLELATA GALBANI  
200 g x 4

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 7,80 €

**4,68€**

5,85 € al kg

**SCONTO  
40%**

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



GOCCIOLE CHOCOLATE  
PAVESI  
1 kg

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**2,59€**

MASSIMO  
5 PEZZI  
PER OGNI CARTA



CONFEZIONE VINI  
VECCHIA CANTINA  
valdichiana Toscana doc bianco vergine - 75 cl x 2  
+ rosso di Montepulciano doc - 75 cl x 2

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 15,90 €

**7,95€**

**SCONTO  
50%**

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA



# A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

## DAL 16 AL 31 MAGGIO

FESA DI TACCHINO  
A FETTE COOP  
700 g ca. - al kg



PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 10,40 €

**7,28€**

MASSIMO  
10 CONF.  
PER OGNI CARTA

SCONTO  
30%  
ALLA CASSA



TRANCIO DI PROSCIUTTO  
SA.MA.  
stagionato - 800 g ca. - al kg

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 10,90 €

**6,54€**

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA

SCONTO  
40%  
ALLA CASSA



BISCOTTI ORO SAIWA  
500 g x 6

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**7,49€**

2,50 € al kg

MASSIMO  
3 CONF.  
PER OGNI CARTA



FARRO PERLATO  
1 kg

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 2,99 €

**1,79€**

SCONTO  
40%  
ALLA CASSA

MASSIMO  
8 PEZZI  
PER OGNI CARTA



MISTO PER PRIMI PIATTI  
MARE E ORTO ARBI  
surgelato - 300 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**1,89€**

6,30 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



CAFFÈ LAVAZZA  
QUALITÀ ROSSA  
250 g x 3

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**5,79€**

7,72 € al kg

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



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

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 13,30 €

**7,98€**

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA

SCONTO  
40%  
ALLA CASSA



FILETTI DI TONNO CONSORCIO  
IN OLIO DI OLIVA  
425 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 13,38 €

**6,69€**

15,74 € al kg

SCONTO  
50%  
ALLA CASSA

MASSIMO  
4 PEZZI  
PER OGNI CARTA



MEGA ASCIUGATUTTO FOXY  
conf. x 6

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**3,50€**

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA





# LE OFFERTE CON I PUNTI

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

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

## DALL'1 AL 31 MAGGIO

POLO UOMO FILA  
in piquet - colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**6,90€**

+ 150 PUNTI

OPPURE  
**9,90€**

PANTALONI  
UOMO/DONNA FILA  
modelli e colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**9,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**15,00€**



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA

LINEA ALLUFLON ETNEA ANTIADERENTE  
RIVESTIMENTO HARDOISE EFFETTO PIETRA  
bistecchiera - 28 x 28 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**13,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**19,00€**

padella Ø 30 cm/  
wok Ø 28 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**10,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**16,00€**



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA

casseruola 2 manici  
Ø 24 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**12,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**18,00€**

PIGIAMA CORTO UOMO/DONNA  
POMPEA

modelli e fantasie assortite

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**7,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**13,00€**



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA

OMBRELLONE  
GIREVOLE  
QUADRATO 360°  
IN POWDER COATED  
250 x 250 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**99,00€**

+ 1500 PUNTI

OPPURE  
**129,00€**

CONSOLLE NINTENDO 3DS  
colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**99,90€**

+ 1500 PUNTI

OPPURE  
**129,90€**



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA

KIT COMFORT MATERASSO IN MEMORY

+ COPRIMATERASSO  
singolo - 80 x 190 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**79,00€**

+ 1000 PUNTI

OPPURE  
**99,00€**

1 piazza e mezzo - 120 x 190 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**129,00€**

+ 1000 PUNTI

OPPURE  
**149,00€**

MATERASSO in memory, anatomico, traspirante,  
tessuto allergico, rivestimento in tessuto  
stretch stilecò, altezza 20 cm  
COPRIMATERASSO fasciato 100% cotone  
con elastico



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA

matrimoniale - 160 x 190 cm

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**179,00€**

+ 1000 PUNTI

OPPURE  
**199,00€**

NOTEBOOK  
PACKARD BELL  
Mod. ENTE11BZ

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**299,00€**

+ 1500 PUNTI

OPPURE  
**329,00€**

Processore accelerato AMD E1-1200  
con grafica AMD Radeon HD 7310  
Ram 4 GB - Hard disk 500 GB  
Memoria video integrata  
Masterizzatore DVD Super Multi DL Drive  
Connessioni Wi-Fi 802.11 b/g/n  
Batteria 6 celle 4400mAh  
Porte USB: 2 USB da 2.0, 1 USB da 3.0



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

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

socio**coop**

Unicoop Tirreno



## ACQUARIO DI LIVORNO

Ingresso adulto  
Acquario di Livorno



**800**  
punti

**SPENDI**

Buono valido per il ritiro gratuito di un biglietto di ingresso adulto individuale. Il buono potrà essere utilizzato dal 1 aprile 2013 al 31 maggio 2014.

Ingresso bambino  
Acquario di Livorno



**400**  
punti

**SPENDI**

Buono valido per il ritiro di un biglietto di ingresso bambino da 4 a 12 anni compresi. Il buono potrà essere utilizzato dal 1 aprile 2013 al 31 maggio 2014. I bambini fino a 3 anni entrano GRATIS.

**L'Acquario di Livorno: un viaggio tra natura e storia, mitologia e arte.**

All'Acquario di Livorno potrai immergerti in un mondo dove ogni esperienza di apprendimento è possibile: un affascinante percorso integrato, in perfetto stile edutainment, che unisce la visita alle vasche espositive con la mostra **"Kosmos: il cielo e le stelle dall'antichità a Galileo"** ideata dal Museo Galileo - Istituto e Museo di Storia della Scienza di Firenze (a cura di Giovanni Di Pasquale) e allestita al primo piano della struttura.

La natura del Mediterraneo, i tesori archeologici del Mare Nostrum. I capolavori dell'arte, le scoperte scientifiche delle culture che sulle sue sponde hanno scritto la storia. Se cercate un luogo dove è possibile vivere tutto questo, benvenuti all'Acquario di Livorno.

L'Acquario è situato sul Lungomare di Livorno accanto alla Terrazza Mascagni, una posizione privilegiata di forte impatto emotivo e scenografico, tanto da essere considerata la punta di diamante del litorale toscano e luogo di interesse turistico per l'intera Regione.

**Per informazioni:**

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



# SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2013-2014  
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 e in molti Paesi del mondo, dalle più prestigiose case produttrici di giocattoli.

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



SLOW TOYS  
IL GUSTO DEL GIOCO



### Carretto Primi Passi

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

#### Carretto Primi Passi

gratis con 4.500 punti



**2.000** punti  
+ **25,00 €**

SPENDI

*Solo su prenotazione.*



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

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



## Casetta di bambole

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

Dimensione: cm 27x26,5x37h.

Età consigliata: da 3 anni.

*Solo su prenotazione.*

### Casetta di Bambole

gratis con 4.100 punti



**1.800** punti  
**+ 23,00 €**

**SPENDI**



**BRIO®**

## Ferrovia con Porto

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

*Solo su prenotazione.*

### Ferrovia con Porto

gratis con 3.300 punti



**1.500** punti  
**+ 18,00 €**

**SPENDI**

# SOLO PER TE

Dal 1 aprile 2013 al 28 febbraio 2014

**sofiocoop**  
**Unicoop Tirreno**

SPENDI E ACCUMULA PUNTI CON LA GUIDA DEI VANTAGGI DEDICATA AI SOCI UNICOOP TIRRENO



ACCUMULA

SPENDI

PER I SOCI COOP LA QUALITÀ È GARANTITA

**coop**

Unicoop Tirreno