

## LA GRANDE FAME

Chi troppo,  
chi troppo poco.  
Chi spreca,  
chi ha fame.  
Quella del cibo  
è una lotta di civiltà.



### La Coop sei tu

■ Nella nuova campagna pubblicitaria

### Foto di Gruppo

■ Il punto sulla UnipolSai

### Reazione a catena

■ Ma non sempre sono allergie alimentari

### A giro di pasta

■ Guida all'acquisto delle impastatrici

### Stile di scrittura

■ Intervista a Marco Malvaldi

postatarget  
basic

NAZ/228/2008

Posteitaliane

## UN PIANO DAVVERO SOCIALE

Intervista a Massimo Favilli, direttore Politiche sociali di Unicoop Tirreno

pag. 29



# 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)



PIRELLI

La Raccolta Punti ha una marcia in più.  
Più sicurezza, più prestazioni, più punti Coop.

Tipologia di pneumatici diametro del cerchio	Punti assegnati per 4 pneumatici
da 18 pollici in su	<b>4.000</b>
17 pollici	<b>2.700</b>
16 pollici	<b>1.400</b>
15 pollici	<b>700</b>



ACCUMULA

**Se sei titolare di una carta SocioCoop e scegli di acquistare pneumatici Pirelli presso i rivenditori autorizzati aderenti all'iniziativa, i tuoi punti aumentano e la tua raccolta prende forza!**

L'elenco dei rivenditori autorizzati Pirelli che aderiscono all'iniziativa è disponibile presso i supermercati e gli ipermercati Coop o sul sito [www.pirelli.it/coop](http://www.pirelli.it/coop).

I punti saranno accreditati automaticamente sulla carta SocioCoop entro un mese dall'acquisto. Al momento della prima spesa presso i supermercati e ipermercati Coop, lo scontrino fiscale segnerà l'avvenuto accredito dei punti. Conserva lo scontrino fiscale emesso dal rivenditore Pirelli a testimonianza dell'acquisto.

**Offerta valida fino al 28 febbraio 2014** su acquisti di minimo quattro e fino a un massimo di otto pneumatici per singola carta SocioCoop. Iniziativa valida solo per le cooperative aderenti e nel periodo di validità dei rispettivi collezionamenti.

La promozione è riservata ai titolari di carta SocioCoop. Sono esclusi dalla promozione i rivenditori Pirelli e i loro familiari e i possessori di vettura in leasing o appartenente a flotte aziendali. L'iniziativa non è cumulabile con altre promozioni di Pirelli Tyre in essere nello stesso periodo.



OVINDOLI

Skipass giornaliero



SPENDI

**2.900**  
punti

Buono valido per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti. Scadenza voucher: 30/04/2014. Ingresso gratuito: per i bambini al di sotto di 6 anni (verificare dettagli sul sito internet).

Ovindoli è uno dei 18 paesi più importanti del Parco Sirente-Velino e si trova a 35 km da L'Aquila, nella zona della Magnola.

Le stazioni sciistiche della Magnola offrono impianti di risalita per più di 35 km, serviti da una telecabina a otto posti, seggiovie biposto e triposto, sciovie e un tapis roulant. Gli amanti dello snowboard vengono soddisfatti con un'intera zona dedicata alle loro acrobazie sulla neve nello snowpark con half pipe. La neve è sempre assicurata grazie alla presenza del nuovo, moderno ed efficiente sistema di innevamento artificiale, che assicura la produzione di neve di ottima qualità distribuita e prontamente battuta da cinque moderni macchinari battipista (gatti delle nevi) sempre a disposizione.

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

Novità della stagione: nuova seggiovia esaposto Fontefredda-Montefreddo.

**Contatti:**

Piazzale Magnola, 69  
67046 - Ovindoli (AQ)  
Tel. 840.000.900

[info@montemagnola.191.it](mailto:info@montemagnola.191.it) / [www.ovindolimagnola.it](http://www.ovindolimagnola.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)



## ABETONE



## CIMONE

Buono da 15 euro  
skipass giornaliero

Buono del valore di 15 euro  
da utilizzare per l'acquisto  
di uno skipass giornaliero  
adulti (Abetone Multipass).



**1.000**  
punti

SPENDI

Buono da 15 euro  
skipass giornaliero

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



**1.000**  
punti

SPENDI

## Abetone: il bello della montagna.

L'Abetone è una delle più conosciute stazioni dell'Appennino: può vantare 17 impianti di risalita comodi e veloci e 50 km di piste di ogni grado di difficoltà. Si scia su diversi versanti con caratteristiche molto varie: gli ampi pendii del Monte Gomito con le "Zeno", i boschi secolari delle Regine e della Selletta, l'ambiente alpino della Val di Luce, i ripidi muri delle piste Coppi al Pulicchio. Ci sono poi due snowpark attrezzati con jumps e rails, un baby park per i più piccoli, mentre per gli amanti dello sci nordico c'è la pista "Maiori", di oltre 6 km di lunghezza. I boschi secolari dell'Abetone sono inoltre terreno ideale per chi ama scoprire la montagna innevata con le ciaspole o praticare lo sci alpinismo.

Il buono potrà essere convertito presso tutte le biglietterie del Comprensorio Abetone Multipass ed è valido per l'acquisto parziale di un solo skipass.

I buoni non sono cumulabili e non sono validi su tariffe già scontate. **Il buono ha validità per le stagioni invernali 2013 o 2014** (escluse le festività natalizie).

### Per informazioni:

Consorzio Impianto di risalita Abetone  
Tel. e Fax 0573 60557

### Bollettino della Neve

Tel. 0573 60556 / [abetonemultipass@tiscali.it](mailto:abetonemultipass@tiscali.it)  
[www.multipassabetone.it](http://www.multipassabetone.it)

## Comprensorio del Cimone: neve in piena libertà.

A un'ora da Modena e dall'Autosole, il Cimone con i suoi 50 km di piste offre impianti veloci e sicuri con accesso a mani libere, fuoripista e pendii per lo sci estremo. Luogo ideale per accostarsi alla pratica dello sci fin dalla primissima infanzia, è attrezzato per i bambini e le famiglie.

**Il buono ha validità dal 1 dicembre 2013 al 1 aprile 2014**

(escluso periodo natalizio dal 21 dicembre 2013 al 6 gennaio 2014).

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

### Per informazioni:

Tel. 0536 62350 - Fax 0536 60021  
[info@cimonesci.it](mailto:info@cimonesci.it) - [www.cimonesci.it](http://www.cimonesci.it)

### Bollettino della Neve

Tel. 0536 62350 operativo 24 ore a impianti aperti.



# LE OFFERTE CON I PUNTI FINO AL 9 APRILE

RISERVATE AI SOCI UNICOOP TIRRENO

## COMPOSTIERA 380 LITRI BIO-COMPOSTER

polipropilene antiurto, lavabile.  
Dimensioni: 80 x 80 x H82cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**24,90€**

+ 500 PUNTI

OPPURE

**34,90€**



## FIORIERA SEPARÈ CON SPALLIERA

**BAMA**

disponibile nei colori antracite  
e bianco, plastica resistente UV,  
Dimensioni: 80 x 42,5 x H150 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**24,90€**

+ 500 PUNTI

OPPURE

**34,90€**



## FIORIERA ARREDO

**BAMA**

disponibile nei colori antracite e bianco,  
plastica resistente UV,  
Dimensioni: 80 x 42,5 x H42 cm

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**18,90€**

+ 300 PUNTI

OPPURE

**24,90€**



## DECESPUGLIATORE A SCOPPIO

**EINHELL BG-BC 25**

motore 2 tempi 0,75 kw,  
cilindrata 25 cc, capacità serbatoio 0,45 l,  
sistema avviamento rapido, peso 6,97 kg.

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**79,00€**

+ 1000 PUNTI

OPPURE

**99,00€**



## POTATORE ELETTRICO SU ASTA TELESCOPICA

**MOD. EAS750**

potenza 750W, barra da 20 cm  
catena Oregon, lunghezza di taglio 17,5 cm,  
manico telescopico da 1,90 a 2,85 mt,  
serbatoio olio 110 ml, lubrificazione  
automatica, completo d'imbragatura.

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**59,00€**

+ 800 PUNTI

OPPURE

**75,00€**

# 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

## Macina Sale/Pepe "Elis Sense"

L'ergonomico Elis Sense si distingue per la sua tecnologia a sensore: basta appoggiare le mani sul fulcro della macina per fare emettere la dose di sale o pepe desiderata. In acciaio inox, si carica a batterie ed è dotato di luce LED. Altezza: 20 cm.

*Solo su prenotazione.*

### Macina Sale/Pepe "Elis Sense"

il prezzo si riferisce a un solo macina pepe o sale

gratis con 6.500 punti

**2.900 punti**  
**+ 36,00 €**

SPENDI



## zebag

### Borsa portabottiglie

Zebag è una borsa portabottiglie dal design unico, ha un'anima camaleontica e si trasforma in un attimo da borsa portabottiglie a rastrelliera verticale o orizzontale; si richiude e si ripone con pochissimo ingombro. Grazie al suo manico robusto ed ergonomico, Zebag rende molto semplice il trasporto di ogni genere di bottiglia, mentre il rivestimento interno e la partizione rigida la rendono stabile proteggendo le bottiglie dagli urti.

*Solo su prenotazione.*

### Borsa portabottiglie porta 6 bottiglie

gratis con 3.500 punti



**1.500 punti**  
**+ 20,00 €**

SPENDI



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

### IL SERVIZIO CENTOMANI È ATTIVO NEI SEGUENTI NEGOZI:

#### APRILIA

Via Mascagni  
Ipercoop-C.C. 'Aprilia 2', Via della Riserva Nuova

#### CISTERNA DI LATINA

Via Monti Lepini, angolo Via Fermi

#### CIVITAVECCHIA

Via Ettore Maroncelli, Loc. Bocelle

#### FORTE NUOVA

Via Nomentana, 64

#### GENZANO

Via Emilia Romagna, 102

#### GUIDONIA

S.S. 5, Via Tiburtina Km 20

#### POMEZIA

Via del Mare, km 18.600

#### VELLETRI

Via S. Giovanni Vecchio

#### VITERBO

Via Monte Cervino  
Ipercoop - C.C. 'Tuscia'  
Via C. De Lellis, Loc. Riello

#### ROMA

Ipercoop-'C.C. Casilino' - Via Casilina, 1011  
Ipercoop-C.C. 'Euroma2'  
Via C. Colombo/angolo via oceano Pacifico  
**LARGO AGOSTA** - Largo Agosta, 26  
**VIA CORNELIA** - Via Cornelia, 154  
**VIA FRANCESCHINI** - Largo Franchellucci  
**VIA LAURENTINA** - Via Laurentina, km 7  
**VIA BETTINI** - Via Cervi/Via Bettini



# Detto **fatto**

“L’impegno etico è autentico, trasparente e condiviso”. Questa frase parla di Coop, e non è la solita scontata autocelebrazione di quanto siamo bravi, belli e buoni. È il risultato di un’indagine di *Altroconsumo* (la rivista della maggiore associazione italiana di consumatori, che riunisce 300mila soci) sulle politiche delle più importanti insegne della Grande Distribuzione in cui Coop spicca sulle altre “per un impegno etico che non resta sulla carta”, perché “non c’è mai un *gap* tra quanto dichiara di fare e quello che realmente fa” come, ad esempio, pretendere e garantire che i fornitori paghino un salario giusto ai loro dipendenti. L’adesione alla certificazione SA8000 sul rispetto degli *standard* lavorativi per i fornitori, adottata fino dal 1998, non è dunque un semplice atto formale, ma, come i lettori di *Nuovo Consumo* sanno bene, è una pratica consolidata e perseguita rigorosamente. Non solo. Coop esce da quest’indagine come l’unica insegna che può dimostrare di realizzare effettivamente tutte le politiche etiche che dichiara di attuare.

La crisi economica e le sue ripercussioni sui consumi mette a dura prova il bilancio delle famiglie italiane alle prese con la sfida quotidiana di riempire il carrello della spesa. Presi dalla giusta priorità di risparmiare, talvolta capita a tutti di non soffermarsi a chiedersi cosa c’è dietro alle offerte dei prodotti acquistati. Così può accadere che la “guerra” dei prezzi praticata dalla

Grande Distribuzione si ripercuote alla lunga sugli stessi consumatori: perché la qualità dei prodotti tende ad abbassarsi, perché i fornitori – grandi e piccoli – riducono l’offerta per sostenere i prezzi imposti, perché le industrie non investono più in innovazione e qualità dei prodotti, mentre spingo-

***L’impegno etico non resta sulla carta. Coop secondo i risultati di un’indagine di Altroconsumo.***

no verso l’abbassamento dei salari dei lavoratori. Per Coop, invece, la crisi dei consumi non si affronta abbassando la guardia rispetto alla tutela della salute dei consumatori, alla qualità dei prodotti, alla difesa dell’ambiente e al contenimento dei costi sociali causati dalle politiche deflazioniste praticate verso i lavoratori.

In altre parole, responsabilità etica e sociale, qualità dei prodotti e convenienza possono stare in equilibrio. I soci e i consumatori che entrano in un qualunque supermercato Coop devono sapere che dentro a una qualunque scatoletta acquistata c’è molto di più del prezzo: c’è la politica attuata dai fornitori verso i propri dipendenti, c’è la qualità certificata dei prodotti grazie ai tanti controlli effettuati sia sui prodotti che sui fornitori, c’è infine una meticolosa e puntuale formulazione dei capitolati di produzione per i prodotti a marchio e per i prodotti del commercio equo e solidale. I quali, non a caso, possiedono *standard* qualitativi paragonabili a quelli delle migliori marche. Insomma, Coop è l’esempio di come, attraverso relazioni commerciali equilibrate per prezzo e modalità di pagamento, con i fornitori del Sud del mondo come dei paesi dell’Unione Europea, si può condizionare il mercato e non esserne passivamente succubi, a vantaggio dei consumatori, dei lavoratori, dell’ambiente, delle comunità locali e dei territori. ■





COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

## Residence “Marina Azzurra”

Complesso immobiliare a 300 metri dal mare



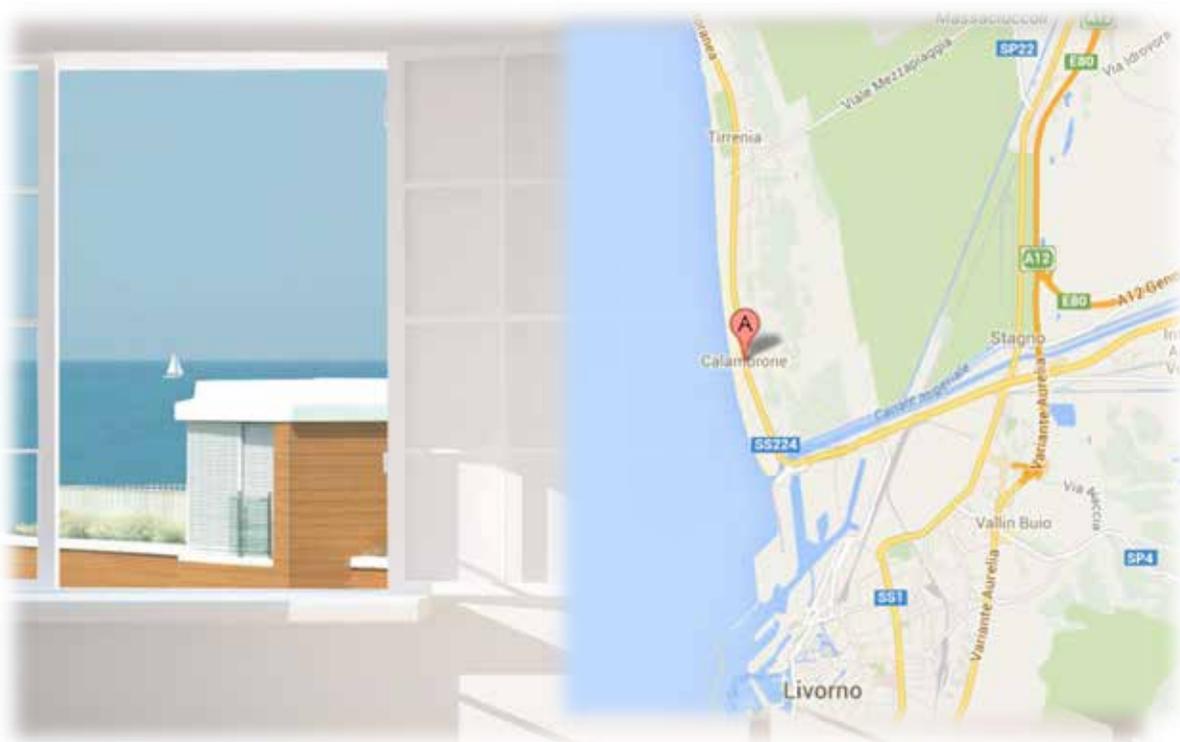
Innovazione e Qualità

*Appartamenti di nuova  
realizzazione in fase di  
ultimazione con possibilità  
di terrazza, giardino, gazebo*

*Ottima classe energetica*

*Ottime finiture*

### “La tua casa al mare tutto l’anno”



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

C.L.C. Soc. Coop.

VIA BOCCHERINI, 11 - 57124 LIVORNO

[www.clc-coop.com](http://www.clc-coop.com) - e-mail: [info@clc-coop.com](mailto:info@clc-coop.com)



Attestazione  
SOA



Qualità  
ISO 9001:2008



Sicurezza  
OHSAS 18001:2007



Ambiente  
ISO 14001:2004



Responsabilità Sociale  
SA 8000:2008



**Direttore responsabile**

Aldo Bassoni

**In redazione**

Rita Nannelli

**Segretaria di redazione**

Lisa Maccanti

**Hanno collaborato a questo numero**

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

**234**  
marzo 2014

**Progetto grafico e impaginazione**

Marco Formaioni  
per Studiografico M (Piombino.LI)

**Impianti e stampa**

Coptip (Modena)

**Direzione e redazione**

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

**Editore**

Vignale Comunicazioni srl

**Pubblicità**

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

**Responsabile pubblicità**

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 246.997 copie  
Chiuso in tipografia il 18/2/2014



**Font utilizzate**

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

**7 Il punto**

Aldo Bassoni

**Detto fatto**

**contatti**

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

**firme**

- 14** Salvatore Calleri  
**Mancanza di rispetto**
- 15** Gabriele Salari  
**Arrivano i mostri**
- 16** Tito Cortese  
**Ricchi e poveri**
- 17** Giorgio Nebbia  
**Acciaio**
- 18** Mario Tozzi  
**Festival dell'opera**
- 19** Massimo Montanari  
**Che pizza!**
- 69** Gianna Martorella  
**Un tranquillo pomeriggio di paura**
- 78** Giovanni Manetti  
**Senso di colpa**

**attualità**

- 20** La notizia  
**La Coop sei tu**
- 23** Primo piano  
Aldo Bassoni  
**La grande fame**
- 46** Inchiesta  
Dario Guidi  
**Foto di Gruppo**

**soci**

- 28** **I cento passi**
- 29** **Un piano davvero sociale**
- 30** **Campania superstore**
- 31** **A buon punto**
- 34** **Programma di viaggio**
- 42** Per voi soci
- 80** Convenienza

**salute**

- 50** **Sale e scendi**  
Ersilia Troiano
- 51** Faccende domestiche
- 52** **Reazione a catena**  
Barbara Bernardini
- 53** Sani & salvi

**prodotti**

- 54** **Tutti a tavola!**
- 56** **A giro di pasta**  
Roberto Minniti
- 58** **Forno subito**  
Daniele Fabris
- 59** Eco sistema
- 60** **In buone acque**  
Silvia Inghirami
- 61** Presidi Slow Food
- 62** **Formula uno**  
Eleonora Cozzella
- 64** **Menu al miele**  
Paola Ramagli
- 68** A tavola con i bambini

**ennci**

- 70** **Cólto nel sonno**  
Patrice Poinssotte
- 71** Tempi moderni
- 72** **Lotte intestine**  
Barbara Autuori
- 73** Le vite degli altri
- 74** **Modalità di applicazione**  
Jacopo Formaioni
- 75** Scienza infusa
- 76** **Stile di scrittura**  
Maria Antonietta Schiavina
- 77** Triplavù





# La giusta **misura**

*Ultimamente ho letto che la tanto decantata dieta mediterranea non sarebbe poi così tanto salutare. Non so cosa pensare dato che, ovunque, la nostra alimentazione mediterranea viene portata ad esempio di dieta equilibrata, sana e naturale. Penso ai suoi ingredienti principali come l'olio, gli ortaggi, i legumi e ovviamente anche la pasta, che anch'io adopero regolarmente in cucina ormai da tutta la vita essendo una persona anziana.*  
**Adelmo G., Roma**

Sul fatto che la dieta mediterranea sia una delle migliori combinazioni di alimenti per una vita più salutare e longeva non c'è il minimo dubbio. Una delle conferme più recenti e autorevoli arriva questa volta dalla Svezia e precisamente da un'indagine durata 40 anni condotta dall'Università di Göteborg proprio su un campione di anziani. Il risultato è nettamente a favore delle persone che seguono un'alimentazione ricca di verdure, ortaggi e pesce rispetto a quanti adottano una dieta prevalentemente proteica. Naturalmente la dieta mediterranea di oggi non è quella di 50 anni fa. Per esempio, sono aumentati i consumi di carne (il che forse non è bene) e sono diminuiti quelli di alcolici (il che invece è bene). Come nella musica, anche in cucina occorre equilibrio e misura nell'interpretazione di un'ottima partitura, e quindi il problema si risolve fondamentalmente intorno ai fornelli, privilegiando, per esempio, alimenti ricchi di fibre, non esagerando con i carboidrati e consumando più pesce che carne.

*Aldo Bassoni*

## Vai col **ViviVerde!**

*Sono una vostra consumatrice che apprezza molto la vostra linea etica ed ecologica rispettosa degli uomini e degli animali. A questo proposito mi complimento per la linea ViviVerde igiene e, in particolare, per il detergente intimo che trovo straordinario. Vi chiedo di fare al più presto delle ricariche in busta così da limitare la produzione e poi lo smaltimento della plastica del contenitore.*  
*via e-mail*

coop **risponde**

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno  
Numero verde 800861081

## Il succo **del discorso**

11

*Ho notato che nelle marmellate biologiche ViviVerde il succo d'uva è stato sostituito dallo zucchero di canna. Mi sembra un peggioramento e vorrei capire perché.*

Per un cambiamento normativo oggi è molto più complicato produrre zucchero d'uva biologico. Ciò ha creato delle difficoltà ai nostri fornitori

che non riescono a reperire la quantità di prodotto necessaria a garantire la copertura dei volumi di Coop. Pertanto la migliore alternativa per produrre un prodotto biologico mantenendone il gusto è stato lo zucchero di canna, rigorosamente biologico.

## Tempo al **Salvatempo**

*Sono un socio che abitualmente fa la spesa nei vostri supermercati e voglio darvi un suggerimento sul Salvatempo: credo sia opportuno predisporre una cassa esclusivamente dedicata alle riletture che accolga i clienti che devono sottoporsi a tale processo. In questo modo le casse Salvatempo manterrebbero la loro caratteristica di velocità e non ci sarebbe il rischio di "rimanere vittime" del cliente che ci precede che magari ha il carrello pieno e incappa in una riletture.*

La ringraziamo per il suo suggerimento che sicuramente verrà valutato, ma vogliamo comunque provare a nostra volta a consigliarle l'utilizzo della cassa *Salvatempo Più* oppure delle *Torri Salvatempo*, se sono presenti nel negozio che frequenta. Questi strumenti, infatti, le offrono la possibilità di avviare all'attesa delle riletture dei clienti che la precedono. Di fatto lei potrà

pagare la spesa in completa autonomia senza rivolgersi alla cassiera, eludendo così le file e le eventuali riletture. Anche con questi strumenti lei sarà sottoposto periodicamente e in

maniera casuale a dei controlli, come previsto dal regolamento *Salvatempo*, ma è solo in quel caso che sarà tenuto a rivolgersi a una delle casse assistite. Sfruttando in questo modo appieno le possibilità dello strumento *Salvatempo*.



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).

12

# Gestione del credito

*Dopo l'interruzione del servizio da parte di Bip Mobile, ho chiesto la portabilità verso un altro operatore telefonico, ma a oggi non mi è stato ancora restituito il credito residuo. Ho letto del fallimento della società; perciò vorrei sapere come posso tutelarmi. via e-mail*

**P**er prima cosa evidenziamo la particolarità del caso in questione derivante dal fatto che il giudice del Tribunale di

Roma ha emesso nei confronti di Bip un'ordinanza di concordato preventivo che rende più complicata la gestione della controversia con l'operatore telefonico. Sarà comunque possibile,



a tutti i creditori dell'azienda, utenti compresi, richiedere il credito per la parte di loro spettanza. In un tavolo di lavoro congiunto presso l'Autorità per le Garanzie nelle Comunicazioni, gli operatori e le associazioni di consumatori hanno cercato di fare il punto della situazione per fornire informazioni chiare e trasparenti agli utenti che hanno effettuato la portabilità da Bip ad altro operatore e, per coloro che ancora non sono migrati

ad altro operatore, ma non possono più usufruire del servizio. Se la migrazione è avvenuta entro il 13 gennaio 2014, gli utenti otterranno la restituzione del credito residuo da parte del nuovo operatore. Prima di tale data gli utenti non sono stati informati dal nuovo operatore che non si sarebbero attivate le normali procedure di trasferimento del credito a causa del fallimento di Bip, ma quasi tutti gli operatori si sono fatti carico di restituire il credito ai clienti. Se, invece, la migrazione è avvenuta dopo il 13 gennaio, non si avrà diritto alla restituzione del credito residuo. Tutti gli operatori hanno informato, infatti, i consumatori che, vista l'insolvenza dell'operatore virtuale, non si sarebbero fatti carico del credito residuo, ma avrebbero concesso dei bonus. Consigliamo comunque di inoltrare un reclamo alla società telefonica chiedendo la restituzione del credito e l'in-

dennizzo per i disagi arrecati, da far valere anche in sede conciliativa davanti al Corecom della propria regione.

#### Info

> [www.cittadinanzattiva.it/faq/consumatori/telecomunicazioni/5813-bip-mobile-guida-per-la-migrazione.html](http://www.cittadinanzattiva.it/faq/consumatori/telecomunicazioni/5813-bip-mobile-guida-per-la-migrazione.html)

> [www.agcom.it](http://www.agcom.it)

#### Claudia Ciriello

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

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

## Con il suo contributo

*Sono nato il 30 aprile 1956 e ho iniziato a lavorare come dipendente di un'azienda privata a ottobre 1972 per cui a ottobre del 2014 avrò versato 42 anni di contributi. Proseguendo nel rapporto di lavoro quando potrò andare in pensione?*

Il requisito contributivo per il diritto alla pensione anticipata negli anni 2014 e 2015, stabilito con l'articolo 24, commi 10 e 12, del DL n. 201/2011 (ri-

forma Monti-Fornero), è di 42 anni e 6 mesi. La sua pensione potrà avere decorrenza dal 1° maggio 2015. Poiché a questa data non avrà ancora compiuto il 62° anno di età, l'importo della quota di pensione potrà subire una riduzione se parte dei 42 anni e 6 mesi della contribuzione è costituita da una tipologia non compresa nell'elencazione del DL n. 2016 del 2011. L'elenco comprende: l'effettiva prestazione di lavoro; i periodi di

# Uso frutto

**Ho sentito parlare delle bacche di goji e ho cercato informazioni su internet. Sembra un prodotto miracoloso, ricco di vitamine. Vorrei sapere se è vero e quali sono le dosi consigliate per una sana alimentazione?**



Le cosiddette bacche di goji sono il frutto di una pianta arbustiva che appartiene alla famiglia delle solanacee (la stessa a cui appartengono i pomodori, le melanzane, le patate, i peperoni ecc.). Il suo nome latino è *Lycium barbarum* e cresce spontaneamente nelle valli himalayane e nella Mongolia interna, mentre oggi viene ampiamente coltivata un po' ovunque dato che è una pianta rustica e adattabile. I frutti di *Lycium* sono stati utilizzati per molti secoli dalla medicina tradizionale cinese e il marketing è stato molto abile nell'esaltare i pregi di queste bacche. Di "miracoloso" hanno il prezzo, davvero eccessivo rispetto alle reali proprietà di quest'alimento. Spesso nei siti internet in cui viene commercializzato è riportata una lunga lista di nutrienti contenuti in 100 grammi di prodotto, che non deve impressionarci perché anche una susina o una mela sono altrettanto ricche di vitamine e minerali. Più interessanti sono

\* Biologo nutrizionista

le proprietà antiossidanti che queste bacche sembrano possedere, paragonabili a quelle dei frutti di bosco o delle melagrane, anche se in un articolo del 2007, comparso sulla rivista scientifica "J Ethnopharmacol", le proprietà antiossidanti dei polisaccaridi di *Lycium barbarum* sono risultate simili a quelle della comune vitamina C. A mio avviso utilizzando al meglio la nostra frutta e verdura di stagione potremmo rifornirci di un quantitativo maggiore di vitamine, minerali e di tutti quei salutari composti fitochimici (si parla di almeno 5-10mila molecole bioattive) a un costo molto minore.

## Buone abitudini

**È corretto far seguire a un bambino di dieci anni in sovrappeso una dieta pesata giornaliera?**

Se si tratta di una dieta moderatamente ipocalorica e ben bilanciata nei nutrienti può essere corretto. Io comunque non la consiglio: quasi certamente il bambino la seguirà per qualche settimana, perdendo del peso, ma a un certo punto le vecchie abitudini alimentari riaffioreranno e la dieta finirà nel cassetto. Anche perché sarà difficile per i genitori imporre al bambino di continuare a seguire la dieta trasformandosi in implacabili aguzzini. Quello che in famiglia si deve fare è stabilire delle chiare regole alimentari (anche con l'aiuto di un professionista) che devono valere per tutti, genitori compresi, poiché rappresentano il modello più importante per il figlio. Infine il consiglio è quello di stimolare i bambini a fare attività fisica, preferibilmente sotto forma di gioco libero e spensierato.

astensione obbligatoria per maternità; il periodo per l'assolvimento degli obblighi militari di leva; i periodi d'assenza dal lavoro per infortunio, per malattia, di cassa integrazione guadagni ordinaria, per la donazione di sangue e di emocomponenti, per i congedi parentali di maternità e paternità, per i congedi e i permessi concessi ai sensi dell'articolo 33 della legge 104 del 1992. Qualora nei 42 anni e 6 mesi di anzianità contribu-

tiva fossero compresi periodi non presenti nell'elenco citato, l'importo della quota di pensione, relativa all'anzianità contributiva acquisita fino al 31 dicembre 2011, sarà ridotto in modo permanente del 4 per cento. Se l'interessato non vuole subire la riduzione dell'importo della pensione dovrà proseguire nel rapporto di lavoro per un periodo corrispondente alla contribuzione non compresa nel suddetto elenco.

ora legale di Salvatore Calleri



# Mancanza di rispetto

**O si rispettano le regole  
o si va su una cattiva strada.**

Ho una rabbia dentro molto forte per l'ennesimo caso di morti che si potevano evitare. Non è possibile che a Noto, in Sicilia, si muoia ancora per la mancanza del rispetto minimo delle regole stradali. Parto dal fatto. Sono morte tre persone, tra cui una bambina, durante

un'ondata di maltempo che ha toccato anche la Sicilia. Una Lancia Y di diversi anni fa, con sette persone a bordo – sì, cari lettori avete letto bene ho scritto il numero 7 – nell'attraversare una sorta di ruscello al

buio viene trascinata. Il risultato sono i tre morti. Oggi tutti piangono. Mi dispiace, ma il pianto non basta. Bisogna che tali fatti tristi non accadano più, ma purtroppo vedrete non cambierà nulla. *In primis* portare sette persone

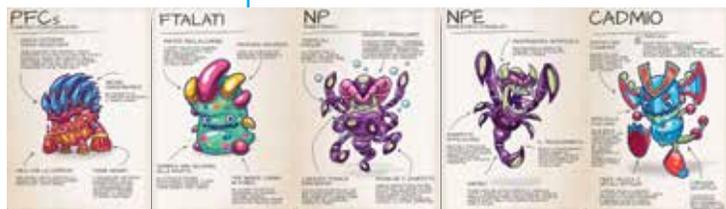
in auto, oltre che vietato, è pericolosissimo e denota una mancanza totale di cultura della sicurezza stradale. Cultura che in Italia scarseggia e in Sicilia è completamente assente. Sono siciliano di nascita e di famiglia anche se non ci vivo, ma ci vado spesso e purtroppo la sicurezza è un *optional*. Nessuno mette le cinture. I bambini sono spesso portati ancora sulle ginocchia dei genitori a due centimetri dagli *airbag*. Non vedo passi avanti significativi. La colpa è collettiva ossia dei cittadini che non cambiano, che quando succede qualcosa piangono come cocodrilli e della polizia locale che non fa le multe e che quindi non educa i cittadini. Io sono sicuro che se in Sicilia si facessero le multe per i passeggeri in sovrannumero o per altri tipi di infrazione, il guidatore di Noto sarebbe stato più attento, ma così non è stato. Dobbiamo quindi con forza dire basta alla totale mancanza di cultura della sicurezza stradale che si basa solo sugli *autovelox* e sui *photo-red* per fare cassa più che su una moderna politica di educazione al rischio per gli utenti-cittadini. ■



# Arrivano i mostri 15

**Occhio ai "piccoli mostri nell'armadio", sostanze chimiche pericolose presenti nei vestiti e nelle calzature per bambini di alcune grandi marche.**

Sostanze chimiche pericolose in vestiti e calzature per bambini di grandi marchi come *Disney* e *Adidas*. Lo rivela il nuovo rapporto di *Greenpeace* dal titolo *Piccoli mostri nell'armadio*. I test condotti su prodotti di 12 note aziende, tra cui *American Apparel*, *GAP*, *Puma* e *Nike*, mostrano che non



c'è grande differenza tra le concentrazioni di sostanze chimiche nei vestiti per bambini – un gruppo che è più vulnerabile all'inquinamento – rispetto a quelle riscontrate nei vestiti per adulti che sono stati esaminati in precedenti analisi condotte dall'associazione. Tutti i marchi testati hanno almeno un prodotto nel quale sono state rilevate sostanze chimiche pericolose. Le concentrazioni, ad esempio, di *PFOA* (acido perfluorottanico) in un costume *Adidas* erano molto più elevate del limite previsto da *Adidas* stessa nella

lista delle sostanze proibite. Alti livelli di nonilfenoli etossilati sono stati trovati, invece, in prodotti di *Disney*, *American Apparel* e *Burberry*. *PFOA*, ftalati e nonilfenoli etossilati sono sostanze che, una volta rilasciate nell'ambiente, possono avere potenzialmente effetti dannosi sul sistema riproduttivo, ormonale o immunitario. «Le alternative per fortuna ci sono e per questo l'industria dovrebbe smettere di usare i piccoli mostri, per il bene dei nostri bambini e delle future generazioni», commenta **Chiara Campione**, responsabile del progetto *The Fashion Duel* di *Greenpeace Italia*.

Grazie alla pressione dei genitori e dei consumatori in tutto il mondo, alcuni dei maggiori marchi hanno già aderito all'impegno proposto da *Greenpeace*. Lo ha fatto *Burberry*, subito dopo la pubblicazione del rapporto e prima ancora lo hanno fatto in 18, tra cui *Benetton*, *Valentino*, *H&M* e *Mango*. *Greenpeace* chiede alle imprese di riconoscere l'urgenza e di comportarsi da *leader* sulla scena globale, impegnandosi a non rilasciare sostanze chimiche pericolose entro il 1° gennaio 2020. ■

Per saperne di più:  
[www.greenpeace.org/italy/it/piccoli-mostri/](http://www.greenpeace.org/italy/it/piccoli-mostri/)

**Gabriele Salari**  
 ufficio stampa Greenpeace

ever green di Stefano Generali

## Passo d'elefante

È iniziato il più grande censimento mai realizzato degli elefanti africani, la cui sopravvivenza è minacciata dal mercato nero dell'avorio. Finalizzato a raccogliere informazioni vitali per proteggere i pachidermi, verrà realizzato nel corso di quest'anno e prevede che una flotta di aerei ed elicotteri sorvoli, durante la stagione secca, tredici paesi africani per contare gli elefanti. Questi animali, infatti, attraversano le terre selvagge del continente africano per migliaia di chilometri e definirne il numero è da sempre considerata un'impresa titanica. A finanziare il progetto un magnate della finanza americana, Paul Allen, cofondatore di *Microsoft* e noto per le sue iniziative benefiche tanto utili quanto originali.

## A prova di polveri

Saranno probabilmente dei grandi irrigatori, installati sugli edifici più alti delle città cinesi, a tenere a bada le polveri sottili e l'inquinamento che attanaglia il gigante asiatico. A sostenerlo un articolo pubblicato sulla rivista "Environmental Chemistry Letters" che ha illustrato il progetto di un ricercatore dell'università di Zhejiang. Secondo l'esperto cinese, attraverso un complesso sistema d'"irrigazione" dall'alto è possibile contenere i livelli d'inquinamento delle megalopoli cinesi, in cui la crescita economica e industriale degli ultimi anni ha portato a un'impennata delle malattie causate dalla cattiva qualità dell'aria.



# Ricchi e poveri

16

**Perché la politica torni ad avere un senso in Italia deve mettere al centro del dibattito il divario tra ricchi e poveri. E soprattutto ridurlo.**

I poveri, per dirla brutalmente, sembra siano tornati in voga. Nel senso che se ne parla in Italia come non accadeva da molto tempo: nei dibattiti della politica, nelle ricerche degli studiosi, sui giornali, in televisione, sul *web*. Va da sé che se ne parla molto più di prima perché sono diventati, i poveri, molti più di prima, tanti che non si può più fingere di non vederli. Il Paese, si dice, si è impoverito: in realtà, se si analizzano i dati obiettivi, si vede che oggi si ritrovano povere milioni di persone che prima non lo erano; ma si vede anche che alcune centinaia di migliaia di persone che

prima erano ricchissime, oggi lo sono ancora di più, molto di più. La maggiore povertà che ora si lamenta riflette, dunque, il maggiore squilibrio tra chi ha molto, moltissimo, e chi ha così poco che non è sufficiente per campare: uno squilibrio cresciuto negli anni, ben prima della crisi

globale alla quale si addebitano sbrigativamente degli effetti che, invece, derivano in massima parte da scelte precise, diciamo pure dalle politiche seguite, in prevalenza, lungo l'arco di almeno due decenni. Se oggi l'Italia, nella scala che misura la distanza tra ricchi e poveri, ha un vergognoso primato in Europa, non è certo a causa della crisi, poiché questo divario è in ascesa costante, crisi o non crisi, fin dall'inizio del secolo, con



segnali indicatori che risalgono anche a prima.

Certo, le difficoltà della situazione economica di quest'ultimi anni hanno contribuito a porre in evidenza il drammatico estendersi dell'area di povertà nel nostro Paese. Ma dovrebbe ormai essere ben chiaro a tutti che il superamento della crisi non comporterà affatto, di per sé, la riduzione del fenomeno della povertà diffusa e crescente, se non si accompagnerà a una correzione (meglio sarebbe dire inversione) delle politiche che hanno portato allo smisurato allargamento della forbice tra ricchi e poveri, tra il numero dei detentori della massima parte della ricchezza nazionale e il numero di coloro che ne sono esclusi o sono in grado di raccoglierne soltanto le briciole.

Questo sembrerebbe dover essere il tema centrale del dibattito politico all'uscita di questi anni difficili, come ridurre la forbice. Che vuol dire: quali politiche proporre e applicare anche in Italia per una diversa distribuzione della ricchezza. Di questo si discute negli Stati Uniti, così come in Paesi europei che hanno attraversato le nostre stesse difficoltà, e su questo si misura la politica. Se si vuole che da noi la politica torni ad avere un senso per i molti che oggi la considerano estranea ai propri interessi e al proprio impegno civile, occorre ripartire da qui. Se no i poveri, crisi o non crisi, continueranno a essere sempre più numerosi e sempre più poveri, e i ricchi sempre più ricchi. E gli elettori alle urne, inevitabilmente, saranno sempre meno. ■

beni di consumo di Rita Nannelli

## Sotto il segno della bilancia

Solo quando l'ago della bilancia si sposta verso destra le cose cominciano a cambiare per gli italiani. Secondo i dati dell'indagine LIZ (Liquidi e Zuccheri in Italia), raccolti su circa 2mila persone dai medici di famiglia della Società Italiana di Medicina Generale (Simg), in collaborazione con Nutrition Foundation of Italy (Nfi), il 40 per cento degli uomini e il 32 per cento delle donne non fanno

attenzione al conteggio delle calorie giornaliere, a parte quando scatta l'allerta peso. Comunque i dati dicono anche che il livello di zuccheri introdotto con latte, succhi, bevande, frutta è nettamente inferiore a quello raggiunto dagli statunitensi e dagli altri europei. E si mantiene al di sotto della soglia indicata dagli esperti come limite, 75 grammi: i signori ne consumano ogni giorno 68, l'altra metà del cielo 66. Anche se tra il dire e il fare... Sì, perché gli italiani sanno bene che la quantità giornaliera con-

sigliata di bevande è 2 litri, ma un terzo si ferma a uno soltanto; il 39,6 per cento degli uomini e il 48,6 per cento delle donne sostiene di mangiare molta frutta, ma in realtà non si va oltre le 2 porzioni giornaliere (3 quelle consigliate). Nessun campanello d'allarme, invece, per l'abuso delle bevande zuccherate: gli autori dell'indagine sottolineano che ne consumano al giorno 70 ml gli uomini e 60 ml le donne, cioè rispettivamente l'1,4 per cento e l'1,2 per cento dell'apporto calorico giornaliero necessario.

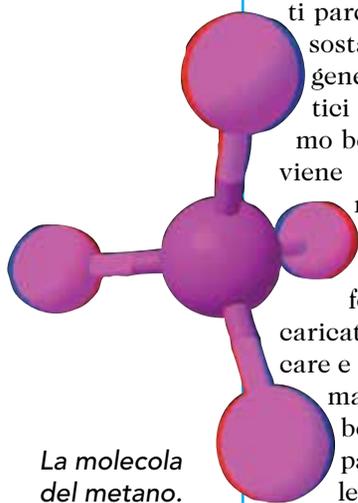


# Acciaio

**Senza usare carbone, senza cokerie, senza altiforni, per produrre l'acciaio perché non puntare su un processo basato sull'uso del metano?**

La produzione dell'acciaio è una delle operazioni industriali più inquinanti: si sollevano polveri quando il minerale di ferro e il carbone vengono trasportati dalle navi o dai treni agli stabilimenti e depositati in sterminati parchi; si formano polveri, fumi e sostanze tossiche e anche cancerogene come gli idrocarburi aromatici policiclici come il dannosissimo benzopirene, quando il carbone viene trasformato nel coke; si formano polveri e anche diossine quando il carbone coke viene agglomerato con i minerali di ferro. L'agglomerato viene poi caricato negli altiforni insieme a calcare e qui una corrente d'aria trasforma il minerale in ghisa e il carbone in ossidi di carbonio e una parte della carica in scorie fuse, le loppe, il tutto insieme a grandi quantità di fumi che ricadono tutto intorno allo stabilimento. Altri inquinanti e loppe si formano quando la ghisa viene trasformata in acciaio nei convertitori, insieme a rottami; altre nocività ambientali si hanno nel trasporto e nella sepoltura delle loppe nelle discariche. Insomma una situazione sgradevole che viene accettata perché l'acciaio serve ad altre industrie e perché uno stabilimento siderurgico assorbe migliaia di lavoratori. Quando le nocività ambientali sono eccessive a causa della cattiva

manutenzione, della mancanza di adeguati depuratori e filtri, le popolazioni circostanti protestano, come è avvenuto a Taranto dove esiste il più grande impianto siderurgico italiano, capace di produrre una decina di migliaia di milioni di tonnellate all'anno di acciaio, con la movimentazione di una quantità molto maggiore di materiali. La proposta di chiudere lo stabilimento è inaccettabile perché decine di migliaia di famiglie verrebbero gettate nella miseria. A parte alcuni miglioramenti dell'impianto, si potrebbe ricorrere a qualche altro sistema per produrre l'acciaio. Di recente è stato proposto un processo basato sull'uso del metano al posto del carbone. Il metano, per la sua natura chimica, è capace di trasformare gli ossidi di ferro dei minerali in ferro senza usare carbone, senza cokerie, senza altiforni, cioè senza le parti più nocive dell'attuale processo. Il trattamento del minerale con metano in adatti reattori fornisce ferro preridotto che può essere trasformato in acciaio nei convertitori tradizionali, eventualmente insieme a rottami. Rispetto ai 1.550 milioni di tonnellate di acciaio prodotte ogni anno nel mondo già oltre 60 sono ottenute con la preriduzione. La transizione non sarà facile e comporterà dei costi e la soluzione di molti problemi tecnico-scientifici, ma a Taranto e anche a Piombino il problema è stato sollevato e ha destato un po' di speranza per un futuro in cui queste, e le altre città siderurgiche italiane, conservino la loro tradizione industriale ed operaia, l'occupazione e in cui non si muoia di malattie ambientali. ■



La molecola del metano.

chissà cosa di Jacopo Formaioni

## Restare di sale

In commercio ne esistono oltre 30mila modelli, di ogni materiale, forma, prezzo e dimensione. Per avere un'idea fate un "salto" al museo di Gatlinburg, in Tennessee, che raccoglie oltre 20mila saliere. Solo in Italia ne vengono vendute oltre 50mila pezzi l'anno, tra risto-

ranti e famiglie. I romani le usavano per contenere il sale sacro da offrire agli dei; nel Medioevo sono i porta sale per il cibo dei nobili, di grandi dimensioni e fatti con materiali pregiati. Solo dal Rinascimento la saliera diventa maneggevole e viene unita ad altri porta spezie; con l'era moderna si diffonde in tutte le

case e diventa un oggetto di massa. Alcuni modelli personalizzati, fatti a mano con materiali preziosi o con design all'avanguardia possono costare anche centinaia d'euro. Immane sulle tavole dei popoli europei, sono poco usate in Asia dove per insaporire i piatti sono usati altri prodotti, come la salsa di soia.





# Festival dell'opera

18

**Mancano quelle utili e abbondano quelle inutili o mai terminate. Il grave problema delle piccole e grandi opere in Italia.**

I fervore ingegneristico delle grandi opere sul suolo italico sembra essere in una fase di stanca dopo i fasti, per fortuna solo teorici, del ventennio berlusconiano che ci ha regalato una montagna di progetti e solo qualche ridicolo topolino. Ed è stata una fortuna, perché saremmo altrimenti stati sommersi da un valanga di cemento inutile e qualche volta dannoso, che si sarebbe aggiunto ai milioni di chilometri cubici dei piani casa e dei condoni edilizi. La vera iattura dei Governi di centrodestra in questo paese non è stata tanto ideologica o politica (ognuno può decidere per proprio conto in tutta libertà), ma soprattutto ambientale: il solo annuncio dei

condoni ha consentito centinaia di migliaia di costruzioni abusive e molte di queste sono state innalzate in zone a rischio naturale elevato, poi regolarmente sommerse dalle alluvioni e dalle frane. Dunque, nei fatti, poche grandi opere, a grande scala. Ma il fervore si è tramutato in pratica locale, perché se non si pensa

più al ponte sullo stretto di Messina si pensa ancora al passante provinciale o alla pedemontana o ad altre diavolerie perlopiù inutili e spesso dannose. Colline cancellate a Cividale del Friuli, opere poi sommerse dalle alluvioni



un po' dappertutto, il Vajont, un'opera ingegneristica all'avanguardia, perfetta quasi, ma imposta nel luogo più sbagliato del mondo. E poi il passante autostradale Nord di Bologna, giudicato da alcuni lettori inutile e foriero di disastri, oltre che giustificato solo da interessi speculativi. Senza entrare nel merito, che andrebbe conosciuto nel dettaglio, in generale si può dire che pensare alla viabilità stradale in un paese che ha già oltre 300mila chilometri di strade "ufficiali" e dove circa l'80 per cento delle merci già viaggia su gomma appare come minimo poco giustificato. In realtà il discorso sulle infrastrutture italiane è ancora più drammatico: mancano quelle utili e abbondano quelle inutili, per non parlare di quelle mai terminate. In un paese moderno le infrastrutture assecondano lo sviluppo, non lo guidano. Mica siamo alla fine di una guerra o in un paese in via di modernizzazione, e nemmeno al tempo dei romani: in quei casi opere non ce n'erano o erano state distrutte. Nell'Italia del Terzo Millennio di grandi opere ce ne sono fin troppe e non sempre hanno guidato lo sviluppo: la Calabria non pare si sia giovata delle costruzioni faraoniche di Sibari, per far crescere Corigliano, mentre il Nord Est si è sviluppato senza avere una grande rete infrastrutturale. In Italia semmai mancano ferrovie moderne a livello regionale, perché di alte velocità ne abbiamo fin troppe, abbiamo abbondanti aeroporti, porti e strade. E fin troppe costruzioni: ogni secondo che passa nel nostro martoriato paese si stende almeno 1 mq di cemento. Siamo sicuri che ne abbiamo bisogno ancora? ■

#mariotozzi

al naturale di Stefano Generali

## La forza del vento

Nonostante la crisi, la Spagna corre sulla strada delle alternative energetiche rinnovabili. Nel 2013, infatti, è arrivato il grande sorpasso dell'energia eolica che ormai copre

il 21 per cento della domanda energetica iberica rispetto al nucleare. La rete elettrica spagnola ha diffuso una serie di dati che dimostrano come ormai l'eolico, con i suoi 54mila GWh generati ogni anno, sia la principale fonte d'energia del paese, con una riduzione di emissioni di CO<sub>2</sub> di oltre il 23 per cento

rispetto all'anno precedente. Ma le cose vanno bene anche per il comparto solare, fotovoltaico e termico, tanto che oggi il 49 per cento di tutta l'energia spagnola è prodotta da fonti rinnovabili. In netto calo la quota d'energia generata dalle centrali nucleari: meno 8 per cento rispetto all'anno precedente.



# Che pizza!

**Con le mani o con la forchetta?  
Il dilemma di come mangiare la pizza  
dai risvolti sociali, culturali, identitari.**

**I**l mese scorso abbiamo parlato della forchetta e della sua precoce diffusione in Italia, in parallelo con il consumo di pasta, un cibo bollente e scivoloso difficilmente gestibile con le mani, che caratterizza fin dal Medioevo la cucina del nostro paese. La cronaca delle ultime settimane mi spinge a tornare sull'argomento. Si è, infatti, letto sui giornali che il nuovo sindaco di New York, Bill de Blasio, è stato sorpreso da un fotografo a mangiare la pizza con la forchetta. Gesto che a noi italiani (come all'italo-americano Bill) appare ovvio, ma agli americani no. Al punto da suscitare un vero e proprio scandalo. La rivista "The New York" ha parlato di "un disastro". Il "Daily News" ha accusato il sindaco di snobismo. Un *blog* locale ha aperto un *forum* tra i lettori per discutere quello che è stato definito "il primo passo falso" del sindaco. Il gestore della pizzeria *Goodfellas*, in cui è stato commesso il misfatto, ha ritenuto di dover giustificare la gaffe dell'illustre ospite impegnandosi, la prossima volta, a insegnargli le buone maniere, ossia che la pizza si mangia con le mani, come tutti i "veri" americani fanno. È rimasta celebre la foto di un altro Bill, il presidente Clinton, che "correttamente" trangugia un trancio di pizza ripiegato, tenendolo ben stretto nelle sue grandi mani. Lo



stesso de Blasio si è scusato, adducendo a motivo del suo comportamento il fatto che in Italia – dove torna spesso – mangiare la pizza con forchetta e coltello è abbastanza normale, tanto più se è ricolma di sughi e condimenti, come in America solitamente accade. La vicenda si potrebbe confinare nel ridicolo, se non avesse un profondo significato culturale. Il fatto è il 65 per cento degli americani è convinto che la pizza sia un'invenzione americana e che, pertanto, mangiarla in modo diverso dalla "norma" sia una sorta di tradimento dell'identità nazionale. Da questo punto di vista, la polemica contro de Blasio si colora di tinte quasi xenofobe, o quanto meno si inserisce in una contrapposizione di vecchia data fra i modi "effeminati" della vecchia Europa e lo spirito schietto e robusto dei pionieri del Nuovo Mondo. Il mito della bistecca, del barbecue, di una cucina maschia e "naturale" fa parte integrante di quest'immagine. Mangiare con le mani, senza orpelli inutili diventa il simbolo di una cultura semplice, incorrotta, originaria. Che la pizza sia spesso surgelata e prodotta dalle catene di *fast food* diventa, in tale contesto, una nota marginale di scarso interesse simbolico. Altrettanto inutile è osservare che gli stessi italiani amano usare le mani per portare la pizza alla bocca, dopo averla tagliata con coltello e forchetta. Qui, come in tanti altri casi, il cibo assume imprevedibili valori sociali, culturali, identitari che vanno ben al di là degli aspetti tecnici e della dimensione nutrizionale. ■

il buongustaio di Silvia Inghirami

## Cavolfiore all'occhiello

Enormi padelle contenenti ognuna 50 kg di olio extravergine d'oliva, fatto bollire su fuoco di legna. È quello che troverete a Roccantina, un paesino in provincia di Rieti, circondato da boschi e arroccato alla montagna, di origini medioevali. A

cuocere nell'olio Sabina doc, dei cavolfiori fatti a pezzetti, immersi nella pastella di uova, acqua e farina: sono i Frittelli, protagonisti di una sagra che si terrà il 23 marzo e giunta alla 43esima edizione. La gita nel reatino sarà occasione anche per visitare le botteghe d'arte allestite per l'occasione (oggetti in vetro e ferro battuto, ceste,

sculture in legno, abbigliamento) e ballare con i gruppi folk, a fianco di tamburini e sbandieratori.

Una gita merita, sempre nel reatino, Castel di Tora, uno dei borghi più belli d'Italia, per la Festa del polentone (domenica 9 marzo), il piatto

tipico condito con "sugo di magro", un ragù a base di aringa, tonno, baccalà e alici.



# La Coop sei tu

Dopo tre anni di Luciana Littizzetto, ora la parola passa ai soci, protagonisti della nuova campagna pubblicitaria Coop. All'insegna del vecchio slogan La Coop sei tu, cittadini e consumatori, uomini e donne, giovani e anziani, lanceranno messaggi che Coop dovrà accogliere e soddisfare. Ne parliamo con Maura Latini, direttore generale di Coop Italia.

Come forse vi sarà capitato di vedere in queste settimane, facendo *zapping* tra un canale e l'altro, Coop ha cambiato decisamente rotta nella sua pubblicità televisiva, proponendo una specie di ritorno alle origini. Infatti, dopo tre anni in cui il messaggio di Coop era affidato a un *testimonial* popolare e dalla forte personalità come Luciana Littizzetto, ora i protagonisti degli *spot* televisivi siamo tornati ad essere noi, cittadini e consumatori, semplici uomini e donne, giovani e meno giovani che, partendo dal racconto delle tante esigenze quotidiane, chiedono a Coop semplicemente di comprenderle e farsene carico. Se *la Coop sei tu*, come recita lo storico *slogan*, Coop deve il più possibile essere capace di dare risposte a ciò che i milioni di persone che ogni giorno vanno a fare la spesa nei suoi negozi in tutta Italia si aspettano da lei. È questo il senso dei nuovi *spot*, agili e veloci (durano appena 18 secondi), in cui alla domanda raccolta per strada segue subito l'indicazione di una risposta nella veste di un prodotto Coop.

## Capacità di dialogo

Per rafforzare l'identità della nuova campagna, gli *spot* rimandano anche all'apertura di un ulteriore canale costante di dialogo attraverso i *social media*, da *Twitter* a *Facebook*. Infatti, usando l'*hashtag* "chiedilo alla Coop" (dove l'*hashtag* è una sorta di etichetta o di codice che, inserito nel messaggio, consente di interagire con un soggetto che in questo caso è Coop) sarà possibile dialogare continuamente con Coop, ponendo quesiti legati alle necessità della spesa quotidiana e ai prodotti a marchio, alle loro caratteristiche qualitative, alla loro capacità di garantire convenienza e risparmio. «Rispetto alla nostra strategia di comunicazione – spiega il direttore generale di *Coop Italia*, Maura Latini – abbiamo deciso un cambiamento importante e radicale. Abbandonando il *testimonial*, vogliamo puntare sul rapporto "diretto" di Coop con le persone. Quindi brevi interviste a persone come tutti noi, uomini e donne che fanno la spesa e che chiedono risposte



**Daniela e Daniele**



**Elaine**



**Maria**



**Fabiola**



**Riccardo e Federica**



**Clemente**



**Peppino**



**Nunzia**



**Rosella e il marito**

ai loro bisogni. E i prodotti Coop possono dare molte di queste risposte. In più, attraverso il nostro sito *internet* e i *social media*, vogliamo rafforzare quest'idea di dialogo e d'ascolto che per una realtà cooperativa come la nostra, che rappresenta 7 milioni di soci, è una chiave fondamentale».

## A vostra scelta

Un ulteriore tassello di questa strategia si concretizzerà nel corso della prossima primavera quando i soci Coop saranno coinvolti per decidere quali prodotti inserire nelle promozioni: «Quel che faremo – continua Latini –, sempre attraverso il *web* e i *social network*, è invitare i soci a scegliere quali prodotti vorrebbero vedere inseriti nelle promozioni. Una sorta di referendum, per cui per un certo periodo di tempo si potrà votare; poi sulla base dei risultati la macchina commerciale si muoverà di conseguenza. Ci sembra un modo per cercare di dare risposte puntuali e coerenti con le aspettative delle famiglie. Siamo convinti che la dimensione fondamentale del nostro lavoro, che resta quella dell'incontro fisico nel punto vendita e cioè del venire a fare la spesa, debba e possa sempre più essere affiancata e integrata con le possibilità

***Ecco i protagonisti dei nuovi spot televisivi di Coop. Agili, veloci, durano appena 18 secondi e sono interviste a persone comuni, alla domanda raccolta per strada segue subito la risposta attraverso un prodotto Coop. Con la nuova campagna pubblicitaria si torna alle origini.***

che la tecnologia ci offre. L'obiettivo è semplice – ribadisce Latini –: essere vicini alle persone, ascoltare le loro domande e dare risposte all'altezza delle aspettative, ma anche far crescere la loro consapevolezza come consumatori». Come con la campagna sull'origine delle materie prime dei prodotti a marchio Coop. «Il sito *www.cooporigini.it* – conclude Latini – ha avuto un immediato successo e ha promosso una relazione intensa fra noi e i consumatori-cittadini più attenti, più impegnati, più critici. Il cuore della nostra comunicazione, pubblicitaria e non solo, è rafforzare la nostra specificità rispetto alla concorrenza. Per questo cerchiamo di parlare utilizzando il prodotto a marchio: lì dentro ci sono i nostri valori e c'è il motivo per cui soci e consumatori ci scelgono. Lo fanno perché nei prodotti a marchio c'è l'impegno di tutta la Coop che è proprietà diffusa dei consumatori e ai consumatori deve rispondere». ■

Circondarsi di parole

► **ChiamaTutti** 360

# ChiamaTutti 360

**CONVENIENZA A 360°  
CON COOPVOCE:  
TELEFONATE, SMS E INTERNET  
A SOLI 9,50 € AL MESE**

- ▶ **360 minuti + 360 SMS verso tutti**
- ▶ **Web 1 Giga senza limiti**
- ▶ **Per Sempre**

**Passa a CoopVoce dal 3 marzo al 13 aprile 2014**



Scopri le offerte CoopVoce su  
[www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it)

**coopvoce**

Comunicare è semplice.

Condizioni della promozione: L'offerta "ChiamaTutti 360", sottoscrivibile tra il 03/03/14 ed il 13/04/14, prevede 360 minuti di chiamate nazionali, verso numeri fissi e mobili, 360 SMS nazionali e 1 Giga di traffico internet nazionale ogni 30 giorni. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento del traffico voce ed SMS compreso verranno applicate le condizioni del piano tariffario sottostante per il traffico voce ed SMS, mentre il traffico internet sarà gratuito ma la velocità di connessione sarà limitata a 32 kb/sec. L'offerta ha un costo di 9,50€ al mese e si rinnova automaticamente ogni 30 giorni in caso di credito sufficiente. Se il credito residuo non è sufficiente, l'offerta risulterà sospesa per 7 giorni. Per riattivarla sarà necessario ricaricare entro la scadenza dei 7 giorni, altrimenti l'opzione verrà disattivata. I minuti, gli SMS ed i Mega non consumati nel mese, non si sommano con i minuti e gli SMS o il traffico internet del mese successivo. Per maggiori dettagli sulle compatibilità e su tutte le offerte visita il sito [www.coopvoce.it](http://www.coopvoce.it)



# La grande fame

*Da una parte si spreca, dall'altra si fa la fame. Al mondo non c'è mai stato tanto cibo come oggi, ma nello stesso tempo non c'è mai stata tanta gente che muore di fame o si nutre di cibo spazzatura. E non solo nei paesi del Terzo Mondo. Dagli Stati Uniti all'Europa crescono le sacche di miseria.*

■ Aldo Bassoni

# Lotta d

**C**hi lo avrebbe mai detto. Nonostante i proclami, le sfide del millennio e gli impegni solenni dei paesi cosiddetti industrializzati, la fame nel mondo è in aumento e con essa la povertà. Secondo la *Fao*, infatti, il numero delle persone sotto o per niente alimentate è cresciuto enormemente proprio negli ultimi anni a conferma che esiste un gigantesco problema alimentare cui non si riesce, non si può o non si ha la capacità di porre rimedio. E questo mentre in tutti i paesi occidentali c'è un gigantesco spreco di cibo. La *Fao* c'informa che, mentre 935 milioni di persone al mondo patiscono la fame, circa 300 milioni soffrono di obesità, e 1 miliardo è in sovrappeso. Inoltre, mentre recenti studi affermano che con il *surplus* di cibo prodotto al mondo potrebbero essere sfamati 3 miliardi di persone, il previsto incremento della popolazione mondiale, da 7 a 9 miliardi al 2050, richiederà una crescita della produzione alimentare di almeno il 70 per cento.

## Miseria e povertà

Ma non tutto il Sud del mondo è Sud e non tutto il Nord è Nord. «È difficile distinguere nettamente il Sud dal Nord – dice l'economista **Guido Viale** – perché in molti paesi del sud del mondo c'è una parte di popolazione che vive secondo gli *standard* occidentali, mentre nei paesi che una volta si definivano “Primo Mondo”, esistono oggi sacche di miseria anche peggiori di quelle che soffrono molte popolazioni del Terzo Mondo». L'esempio della Grecia strapazzata dalla crisi e dalle ricette all'insegna dell'*austerità* dell'Europa, ci racconta di una popolazione ridotta allo stremo che va alla ricerca di cibo nei cassonetti della spazzatura come i barboni. «Ma lo stesso si può dire degli Stati Uniti – prosegue Viale – dove un quinto della popolazione vive in condizioni di miseria relativa e soffre letteralmente la fame».

- 1 persona su 8** non mangia tutti i giorni a sazietà.
- Ogni giorno, in occidente, 1 cittadino spreca una quantità di cibo pari a 2.054 chilocalorie**, quanto basta a sfamare una persona. Oltre a produrre rifiuti inquinanti, disperde risorse preziose come acqua, terra, petrolio ed energia impiegati per produrre il cibo.
- In Italia gli sprechi agroalimentari emettono circa 4 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub>**, energia sufficiente ad alimentare i consumi energetici dell'intera popolazione in un anno.
- 1 miliardo e 400 milioni** di persone sono obese, abusano di cibo, lo gettano via per l'abbondanza, lo maltrattano.
- Intanto **2 miliardi di persone soffrono per malnutrizione** e assenza di cibo e quasi **900mila patiscono letteralmente la fame**.

**«Ecco come il cibo può diventare strumento di liberazione». Parola di Carlo Petrini che, nel suo ultimo libro, *Cibo e libertà*, lancia una nuova sfida per l'uscita dalle gabbie più scandalose: le disuguaglianze, le oppressioni, gli scempi che si perpetrano sull'ambiente e sulle persone, lo scandalo della fame e della malnutrizione.**

«**C**ibo e libertà sono due parole che mai come oggi vanno affiancate con orgoglio». Lo spunto per dare il titolo al suo ultimo libro gli è venuto dal grido della rivoluzione messicana di inizio Novecento, “Tierra y libertad!”. Carlo Petrini, giornalista e scrittore, nonché fondatore di *Slow Food*, mette il dito nella piaga moderna della fame e dell'abbondanza. Ma al centro di tutto c'è il tema della terra. «La terra non è più soltanto un aspetto del problema, la questione in realtà è molto più complessa. Complessa com'è il cibo, a ben vedere, un cibo che “riguarda tutto ciò che è inerente all'uomo in quanto egli si nutre”, per dirla alla Brillat-Savarin, e che quindi coinvolge le nostre esistenze a 360 gradi. Dunque dobbiamo riaggiornare quel vecchio grido rivoluzionario e trasformarlo in *Cibo e libertà!*».

**Ma è vero che in Italia si parla troppo e male di cibo e di gastronomia?**

«Il valore del cibo non è più chiaro a tutti. Si vedono trasmissioni televisive, c'è tutto un proliferare di ricette e gli *chef* stanno diventando star mediatiche. Ma a ben vedere di cibo si parla veramente poco alla fine, perché non si parla di origine, biodiversità, lavoro contadino, inquinamenti, sfruttamenti, *import-export* intercontinentale. Sono tutti elementi che danno vita al nostro cibo e lo rendono disponibile, determinandone la sua vera qualità, il suo vero valore. C'è poco di spettacolare in questo, lo so, ma senza questa visione “olistica” del cibo non c'è nessuna consapevo-

# i civiltà

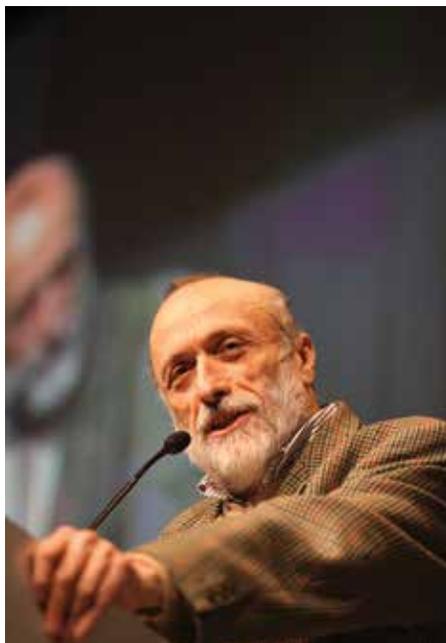
lezza di quali sistemi agro-alimentari stiamo sostenendo o affossando. Ecco, la cultura del cibo è ben più complessa da come la vediamo in televisione o la leggiamo sulla carta stampata e su internet. La consapevolezza complessiva, certo, è cresciuta. Non demonizzo che si parli tanto di cibo, ma spero che presto si inizi ad andare anche un po' più in profondità».

**Perché, nonostante l'abbondanza di cibo che c'è nel mondo, si muore ancora di fame?**

«È colpa del sistema per cui il cibo diventa merce e basta, valida solo per il suo prezzo. Se sparisce l'agricoltura, se sparisce la consapevolezza rispetto al cibo e al suo valore, se si spezzano per sempre le reti locali di produzione e di consumo del cibo, se si mina l'auto-sussistenza e il diritto al cibo delle popolazioni, la loro sovranità alimentare, la fame non sarà mai debellata. E chi si proclama gastronomo o si interessa tanto di cibo non può più tollerare una vergogna planetaria di questa portata. Dobbiamo fare una lotta di civiltà. Non è così difficile debellare fame e malnutrizione, non mancano le risorse, non mancano le forze. Ma dobbiamo lavorare tutti insieme verso quest'obiettivo».

**Alcuni sostengono che le colture geneticamente modificate (ogm), oltre che economicamente convenienti, siano utili anche per sconfiggere la fame nel mondo. Coop ha adottato il principio di precauzione: niente ogm finché non avremo certezze. Anche Slow Food è contraria agli ogm?**

«Gli ogm non sono la soluzione alla fame, non sono la via giusta. Ce ne sono altre come, per esempio, il sostegno all'agricoltura familiare. La *Fao* ha proclamato il 2014 anno mondiale dell'agricoltura familiare e si stanno rendendo conto anche alle Nazioni Unite che le piccole produzioni locali sono più utili per sconfiggere il problema della malnutrizione (e spesso anche più produttive) che non le grandi piantagioni monoculturali che appartengono a pochi e che servono per mettere un prezzo ai prodotti. Gli ogm non sono pensati per debellare la fame, sono prodotti agro-industriali brevettati, studiati



«Sta nascendo una nuova sensibilità verso i temi della terra e dell'agricoltura e i giovani cominciano a intravedere che questo tipo di lavoro può essere molto moderno, può dare nuove prospettive», dice Carlo Petrini, giornalista, scrittore e fondatore di Slow Food.

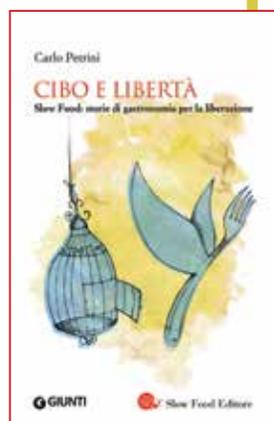
per fare profitto. A prescindere da tutti i problemi che potrebbero creare a biodiversità, salute umana, equilibri naturali, sintomi non ancora del tutto dimostrati, siamo contro gli ogm perché non puntano a un'agricoltura rispettosa degli uomini e della natura, rispettosa dei valori, anche sacri, del cibo».

**Cosa pensa del "ritorno alla terra" di cui sono protagonisti molti giovani?**

«È una cosa molto positiva, è segno che i tempi stanno per cambiare, che "quando tutto deve ricominciare, tutto è già ricominciato", come sostiene Edgar Morin. Evidentemente sta nascendo una nuova sensibilità verso i temi della terra e dell'agricoltura e i giovani cominciano a intravedere che questo tipo di lavoro può essere molto moderno, può dare nuove prospettive ed essere più gratificante di tanti impieghi da precario con cui purtroppo si devono confrontare oggi, in tempi difficili. È una via "buona, pulita e giusta" per una rinascita delle nostre campagne, del cibo locale, della salvaguardia della biodiversità e della cura del territorio. È una prospettiva concreta e molto diversa dall'immagine che comunemente si ha dei contadini, i quali oggi possono non essere più costretti a fare la vita grama dei loro nonni, ma possono reinventare il mestiere con la giusta dose di creatività e innovazione, senza dimenticare di guardarsi indietro, rispettando la memoria dei territori e delle comunità in cui sono inseriti». ■ A.B.



Slow Food®





- Come al solito c'è anche il rovescio della medaglia, appunto, gli sprechi di chi se la passa meglio; ma c'è un problema ancora più grave e fondamentale vale a dire l'immissione nel sistema alimentare mondiale di alimenti a basso prezzo e di bassa qualità pieni di grassi e zuccheri da parte delle grandi multinazionali che controllano il mercato della produzione e distribuzione del cibo. E così mentre i ricchi possono alimentarsi in maniera corretta e equilibrata, i poveri mangiano poco e male, ingrassano e si ammalano.

## Grado di libertà

Secondo **Lester Brown**, lo scrittore ed economista americano fondatore del *Worldwatch Institute*, il cibo è il nuovo petrolio e la terra è il nuovo oro.

«Il Pianeta è in una fase di transizione – dice Lester Brown – da un'era d'abbondanza di cibo ad una di scarsità. Nell'ultimo decennio le riserve mondiali di cereali sono crollate di un terzo. A livello planetario i prezzi degli alimenti sono più che raddoppiati, innescando così una corsa alla terra ed inaugurando una nuova geopolitica del cibo». Ma la nuova era non è il *Mondo Nuovo* di Huxley. «La nuova era è quella dell'innalzamento dei prezzi degli alimenti e del dilagare della fame». Sulla stessa lunghezza d'onda anche **Carlo Petrini** che su questo argomento ha scritto un libro, *Cibo e libertà*: «ancora oggi – sostiene il fondatore di *Slow Food* – molti processi di pace, liberazione o netto cambiamento si giocano intorno alla questione della terra, ma tuttavia qualcosa è mutato profondamente,

perché in questo mondo globalizzato si è instaurato un sistema in cui è il cibo l'elemento cardine, su cui si gioca buona parte del futuro del genere umano. Un cibo sempre più spogliato dei suoi valori intrinseci ed estrinseci, e sempre più inteso come pura *commodity*, come una mera merce che si giudica soltanto dal prezzo». Come dire che la responsabilità del paradossale contrasto fra sprechi da un lato e fame dall'altro va ricercata nel fallimento della promessa di un mondo sempre più libero dai bisogni fondamentali, a cominciare dal bisogno di cibo.

## In abbondanza

Come ha sottolineato anche papa Francesco, la politica e l'economia devono lavorare alla promozione di «un approccio inclusivo che tenga in considerazione la dignità di ogni persona umana ed il bene comune» perché «non si può tollerare che migliaia di persone muoiano ogni giorno di fame, pur essendo disponibili ingenti quantità di cibo che spesso vengono semplicemente sprecate». Ma come fare a risolvere queste contraddizioni? Basterà rendere più razionale il funzionamento dei mercati? Oppure, come dice Viale, «la razionalità capitalista è una razionalità strumentale, che ha come unico fine quello di massimizzare i profitti, passando sopra a tutto e tutti»? Una razionalità buona per alcuni, ma pessima per altri, utile per i pescecani della finanza che speculano anche sul cibo, ma devastante per chi non ha di che sfamarsi. Insomma, al mondo non c'è mai stato tanto cibo come oggi, ma nello stesso tempo non c'è mai stata tanta gente che muore di fame o mangia cibo spazzatura se è vero che anche in Italia, sei persone su dieci lo scorso anno hanno mangiato cibi scaduti. E non per mancanza d'attenzione, ma semplicemente per mancanza di alternative. Tra fame e abbondanza, dunque, quello che serve è, per dirla con Petrini, una lotta di civiltà: «non è così difficile debellare fame e malnutrizione, non mancano le risorse, non mancano le forze – afferma Petrini –. Questa situazione si tollera come se fosse una sventura capitata a qualche sfortunato, si tollera come un tempo si tollerava la schiavitù. Ma la schiavitù, anche se ci sono voluti tre secoli, l'abbiamo cancellata dalla faccia della terra. Ora tocca alla fame e dobbiamo lavorare tutti insieme verso quest'obiettivo». ■

# Gli spreconi

La grande fame



**Il cibo si butta via in tutte le fasi del ciclo di vita degli alimenti, a partire dalla produzione agricola, passando per l'industria di trasformazione, la distribuzione, fino alle nostre tavole. Perché finiscono nella spazzatura così tanti alimenti? E chi è responsabile di questo "insensato" spreco?**

■ **Miriam Spalatro**

Circa un terzo del cibo prodotto al mondo per il consumo umano diventa rifiuto. È questo l'allarme lanciato dalla *Fao* sul tema dello spreco alimentare che avviene giornalmente e fa sì che ogni anno diventino rifiuto circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo ancora commestibile. Il peso corrispondente a 10mila grandi navi da crociera. Il cibo si butta via in tutte le fasi del ciclo di vita degli alimenti, a partire dalla produzione agricola, passando per l'industria di trasformazione, la distribuzione, fino alle nostre tavole. Lo stesso studio della *Fao* ha stimato che in Europa e in Nord America per ogni singolo abitante si gettano via ogni anno 280-300 kg di cibo; un terzo, appunto, dei circa 900 kg pro capite di alimenti prodotti annualmente in queste aree geografiche.

## Famelici

Cosa ci spinge, allora, a far finire nella spazzatura così tanti alimenti? E chi è responsabile di tutto questo "insensato" spreco? Nelle aree industrializzate del mondo il 40 per cento delle perdite di cibo avviene nella fase terminale del ciclo di vita dei prodotti: vendita al dettaglio e consumo. Il contrario avviene nei paesi in via di sviluppo, in cui sono proprio le prime fasi

della catena alimentare, quelle post raccolto e di trasformazione, a generare il 40 per cento delle perdite. Produzione, raccolta, trasformazione e trasporto dei prodotti sono compiuti con sistemi arretrati e inefficienti e in condizioni climatiche spesso ostili generando in que-

ste aree, come l'Africa Sub-Sahariana e il Sud e Sud-Est Asiatico, perdite per 120-170 kg pro capite l'anno. Un recente studio della *DG Environment* della Commissione Europea ha analizzato gli sprechi riconducibili a quattro fasi della filiera alimentare: produzione, vendita all'ingrosso e al dettaglio, ristorazione e uso domestico. Le stime indicano che in Europa la quantità di cibo sprecato ammonta a 89 milioni di tonnellate di cibo commestibile e che il 42 per cento del totale, circa 76 kg pro capite/anno, avviene a livello domestico. Calcolando inoltre che il 60 per cento di quest'ultimo potrebbe benissimo essere evitato.

## Cibo spazzatura

Ma ciò che più preoccupa è il fatto che le previsioni compiute da *Eurostat* al 2020 parlano di circa 126 milioni di tonnellate di alimenti sprecati se non interverranno adeguate misure di prevenzione e di educazione, soprattutto dei consumatori finali.

In Italia il fenomeno è stato trascurato sino a pochi anni fa. Una recente indagine ha fornito un primo dato degli sprechi che avvengono lungo tutta la filiera alimentare. Si parla di circa 20 milioni di tonnellate di cibo buttato dal campo sino al punto vendita.

Ultimo aspetto, ma non di minore rilievo, è la preoccupazione per l'impatto ambientale che tutto il ciclo di vita di questi alimenti "mai consumati" genera sul nostro Pianeta. Produrre cibo significa utilizzare risorse sempre più scarse come acqua, energia, terreno fertile; oltre che immettere nell'ambiente sostanze inquinanti. In Europa si è stimato che lungo tutto il ciclo di vita del cibo scartato, si realizza un'emissione annua di 170 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub> equivalente. Con una previsione d'incremento fino a 240 milioni di tonnellate entro il 2020; circa il doppio delle attuali emissioni annue di tutte le acciaierie europee. ■



# I cento passi

**Unicoop Tirreno ancora una volta al fianco di Libera per sostenere l'impegno contro le mafie.**

28

**Barbara Sordini**

Una vicinanza concreta, quotidiana, quella tra Unicoop Tirreno e Libera. Associazioni Nomi e Numeri contro le mafie, esplicitata dalla vendita nei propri negozi dei prodotti con il marchio Libera Terra provenienti dalle cooperative che fanno parte del circuito dell'associazione presieduta da don Luigi Ciotti. Un connubio questo che sarà reso ancor più visibile il 22 marzo a Latina, città che ospita quest'anno la XIX Giornata della Memoria e dell'Impegno. Una scelta territoriale coraggiosa quella di Libera, che va a ospitare decine di famiglie delle vittime di mafia in una terra di straordinarie risorse ambientali e di grande vocazione agricola, anche grazie alle fatiche di migliaia di migranti, ma segnata da una presenza sempre più grave e diffusa delle mafie, in particolare camorra e 'ndrangheta, che inquinano l'economia e la politica, distruggono il paesaggio e avvelenano l'ambiente.

«La vicinanza e il sostegno di Unicoop Tirreno all'iniziativa – afferma Paolo Bertini, responsabile Relazioni Esterne – viene resa concreta da diverse iniziative: a partire dal 13 marzo in tutti i nostri ipermercati e dal 20 marzo in tutti i negozi del Lazio, i clienti possono acquistare i prodotti a marchio Libera Terra con uno sconto del 10 per cento e una parte del ricavato è destinata al sostegno della Giornata della Memoria e dell'Impegno. Sono poi partite il 27 febbraio e dureranno fino al 20 marzo le iniziative che la Cooperativa, tramite le Sezioni soci, svolge sempre a sostegno dell'iniziativa e che prendono il nome di 100 passi verso la Giornata della Memoria e dell'Impegno. Tra queste, Unicoop Tirreno organizza quattro iniziative nei territori dove è presente con i propri negozi, Terracina, Aprilia, Cisterna di Latina e Velletri, con incontri-aperitivi di degustazione alla presenza dei nostri fornitori, 26 locali e 4 nazionali, presenti nel territorio di Latina. In pratica abbiamo scelto che i nostri fornitori fossero i testimonial di questi appuntamenti per dimostrare che anche nelle aree difficili dal punto di vista della legalità si possa lavorare con le buone pratiche. Inoltre abbiamo scelto di dedicare al tema della lotta contro le mafie l'apertura del nostro nuovo negozio di Formia, il prossimo 20 marzo, dove si terrà un rinfresco con i prodotti delle cooperative legate a Libera». Nella giornata del 21 marzo i parenti delle vittime di mafia si incontrano al Vaticano per un momento di preghiera per poi ritrovarsi a Latina dove sono coinvolti in una serie di incontri e dibattiti sul tema della legalità: «Come Cooperativa – continua Bertini – ci siamo resi disponibili a coinvolgere i nostri soci per ospitare a casa loro i familiari delle vittime (circa 600 persone) per far sì che si integrassero e familiarizzassero tra loro, ma Libera è riuscita a risolvere diversamente la questione collocandoli in strutture pubbliche. Inoltre le Sezioni soci interessate possono organizzare dei pullman per partecipare alla manifestazione del 22 marzo a Latina». ■

LATINA 22 MARZO

## radici di memoria frutti d'impegno

21 MARZO 2014  
XIX GIORNATA  
DELLA MEMORIA  
E DELL'IMPEGNO  
IN RICORDO  
DELLE VITTIME  
DELLE MAFIE

**LIBERA**  
COMITATO PROVINCIALE  
CONTRO LE MAFIE

UNICOOP TIRRENO  
UNICOOP LACIO

# Un piano davvero sociale

Più integrato con la nuova strategia commerciale della Cooperativa, in cui la socialità gioca un ruolo di primo piano nei diversi territori. Condiviso dalla Consulta delle Presidenze delle Sezioni soci il Piano di Attività 2014 della Direzione Politiche sociali, Comunicazione e Responsabilità Sociale d'Impresa.

29

**B**en integrato con la nuova politica commerciale, ruolo di primo piano della socialità nei diversi territori dove la Cooperativa è presente. Del *Piano di Attività 2014* della Direzione Politiche sociali, Comunicazione e Responsabilità Sociale d'Impresa parla il direttore **Massimo Favilli**: «Se con il *Nuovo Modello Vendite* puntiamo ad affermare la nostra convenienza nella spesa di tutti i giorni, altrettanto importante è portare avanti nei territori in cui siamo presenti una cultura d'impresa socialmente responsabile, rispettosa dell'ambiente, eticamente corretta e attenta a valorizzare i rapporti locali. Le Sezioni soci realizzeranno iniziative rafforzando il più possibile il legame con il punto vendita. A questo proposito, nel 2014 concluderemo il progetto che prevede la presenza di uno *Spazio soci* in ogni negozio con una valenza diversa a seconda della dimensione: da semplice luogo di comunicazione delle nostre iniziative fino a un vero e proprio luogo di incontro dedicato a corsi, iniziative legate all'educazione al consumo, all'alimentazione ecc.». E tante altre iniziative concrete sono in programma a cominciare da quelle legate ai prodotti *Vicino a noi*. «In collaborazione con i settori commerciali stiamo organizzando una serie di eventi al punto vendita che valorizzano i prodotti locali (*Vicino a noi*) – spiega Favilli –, con esposizioni d'eccezione e presenza di *testimonial* che raccontano dal vivo le modalità di produzione, le origini dei prodotti ecc. È inoltre in

corso di progettazione una nuova modalità di raccolta di materiali d'uso per la scuola a supporto delle famiglie, mentre si conferma la giornata dedicata alla raccolta (prodotti alimentari e scolastici) che ogni anno organizziamo nei nostri punti vendita grazie al supporto delle *onlus*».

## Partecipazione attiva

Più in generale continua l'impegno complessivo della Cooperativa verso l'abbattimento degli sprechi «a cominciare dal progetto *Buon fine* che destina la merce non più vendibile (perché con confezione ammaccata o vicino alla scadenza) a chi non può contare su un pasto quotidiano – sottolinea Favilli –. Soltanto nel 2013 abbiamo destinato alle *onlus* territoriali oltre 1 milione e 800mila euro di prodotti e l'impegno per il 2014 è quello di aumentare ulteriormente il numero dei nostri punti vendita coinvolti. Tra le priorità di quest'anno – puntualizza Favilli – c'è anche il rinnovo dei Comitati Direttivi delle Sezioni soci. Quindi lavoreremo per organizzarne al meglio partecipazione e coinvolgimento dei soci in tutte le fasi: dalla revisione del Regolamento delle Sezioni soci (per il quale è in corso una discussione con Presidenze delle Sezioni soci e Consiglio d'Amministrazione) alla presentazione delle candidature fino al voto. Un ringraziamento particolare – conclude Favilli – va proprio ai soci attivi che prestano gratuitamente e volontariamente una parte del loro tempo libero contribuendo così a diffondere i valori della cooperazione».



«È importante portare avanti nei territori in cui siamo presenti una cultura d'impresa socialmente responsabile, rispettosa dell'ambiente, eticamente corretta e attenta a valorizzare i rapporti locali».



Per la fine del catalogo sarà possibile donare i punti anche attraverso la cartolina che trovate in questo numero di *Nuovo Consumo*. Ogni cartolina ha un codice a barre che, passato in cassa, determinerà una donazione di 300 punti.

obiettivo raggiunto

## CoopxTogoxVanda

Il progetto di cooperazione internazionale *CoopxTogoxVanda* è giunto al capolinea. Tanti i tasselli che messi insieme hanno contribuito al raggiungimento di questo risultato: le donazioni dei soci (raddoppiate nel loro valore dalla Cooperativa), i proventi delle iniziative realizzate dalle Sezioni soci, il contributo dei dipendenti in busta paga, i collezionamenti delle passate stagioni (*Collezione d'acciaio* e *Vetri d'autore*). A questi

si aggiungerà dal 27 marzo il nuovo collezionamento (*Spugne Zucchi linea Soft*): ogni premio ritirato porterà un contributo per ultimare la costruzione della scuola di formazione cooperativa a 15 km da Lomè che Unicoop Tirreno sostiene insieme al *Movimento Shalom*. «Quest'anno – afferma **Massimo Favilli**, direttore Politiche Sociali di Unicoop Tirreno

– il progetto chiuderà il suo percorso di avvio e nei prossimi mesi il centro sarà inaugurato. Raggiunto l'obiettivo, quindi, il progetto non comparirà nel prossimo *Catalogo 2014-15*, mentre rimarranno ancora da sostenere i progetti *Cuore di Coop* per il sostegno a distanza ed *Emergency Progetto Migranti*, entrambi sotto la sigla di *Basta un gesto*, a cui i soci potranno continuare a devolvere parte dei loro punti». **B.S.**

coop x togo x vanda

# Campania **superstore**

Costituita la società **Campania Distribuzione Moderna** tra **Unicoop Tirreno** e **Coop Adriatica** per la gestione dell'**IperCoop di Afragola**.

30

■ **Beatrice Ramazzotti**

**S**i chiama *Campania Distribuzione Moderna* ed è la società che – il 21 gennaio 2014 – si è costituita tra Unicoop Tirreno e Coop Adriatica (srl al 50 per cento di Coop Adriatica e al 50 per cento di Unicoop Tirreno). Presieduta da Tiziana Primori di Coop Adriatica ha sede legale a Vignale Riotorto; vicepresidente Massimo Lenzi, direttore commerciale di Unicoop Tirreno, amministratore delegato Vladimiro Rapini di Coop Adriatica e consigliere Sergio Caruso che mantiene l'attuale responsabilità in *Ipercoop Tirreno*. Dal 1° febbraio 2014 la neo società è subentrata con contratto di ramo di affitto nella gestione dell'*IperCoop* di Afragola che dal 4 febbraio è stato ridimensionato a 4.300 mq di area vendita, iniziando una fase di ristrutturazione, sia fisica che commerciale, che andrà avanti sino alla fine di questo mese, senza interruzioni nell'attività del punto vendita. L'*Iper* sarà così trasformato in un *Superstore* con un *format*

pilota che viene sperimentato per la prima volta ad Afragola. La cassa integrazione a rotazione, partita a metà febbraio, durerà due anni come concordato nell'accordo raggiunto tra le parti. I soci di Afragola rimangono soci di Unicoop Tirreno, così come la gestione del *Prestito Sociale*. Gli altri punti vendita Coop campani (Napoli Arenaccia, Avelino, Quarto, Santa Maria Capua Vetere) rimangono sotto *Ipercoop Tirreno*. «Esprimiamo la nostra soddisfazione per aver raggiunto questo esito positivo reso possibile dalla collaborazione di Coop Adriatica – commenta **Massimo Lenzi**, direttore commerciale Unicoop Tirreno e vicepresidente *Campania Distribuzione Moderna* – che consente il mantenimento dei posti di lavoro e del marchio Coop in Campania. Una soluzione che ridurrà notevolmente le perdite registrate nella regione e che ci ha permesso di presentare un preventivo 2014 in cui si intravede una soluzione positiva al risanamento del nostro bilancio». ■

## Presi a **modello**

Il Nuovo Modello Vendite di **Unicoop Tirreno** anche nei punti vendita toscani.

**D**opo i punti vendita laziali si riparte dalla Toscana. Il *Nuovo Modello Vendite*, la strategia commerciale della Cooperativa volta al recupero di quote di mercato attraverso l'abbassamento dei prezzi, la ristrutturazione dei negozi e una maggiore efficienza nell'organizzazione del lavoro, tocca la rete vendita toscana. Alla fine della cura i Super-

mercati Unicoop Tirreno saranno i più convenienti rispetto alla concorrenza nei singoli territori; si punterà sul prodotto a marchio Coop e sui prodotti locali del *Vicino a noi*; la comunicazione sarà completamente rinnovata e ogni negozio avrà il proprio *Spazio soci* ben visibile e attivo. Per difendere il potere d'acquisto dei consumatori la Cooperativa investirà circa 5 milioni di euro nell'operazione di abbassamento prezzi, a cui si aggiungono 6 milioni per le ristrutturazioni più o meno radicali dei negozi. Si tratta di un lavoro progressivo che coinvolge tutti i settori della Cooperativa incoraggiato dai risultati dei Supermercati laziali che, dopo l'avvio della strategia del *Nuovo Modello Vendite*, registrano una crescita delle vendite in media del 5 per cento. ■ **B.R.**



# A buon punto

**La Cooperativa investe sulla convenienza quotidiana puntando a premiare i clienti più fedeli e assidui: dal 1° aprile saranno erogati doppi punti fidelity nei reparti freschissimi, a rotazione. Si parte con l'ortofrutta per due mesi e poi toccherà a gastronomia, pane, pasticceria, carni e pesce.**

■ Luca Rossi

**N**ovità nelle politiche di fidelizzazione di soci e clienti. Il senso di questi cambiamenti è spiegato da **Pasquale Rotta**, direttore vendite di Unicoop Tirreno: «Vogliamo far diventare il punto vendita Coop sempre più un riferimento stabile per la spesa quotidiana. Puntiamo a rafforzare la fiducia e la fedeltà del socio e cliente premiando una frequenza di spesa maggiore e continua nel tempo». Così il Supermercato Coop torna a essere vissuto come il negozio sotto casa dove tutti i giorni si compra pane, frutta o verdura fresca. «Il socio e il cliente – continua Rotta – possono fare affidamento sul nostro punto vendita frequentando un luogo di convenienza quotidiana in parte sganciato dalle logiche di *marketing* della Grande Distribuzione. Per una Cooperativa di consumatori la garanzia del prodotto conveniente e della tutela del potere d'acquisto deve essere stabile nel tempo e il più possibile non condotta in modo “speculativo”.

Non abbandoniamo le politiche promozionali, ma vogliamo muoverci in una direzione coerente con il nostro modo di essere Cooperativa. Stiamo abbassando i prezzi di molti prodotti alimentari confezionati mentre su categorie molto sensibili al prezzo (oltre alla qualità) come ortofrutta e carni pratichiamo da tempo politiche di convenienza quotidiana (*Tutto a meno di 1 euro* e *Linea Convenienza*)».

In questo contesto si inseriscono le novità sulla fidelizzazione: l'erogazione dei punti è un costo/investimento per la Cooperativa (circa 8 milioni nel 2013) e il criterio con cui distribuirlo tra i soci non è secondario. «Garantendo convenienza quotidiana – conclude Rotta –, con la distribuzione di questa ricchezza aggiuntiva riteniamo giusto premiare il socio che viene a fare la spesa più volte a settimana dandogli un punto aggiuntivo per ogni euro di spesa nei reparti freschissimi». In definitiva un premio a chi compra il pane quotidiano in Coop. ■

## Mi piace un mondo

**Successo del collezionamento che ha permesso ai clienti di Unicoop Tirreno di raccogliere i pezzi di costruzione per realizzare il Mondo Coop. E ora le costruzioni complete, esposte nei negozi, saranno donate ad associazioni per bambini e anziani.**

**I**l *Mondo Coop* finisce a giusta destinazione... in mano ai bambini. Terminato il collezionamento, tutte le costruzioni complete dei quattro “mondi” (la scuola, la stazione dei pompieri, la stazione di polizia e il supermercato Coop) che nei mesi scorsi erano in esposizione nei negozi, saranno donate a numerose associazioni che si occupano d'infanzia, individuate nei diversi territori dalle Sezioni soci. Altri espositori del *Mondo Coop* saranno consegnati all'Associazione *Volontari Ospedalieri* che provvederà a consegnarli ai reparti pediatrici delle strutture del Lazio e della Toscana e a alcune strutture per anziani che con l'attività di montaggio

delle costruzioni possono mantenere in allenamento la loro manualità. Per quanto riguarda il collezionamento (iniziato il 28 novembre e conclusosi a fine gennaio) i dati segnano i numeri del successo: sono state 5 milioni e 777.377 le bustine distribuite ogni 20 euro di spesa contenenti gli elementi della *Bambao Costruzioni*; di scatole delle costruzioni per completare il *Mondo Coop* ne sono state vendute 53.480 (il più gettonato è stato il camioncino dei pompieri seguito dalla macchina della polizia). L'Iper di Livorno è stato il primo Iper per numero di vendite delle scatole, Livorno La Rosa il primo Supermercato, Roma via Bettini il primo mini. ■ **B.S.**



## Rosignano (LI)

dal 3 marzo

Dal 3 al 17 marzo, presso la sala soci, sono previsti incontri denominati *I lunedì per l'infanzia*, riflessioni con la pedagoga Monica Pacchini. Ecco il calendario: 3 marzo *Bambini e giochi* (la scelta dei giochi e dei giocattoli tra tecnologia e tradizione); 10 marzo *Bambini e linguaggio* (come favorire lo sviluppo linguistico e la competenza); 17 marzo *Bambini e capricci* (i sì e i no che aiutano a crescere). Presso i locali della Sezione soci, dalle 15,30 alle 16,45, la Pacchini sarà disponibile per colloqui riservati.

## Roma largo Agosta

dal 3 marzo

Corso dedicato a tutti coloro che si avvicinano per la prima volta al computer. Si terrà tutti i lunedì dal 3 marzo fino al 30 giugno 2014, alle 18,30, presso la sede del Comitato soci di Via Anagni a Roma. La quota di iscrizione è di 15 euro per i soci Coop e 20 euro per i non soci.

Info 3923070749 - 3293440314.

## Livorno

dal 4 marzo

Dal 4 marzo fino al 19 aprile, dalle 15 alle 20, presso l'Associazione *Click Art*, si terrà un nuovo corso di fotografia digitale tenuto dal fotografo professionista Luigi Angelica. Il costo è di 99 euro.

Info associazione culturale *Click Art* 3392221944 o 0586503484.

SEZIONE SOCI PONTINA

## Tutti a raccolta

Ottimi risultati per la raccolta di giocattoli, nuovi e usati, che il Comitato soci Coop di Cisterna di Latina, con la collaborazione del direttore del punto vendita Massimo Scarcelli, ha promosso alla fine dello scorso anno. Tre giorni di solidarietà, dal 27 al 29 dicembre 2013, e l'11 gennaio la consegna all'interno del Supermercato, alla Scuola materna plesso Marcucci di Cisterna di Latina, alla Ludoteca comunale Cisterna di Latina, alla Parrocchia Madonna del Carmine (stradone Fabiani) di Velletri, alla *Caritas Diocesana Casa Betania* di Latina, all'*Azione Cattolica* Parrocchia San Valentino di Cisterna di Latina. Un particolare ringraziamento da parte di Coop a tutti coloro che hanno reso possibile quest'iniziativa.



## Civita Castellana (VT)

12 marzo

Il Comitato soci, in collaborazione con la pasticceria-gastronomia *Natili*, organizza un corso di cucina con la presenza di una consulente Coop. Appuntamento mercoledì 12 Marzo, alle 14,45, presso la pasticceria *Natili*, in via Mazzini, per imparare a preparare i "salati". Durante il corso sarà presente la consulente Coop che illustrerà le proprietà nutritive dei vari piatti. Le iscrizioni sono aperte fino a un massimo di 30 partecipanti, importo 5 euro. Per informazioni rivolgersi al Punto d'ascolto del Supermercato Coop di Civita Castellana.

## Terracina (LT)

fino al 15 maggio

Fino al 15 maggio, dalle 16 alle 17,30 e dalle 17,45 alle 19,15, presso la sede del Comitato soci di Terracina si svolgerà l'iniziativa *Spazio Teatro*, incontri di laboratorio teatrale per bambini e ragazzi di età compresa tra i 7 e i 19 anni. Gli incontri sono 24 e saranno suddivisi in 2 gruppi: da 6 a 12 anni e da 13 a 19 anni. È previsto uno spettacolo dimostrativo finale. Quota di iscrizione 85 euro per i figli dei soci e 100 euro per i figli dei non soci. Il laboratorio è affidato all'esperienza e alla professionalità teatrale di Alba Avelli.

Info e iscrizioni Alba Avelli 3292246927, Celestino Genosini 3280057982.

## Le 6 voci di Coop

3 uomini e 3 donne. C'è un perfetto equilibrio di genere tra i vincitori del casting radiofonico *Le voci di Roma per Coop*, indetto a novembre in occasione del rilancio di Unicoop Tirreno nella Capitale, in collaborazione con *Radio Dimensione Suono*. Sono Alessandra Scafuri, Gerardo Esposito, Isabella Fioravanti, Gino Sbardellai, Francesca Astolfi e Daniele Montanari. Le loro voci sono state selezionate tra ben 432 registrazioni raccolte in 4 giorni di casting al Supermercato di via Laurentina e all'IperCoop Casilino. Ai 6 vincitori un buono spesa di 350 euro ciascuno da utilizzare nei punti vendita Coop romani e la soddisfazione di registrare i nuovi spot radio della Cooperativa in modo professionale presso gli studi di *Radio Dimensione Suono* Roma.

# Costalli alla Camera di Commercio

**Sergio Costalli, vice presidente di Unicoop Tirreno, eletto presidente della Camera di Commercio, Industria, Artigianato e Agricoltura di Livorno.**

La nomina da parte del Consiglio della Cciao è avvenuta nella seduta di lunedì 27 gennaio per acclamazione. Sempre il 27 gennaio Costalli si è dimesso da vice presidente e da Consigliere d'Amministrazione della Cooperativa. Il percorso che ha portato Costalli alla nomina ha visto la convergenza su un programma per gli indirizzi di gestione della Cciao condiviso con la gran parte delle associazioni di categoria e professionali livornesi. “La nomina rappresenta un sicuro apprezzamento delle qualità personali di Costalli, ma vogliamo leggerla anche come un importante riconoscimento del ruolo



economico e sociale ricoperto dalla Cooperazione nella provincia di Livorno”, si legge nella dichiarazione di salute con la quale il

Consiglio d'Amministrazione della Cooperativa esprime soddisfazione e orgoglio per l'elezione di Sergio Costalli a presidente della Cciao di Livorno. Come primo atto conseguente all'elezione, Costalli ha rassegnato le dimissioni da vicepresidente e consigliere di amministrazione di Unicoop Tirreno. “Dispiace molto perdere il contributo e l'intelligenza di una figura che molto ha fatto in questi anni per garantire la tenuta e lo sviluppo della Cooperativa – si legge ancora nella dichiarazione del Consiglio d'Amministrazione –, ma comprendiamo il valore della scelta, in quanto coerente con l'impegno a garantire una direzione autonoma ed autorevole ad un ente che deve rappresentare gli interessi e il punto di vista del mondo imprenditoriale tutto della provincia di Livorno. Facciamo un grande in bocca al lupo a Sergio per il suo nuovo impegno, certi che non mancheranno occasioni per incontrarci e discutere insieme del ruolo e del futuro della cooperazione e di Unicoop Tirreno in particolare”.

## Passare alla storia 33

Qualche tempo fa una cooperatrice livornese (a qualcuno vorrei ricordare che i soci a Livorno sono 88mila) mi segnala una targa particolare nel quartiere di Salviano. Ed ecco che in una bella giornata di sole m'incammino

**Camminando per le vie di una città si possono sfogliare pagine di storia.**

per le strade del quartiere, osservo e fotografo la targa: l'avvenimento che ricorda è uno dei molti che hanno caratterizzato un momento tragico della

storia d'Italia, lo squadristo fascista. Il 26 novembre del 1922 viene assalata la *Cooperativa Società Mutua Operai*, vengono distrutte le suppellettili e dato fuoco all'immobile. La Cooperativa era nata nel 1884 quando si stavano diffondendo le idee del cooperativismo di matrice socialista e cattolica. Occorre ricordare come alla fine dell'Ottocento Salviano fosse un piccolo borgo, i cui abitanti vivevano essenzialmente di attività legate all'agricoltura. Ma con lo sviluppo del capitalismo industriale che caratterizza Livorno tra Ottocento e Novecento, iniziano a insediarsi a Salviano nuclei di operai. Nel 1892 viene acquistato un appezzamento di terreno in via di Salviano e realizzato con il lavoro volontario un piccolo fabbricato per lo spaccio e per locali di riunione. Inoltre si costruisce un forno per

il pane e un magazzino per legna e fascine. Dal 1892 fino alla prima guerra mondiale continua a assolvere a un importante ruolo sociale. Nel corso degli anni della guerra attraversa una grave crisi economica, ma poi si riprende nel dopoguerra sino all'assalto squadrista. Durante il fascismo, nonostante l'incendio, la *Società Mutua Operai* sopravvive con alterne vicende, naturalmente senza più gli organi democratici eletti dai soci.



All'indomani della liberazione di Livorno, avvenuta il 19 luglio 1944, vecchi cooperatori e giovani impegnati nel sociale, ritrovando quello spirito di riscatto e di mutualità, ridanno vita alla *Cooperativa di consumo del popolo* di Salviano. È con il suo contributo che viene avviata la gestione da parte dell'*Udi (Unione donne italiane)* della scuola materna “Eleonora Canaccini”. Il 31 dicembre 1946 la Cooperativa insieme alle altre si fonde dando vita all'*Alleanza Cooperative Livornesi*. Tracce lontane nel tempo, ma che occorre ricordare se si vuol comprendere la forza di radicamento della Cooperazione di consumo a Livorno. ■

\* direttore scientifico della Fondazione Memorie Cooperative

# Programma di viaggio

34

**Smirne, Atene, Katakolon, Olimpia, Dubrovnik, tappe di una crociera in cui ognuno riporta a casa la sua personale impressione. Anche se ciò che conta è il percorso, non la destinazione.**

■ **Alessandra Bartali**

**È** risaputo: la crociera è una modalità di vacanza singolare, per cui quel detto “non è importante la destinazione ma il percorso per raggiungerla” calza a pennello. Va in crociera chi cerca quel percorso, fatto di *buffet* pantagruelici a bordo piscina, aperitivi in mezzo al mare, spettacoli a tutte le ore del giorno e risvegli al di qua di un obliò. Nella retorica suddivisione tra turisti e viaggiatori, i crocieristi sono orgogliosamente e unicamente turisti, felici di poter ricreare un'atmosfera di familiarità anche in vacanza, dove si conoscono di vista i vicini di tavolo a cena e si gira per le strade di luoghi sconosciuti incrociando a più riprese lo sguardo di chi era in fila con noi per i cornetti caldi della colazione. Dove ogni volta che si attracca in un porto nuovo, che sia in Giordania o in Martinica, si deve mostrare il passaporto alle autorità perché la nave da cui si scende è considerata Italia.

## Giudizio personale

Durante una crociera il ricordo che si porta a casa delle località visitate sarà solo un *flash*, ma non è vero che in quella percezione parziale non ci sarà niente di personale. Basterebbe parlare con chi torna a bordo dopo il primo *stop* della *Costa Magica*. Giù

Saat Kulesi, la torre dell'orologio a Smirne.



dalle scalette c'è Smirne e chi ha partecipato all'escursione probabilmente è stato negli stessi luoghi: *Saat Kulesi*, la torre dell'orologio che svetta nella centralissima piazza *Konak*, il museo a cielo aperto dell'*agorà*, magari uno dei numerosi parchi della città. Ma non tutti saranno stati colpiti dagli stessi dettagli. Qualcuno avrà notato l'eleganza della terza città turca passeggiando sul lungomare e attraversando con il pullman il quartiere di *Asansör*, ricco di vecchie case restaurate e poste su strade a livelli diversi, collegati da ascensori.

## L'infedele

A qualcun altro non saranno sfuggiti gli agglomerati stile *favelas* che sfilano sulle colline, a testimoniare che Smirne non è solo la patria dei giovani professionisti turchi come le guide segnalano. E ancora tutte quelle sinagoghe che spuntano a più riprese, le fiumane di giovani con i libri sotto-braccio, tra cui diverse ragazze senza il velo, e quel parco dedicato a Olof Palme, il primo ministro svedese assassinato negli Anni Ottanta, lasciano intendere a chi si guarda intorno, oltre a concentrarsi sull'obiettivo, una dimensione meno turcocentrica di quanto ci si aspettasse.

Infatti questa città di 3,5 milioni di abitanti è tradizionalmente cosmopolita, multiconfessionale e molto progredita rispetto allo *standard* turco quanto a parità dei sessi, tanto che gli stessi turchi la chiamavano *gâvur İzmir* cioè l'infedele Smirne, in riferimento all'alta percentuale di non musulmani.

## Livelli di lettura

Allo stesso modo, anche Atene ha più letture. Quella che più ci si aspetta è data dai resti della civiltà greca, di cui l'*Acropoli* è il più importante del mondo con i suoi teatri, i santuari e il *Partenone*. Tutto intorno, però, è aria di crisi, con l'adiacente quartiere della



Le mura di Dubrovnik.

L'acropoli con il Partenone di Atene.

*Plaka* che cerca invano di rifarsi il trucco di fronte ai turisti, i quali anche se non conoscono l'alfabeto greco sono in grado di carpire le scritte antieuropee sui muri. Vista dal quartiere di *Monastiraki*, invece, la capitale greca torna vitale grazie alle testimonianze ottomane, qualche moschea, un mercato delle pulci e bellissimi panorami sulla collina dell'*acropoli*. Il *Pireo*, però, è cosa ben diversa da Atene, tanto che

fa comune a sé: scesi dalla nave si può decidere di non avventurarsi nei meandri ateniesi, ma raggiungere a piedi, lungo un viale alberato, il porto turistico del *Pireo*.

## Alla greca

Più stretto, invece, il legame tra il porto di *Katakolon* e *Olimpia*, l'uno nato in funzione dell'altra verso la metà del Novecento. Dopo aver respirato aria di Magna Grecia in questo agglomerato di templi, boschi e terreni sacri da cui deriva il nome della competizione sportiva più famosa del pianeta, *Katakolon* può sembrare il classico paese cuscinetto dove ammazzare il tempo prima dell'imbarco comprando *souvenir* rigorosamente ispirati alle Olimpiadi. Ma chi nelle poche ore di permanenza a terra riesce a includere una visita al *Museo della Tecnologia dell'Antica Grecia* passerà il tempo in fila per il controllo dei passaporti a riflettere sul divario tra questa Grecia finita in disgrazia e quella di Platone, quando si profusero opere d'ingegno come sveglie, cancelli automatici e cinema *ante litteram*.

## In porto

Si naviga ancora molte ore (e quindi ci si gode il "percorso", come dicevamo) prima di raggiungere Du-



*brovnik*, meta ideale dei croceristi perché per vedere la bellezza non sono necessarie ore di pullman con brutte verità che scorrono dai finestrini. Qui è bello il porto, il centro storico e il percorso per raggiungerlo, sono belle le spiagge del litorale, le mura (che si estendono per 2 km) e i negozi dello *Stradun*. Ed è quasi una sbavatura notare i segni dei colpi di mortaio su molti edifici in pietra del centro, a ricordare che nei vicini Anni Novanta la vita da queste parti non era solo bellezza ordinata. ■

## Mare nostrum

Una crociera sul Mediterraneo vuol dire anche Italia. La *Costa Magica* (nella foto) parte in alternativa da Venezia o da Bari. Sugeriamo di arrivare con largo anticipo per una breve visita fuori dal porto d'imbarco: visitare Venezia in poche ore è una missione impossibile, ma servirà a entrare da subito nello spirito croceristico. E, infatti, ci si riesce partecipando, per esempio, a una gita tra i canali con un battello che parte dalla stazione marittima. A Bari un giro nel centro storico inciso nella roccia calcarea vale, al ritorno dalla crociera, per dire che sì, Bari l'abbiamo "fatta".



# Convenzioni terme e centri benessere 2014

## Piemonte

### ACQUI TERME (AL)

#### Hotel Pineta e Albergo Rondò

www.hotelpineta.org - www.albergorondo.it

Centro prenotazioni Tel. 0144.322889

**"Percorso termale al lago delle sorgenti"** con soggiorno in hotel nei giorni di lunedì, mercoledì, giovedì **€ 80 anziché 93**.

Supplemento per i giorni di venerdì, sabato, domenica: € 10;

(vedi su [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it)). Il pacchetto non si effettua il martedì.

*Le tariffe si intendono a persona.*

## Liguria

### TERME DI PIGNA (IM)

Tel. 0184.240010 - [www.termedipigna.it](http://www.termedipigna.it)

**Sconto 10%** su cure termali e trattamenti benessere.

**Sconto 15%** su soggiorno.

La struttura sarà aperta dal 04/04/2014.

### TERME DI GENOVA

Tel. 010.638178 - [www.termedigenova.it](http://www.termedigenova.it)

DAY SPA

**Sconto 20%** su ingresso valido da lunedì a venerdì.

**Sconto 10%** su ingresso valido nei giorni di sabato e domenica.

Escluso "Terme di Mezzanotte".

**Sconto 70%** su trattamenti medico-inalatori non erogati in convenzione ASL (cure private e/o secondo ciclo di cure-non ticket).

**Sconto 10%** su acquisto kit prodotti di bellezza "La Via delle Terme".

## Trentino

### TERME DI PEJO (TN)

**Sconto 10%** su tutte le cure termali eseguite privatamente (non in convenzione con il SSN) presso lo stabilimento delle Terme di Pejo (cure inalatorie, bagno termale, fango termale, fango + bagno termale, cure idropiniche e percorso flebologico).

**Sconto 15%** su cure termali eseguite come secondo ciclo dopo il primo ciclo eseguito in convenzione con il SSN.

**Sconto 10%** su massaggi e trattamenti estetici (trattamenti viso e trattamenti corpo).

**Sconto 10%** su prodotti cosmetici della linea termale "Cosmesi Fonte Alpina".

**Sconto 25%** su programma "Remise en Forme" composto da 1 visita medica di avviamento alle cure, 3 giorni di cura idropinica, 2 bagni termali carbo-gassosi, 1 idromassaggio alle essenze del Parco, 3 massaggi generali, 2 entrate alla nuova area wellness: **€ 185 anziché 232**.

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

### TERME VAL RENDENA - Caderzone (TN)

Tel. 0465.806069 - [www.fontevalrendena.it](http://www.fontevalrendena.it)

**Sconto 20%** su tutte le cure termali eseguite privatamente (non in convenzione con il SSN).

**Sconto 20%** su cure termali eseguite come secondo ciclo dopo il primo ciclo eseguito in convenzione con il SSN.

**Sconto 10%** su tutti i trattamenti del centro estetico.

**Sconto 15%** su tutti i prodotti cosmetici della linea termale "Thermae Veritas".

**Sconto 10%** su prodotti del punto vendita interno allo stabilimento.

**Sconto 25%** su pacchetto al fieno della Val Rendena composto da 1 idromassaggio aromatizzato + 1 trattamento corpo al fieno + 1 linfodrenaggio viso e maschera personalizzata + crema corpo idratante + 1 giorno di cura idropinica.

**Sconto 25%** su pacchetto al latte di Razza Rendena composto da 1 idromassaggio aromatizzato + 1 trattamento viso al latte di razza rendena + 1 massaggio corpo + 1 crema viso 24h + 1 giorno di cura idropinica.

**Sconto 15%** su pacchetto Val Rendena (3 giorni/2 notti) in pensione completa hotel 3 stelle, bevande escluse.

**Sconto 5%** su ingressi al centro Wellness delle Terme (piscina con idromassaggio, sauna, bagno turco, caldarium, grotta di sale, sala relax, docce aromatizzate, sala tisaneria, vasca refrigerante).

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

### TERME DI RABBI e Grand Hotel Rabbi Loc. Fonti (TN)

Tel. 0463.983000 - [www.termedirabbi.it](http://www.termedirabbi.it)

**Sconto 15%** su ingresso giornaliero, cure termali non convenzionate SSN e su trattamenti estetici.

**Sconto 15%** su cure termali eseguite come secondo ciclo dopo il primo ciclo in convenzione SSN.

**Sconto 15%** su soggiorno Gran Hotel Rabbi e pacchetti proposti dall'Hotel per soggiorni (min 3 notti).

Gli sconti non sono cumulabili con quelli proposti per altre categorie.

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

### TERME LEVICO E VETRIOLO (TN)

Tel. 0461.706077 - [www.termedilevico.it](http://www.termedilevico.it)

**Sconto 10%** su singole tariffe termali e singole prestazioni di fisioterapia.

**Sconto 10%** su tariffe singole di listino delle prestazioni wellness (tutte le tipologie di massaggi, trattamenti benessere e trattamenti estetici).

**Sconto 5%** su tariffe di listino dei prodotti cosmetici delle Terme.

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

## Slovenia

### TERME DOBRNA

Tel. 00386.37808110 - [www.termes-dobrna.si](http://www.termes-dobrna.si)

**Sconto 15%** su tutti i prezzi di listino 2014 (pacchetto "Wellness", "vacanze attive per i pensionati", "In due è più bello", "programma di purificazione del corpo in modo naturale").

**Sconto 15%** su tutti i trattamenti del centro massaggi e bellezza "Hisa na Travniku" comprese le diverse tipologie di massaggi, i trattamenti benessere e quelli estetici.

Sono esclusi i pacchetti già formati e cosmetici.

**Sconto 15%** su tutti i trattamenti del centro medico, tranne visite specialistiche mediche e pacchetti.

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

## Veneto

### ABANO TERME (PD)

#### Hotel Ariston Molino

Tel. 049.8669061 - [www.aristonmolino.it](http://www.aristonmolino.it)

**Sconto 15%** su cure termali, trattamenti benessere ed estetici.

**Sconto 15%** su soggiorni settimanali o week-end.

L'offerta è valida in tutti i periodi dell'anno, esclusi periodi promozionali e pacchetti già scontati.

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

#### Hotel Aqua

Tel. 049.8600288 - [www.hotelaqua.it](http://www.hotelaqua.it)

**Sconto 10%** su cure termali, trattamenti benessere ed estetici.

**Sconto 10%** su soggiorni settimanali o midi-week end (da domenica a giovedì).

L'offerta è valida in tutti i periodi dell'anno, escluso ponti, festività e fiere e altre promozioni in corso.

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

## Emilia Romagna

### HOTEL TERME SANT'AGNESE - Bagno di Romagna (FC)

Tel. 0543.911009 - [www.termesantagnese.it](http://www.termesantagnese.it)

**Sconto 10%** su ingresso giornaliero alle piscine termali e su trattamenti benessere ed estetici.

**Sconto 15%** su cure termali.

**Sconto 15%** su acquisto prodotti cosmetici/termali.

**Sconto 15%** su soggiorno, pensione completa (min. 3 notti).

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

*Presentare la carta SocioCoop all'arrivo in Hotel, contestualmente al documento di identità.*

### GRAND HOTEL TERME ROSEO - Bagno di Romagna (FC)

Tel. 0543.911016 - www.termeroseo.it

**Sconto 10%** su ingresso giornaliero alla piscina termale e grotta termale naturale.

**Sconto 20%** su cure termali in aggiunta a quelli usufruibili con impegnativa Usl (esclusi i massaggi che hanno il 10% di sconto).

**Sconto 10%** sui trattamenti del "Centro Benessere&Bellezza Beauty Farm" e su acquisto prodotti cosmetici.

**Sconto 15%** su soggiorno pensione completa (min. 3 notti), escluso Capodanno.

Sono esclusi dagli sconti i trattamenti di osteopatia e manu-medica e visite mediche specialistiche.

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore e non sono cumulabili con altre promozioni in corso.*

### GRAND HOTEL TERME DELLA FRATTA - Bertinoro (FC)

Tel. 0543.460911 - www.termedellafratta.it

**Sconto 10%** su ingresso al percorso "Armonie Naturali".

**Sconto 20%** su cure termali in aggiunta a quelli usufruibili con impegnativa Usl (esclusi i massaggi che hanno il 10% di sconto).

**Sconto 10%** sui trattamenti del "Centro Benessere&Bellezza Beauty Farm" e su acquisto prodotti cosmetici.

**Sconto 10%** su soggiorno pensione completa (min. 3 notti), escluso Capodanno.

Sono esclusi dagli sconti i trattamenti di osteopatia e manu-medica e visite mediche specialistiche

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore e non sono cumulabili con altre promozioni in corso.*

### TERME DI RIOLO (RA)

Tel. 0546.71045 - www.termediriolo.it

**Sconto 15%** su ingresso giornaliero alle piscine termali e ingresso singolo thermarium.

**Sconto 15%** su cure termali, massaggi, trattamenti benessere ed estetici. A chi acquista un ciclo di terapie, 1 ingresso giornaliero gratuito alla piscina termale.

**Sconto 10%** su pacchetti benessere in listino.

**Sconto 20%** su acquisto prodotti cosmetici linea "Rioterme Cosmétiques".

**Sconto 10%** su soggiorno (min. 2 notti) presso Grand Hotel, Golf Hotel, Villa delle Fonti e Hotel Cristallo (sul listini individuali e soggiorni benessere).

*Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare. Esibire la carta SocioCoop prima dell'emissione della fattura e del pagamento. Promozione non cumulabile con altre iniziative in corso.*

### Toscana

#### BAGNI DI PISA PALACE & SPA - San Giuliano Terme (PI)

Tel. 050.88501 - www.bagnidipisa.com

HOTEL

**Sconto 30%** sulla tariffa ufficiale pubblicata in pernottamento e prima colazione a buffet (da domenica a giovedì).

**Sconto 20%** sulla tariffa ufficiale pubblicata in pernottamento e prima colazione a buffet (venerdì e sabato).

**Sconto 20%** su Lunch (bevande escluse) al Ristorante Gourmet De' Lorena.

**Up-grade gratuito** in camera di categoria superiore, su disponibilità. **Welcome drink.**

CENTRO TERMALE

**Sconto 10%** sugli abbonamenti.

Mid-week (lun.-ven.): **sconto 15%** su Grotta termale dei Granduchi e sul nuovo percorso "Salus per Aquam"

e **sconto 10%** su trattamenti singoli del centro termale.

Weekend (sab.-dom.): **sconto 10%** su Grotta termale e trattamenti singoli del centro termale.

**Sconto 10%** sui voucher regalo (Hotel & SPA).

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

*Sconti non cumulabili con altre offerte speciali e non validi in alcuni periodi dell'anno (vedi su www.e-coop.it).*

### GROTTA GIUSTI RESORT GOLF & SPA - Monsummano Terme (PT)

Tel. 0572.90771 - www.grottagiustispa.com

HOTEL

**Sconto 30%** sulla tariffa ufficiale pubblicata pernottamento e prima colazione a buffet (da domenica a giovedì).

**Sconto 20%** sulla tariffa ufficiale pubblicata pernottamento e prima colazione a buffet (venerdì e sabato).

**Sconto 20%** su Lunch (bevande escluse) al Ristorante Gourmet La Veranda. **Up-grade gratuito** in camera di categoria superiore, su disponibilità. **Welcome drink.**

CENTRO TERMALE

**Sconto 10%** sugli abbonamenti.

Mid-week (lun.-ven.): **sconto 15%** su piscina termale e grotta termale; **sconto 10%** su trattamenti singoli del centro termale.

Weekend (sab.-dom.): **sconto 10%** su piscina, grotta termale e sui trattamenti singoli del centro termale.

**Sconto 10%** sui voucher regalo (Hotel & SPA).

*Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.*

*Sconti non cumulabili con altre offerte speciali e non validi in alcuni periodi dell'anno (vedi su www.e-coop.it).*

### TERME DI PETRIOLO - Loc. Petriolo - Monticiano (SI)

Tel. 0577.757104 - www.termepetriolo.it

**Sconto 20%** su ingressi alle vasche termali (giornaliero e pomeridiano).

**Sconto 20%** su trattamenti in listino (escluso i pacchetti).

*Le agevolazioni sono valide senza esclusione di periodi ed estese a tutto il nucleo familiare del socio.*

### Campania

#### ANTICHE TERME DI SAN TEODORO - C.da Bagni, Villamaina (AV)

Tel. 0825.442313-14 - www.termedivillamaina.it

Apertura stagionale 28 aprile - 31 ottobre

**Sconto 20%** su soggiorno in formula pensione completa o solo pernottamento.

**Sconto 20%** su ingresso piscina termale esterna, area relax (90 min.), sauna, bagno turco e vasca idromassaggio.

**Sconto 20%** sul secondo ciclo di cure convenzionate ASL.

*Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare fino ad un massimo 4 persone e si applicano durante tutta la stagione di apertura senza esclusione di giorni o periodi.*

#### HOTEL HERMITAGE & PARK TERME - Ischia (NA)

Tel. 081.984242 - www.hermitageischia.it

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

Il pacchetto termale e relax, che per alcuni trattamenti richiede l'obbligo di presentazione impegnativa Asl, comprende: ciclo di fanghi e bagni termali (obbligo impegnativa ASL), ozonizzazioni in vasca, ingresso alle piscine termali e al percorso "Kneipp", utilizzo della palestra e del campo da tennis, servizio navetta per la spiaggia (comprensivo di 1 ombrellone e 2 sdraio).

**Sconto 20%** su singoli trattamenti termali anche per i non fruitori del pacchetto vacanza.



**ELISIR DI SALUTE** è la più autorevole rivista dedicata all'informazione su tutti gli aspetti legati alla salute, scritta direttamente da medici, ricercatori e studiosi.

Fra i numerosi temi trattati: **la medicina** a tutto campo, senza pregiudizi verso quella non convenzionale, **l'alimentazione** e gli stili di vita, **la psicologia**, **l'ambiente** e **l'ecologia**, con l'obiettivo di aggiornare e dialogare in modo diretto con i lettori, attraverso un'informazione utile e corretta, in un settore in cui gli errori e i malintesi devono essere evitati.

**Ai soci Coop:** abbonamento annuale **14 € anziché 18.**

Su [www.elisirdisalute.it](http://www.elisirdisalute.it) le indicazioni per abbonarsi e ricevere a casa la rivista oppure tel. 051.307004 (lun.-ven. ore 9-12.30); [info@elisirdisalute.it](mailto:info@elisirdisalute.it)



**QUOTE VALIDE PER MINIMO 25 PARTECIPANTI**

**TUTTE LE QUOTE COMPRENDONO:**

**tasse portuali - assicurazione medico-bagaglio e annullamento**

### **COSTA FAVOLOSA**

*Crociera 7 notti - partenza da Civitavecchia*

**partenza 15/6**

cabina interna: **classic € 647 - premium € 707**

cabina esterna: **classic € 777 - premium € 842**

balcone: **classic € 902 - premium € 962**

**partenza 20/7**

cabina interna: **classic € 777 - premium € 842**

cabina esterna: **classic € 902 - premium € 962**

balcone: **classic € 1022 - premium € 1082**

3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni: **€ 157**

3°/4° letto adulti: 15/6 **€ 432** - 20/7 **€ 527**



sconti riservati  
ai soci  
unicoop tirreno

### **COSTA MAGICA**

*Crociera 7 notti - partenza da Bari*

**partenza 16/6**

cabina interna: **classic € 587 - premium € 647**

cabina esterna: **classic € 707 - premium € 777**

balcone: **classic € 842 - premium € 902**

**partenza 30/6**

cabina interna: **classic € 707 - premium € 777**

cabina esterna: **classic € 842 - premium € 902**

balcone: **classic € 962 - premium € 1022**

3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni: **€ 157**

3°/4° letto adulti: 16/6 **€ 402** - 30/6 **€ 527**



**Prezzi e dettagli:**  
[www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)  
numero verde  
**800 778114**

**COSTA MAGICA****Crociera 10 notti - partenza da Bari****partenza 17/7**cabina interna: **classic € 1022 - premium € 1082**cabina esterna: **classic € 1142 - premium € 1212**balcone: **classic € 1272 - premium € 1337**3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni: **€ 167**3°/4° letto adulti: **€ 662****COSTA SERENA****Crociera 7 notti - partenza da Napoli****partenza 17/6**cabina interna: **classic € 647 - premium € 707**cabina esterna: **classic € 777 - premium € 842**balcone: **classic € 902 - premium € 962****partenza 1/7**cabina interna: **classic € 707 - premium € 777**cabina esterna: **classic € 842 - premium € 902**balcone: **classic € 962 - premium € 1022****partenza 2/9**cabina interna: **classic € 777 - premium € 842**cabina esterna: **classic € 902 - premium € 962**balcone: **classic € 1022 - premium € 1082**3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni: **€ 157**

3°/4° letto adulti:

17/6 **€ 402** - 1/7 **€ 527** - 2/9 **€ 502****COSTA SERENA****Crociera 8 notti - partenza da Napoli****partenza 9/9**cabina interna: **classic € 652 - premium € 712**cabina esterna: **classic € 782 - premium € 847**balcone: **classic € 907 - premium € 967**3°/4° letto ragazzi fino a 18 anni: **€ 162**3°/4° letto adulti: **€ 682**

# Istanbul a Pasqua

**Hotel Golden Hill** (zona antica) “o similare”**dal 18/4 al 21/4 - 3 notti**sistemazione in **BB**

inclusi trasferimenti a Istanbul e volo da Roma

**€ 490** a persona (incluso tasse e assicurazione)

Offerte a disponibilità limitata di posti,  
valide per prenotazioni entro il **30/4/2014**

8 giorni/7 notti - domenica/domenica - camere standard

### Serenusa Village\*\*\*\* - Licata - Sicilia

data di partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
22/6	€ 483	€ 581
6/7	€ 539	€ 651
20/7	€ 567	€ 679
27/7	€ 567	€ 679
3/8	€ 630	€ 756



### Serenè Village - Marinella di Cutro - Calabria

data di partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
15/6	€ 434	€ 525
13/7	€ 532	€ 637
27/7	€ 553	€ 665
3/8	€ 637	€ 763
24/8	€ 553	€ 665



### Grand Hotel Serena\*\*\*\* - Torre Canne - Puglia

data di partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
8/6	€ 434	€ 525
6/7	€ 560	€ 672
27/7	€ 623	€ 749
3/8	€ 714	€ 854
24/8	€ 595	€ 714

### Torreserena Village - Marina di Ginosa - Puglia

data di partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
15/6	€ 448	€ 539
22/6	€ 483	€ 581
3/8	€ 665	€ 798
7/9	€ 364	€ 434

### Sibari Green Village - Marina di Sibari - Calabria

data di partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
15/6	€ 427	€ 511
13/7	€ 518	€ 623
3/8	€ 623	€ 749
7/9	€ 350	€ 420

### Serena Majestic - Montesilvano - Abruzzo

data di partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
15/6	€ 413	€ 497
22/6	€ 434	€ 518
13/7	€ 511	€ 616
24/8	€ 511	€ 616
7/9	€ 371	€ 448

### Calaserena Village - Geremeas Maracalagonis - Sardegna

data di partenza	prezzo soci	prezzo catalogo
15/6	€ 539	€ 644
29/6	€ 658	€ 791
3/8	€ 763	€ 917
7/9	€ 427	€ 511
14/9	€ 392	€ 469

### VALIDO PER TUTTE LE OFFERTE:

Quote a persona e a settimana in camera doppia, pensione completa, bevande ai pasti.

Disponibili anche quote speciali per sistemazioni in singole, triple, quadruple (salvo disponibilità).

Riduzione bambini in letto aggiunto, come da catalogo Bluserena 2014.

**Quote NON cumulabili** con le formule comfort, light ed extra.

**Tessera club obbligatoria** da pagarsi in loco € 35 a persona (dai 3 anni compiuti) a settimana.

**Quota iscrizione** a persona adulti € 30, bambini € 15.

Ombrellone e due sdraio (o due lettini a discrezione della struttura) inclusi dalla 4° fila.

# settimane speciali per i soci coop

41

Soggiorni settimanali da sabato h 16.00 a sabato h. 10.00  
**Riduzioni:** bambino 2-12 anni 3° letto gratis; 4° letto -50%; 3° e 4° letto adulti -30%.  
**Riduzioni:** 3°, 4° e 5° bambino 2/13 anni n.c. in camere comunicanti riduzione 60%.

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

**La quota non comprende:** Flinky Card obbligatoria per i bambini 0/4 anni € 91 a settimana; Birba & Junior Card obbligatoria per bambini 4/13 anni non compiuti € 119 a settimana; quota obbligatoria di iscrizione comprensiva di assicurazione standard medico-bagaglio € 20 adulti, € 10 bambini; supplemento assicurazione contro annullamento facoltativa € 10 adulti, € 5 bambini.

## Ti Blu Village Club\*\*\*\* Marina di Pisticci / costa jonica - Basilicata **PREZZI A SETTIMANA A PERSONA** Tessera Club INCLUSA

settimane	prezzo soci	prezzo catalogo
dal 8/6 al 15/6	€ 378	€ 560
dal 22/6 al 29/6	€ 469	€ 686
dal 29/6 al 6/7	€ 483	€ 714
dal 13/7 al 20/7	€ 553	€ 805
dal 20/7 al 27/7	€ 602	€ 875
dal 27/7 al 3/8	€ 602	€ 875
dal 3/8 al 10/8	€ 665	€ 966
dal 24/8 al 31/8	€ 518	€ 756
dal 31/8 al 7/9	€ 406	€ 595
dal 7/9 al 14/9	€ 336	€ 504



## Villaggio Torre Guaceto Resort \*\*\*\* Specchiolla/Carovigno - Puglia

**Offerta valida per prenotazioni entro il 30/4/2014**  
**PREZZI A CAMERA**  
 Tessera Club INCLUSA

settimane	camera doppia	camera tripla	camera quadrupla
dal 25/5 al 1/6	€ 546	€ 602	€ 658
dal 1/6 al 8/6	€ 546	€ 602	€ 658
dal 8/6 al 15/6	€ 658	€ 714	€ 763
dal 7/9 al 14/9	€ 546	€ 602	€ 658
dal 14/9 al 21/9	€ 497	€ 539	€ 588



sconti riservati ai soci uniconop tirreno



**Prezzi e dettagli:**  
[www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)  
 numero verde  
 800 778114

**La quota comprende:** soggiorno 7 notti pensione completa, bevande ai pasti, tessera club, servizio spiaggia. **La quota non comprende:** trasporto dalla città di origine, quota iscrizione comprensiva di assicurazione standard € 20 adulti, € 10 bambini, supplemento assicurazione contro annullamento facoltativa € 10 adulti, € 5 bambini, tutto quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende".

## TEATRI

### Spazio Teatro Livorno

> 22-23 marzo

**Giorgio Gaber "Io se fossi Dio"** teatro canzone in due tempi ideato e diretto da Giuseppe La Salvia

Info 0586893247

### Goldoni Livorno

> 6 marzo

**Sogno e son desto** con Massimo Ranieri  
> 7-8 marzo

**Una piccola impresa meridionale bis** regia Valter Lupo con Rocco Papaleo  
> 18-19 marzo

**Penso che un sogno così** di Giuseppe Fiorello e Vittorio Moroni  
> 22 marzo

### Mi saluta... Cristiano Militello

> 23 marzo

**Cenerentola Il musical per tutta la famiglia**

> 24 marzo

### Benedetto Lupo pianoforte

> 27 marzo

**Bolero: omaggio a Bejart** con Grazia Galante  
> 29-30 marzo

**Dopo il silenzio** regia Alessio Pizzech con Sebastiano Lo Monaco e Mariangela D'Abbraccio

Info 0586204237 Bglietteria 0586204290  
www.goldoniteatro.it

### Concordi Campiglia M.ma

> 7 marzo

**Elephant Man** regia di Giancarlo Marinelli con Ivana Monti, Daniele Liotti, Rosario Coppolino con la partecipazione di Debora Caprioglio

> 21 marzo

**Testa di rame** regia Omar Elerian con Iliara Di Luca e Andrea Gambuzza  
Info 0565837028

### Metropolitan Piombino

Teatro Ragazzi

> 6 marzo

### Giardini di plastica (dai 5 anni)

Info 056563296

### Moderno Grosseto

> 6 marzo

**Il diavolo custode** di Vincenzo Salemme  
24 marzo

**Quando la moglie è in vacanza** regia Alessandro D'Alatri con Massimo Ghini e Elena Santarelli

Info 056422429

### Industri Grosseto

> 11 marzo

### Ai migranti

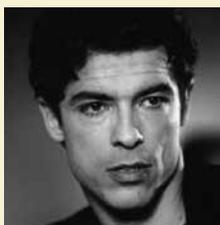
> 24 marzo

**Natale in casa Cupiello** di Eduardo De Filippo regia Fausto Russo Alesi  
Info 056422429

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



Massimo Ranieri



Alessandro Gassman



Debora Caprioglio



Fausto Paravidino

### Teatro dell'Opera Roma

> Fino all'8 marzo

**Manon Lescaut** musica di Giacomo Puccini, orchestra e coro del Teatro dell'Opera direttore Riccardo Muti, maestro del coro Roberto Gabbiani  
> Dal 28 al 30 marzo

**Maometto II** musica di Gioachino Rossini, orchestra e coro del Teatro dell'Opera, direttore Roberto Abbado, maestro del coro Roberto Gabbiani

Info 06481601, www.operaroma.it

### Eliseo Roma

> Dall'11 al 16 marzo

### È così che giro il mondo... in teatro!

Concerto regia Gino Landi

> Dal 18 al 30 marzo

**Oscura immensità** regia Alessandro Gassman con Giulio Scarpati e Claudio Casadio

Info 064887221-064887222

info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

### Piccolo Eliseo

### Patroni Griffi Roma

> Dal 4 al 30 marzo

**Schindler's List** regia Francesco Giuffrè con Carlo Giuffrè

Info 064887221-064887222

info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

### Ambra Jovinelli Roma

> Dal 13 al 30 marzo

### La fantastica avventura di Mr. Starr

regia Lillo&Greg

Info 0683082884-620, info@ambrajovinelli.org,

www.ambrajovinelli.org

### Quirino Roma

> Fino al 16 marzo

**L'importanza di chiamarsi Ernesto** con Geppy Gleijeses, Marianella Bargilli e con la partecipazione di Lucia Poli, regia Geppy Gleijeses

> Dal 18 al 30 marzo

**Pazza** regia Guglielmo Ferro con Caterina Murino

Info 066783042 int. 2; referenti Antonella

Manzo0688652943gruppi@teatroquirino.it.

Eliana Privitera 0688652849, promozione@teatroquirino.it

### Vittoria Roma

> dal 4 al 16 marzo

**Indagine di un musicista al di sopra di ogni sospetto** di e con Max Paiella

> dal 18 al 30 marzo

**Exit** regia Fausto Paravidino con Sara Bertelà, Nicola Pannelli, Angelica Leo, Davide Lorino

Info 065781960 int. 3, promozione@teatrovittoria.it, 3474961673, comunicazione@teatrovittoria.it

### Argentina Roma

> Dal 4 al 23 marzo

**Circo Equestre Sgueglia** regia Alfre-

do Arias testo e musiche originali di Raffaele Viviani

Info 0668400311-14

## Accettella - Mongiovino Roma

> 7 marzo

### Robin Hood

> 8 marzo

### Primo Teatro (2-5 anni)

> 9 marzo

### Gli animali salvano il mondo (5-9 anni)

> 15-16 marzo

### Il brutto anatroccolo (4-8 anni)

> 22-23 marzo

### L'asino racconta al lupo (4-8 anni)

> 29 marzo

### Primo Teatro (2-5 anni)

> 30 marzo

### Peter Pan (4-8 anni)

Info 065139405, www.accettellateatro.it

## Parioli Roma

> Fino al 23 marzo

**Il berretto a sonagli** commedia in due atti di Pirandello con Luigi De Filippo

> Dal 27 marzo al 13 aprile

**Una pura formalità** regia Glauco Mauri con Glauco Mauri e Roberto Sturno

## Bellini Napoli

> Dal 4 al 9 marzo

**Educazione Siberiana** di Nicolain Lilin e Giuseppe Miale di Mauro con Luigi Diberti

> Dal 14 al 23 marzo

**Slava's snowshow** creazione e messa in scena di Slava

## Daniele Cipriani

### Entertainment Roma

Spettacoli di danza

> 2-3 aprile

**Il cigno nero** con Ashley Boudier e Joaquín De Luz (primi ballerini del New York City Ballet) all'Auditorium della Conciliazione

> 17-18-19 aprile

**Amarcord** con Rossella Brescia al Teatro Olimpico di Roma

Info 0693663062, info@danielecipriani.it

## Stagione Teatrale Viareggio

> 20 marzo

**Nuda proprietà** con Lella Costa e Paolo Calabresi

> 1 aprile

Il Balletto di Roma con **Futura... balando con Lucio** omaggio a Lucio Dalla

Info Ass. Culturale If Prana 3283592197 promozione@ifprana.it



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

## I MUSEI

### Museo di Storia Naturale del Mediterraneo

Via Roma, 234 - Livorno

Un coinvolgente viaggio per vedere da vicino e toccare con mano i predatori degli oceani. La mostra sarà visitabile fino al 4 maggio 2014.

Biglietto ridotto per i soci Coop 5 euro

### Aquarium Mondo Marino

Via della Cava - loc. Valpiana

Massa Marittima

Prezzo per i soci 5 euro anziché 6, sconto di 2 euro sui pacchetti famiglia

Info 0566919529

www.aquariummondomarino.com

### Museo Magma

Follonica (comprensorio Ilva)

Prezzo per i soci 3 euro anziché 4

Info 056659243-004, info@magmafollonica.it

www.magmafollonica.it

### Città della Scienza

Via Coroglio, 104 - Napoli

Prezzi soci: 5 euro intero anziché 6,50 e 3,50 ridotto anziché 4,50

Info 0817352424, contact@cittadellascienza.it, www.cittadellascienza.it

### Miramuseo

Per i soci Unicoop Tirreno e loro familiari viene offerta la tessera associativa al prezzo speciale di 3 euro e il costo delle iniziative in programma al prezzo particolare di 8 euro (biglietti di ingresso a musei, mostre e siti archeologici esclusi).

Info 0662296633/349291157

prenotazioni@miramuseo.com

www.miramuseo.com - f miramuseo

## GLI ITINERARI

### Tour in battello

### nei canali medicei di Livorno

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

Info e prenotazione obbligatoria: segreteria Itinera Eventi 3487382094.

## IL BENESSERE

### Skinemotion

Centro benessere e cura della pelle

Via Marconi, 80 Pietrasanta

Sconti dal 10 al 20 per cento su vari trattamenti estetici viso/corpo e massaggi

Info 0584631439,

skem.skinemotion@gmail.com

### Zohar

Via Montanara, 70 - Cecina

Benessere ed estetica: sconti su trattamenti estetici, massaggi, percorsi personalizzati, visite e cure mediche. Fisioterapia: sconti del 15 per cento su trattamenti di vario tipo.

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



PORTA SEMPRE  
CON TE LA CARTA  
**SOCIOCOOP**

## CORSI

### Centro Linguistico Agorà

Piazza Grande, 64 - Livorno

Corsi di lingue individuali o di gruppo per adulti e ragazzi con



sconti per i soci Coop esclusi quelli di lingua araba, giapponese, cinese. Agenzia formativa accreditata dalla Regione Toscana, il centro linguistico Agorà è sede di esami *Trinity College London*, ente certificatore riconosciuto dal Ministero P.I. per la valutazione della Lingua inglese. Insegnanti madrelingua.

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

### Percorsi Musicali

Via delle Sorgenti, 183 - Livorno

**Info** 0586427393-333, 4198909, info@percorsimusicali.net, www.percorsimusicali.net

### Corsi di ginnastica

Massa Marittima - Palestra scuole di via Martiri della Niccioleta

Lunedì e mercoledì ginnastica dolce (17,30-18,30), tonificazione (18,30-19,30). Sconto del 40%: prezzo comprensivo di sconto 200 euro per 7 mesi di corso (comprensivo di tessera Uisp obbligatoria). La convenzione è rivolta ai soci di Unicoop Tirreno titolari della carta SocioCoop e i loro familiari minorenni.

**Info** cellulare 3395472923, asd.palestradinamica@gmail.com

### Corsi di yoga

San Vincenzo - locali Sezione soci Associazione "Equilibrio perfetto"

Lunedì e mercoledì, 9,30-11

**Info** 3402578907

### Alma Mater

Via A. Pertini, 25 - Piombino

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

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

### Fusolab

Viale della Bella Villa, 94 - Roma (retro IperCoop Casilino)

Dal cinema all'erboristeria, dalla fotografia alla danza. Sono solo alcuni dei molti corsi proposti dalla scuola. Sconto del 10% su tutti i corsi.

**Info** www.fusolab.net - www.upter.it

### Wellness Club Top Line

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

**Info** 0766546939

### Aletica Pietrasanta Versilia ASD

Sconto del 20 per cento sulle tariffe dei corsi ai figli dei soci Unicoop che mostreranno la tessera.

**Info** www.atleticapietrasantaversilia.it

### Corso di biodanza

Viareggio - Palestra Unicoop Tirreno

Sconto 10% sul costo mensile del corso.

**Info** 3662088334



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

#### Neffa

**7 marzo**

Obihall

Firenze



#### Metamkine

**28 marzo**

Lumiere

Pisa

#### Brunori Sas

**8 marzo**

Auditorium Flog

Firenze



#### Le Luci della Centrale

**Elettrica**

**29 marzo**

Auditorium Flog

Firenze

#### Claudio Baglioni

**31 marzo**

Nelson Mandela Forum

Firenze

**12 aprile**

Modigliani Forum

Livorno

**Raime**

**11 aprile**

Lumiere

Pisa

#### Elisa

**13 marzo**

Mandela Forum

Firenze

#### Dente

**24 marzo**

Teatro Puccini

Firenze

#### Afterhours

**26 marzo**

Obihall

Firenze



**PORTA SEMPRE  
CON TE LA CARTA  
SOCIOCOOP**

**CAAF CGIL.  
COMPETENZA  
FISCALE  
CON IMPEGNO  
SOCIALE**

# **È CAAF CGIL 2014**

**IN DUE PAROLE, TUTTE LE SOLUZIONI**

**I SOCI UNICOOP TIRRENO HANNO UN'OPPORTUNITÀ IN PIÙ!**

**RISPARMIO DI 5 EURO SULLE PRATICHE 730 E UNICO 2014  
E TANTI ALTRI VANTAGGI SU IMU, ISEE, RED, COLF-BADANTI,  
SUCCESSIONI.**

LO SCONTO NON È CUMULABILE CON ALTRE RIDUZIONI GIÀ PREVISTE DAL CAAF CGIL TOSCANA.

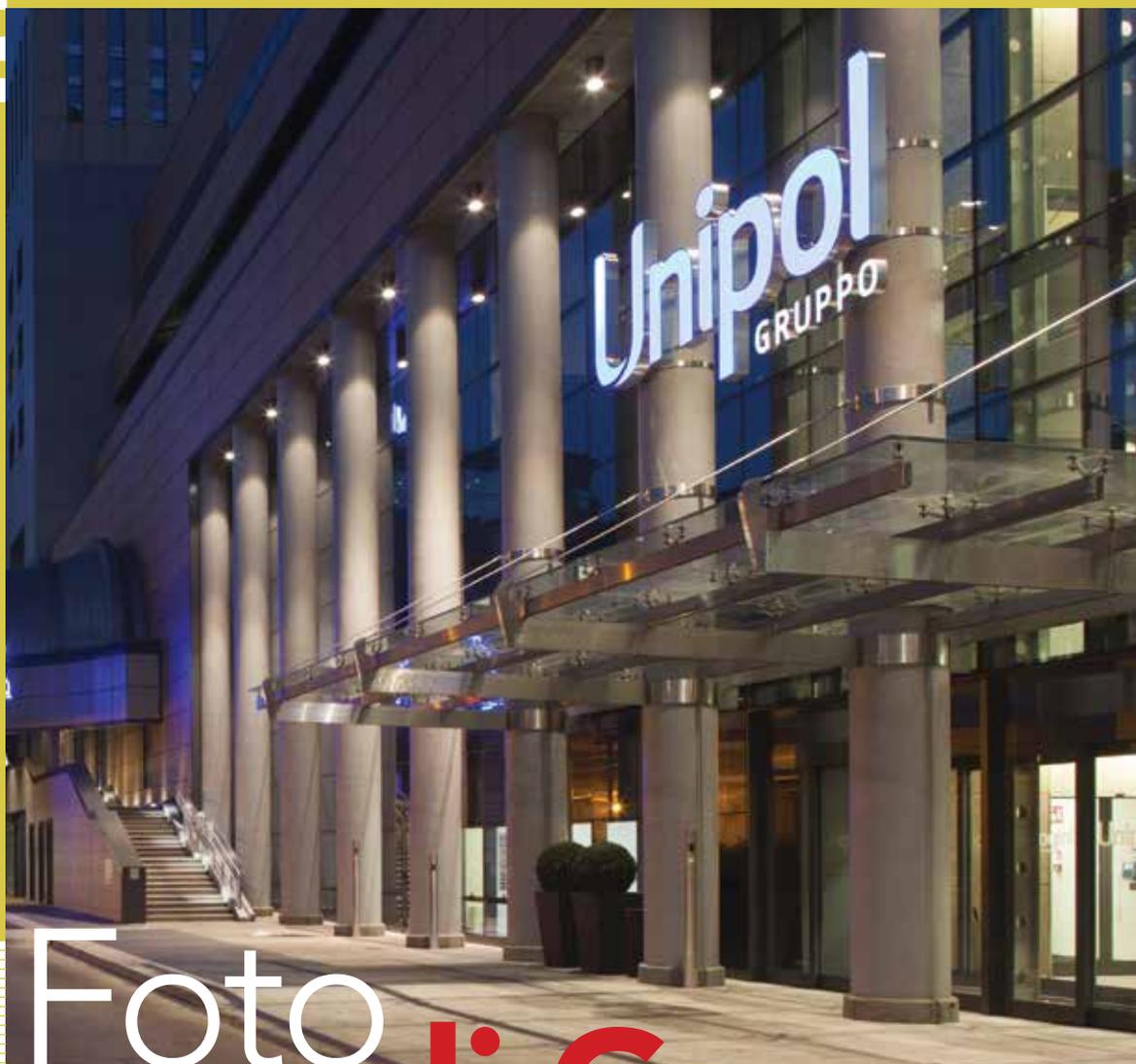
per prenotazioni  
**Numero Verde**  
**800 730 800**

per i cellulari: **199 100 730**  
al costo del piano tariffario del tuo gestore



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





# Foto di Gruppo

*Dopo mesi di trattative e di attese, legate ai complessi iter autorizzativi, con l'inizio del 2014 è nata la nuova realtà di UnipolSai, secondo gruppo assicurativo italiano. Del valore e del significato di questo risultato ottenuto dal Gruppo Unipol, che del movimento cooperativo e in particolare delle cooperative di consumatori è espressione, abbiamo parlato col presidente, Pierluigi Stefanini.*

■ Dario Guidi

**P**residente, può spiegare ai nostri lettori cosa è successo?

«La situazione di dissesto che ha colpito *Fondiar-Sai* – con i gravi rischi potenziali relativi al settore assicurativo, con ricadute su milioni di assicurati – e l'innegabile opportunità industriale per il nostro Gruppo ci hanno indotto a promuovere un'importante iniziativa imprenditoriale. Un'iniziativa che è stata costruita con l'apporto rilevante dei nostri azionisti, in primo luogo di quelli cooperativi, e con una determinata e forte capacità manageriale sotto l'impulso del nostro amministratore delegato Carlo Cimbri. Di fronte a quest'occasione così importante per noi, era doveroso costruire una proposta in grado di dare nuove prospettive al Gruppo *Fonsai* e consentire a *Unipol* di diventare leader nel mercato assicurativo italiano. In questo modo si è aperta la possibilità di realizzare un grande gruppo italiano, in grado di competere con i principali competitor internazionali e produrre nel tempo vantaggi e risposte qualificate ai nostri clienti e ai nostri diversi interlocutori. Riteniamo, inoltre, che proprio nei momenti di crisi occorra essere attivi e propositivi, evitando atteggiamenti di chiusura difensiva, ma cercando di reagire e cogliere tutte le opportunità».

**Unipol è una realtà espressione del movimento cooperativo: perché si è deciso di puntare su un'operazione così impegnativa in anni non semplici per l'economia del nostro paese?**

«La storia di *Unipol* è una storia di crescita costante, d'innovazione, ricerca di nuove opportunità capaci di aumenta-

re il valore complessivo e incrementare l'influenza sul mercato. Tutto ciò con lo scopo di soddisfare i nostri clienti e favorire opportunità per i nostri lavoratori, agenti, azionisti. Il dovere di ogni impresa è quello di cercare spazi per consolidarsi e crescere. *Unipol*, nata soltanto 50 anni fa, è oggi la prima compagnia assicurativa nel ramo danni del paese. È una storia di successo che ha saputo fare leva su notevoli capacità professionali, sulla serietà nei propri comportamenti, sul costante supporto dei propri azionisti cooperativi. Va sottolineata la costante vocazione ad imparare, ascoltando i diversi interlocutori, correggendo gli inevitabili errori, migliorando le proprie capacità di operare sul mercato costruendo fiducia e sicurezza per gli assicurati. L'acquisizione del Gruppo *Fonsai*, secondo gruppo assicurativo del paese, nasce da questi presupposti e valori. Crescere per essere più solidi sul piano economico e patrimoniale».

**In questi anni spesso si è visto che, sui mercati, la dimensione finanziaria era dominante rispetto alla dimensione economica e industriale: nell'operazione che avete portato a termine che**

## Un colosso da 15 miliardi

Pienamente operativa dal 6 gennaio 2014, *UnipolSai Assicurazioni SpA* è la compagnia assicurativa multi-ramo del Gruppo *Unipol* nata a seguito della fusione delle storiche compagnie *Unipol Assicurazioni* e *Milano Assicurazioni*, nonché di *Premafin*, holding finanziaria dell'ex Gruppo *Fondiar Sai*.

*UnipolSai Assicurazioni* è controllata al 63 per cento da *Unipol Gruppo Finanziario SpA* e, al pari di quest'ultima, è quotata alla Borsa italiana, di cui è oggi uno dei titoli a maggiore capitalizzazione.

Leader italiano nei rami Danni, in particolare nell'*Rca*, e con una posizione di assoluta preminenza nei rami Vita, *Unipol-Sai* occupa il secondo posto nella graduatoria nazionale delle compagnie assicurative per raccolta complessiva.

La Compagnia opera attualmente attraverso 7 divisioni: *Unipol*, *La Fondiaria*, *Sai*, *Milano*, *Nuova Maa*, *Sasa* e *La Previdente* ed è la più grande rete agenziale d'Italia. Accanto al canale delle agenzie, *UnipolSai* presidia inoltre quello bancassicurativo grazie all'accordo con *Unipol Banca* e alle joint-venture *Popolare Vita* (con il Gruppo *Banco Popola-*

*re*), *BIM Vita* (con *Banca Interbancaria*) e *Incontra Assicurazioni* (con il Gruppo *Unicredit*). La raccolta premi di *UnipolSai* (al 31 dicembre 2012) era di 15,6 miliardi di euro, di cui 10 nel ramo Danni (di cui 6,4 Auto) e 5,6 Vita. Nel Piano industriale, al 2015, si prevede che questi volumi restino stabili (8,9 mld di premi Danni + 6,7 mld premi Vita).

## Le cifre del Gruppo

- = I dipendenti del gruppo sono circa 11.500.
- = Le agenzie sono circa 4.500.
- = **Obiettivo per il 2015:** utile consolidato di 814 milioni di euro.
- = Le sinergie previste dalla riorganizzazione del Gruppo prevedono risparmi per circa 350 milioni di euro annui (dal 2015 in avanti).
- = I costi previsti di integrazione tra i due gruppi sono di circa 300 milioni di euro complessivi, di cui 200 già spesi nel 2013, di questi 150 milioni sono rappresentati dai costi dell'accordo per il personale. Infatti nel dicembre 2013 è stato chiuso l'accordo tra *Unipol* e i sindacati sulla fusione tra i due Gruppi. L'intesa, prima del genere a livello nazionale, è stata accolta favorevolmente da tutte le sigle sindacali per le soluzioni a basso impatto sociale adottate (ricorso a fondo di solidarietà per i lavoratori a cui mancano fino a 5 anni per maturare il diritto alla pensione. E nessuna chiusura di sedi).

► **rapporto c'è tra questi diversi aspetti? L'interesse di Unipol era prima di tutto industriale?**

«Per noi, per la nostra visione del Gruppo, l'interesse è quello di rafforzare le nostre capacità e la nostra presenza nel settore assicurativo. L'acquisizione di *Fondiarica-Sai* è strettamente legata alla possibilità di rafforzare e migliorare le nostre *performance* industriali e di servizio fornito ai nostri assicurati. La concentrazione delle nostre energie è dedicata a produrre risultati economici positivi e contribuire così a un settore assicurativo più efficiente, trasparente e vicino ai problemi dell'economia reale del paese. Ne è prova evidente la nostra uscita da diverse società quotate quali, ad esempio, *Generali*, *Mediobanca*, *Pirelli*, che non rientravano nella logica industriale del piano approvato da *Unipol* e presentato al mercato».

**L'iter autorizzativo è stato lungo e complesso. Si sono pronunciate, ponendo anche condizioni precise, Consob, Antitrust e Ivass, la nuova autorità sulle assicurazioni...**

«Su questo punto occorre ribadire due aspetti: il primo è riferito alla piena, sostanziale correttezza e linearità dei nostri comportamenti. Per noi è basilare essere coerenti con la nostra Carta dei Valori e il Codice Etico e al tempo stesso rispettare le regole di trasparenza e serietà con-

se a un mercato responsabile. In secondo luogo va rimarcato il fatto che due anni per perfezionare questo progetto sono decisamente un tempo molto lungo. Pur comprendendo la necessità di un rigoroso controllo per il rispetto delle norme da parte delle diverse autorità di vigilanza, emerge una lentezza burocratica che è un serio problema per il nostro paese».

**Qual è lo stato di salute del gruppo Unipol oggi dopo**

**lo sforzo per quest'operazione?**

«Pur considerando il contesto generale colpito da una grave e strutturale crisi, il Gruppo *Unipol* mantiene un'adeguata solidità patrimoniale, capacità tecnico-professionali di prim'ordine, e una costante attenzione ai risultati. Siamo dotati di un notevole patrimonio di competenze delle persone, una rete agenziale di primo piano, una notevole sensibilità sociale. Una robusta rete di relazioni con i nostri diversi interlocutori di riferimento (piccole-medie imprese, mondo del lavoro e cooperativo) sono per noi valori e risorse fondamentali. Vogliamo mantenere una nostra originalità e responsabilità sociale sapendo che serietà e trasparenza sono ingredienti strategici per contribuire a rispondere alla crisi in termini convincenti. L'operazione con *Fonsai* che ha comportato un aumento di capitale significativo dimostra tuttavia che coloro che hanno creduto nel progetto oggi si ritrovano con valori di mercato molto superiori rispetto a due anni fa. Ciò significa che il mercato ha riconosciuto la bontà dell'acquisizione del Gruppo *Fondiarica-Sai* e i potenziali che si potranno realizzare quando la nuova *UnipolSai* sarà a regime».

**Quali sono le sfide e le complessità che state affrontando nel far nascere la nuova realtà di UnipolSai?**

«Il lavoro che si sta realizzando punta a determinare una nuova e più efficace gestione delle diverse attività assicurative, integrando le diverse aree operative, costruendo una più elevata capacità di operare sul mercato, producendo efficienza ed economie di scala e di competenza. Dobbiamo riuscire a cogliere le diverse opportunità derivanti dall'aumento della dimensione senza trascurare qualità, presenza nei diversi territori, ascoltare i bisogni dei nostri clienti, innovare i canali di relazione con i diversi segmenti della nostra platea di assicurati».

**Quali sono gli obiettivi in termini economico-finanziari?**

«Gli obiettivi previsti dal piano industriale fino al 2015 fanno vedere che possiamo essere profittevoli, solidi sul piano patrimoniale, efficienti nella gestione senza trascurare la nostra responsabilità sociale. *Unipol* diventa, con questa operazione, tra i primi gruppi assicurativi in Europa, con circa 4.500 agenzie, 15mila dipendenti, requisiti patrimoniali adeguati alle nor-

Pierluigi Stefanini





mative di settore, un risultato tecnico positivo e un utile economico in grado di remunerare tutti i nostri azionisti».

**Unipol è una straordinaria realtà costruita dal mondo cooperativo cinquanta anni fa. Eppure ci è capitato di ricevere lettere di qualche socio Coop preoccupato, come se avere rapporti con Mediobanca e con il cuore del mondo economico e finanziario sia un rischio rispetto alla visione cooperativa dell'economia. Cosa dice a questi soci?**

«Pur comprendendo le legittime preoccupazioni di alcuni soci delle cooperative, vorrei rispondere con un importante esempio. Nella seconda metà degli Anni Ottanta Unipol, attraverso la lungimiranza dei vertici di allora, decise di quotare le azioni in Borsa. Vi fu una forte discussione tra le fila del mondo cooperativo perché vi erano timori d'inquinamento della storia e dei valori cooperativi. La scelta fu di fondamentale importanza sia per consentire a Unipol di crescere e affermarsi nel mercato utilizzando nuovi capitali sia per dimostrare che si poteva stare in finanza senza perdere di vista i valori di riferimento del mondo del lavoro. Oggi, in condizioni ovviamente molto diverse, stiamo dimostrando che si può stare ai vertici del sistema finanziario continuando a mantenere fede ai nostri principi di trasparenza, solidarietà, serietà e attenzione ai ceti più fragili della società. Noi abbiamo l'idea che si possa essere efficienti, produrre utili, usare i diversi mezzi della finanza e del capitale, mantenendo vitali valori e comportamenti di partecipazione, democrazia e responsabilità sociale».

**Pensando sempre ai soci Coop e alle famiglie che ci leggono, in termini di offerta e di servizi cosa debbono aspettarsi dalla nuova realtà di UnipolSai?**

«L'esempio più recente è la decisione di proporre ai nostri assicurati il pagamento della polizza Rca attraverso la rateizzazione mensile. Ci sembra un modo per cogliere le difficoltà prodotte dalla crisi e tentare risposte concrete. La nostra offerta assicurativa, imperniata su contenuti di trasparenza e servizio, si colloca, inoltre, sul terreno del welfare. Proponiamo prodotti nel campo delle tutele sanitarie e previdenziali convenienti, sicuri e certificati. Pertanto, aumentando la nostra massa critica dimensionale, vi sarà modo di essere ancora più convenienti».

## Una storia lunga due anni

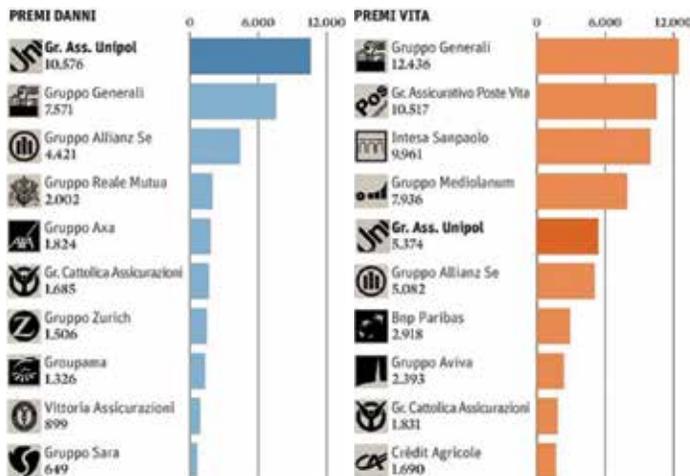
Dal 29 gennaio 2012 quando venne presentato il primo accordo d'integrazione tra Unipol-Fondaria-Sai-Premafin-Milano, al 6 gennaio 2014 quando è nata la nuova realtà di UnipolSai sono passati quasi 2 anni. Anni segnati dai ripetuti interventi delle autorità di controllo che hanno analizzato il progetto, imponendo anche integrazioni e modifiche, sino al via libera definitivo. Difficile davvero ricostruire i tanti passaggi, spesso legati a singoli aspetti tecnici (Opa, aumenti di capitale, concambi), ma certo è che bisogna partire dalla situazione di drammatica crisi in cui il Gruppo Fondaria Sai, che faceva capo alla famiglia Ligresti, versava, con perdite per centinaia di milioni di euro e ormai pieno di debiti. Una situazione pre-fallimentare per una compagnia che aveva 8 milioni di assicurati e migliaia di dipendenti in tutta Italia.

# UnipolSai

ASSICURAZIONI

Le vicende di questi mesi hanno poi fatto emergere tutte le problematicità di quella gestione, con più indagini della magistratura che si sono intrecciate e hanno portato a numerosi arresti tra cui diversi componenti della stessa famiglia Ligresti. Dunque, è parallelamente a questo susseguirsi di fatti, che tanto spazio hanno avuto sulle cronache di giornali e Tv, che il progetto di acquisizione da parte di Unipol è andato avanti. Tra l'altro, nel corso di questi mesi, il controllo sulle attività assicurative è passato dalla "vecchia" Isvap, all'Ivass, nuova realtà direttamente sottoposta alla Banca d'Italia. Ed è proprio dall'Ivass che è venuto l'ultimo via libera alla nuova UnipolSai.

## Il mercato assicurativo in Italia



# Sale e scendi

Tra certezze scientifiche e falsi miti, anche per il sale vale il principio: poco, ma buono.



**N**el linguaggio comune spesso utilizzati come sinonimi, in realtà sale e sodio sono due cose diverse. Il sodio è un componente (l'altro è il cloro) del cloruro di sodio, composto noto come sale da cucina. Per intenderci, il sodio rappresenta il 40 per cento del peso in grammi del sale, e 2,5 grammi di sale ne contengono circa 1 di sodio. Questo ci aiuta a comprendere meglio le informazioni nutrizionali, e soprattutto a orientarci nella lettura delle etichette che alcune volte indicano il contenuto di sodio, altre quello del sale. Per fortuna, a partire dall'inizio di quest'anno, è obbligatorio sull'etichetta nutrizionale indicare il solo quantitativo di sale, informazione più semplice e immediatamente fruibile per tutti.

## Questione saliente

Ridurre il consumo di sale è forse la più classica e conosciuta raccomandazione per la salute. Uno dei tormentoni degli ultimi anni è stato proprio "usa meno sale: la tua pressione diminuirà e vivrai una vita più lunga e più sana". Le nuove linee guida dell'*Organizzazione Mondiale della Sanità* raccomandano, infatti, una riduzione del consumo di sale a meno di 5 g negli adulti (ipertesi e non, donne in

■ Ersilia Troiano

gravidanze e allattamento) e a livelli ancora inferiori nei bambini, a seconda dell'età (meno di 2 g nei bambini da 1 e 3 anni). Per amore di scienza è tuttavia necessario dire che quello del sale è forse uno dei temi da sempre più controversi della medicina.

## Divieto di eccesso

Molti ricercatori, infatti, affermano che la riduzione di sale in una popolazione sana non è poi così efficace per abbassare la pressione e di conseguenza per ridurre il rischio di malattie cardio e cerebrovascolari, prime tra tutte infarto e ictus. O perlomeno che i suoi effetti sarebbero molto blandi e andrebbero valutati in un contesto più generale di stile di vita (alimentazione poco equilibrata, stress, fumo) e di sensibilità individuale, geneticamente determinata. Una certezza su tutte, tuttavia, c'è: consumiamo troppo sale rispetto alle effettive necessità dell'organismo e almeno il doppio di quanto raccomandato. Questo troppo deriva soprattutto dal sale aggiunto per condire e cucinare gli alimenti e dai prodotti artigianali e industriali – salumi e formaggi, insaccati, prodotti conservati e *snack* salati – e dalla ristorazione collettiva e commerciale. In tal senso molto si è fatto negli ultimi

anni per ridurre il contenuto di sale nei prodotti confezionati e per sensibilizzare la grande ristorazione a usarne meno. Del resto, si sa, il sale – insieme ai grassi da condimento – è il principale responsabile del sapore dei cibi.

## Ti iodio

Ciò che, però, non molti sanno è che riducendo gradualmente l'aggiunta di sale, il palato si abitua a poco a poco ad apprezzare il vero sapore degli alimenti, senza subirne alcuno *shock*, e che aromi e spezie aiutano a esaltare il sapore dei cibi, *rimpiazzando* in maniera più che egregia il sale e, perché no?, i grassi. E, ancora, che è possibile chiedere, quando si mangia fuori casa, piatti da condire al momento a proprio piacimento prestando attenzione a aggiunte eccessive. Dunque meglio poco sale, ma iodato. Dal 2005 vige l'obbligo in Italia per gli esercizi di vendita e la ristorazione di mettere a disposizione del consumatore, per l'acquisto o il consumo, sale iodato che rappresenta il modo migliore per assumere le giuste quantità di iodio attraverso l'alimentazione e prevenire malattie tiroidee, come il gozzo, che nel passato hanno avuto una connotazione endemica soprattutto nelle zone montane del nostro paese. Ovviamente anche per il sale iodato valgono le stesse indicazioni di consumo del sale comune.

## Veniamo al sodio

E i sali dietetici? Sono prodotti a ridotto contenuto di sodio, da utilizzare in sostituzione del normale sale da cucina. Ne esistono diversi tipi, ma non rappresentano una soluzione per tutti: il loro utilizzo va, infatti, valutato adeguatamente da uno specialista o dal medico di medicina generale. Purtroppo il bombardamento mediatico, che ha accompagnato i messaggi sull'importanza di assumere meno sale, ha contribuito a diffondere una serie di falsi miti. Tra gli altri, anche quello delle acque minerali povere di sodio. Sebbene in commercio siano, infatti, presenti acque povere in sodio, nella maggior parte delle acque minerali il suo contenuto è inferiore a 0,05 grammi per litro, il che significa che per arrivare a assumere 2 grammi di sodio (i famosi 5 grammi di sale al giorno raccomandati) bisognerebbe berne più di 40 litri al giorno. Anche in questo caso, dunque, uno sguardo consapevole alle etichette è sempre utile per confrontare tra loro le acque minerali e scegliere quella che più si addice alle proprie esigenze, anche di gusto. ■

# Bell'e pronto

**Basta qualche accortezza e anche con i piatti pronti si può mangiare in modo sano ed equilibrato.**

Corse al supermercato prima di tornare a casa, dopo il lavoro o nella pausa pranzo. E poco, pochissimo tempo per cucinare. Ecco allora che sugli scaffali dei

supermercati trovano sempre più spazio i cosiddetti "piatti pronti", cioè già cotti del tutto o in parte, da riscaldare velocemente in forno o in padella. Pizza, pasta, zuppe, secondi piatti, contorni di verdure, c'è solo l'imbarazzo della scelta.

È dunque possibile per chi ha poco tempo da dedicare alla cucina (o per chi non ama cucinare) mangiare in maniera sana ed equilibrata senza dover passare ore a pulire verdure, preparare sughi o sfilettare pesce? Può darsi. Ma, come sempre, con qualche attenzione. Innanzitutto sgombriamo il campo da pregiudizi poco fondati sul valore nutrizionale eccessivo di questi prodotti e sulla scarsa qualità degli ingredienti. I consumatori sono oggi molto più attenti ed esigenti, e ai piatti pronti chiedono, oltre alla praticità, anche contenuti nutrizionali adeguati, genuinità, un aspetto e un sapore gradevoli. E a queste esigenze l'industria alimentare deve essere attenta, ovviamente, se vuole che i suoi prodotti siano scelti e acquistati.

Anche per i piatti pronti vale la regola della varietà delle scelte e della lettura delle etichette. Come per i piatti tradizionali, infatti, c'è una grossa differenza tra una zuppa di legumi e cereali e un piatto più elaborato: una carbonara rimane una carbonara, sia essa fresca o surgelata, e il suo valore nutrizionale e la ricchezza degli ingredienti non cambiano se la prepariamo a casa o la riscaldiamo in padella.

Se un rischio c'è, è quello di prestare scarsa attenzione alle porzioni. Sulla quasi totalità dei prodotti è tuttavia presente il loro numero per unità di confezione. Bisogna dunque conservare correttamente in congelatore o frigorifero le confezioni aperte. Per evitare sprechi ed inutili eccessi, è inoltre possibile acquistare le confezioni monoporzione. E il prezzo? Indubbiamente più alto, se si considera il costo delle singole materie prime. Probabilmente, però, sostenibile per chi è costretto a fare una valutazione costo-beneficio e a monetizzare anche il tempo necessario a prepararle quelle materie prime, per trasformarle in appetitosi piatti. ■



# Reazione a catena

52

All'uovo, al latte di mucca, alla soia, ai crostacei. Ma, grazie alla ricerca medica, oggi dalle allergie alimentari si può anche guarire. L'importante è non "bollare" i bambini come allergici troppo presto e senza test adeguati.

■ **Barbara Bernardini**

**L**atte di capra, latte di soia, acqua di riso. Quante mamme si perdono dietro alle alternative nutrizionali in cerca dei giusti alimenti per il loro bambino affetto da un'allergia alimentare. Bambini allergici all'uovo, al latte di mucca, alla soia, destinati a non poter mai assaggiare le leccornie dedicate a noi privilegiati, come mozzarelle, gelati, cannoli, torte e pizze. Ma la linea di confine tra un bambino sano e uno allergico è proprio così netta? E soprattutto esiste una strategia per liberarsene?



## Manifestazione allergica

La questione è annosa e complessa. «Le allergie alimentari sono relativamente comuni – spiega **Stefano Miceli Sopo**, responsabile di allergologia pediatrica al Policlinico “Gemelli” di Roma –. La maggior parte delle stime indicano una prevalenza dell'8 per cento con un aumento di circa l'1-2 negli ultimi 20 anni». Dato che sono così comuni forse è bene chiarire che le allergie agli alimenti niente hanno a che fare con le cosiddette intolleranze alimentari. Le allergie condividono un meccanismo di base: sono determinate da una risposta abnorme del sistema immunitario verso alcune proteine del cibo incriminato, che per questo motivo vengono definite allergeni. Le reazioni possono essere di varia entità, da lievi, come un semplice arrossamento del viso, fino a gravissime

come lo *shock* anafilattico, e sono sempre mediate da alcune molecole specifiche, gli anticorpi *IgE*. Se è vero che il numero di bambini che allo svezzamento mostra problemi di allergia è sempre più alto, non bisogna però darsi per vinti. «Oltre il 70 per cento dei bambini allergici al latte vaccino sviluppa una naturale tolleranza verso i 5 anni – sottolinea Miceli Sopo –. Anche per la soia, il grano e l'uovo le percentuali di guarigione spontanea sono intorno al 60 per cento, mentre per alimenti come frutta secca e pesce la persistenza dell'allergia è più probabile». La prima regola per mamme preoccupate dunque è non disperare e non “bollare” i bambini a vita ancora prima che sia la natura a farlo.

## Test a posto

Per i bambini e gli adulti con allergia conclamata, infatti, è necessario eliminare l'alimento per sempre dalla dieta e così, di fronte alla rinuncia ad assaggiare una torta per tutta la vita, vale forse la pena di porsi qualche domanda in più, perché talvolta i classici test allergologici (come il *prick test*, ndr) possono non essere esauritivi. È emblematico il caso di Angela – nome di fantasia – una bambina di 6 anni paziente dell'ambulatorio di allergologia pediatrica diretto da Miceli Sopo. «La piccola – racconta il professore – era stata sottoposta a test allergologici a causa di una ridotta curva di crescita e risultava positiva praticamente a tutto: allergica alle uova, al latte, ai crostacei ecc. Ma c'era un problema: lei non aveva nessuna voglia di rinunciare alle merendine e alla cioccolata calda, così è stata sottoposta a quello che si chiama un “test di provocazione orale” per vedere se gli alimenti potevano essere introdotti in una certa misura. Si tratta – continua il professore – di una prova in cui i medici somministrano volontariamente al bambino gli alimenti a

cui è più reattivo. Il test viene effettuato in ospedale dove i medici sanno come intervenire in caso di emergenza ed è la prova regina per verificare nella pratica quello che i test allergologici possono solo suggerire».

## A piccole dosi

La storia di Angela, che il test l'ha fatto dimostrando che il suo corpo è perfettamente in grado di tollerare le torte, testimonia che la questione dell'allergia non va presa come un dogma, ma va affrontata liberandosi dai preconcetti perché oggi dall'allergia alimentare si può anche guarire. «Le nostre conoscenze sono molto cambiate – sottolinea Miceli Sopo –. Fino a 10 anni fa, ad esempio, si riteneva che alcuni alimenti come uovo, frutta secca, pesce e crostacei, dovessero essere introdotti dopo l'anno di vita allo scopo di ridurre la probabilità di stimolare allergie. Molti studi hanno, invece, riportato che tardare l'età di somministrazione non serve. Anzi sembra che la loro introduzione tra i 4 e i 6 mesi di vita, quando è ancora in corso l'allattamento materno, possa addirittura svolgere un ruolo protettivo dalle allergie». Ma la novità più importante oggi è costituita dalla cosiddetta *Dopa* (*Desensibilizzazione orale per alimenti*) che

ha l'obiettivo di far "abituare" il sistema immunitario all'allergene. «S'utilizza il principio delle piccole dosi crescenti – chiarisce Miceli Sopo –. S'individua, tramite un test di provocazione orale, la massima dose tollerata da un bambino e la si somministra per un periodo più o meno lungo incrementandola lentamente e progressivamente nel tempo. Occorre almeno un anno di trattamento continuo». Per questo vi ricorre chi ha poche probabilità di raggiungere la tolleranza in modo spontaneo, quindi dopo i 4-5 anni di età. Le percentuali di successo oscillano tra i vari studi pubblicati. Precisa Miceli Sopo: «Se si ha pazienza e non ci si arrende al primo insuccesso si attestano intorno all'80 per cento». Tradotto, 8 bambini su 10 potranno mangiare torte, formaggio, cioccolato come tutti i loro amici. Perciò conviene sempre approfondire un po'. ■

### INFO

Policlinico  
"Gemelli" Roma  
3338958636  
pastaucsc@gmail.com

### GLOSSARIO

**L'allergia** è una risposta eccessiva da parte del sistema immunitario. L'organismo reagisce agli allergeni producendo anticorpi (immunoglobuline E - IgE) che scatenano il rilascio di istamina, un mediatore dell'infiammazione che provoca la reazione allergica.

**L'intolleranza** non coinvolge il sistema immunitario; si manifesta quando il corpo non riesce a digerire alcune sostanze.

sani & salvi di Barbara Bernardini

## Il buono il brutto il cattivo

Siamo sicuri che il cosiddetto "colesterolo buono" (Hdl) sia buono davvero? Il sapere comune vuole che la funzione del colesterolo Hdl sia quella di rimuovere il colesterolo "cattivo" (Ldl) dalle arterie, ripulendole. Ma secondo uno studio dell'Università della California di Los Angeles la caratteristica "purificatrice" dell'Hdl vale solo per le persone che fanno attività fisica. Si scopre, infatti, che nelle persone che non praticano sport l'Hdl funziona in maniera anomala, favorendo la comparsa dei classici fattori di rischio cardiovascolari, come un alto livello di trigliceridi e un'eccessiva massa grassa nella parte superiore del tronco. E la cattiva notizia è che non basta neppure essere magri, perché anche nelle persone in forma, ma pigre, l'Hdl funziona al contrario.

## Capire come muoversi

Fare sport da piccoli garantisce la salute da grandi. A dirlo è una ricerca, pubblicata sull'"European Heart Journal", di un gruppo dell'Università di Umeå in Svezia che ha coinvolto 743.498 ragazzi svedesi 18enni seguiti per 34 anni. La ricerca mostra che maggiore era la capacità aerobica dei teenager minore era l'incidenza di episodi d'infarto nell'età adulta. La capacità aerobica è un adattamento che consente al corpo di



utilizzare in modo efficiente l'ossigeno durante l'attività fisica ed è fortemente condizionata dall'allenamento sportivo. Insomma un sistema cardiovascolare ben "condizionato" fin dalla giovane età riesce a mantenersi tale per tutta la vita. Un invito ai genitori a incoraggiare lo sport nei ragazzi.

## Analisi di gruppo

Tra le tante diete, una gettonatissima è quella detta "del gruppo sanguigno", ideata dall'americano Peter D'Adamo, che adatta l'alimentazione al gruppo del paziente. Ma uno studio dell'Università di Toronto effettuato su 1.473 volontari ha definitivamente sancito l'assoluta infondatezza delle promesse della dieta ABO, come veniva chiamata, e sfa il mito di diete rapide e miracolose. Intanto però il dottor D'Adamo ha venduto 7 milioni di copie del suo libro...

# Tutti a tavola!

*Classica, moderna, facile. A ciascuno la sua tavola a marchio Coop, fatta di piatti, bicchieri, posate, tovaglie e copri sedie, tutti coordinabili tra loro. Nel segno del colore e del design italiano.*

La bellezza e l'originalità di un *design* tutto italiano, la funzionalità e la praticità che sono indispensabili, la convenienza che è propria della filosofia dei prodotti

a marchio Coop. Sono questi gli elementi che danno valore al rinnovo della gamma di prodotti destinata all'utilizzo a tavola e in cucina che, dettaglio tutt'altro che secondario, sono per il 70 per cento prodotti in Italia.

## Ben coordinati

Le **tovaglie** di cotone sono disponibili in tre soluzioni: monocrome malva o verde oliva (tinte in pezza) o caratterizzate da una grafia a mano libera; bianche, con stampa grigio perla o corda; corda o grigio perla con la medesima grafia in bianco. Le **tovagliette** americane sono proposte in sei varianti di colori *mélange* (malva, melanzana, verde oliva, verde paglia, grigio perla e blu jeans). I **tovaglioli** nei quattro colori malva, verde oliva, corda e grigio perla, si possono coordinare con tovaglie e tovagliette. I **copri sedie** sono di due tipi: il "classico" con imbottitura impunturata in due varianti bicolore, grigio-verde oliva e malva-senape; il copri sedia a cuscino, più confortevole e totalmente sfoderabile, nei colori corda con bordatura a contrasto in malva, e grigio antracite con bordature in verde. I **guanti da forno** e le

**presine**, tinti in pezza, sono caratterizzati da una trapuntatura a losanghe disegnata *ad hoc*. Gli **strofinacci**, di ampie dimensioni, sono presentati in due versioni: in cotone spigato bianco, con fasce a millerighe tinte in filo sulla lunghezza, nei colori di guanti e presine; in panama bianco, stampato in blu o verde sulle lunghezze, ad imitare un'antica tecnica manuale di decorazione del tessuto.



## Per combinazione

Nei mesi scorsi il *restyling* ha interessato padelle, casseruole e tegami antiaderenti e con rivestimento in ceramica. Ora la linea Coop propone in veste rinnovata, oltre alle pentole in acciaio inox, tutto ciò che serve più specificamente alla tavola: piatti, bicchieri, posate, tovaglie e copri sedie, tutti coordinabili tra loro.

Partiamo dalle pentole, in acciaio inox 18/10, disponibili in diversi formati, impilabili e progettate per occupare il minor spazio possibile e nate per durare nel tempo. Se questi oggetti (e presto arriveranno anche stampi da forno e altri utensili) servono ad assecondare le vostre virtù di *chef*, il resto delle novità in casa Coop serve a completare il colpo d'occhio quando i piatti devono essere serviti e... mangiati.

La volontà è quella di offrire nello spazio più vis-



# Verdura di stagione

55

**Ha cominciato il Supermercato romano di via Laurentina e questo mese è la volta di Venturina e dell'IperCoop Casilino. Appuntamenti al punto vendita con la food blogger per conoscere da vicino i prodotti di stagione.**

suto della vostra casa, dove si incontra la famiglia e si ospitano gli amici, variazioni e combinazioni in tavola, senza l'ossessione dell'uniformità. Si possono declinare secondo tre diverse collezioni, coordinate fra loro per forma e colori, disegnate ognuna con un tratto ben riconoscibile: la **tavola classica**; la **tavola moderna**; la **tavola facile**.

Ma vediamo cosa c'è e come si caratterizzano le tre linee di prodotti.

## Tavola facile

Semplice e funzionale, pensata per accostamenti informali. I colori, i materiali e le finiture rafforzano questa vocazione alla trasversalità capace di armonizzarsi con stili diversi. È composta da piatti piani, fondi e da frutta; tazzina da caffè con piattino, *mug* e tazza da caffelatte, tutte di dimensioni compatte e caratterizzate dal manico tondo come la O di Coop; coppetta bassa e ciotola grande. Poi le posate:

cucchiaio, cucchiaino, forchetta e coltello in acciaio inox o con manicatura in polipropilene; bicchieri da 24 cl e 30 cl trasparenti e in due varianti di colore (verde oliva e sabbia), di forma conica.

## Tavola classica

Reinterpreta le forme della tradizione italiana. Ad eccezione dei bicchieri non ha varianti di colore ed è composta da piatti piani, fondi e da frutta a falda piana e ampia, in porcellana color avorio; tazzina da caffè conica, con manico tondo come la O di Coop; posate della tradizione italiana in acciaio inox 18/10, caratterizzate da un taglio netto alla base, forchetta a quattro rebbi allungati, cucchiaio con coppa ovale e generosa, coltello con presa comoda; bicchiere in vetro soffiato di forma svasata e con orlo rientrante, nella versione trasparente e in tre colori sfumati (grigio fumo, blu mirtillo e porpora), coordinabili alle tovaglie e ai piatti delle altre collezioni.

## Tavola moderna

Si caratterizza per l'utilizzo di linguaggi propri del *design* attuale per vestire la tavola giovane, informale e di tendenza. Le gamme cromatiche, i materiali e le finiture, rafforzano questa

Organizzare appuntamenti vivaci al supermercato e dare informazioni sui prodotti mettendo in contatto diretto consumatori e produttori. Con questi obiettivi ha preso il via un calendario di incontri all'interno dei punti vendita laziali e toscani con la *food blogger*, Claudia Tiberti, autrice del *blog* [verdecardamomo.blogspot.it](http://verdecardamomo.blogspot.it), e con alcuni fornitori locali della Cooperativa. Il primo appuntamento si è tenuto al Supermercato romano di via Laurentina il 24 gennaio. Lo spazio *Coop Cafè* si è trasformato in una postazione colorata, con cesti di verdure di stagione, foto e ricette; la cuoca ha preparato dal vivo ricette a base di verdure alla presenza di due fornitori locali (*Sapori di Maremma* e *Coop S. Lido*), mentre la dietista Ersilia Troiano dava informazioni nutrizionali. A febbraio è stata poi la volta dell'IperCoop di Viterbo, per proseguire questo mese con Venturina e l'IperCoop Casilino, ad aprile toccherà a Follonica, a maggio a Viareggio e Cecina, a giugno all'IperCoop di Livorno, Piombino-Salivoli e San Vincenzo, a

luglio a Orbetello e Grosseto-via Inghilterra. In estate le verdure saranno sostituite dalla frutta. Durante gli incontri il pubblico può fare foto e filmati da condividere sul *web*, sia sui siti e i *social* gestiti da Unicoop Tirreno che sul *blog* della cuoca *Verdecardamomo*. **B.R.**



vocazione all'attualità capace, però, di far vivere il *design* come proposta che dura nel tempo. È composta da piatti piani, fondi e da frutta a falda larga, eleganti e molto connotati, con un unico decoro semplice e lineare, in due varianti, declinate con diversi colori sui tre piatti del posto tavola. Ci sono inoltre la tazzina da caffè e la tazza grande di forma bombata, che riprende la curva dei piatti, e manico tondo come la O di Coop, le posate in acciaio inox 18/10 che riprendono il *design* delle posate della collezione classica. Infine il bicchiere italiano da trattoria ridisegnato, in vetro soffiato trasparente o con variante grigio fumo. ■



# A giro di pasta

56

**Impasta, miscela, monta e il pane è fatto. Da prodotto di nicchia a prodotto di massa, l'impastatrice è sempre più presente nelle case degli italiani.**

■ **Roberto Minniti**

Il profumo del pane appena sfornato. La soddisfazione di aver preparato con le proprie mani una colazione genuina per tutta la famiglia. Il sapore di quella farina così particolare. E la consapevolezza di aver risparmiato un bel po' con un piccolo gesto quotidiano. Deve essere proprio l'insieme di queste emozioni e di qualche piccolo calcolo sulle uscite familiari mensili, a spingere tante persone a comprare un piccolo elettrodomestico apparentemente superfluo come la macchina del pane o l'impastatrice.

## lo, robot

Da prodotto di nicchia a prodotto di massa: questi apparecchi hanno conquistato uno spazio anche sugli scaffali dei supermercati, attraverso l'offerta di modelli per tutte le tasche da parte delle aziende da sempre attente al mercato dei *robot* da cucina. Vale la pena, dunque, prima di avventurarsi in quest'acquisto, capire cosa aspettarsi dalle categorie di apparecchi presenti in commercio che spaziano da un livello amatoriale a uno, più impegnativo, semiprofessionale. Sulle macchine del pane il discorso è piuttosto semplice: servono per quello che il loro nome promette. Impastano, fanno lievitare e cuociono e, tra loro, hanno differenze quasi solo legate agli *optional* offerti (programmi, *timer* ecc.). Hanno il non indifferente vantaggio di essere molto pratiche e alla portata anche di chi non ha grandi cognizioni di cucina: basta dosare gli ingredienti,

impostare il programma e premere il pulsante *start*, al resto pensa la macchina. Il limite, però, è quello che constatano tutti coloro che le hanno sperimentate: sfornano un morbido pane in cassetta. Niente a che vedere col filone o con la pagnotta croccante che siamo abituati ad assaggiare. In più, anche se molto più conservabile dell'equivalente presurgelato e poi cotto che a volte compriamo nei negozi, il pane così ottenuto è sempre molto umido e dunque facile preda di muffe se non consumato in pochi giorni. Per chi ha la passione per il pane molle, però, le macchine di questo tipo sono un ottimo compromesso: costano relativamente poco, alternano l'azione impastatrice al riposo a temperatura e garantiscono una costanza di risultato davvero invidiabile.

## Braccio destro

Diverso il discorso per chi pretenda un po' di più dalle proprie preparazioni casalinghe, tanto che voglia cimentarsi in un pane all'altezza delle aspettative quanto voglia una macchina in grado anche di "tirare" la pasta per le più classiche fettuccine della domenica. In entrambi i casi non c'è alternativa: è bene immergersi nel vasto mondo delle impastatrici e imparare a fare i conti con le differenze tra un modello e l'altro. La funzione di un'impastatrice è semplice: impasta, miscela e monta. Ha, dunque, nella praticità, nel risparmio di tempo e nella qualità dei risultati (superiori a quelli ottenuti manualmente dai meno esperti) i punti forti che possono consentirgli di meritare spazio tra gli elettrodomestici da cucina. I modelli planetari, i più comuni tra quelli casalinghi tanto per le dimensioni che per il prezzo contenuto, debbono il loro nome al movimento del braccio. La miscelazione dell'impasto avviene, infatti, attraverso un movimento rotatorio del braccio, unito a un movimento di "rivoluzio-



## Sistema planetario

**Pane, focacce, pizza, dolci. Consigli utili per scegliere l'impastatrice che fa per noi.**

Per scegliere uno tra i tanti modelli offerti dal mercato la prima valutazione obbligatoria è sulla **potenza dell'apparecchio**. Un'impastatrice planetaria poco potente (sotto i 500 Watt) difficilmente riuscirà a miscelare impasti duri e potrebbe limitare di molto l'uso dell'elettrodomestico. Il secondo, fondamentale, passo è scegliere un apparecchio che abbia **diverse velocità impostabili manualmente**. Non fermatevi, però, al loro numero e non innamoratevi dei modelli che assicurano il più alto numero di giri al minuto: chi oltre a prepararvi pane e focacce, le utilizza per dolci come pandori e babà, panettoni, brioche, sa bene quanto sia importante che la macchina possa lavorare anche a velocità molto basse perché la farina riesca ad amalgamarsi bene con gli altri ingredienti. È bene, dunque, preferire le impastatrici che a parità di programmi presentano come opzione anche la possibilità di lavorare a basse velocità. Indispensabile, ovviamente, è che la **capienza del cestello** sia adeguata alle preparazioni per le quali intendiamo utilizzarlo, tenendo conto che un modello intorno ai 4 litri è già un compromesso accettabile per costi e dimensioni con le esigenze di una famiglia tipo. Non va sottovalutato, poi, che i cestelli più grandi producono un impasto migliore anche con quantità limitate di ingredienti, proprio perché assicurano uno spazio utile perché l'amalgama possa ruotare e ossige-

narsi durante la preparazione. Ultimo consiglio valido per la scelta di una planetaria è quello di **non fidarsi degli apparecchi troppo leggeri o interamente in plastica**. Se un peso insufficiente condiziona la stabilità della macchina (soprattutto quando la velocità di rotazione è maggiore), materiali scadenti potrebbero far sì che l'apparecchio si rompa alla prima difficoltà, magari di fronte a un impasto particolarmente duro.

Quanto agli accessori, normalmente le impastatrici offrono diverse "pale". Quelle essenziali sono la foglia, detta anche "k", per tutti gli impasti morbidi in cui non serve incorporare aria, come nel caso della pasta frolla; il gancio a spirale per gli impasti di pane, pizza e brioche che sono duri e spesso devono incordare (acquisire, cioè, una particolare elasticità); infine la frusta per montare panna, albumi ecc. Alcuni modelli sono dotati di altri accessori che tendono a renderli simili a robot di cucina, come il tritacarne, il frullatore ecc. In questo caso possono essere interessanti per chi in casa non ha un robot e ne sente il bisogno, ma il prezzo inevitabilmente cresce con la dotazione.

Oltre alle impastatrici planetarie esistono poi modelli più professionali come gli apparecchi a bracci tuffanti. In questo caso i bracci che impastano simulano il movimento che faremmo con le braccia mescolando del prodotto in un contenitore, aiutando l'ossigenazione ed evitando che l'impasto si scaldi. Il risultato è di qualità superiore, tanto che si tratta di apparecchi presenti comunemente nei panifici e nelle pasticcerie, ma anche i modelli in versione casalinga partono da un prezzo abbastanza alto.

**In promozione dal 1° al 31 marzo per i soci di Unicoop Tirreno**

### Macchina cucina-impastatore Bosch mod. MUM4409

Potenza: 500 Watt - Movimento planetario - 4 velocità - Ciotola in acciaio inox da 3,9 litri con coperchio antiscivolo e introduttore alimenti - Gancio per impasti duri - Frusta per impasti morbidi e per montare - Bicchiere frullatore in plastica da 1 l con coperchio e misurino alimenti/liquidi

**Prezzo 129,90 euro oppure 99,90 + 1.500 punti**

**promo**

ne" (come per i pianeti) che permette alle pale di muoversi lungo tutto l'arco della ciotola, anche nelle zone più vicine alle pareti. Questo permette di mescolare adeguatamente tutta la pasta, consentendo di amalgamare bene gli ingredienti e di far prendere aria al composto, una caratteristica molto importante quando si tratta di fare il pane. ■



# Forno subito

58

*Piccoli forni elettrici, pratici e veloci per riscaldare, scongelare o preparare piatti non troppo elaborati.*

■ **Daniele Fabris**

**U**na vecchia cucina e un forno non proprio efficiente. Oppure l'esigenza di un secondo apparecchio per riscaldare, scongelare e fare preparazioni non troppo elaborate, con la comodità di avere a portata di mano lo strumento di cottura, senza doversi chinare spesso verso il vecchio forno a gas.

Queste, in estrema sintesi, sono alcune delle ragioni del successo dei piccoli forni elettrici, molto utilizzati nelle nostre cucine. Apparecchi che, in alcuni casi, salendo di prezzo, cercano addirittura di imitare i più grandi parenti da incasso quanto a funzioni e accessori. Per quanto si spenda molto meno tempo nel valutarne l'acquisto di quello che riserveremmo ai modelli da incasso, anche tra i cosiddetti "fornetti" le differenze tra quanto offerto dal mercato sono davvero grandi, in grado di fare la differenza tra un buona spesa e uno dei tanti aggeggi che finiranno per togliere spazio in cucina, senza essere utilizzati al meglio. Il primo passo per scongiurare la seconda opzione è orientarsi nelle categorie di forni elettrici cercando il modello più adatto alle proprie esigenze. Senza po-

ter contare, purtroppo, sull'aiuto dell'etichetta energetica che in questo settore del mercato è assente per gli apparecchi sotto i 18 chili mentre è obbligatoria per quelli più grandi e da incasso. La categoria *entry level*, più economica, è quella statica, con una resistenza platea (sotto) e una cielo (sopra) che possono essere usate insieme o separatamente: quella superiore per rosolare e dorare la carne, quella inferiore ideale per portare a perfetta cottura i dolci e gli sformati. Chi può spendere qualcosa in più può optare per un forno multifunzione, con diverse combinazioni di cottura: statica, ventilata e grill. Nel caso della cottura ventilata, per esempio, si avrà il vantaggio di ridurre i tempi di preparazione, assicurare maggiore uniformità di temperatura, oltre alla possibilità di infornare e cuocere contemporaneamente piatti diversi.

## Piano cottura

Salendo di prezzo, si potrà optare per un apparecchio con microonde incorporato per cimentarsi in tutte, o quasi, le preparazioni. Con la cottura automatica a seconda del tipo di alimento (pizza, pane, carne o dolci) basta inserire i dati



In promozione nei negozi  
di Unicoop Tirreno:  
> Super dal 6 al 19 marzo  
> Iper nord dal 13 al 26 marzo  
> Iper sud dal 20 al 30 marzo

### Forno elettrico ventilato Severin mod. 2036

Potenza max 1.500 Watt - Capacità max 28 litri - Interno con rivestimento antiaderente, facile da pulire - 5 impostazioni - Controllo della temperatura: 100-250°C - Timer 60 minuti con autospegnimento e segnale acustico - Possibilità di cottura allo spiedo - Adatto per pizze fino a 30 cm

**Prezzo di vendita 69,90 euro**



relativi alla pietanza e al suo peso, selezionare il programma *ad hoc* e ottenere il perfetto grado di cottura.

Una delle funzioni di cui si può tranquillamente fare a meno, invece, è l'autopulizia. Questo tipo di apparecchi, infatti, non adottano mai la pirolisi, ossia la decomposizione dei residui attraverso l'uso di elevate temperature, ma optano per particolari superfici che dovrebbero garantire una facilità di pulizia che, spesso, alla prova dei fatti si rivela tutt'altro che reale. Molta più attenzione, invece, andrebbe riservata a uno dei problemi più frequenti dei "fornetti": l'insufficiente isolamento termico. Pareti esterne che durante il funzionamento arrivano a temperature "infuocate", maniglie e sportelli in grado di ustionare chi ci si avvicina senza presine, le bocciature comminate da diversi test condotti da associazioni dei consumatori europee su questi modelli sono diverse. Meglio, dunque, non sottovalutare questo aspetto e affidarsi alla certificazione di un ente di controllo indipendente (come l'italiano *Imq*) che generalmente prima di permettere l'uso del suo marchio sul prodotto verifica l'assenza di pericoli per i consumatori. E, tanto per stare ancora più tranquilli, sistemare questi forni fuori dalla portata di mano dei bambini, visto che, al contrario dei modelli più moderni da incasso, non sono dotati di un isolamento perfetto. ■

# A uso e autoconsumo

59

**La convenienza del  
fotovoltaico passa  
dall'autoconsumo.**

Senza più incentivi proporzionati all'energia prodotta è sempre conveniente installare sul tetto della propria casa un impianto fotovoltaico? Dallo scorso luglio i nuovi tetti fotovoltaici per la produzione di energia elettrica dal sole non sono più incentivati con contributi in conto energia, proporzionati cioè ai kWh prodotti. L'incentivo ha assunto una forma diversa, quella delle detrazioni fiscali. Per tutto il 2014, infatti, installando un nuovo impianto si può ottenere una detrazione dell'*Irpef* sulla dichiarazione dei redditi per il 50 per cento del costo dell'impianto, ripartibile in 10 anni. E la convenienza è comunque garantita perché in pochissimi anni il settore del solare fotovoltaico è cambiato radicalmente. In Italia, soprattutto nelle zone più soleggiate, grazie alla rapida riduzione dei costi si è, di fatto, registrata la tanto attesa *grid parity* (alla lettera "parità di rete"), come si rileva nella seconda edizione del report *PV Grid Parity Monitor* della società tedesca di consulenza *Eclaron*. Parità di rete vuol dire che installare oggi un impianto fotovoltaico non incentivato è diventato più conveniente che acquistare elettricità dalla rete. Notizia questa che costituisce per il comparto un vero e proprio cambio di passo poiché indica che il settore può ritenersi maturo per cominciare a camminare con le sue gambe, senza ricorrere ancora alla stampella degli incentivi.



La conseguenza di tutti questi cambiamenti per gli utenti domestici che decidono d'installare un impianto sulla propria casa è che la parola magica è diventata oggi "autoconsumo". Per chi ricorre, cioè, al sistema dello scambio sul posto, è diventato importante riuscire a consumare proprio "sul posto" quanta più energia possibile di quella prodotta dal proprio impianto. Per fare questo si può ricorrere sia all'installazione di sistemi di accumulo (batterie per immagazzinare l'energia in eccesso da usare poi nei momenti di maggiore bisogno) sia a una gestione più intelligente dei consumi elettrici giornalieri concentrandoli cioè, quando possibile, nelle ore di maggiore produzione del proprio impianto. Un'utile guida per capire meglio questi vantaggi è *Fotovoltaico e autoconsumo: tecniche e strategie*, disponibile all'indirizzo <http://qualenergia.it/speciali/20131213-fotovoltaico-e-autoconsumo-tecniche-e-strategie>. ■

# In buone acque

Depurative, digestive, terapeutiche, ma qualche differenza tra l'acqua Fiuggi e quella Tesorino c'è.

■ **Silvia Inghirami**

**C**hissà se gli Ernici avevano deciso di fondare Felcia nel V secolo dopo aver bevuto l'acqua di una sorgente del luogo. Certo è che la scelta della collina era stata felice e su quell'insediamento nacque poi Anticoli di Campagna, nel 1911 ribattezzata Fiuggi, da Frugi, termine che nell'antichità indicava una località

dove sgorga acqua. All'inizio del secolo, le benefiche proprietà dell'acqua termale della cittadina frusinate erano ben note: tra i "testimonial" si contavano nel passato niente meno che papa Bonifacio VIII e Michelangelo Buonarroti. Ai primi del Novecento venne realizzata la fonte Bonifa-

cio VIII a cui negli Anni Venti seguì la fonte Anticolana. Più recente la scoperta della sorgente Tesorino, in Toscana. Conosciuta già negli Anni Trenta, verrà imbottigliata all'inizio degli Anni Quaranta. Dal territorio laziale, ci siamo spostati in provincia di Pisa, nelle campagne di Montopoli Val d'Arno. Non ci sono complessi termali a rendere famosa la zona, ma in compenso l'ambiente è protetto e lontano da insediamenti urbani e industriali.

## Regno minerale

Entrambe le acque hanno qualità depurative e terapeutiche: la *Fiuggi* è accreditata presso il *Servizio Sanitario Nazionale* ed è consigliata per la cura delle calcolosi delle vie urinarie. La *Tesorino* è apprezzata per le qualità depurative e terapeutiche e viene suggerita per prevenire ulcersi, gastriti e calcoli. Secondo quanto stabilisce la legge sono dette *minerali* le acque che "avendo origine da una falda o da un giacimento sotterraneo, provengono da una o più sorgenti naturali o perforate e che hanno caratteristiche igieniche particolari e, eventualmente, proprietà favorevoli alla salute". In base al residuo fisso si distinguono acque minimamente mineralizzate (quando il residuo fisso è inferiore a 50 mg/l), acque oligominerali o leggermente mineralizzate (residuo fisso compreso fra 50 e 500 mg/l), acque ricche di sali minerali (residuo fisso è superiore ai 1.500 mg/l). L'acqua *Tesorino* dal punto di vista chimico-fisico si definisce come un'acqua minerale a basso grado di mineralizzazione, con un residuo fisso di 590 mg/l e le sue proprietà possono ritenersi simili a quelle delle acque oligominerali. La *Fiuggi* è, invece, definita oligominerale, visto che il residuo fisso è di 145 mg/l. «Sono entrambe acque a cui è riconosciuta una valenza benefica, in particolare per la prevenzione e la cura dei calcoli renali – spiega **Simone Di Girolamo**, responsabile acquisti bevande e affini di Unicoop Tirreno –. Il loro effetto diuretico è potenziato. Possiamo dire che sono marcatamente diuretiche e sappiamo quanti benefici porta all'organismo un aumento della diuresi. Ad entrambe è riconosciuta anche un'azione digestiva». All'origine di queste proprietà è il terreno da cui scaturiscono: quello della sorgente pisana è ricco di sali minerali, perché un tempo il



mare si spingeva fino a Montopoli. Quello della fonte frusinate era un tempo un lago che, con la sedimentazione lacustre e i fenomeni vulcanici, si è nel tempo riempito di uno strato di limo, argilla, tufi e cenere.

## Con le dovute differenze

Su entrambe le acque vigilano esperti universitari: il controllo chimico è affidato all'Università di Roma e la *Tesorino* annovera anche la relazione clinica dell'Università di Firenze. «Si tratta di acque storiche, molto richieste dai consumatori – fa notare Di Girolamo –: *Fiuggi* è conosciuta non solo nel Lazio, ma in tutto il Centro Italia e in Campania per le proprietà che la contraddistinguono. La *Tesorino* è connotata come un'acqua del territorio. Per questo abbiamo deciso di vendere l'una nei supermercati del Centro Italia e la seconda in quelli della Toscana, anche per corrispondere alla nostra politica di privilegiare i legami con il luogo e le aziende locali». Le differenze tra i due prodotti sono anche nella confezione: la *Fiuggi* è in vetro, la *Tesorino* in polietilene. L'una in bottiglie da 1 litro, l'altra in bottiglie da 1 litro e mezzo. «Naturalmente ci sono consumatori che preferiscono il vetro, perché legato a un concetto di salubrità, e clienti che preferiscono il *pet*, più comodo e leggero», continua Di Girolamo. Tra le due acque c'è anche una differenza di prezzo: «Sicuramente la *Fiuggi* costa di più, ma spesso è acquistata da persone con patologie, che hanno una precisa richiesta del medico. Per questo sono anche disposti a pagare oltre il prezzo di una normale acqua minerale. Conoscendo le esigenze dei consumatori, cerchiamo di contenere i prezzi – conclude Di Girolamo – e su entrambe le acque abbiamo fatto delle offerte promozionali. E continueremo a farle». ■



Residuo fisso a 180° (mg/l)	590	145
Nitriti	assenti	assenti
Calcio	118	21
Potassio	1,4	7
Stronzio	0,4	0,12
Sodio	36,8	6,3
Cloruri	36,9	7,1
Nitrati	0,4	1,2
Silice	14,3	48

# Sulle spine

**Segni particolari: grandi spine dorate. Ma il carciofo spinoso di Menfi è anche aromatico, croccante, delicato, ottimo alla brace e sott'olio.**

tro volte più produttivi, che vengono da fuori.

Dello spinoso di Menfi, in Sicilia, si ha notizia almeno dall'Ottocento, il terreno dedicato si estendeva al tempo dal fiume Carboj all'attuale riserva naturale foce del Belice. È una varietà autunnale, i primi capolini chiamati mammi hanno una forma ellissoidale, mentre i secondi, gli spaddi, sono ovoidali. Si tratta di un carciofo di dimensioni medie rispetto alle altre varietà autunnali e nella parte superiore sono presenti grandi spine dorate, che sono un ostacolo sul mercato e richiedono un po' di pazienza in cucina.

Ma lo *spinoso* ha molte altre ottime qualità: è aromatico, croccante, delicato. Molto ricercato per cottura alla brace e anche per la produzione di sottoli, caponate e pâté. Il suo alto contenuto di lignina lo rende, infatti, più resistente sia alla conservazione in olio che al calore intenso della brace. La raccolta avviene manualmente dalla fine di novembre alla fine di aprile; dopo si trincia tutto quanto è rimasto. Si facilitano così le operazioni di recupero degli ovuli migliori, precedentemente segnati con la colorazione alla base del ceppo. La fine della stagione produttiva è il primo maggio, quando i menfitani si ritrovano in campagna per arrostiti gli ultimi carciofi rimasti cotti su braci di potature di olivo. Il carciofo prima di essere messo sulla brace si batte con tutte le spine su una base di marmo, per favorire l'apertura delle brattee (parte edibile), e si condisce con olio extravergine d'oliva, sale e aglio.

Ma gli *spinosi* che si trovano sul mercato spesso non sono realmente quelli tradizionali (si riconoscono i falsi perché sono più grandi e di un violetto meno intenso rispetto allo *spinoso* di Menfi). Alcuni produttori locali hanno deciso di riprendere la coltivazione dello spinoso tradizionale, si sono costituiti in un'associazione e hanno iniziato a cercare nuovi mercati per il carciofo fresco, ma anche per i sottoli. Ogni anno i coltivatori del Presidio mettono a disposizione materiale di propagazione per altri agricoltori interessati. L'obiettivo è affermare la qualità di questo carciofo e salvaguardarlo, aumentando le superfici coltivate, trovare nuovi mercati e cercare di evitare, producendo conserve di alta qualità, di svendere i carciofi quando il mercato è invaso da altre varietà. ■



**Carciofo spinoso di Menfi**  
Sicilia  
provincia di Agrigento

# Formula **uno**

62

**In pacchetti sottovuoto, nelle capsule per espresso, nelle cialde filtro o nelle confezioni per le macchine professionali, ogni miscela Palombini ha sua formula "magica" per un caffè a regola d'arte.**

■ **Eleonora Cozzella**

**E**ra il 26 febbraio 1946 quando a Borgo Pio, a cento metri da porta Sant'Anna, uno degli storici accessi alla Città del Vaticano, veniva inaugurata *Fior di caffè – Torrefazione Palombini*. Padrone di casa, Giovanni Palombini, appassionato intenditore della bevanda più amata nel mondo, già famoso per quel suo raffinato ristorante romano *Caffè dei professionisti* (vincitore del premio per l'arredamento *Art déco*) che fu, però, requisito durante il conflitto mondiale.

## Prenderci gusto

Se il locale era stato chiuso, l'amore per il caffè era rimasto. Così, a guerra conclusa, ecco la nuova attività che conqui-

sta subito i gusti dei romani. Incluso un "santo" palato: «C'era una suora che un paio di volte a settimana veniva a comprare un sacchetto di caffè macinato appena torrefatto – racconta **Aldo Palombini**, figlio di Giovanni e responsabile dell'azienda

fondata dal padre – e a noi sembrava cosa normale, visto che il Vaticano è a un passo dal negozio. Non potevamo immaginare che la nostra miscela finisse in una caffettiera così importante». Sì, perché quella suora si occupava della cucina di Papa Paolo VI, proclamato "Venerabile" nel 2012, che chiedeva proprio quel tipo di caffè. Un bel ricordo per Aldo, che adesso è al vertice dell'azienda in cui ha iniziato a lavorare già a sei anni quando – come si usava un tempo nelle attività familiari – gli fu costruito un panchetto

per poter arrivare al banco di drogheria, dove dava una mano. Oggi partecipa a ogni passaggio della produzione di caffè, dalla selezione dei chicchi verdi nelle zone di produzione al tipo e grado di tostatura delle singole varietà, dalla scelta del *blend* per ottenere la miscela ottimale alla commercializzazione in Italia e all'estero, allo studio di cialde e capsule per macchine espresso, ai progetti futuri di formazione. Prima di arrivare nelle nostre tazzine, infatti, il caffè compie un viaggio lungo e affascinante, di cui ogni fase è importante per la riuscita finale. «Il caffè – spiega Palombini – è un'arte, una competenza. È un prodotto agricolo che, come tale, riflette le caratteristiche del territorio in cui è coltivato e le condizioni climatico-stagionali. Ma è anche a tutti gli effetti un prodotto artigianale nel senso che sta alla sapienza dell'uomo valorizzare quanto la natura ha dato».

## Di qualità

Secondo Aldo Palombini, allora, la qualità di un caffè dipende per il 50 per cento dalla materia prima, per il 20 per cento dai modi e tempi di torrefazione, per il 30 per cento dalla "stagionatura" e miscelatura. L'azienda romana, dopo viaggi degli esperti *Palombini* per saggiare sul posto la materia prima, importa caffè verde dalla fascia centro-sud americana (Messico, Guatemala, Honduras, Nicaragua, El Salvador, Ecuador) e da paesi asiatici come India, Vietnam, Indonesia e Giava. Arrivato a Roma, il caffè verde viene sottoposto al processo della torrefazione, ossia della tostatura. Per *Palombini* questa deve essere una tostatura media, viene effettuata separatamente per singola origine (varietà) e dura dai 14 ai 17 minuti a seconda della freschezza del prodotto e in base alle diverse origini. Poi è il momento della stagionatura, ossia il periodo in cui il caffè torrefatto deve riposarsi, così ha il tempo di svi-



luppate gli aromi che sono incorporati nel chicco. Questa fase dura circa 48-72 ore a seconda dell'origine, e poi ha luogo la miscelatura, secondo una formula segreta studiata affinché la qualità, il gusto, il profumo e la sensazione al palato sia costante nel tempo e riconoscibile in ogni tazzina di *Palombini*. Alcune miscele finiscono in pacchetti sottovuoto sugli scaffali di negozi e supermercati, per arrivare nelle moka di casa; altre finiscono nelle capsule per espresso (compatibili con le più diffuse macchine casalinghe, inclusa *Nespresso*); altre nelle cialde filtro per apparecchi Ariete; altre ancora nelle confezioni per le macchine professionali dell'*Hotellerie-Restaurant-Café*.

## Espresso bene

Il mercato di riferimento è nella stragrande maggioranza italiano («il 97 per cento del nostro caffè è bevuto in Italia», dice Palombini). Ma quel 3 per cento rimasto è un incoraggiante indice di apertura verso i mercati esteri. Infatti da qualche tempo, il prodotto inizia a essere richiesto negli Stati Uniti e in Russia e addirittura un imprenditore coreano è rimasto folgorato da questo caffè tanto da aprire ben 14 locali con l'insegna *Palombini* nel Paese asiatico.

Insomma nel mondo la cultura dell'espresso *made in Italy* si diffonde sempre più. «Anche se esistono altri modi di berlo, con metodo moka, caffettiera napoletana, filtro, alla turca o *french press*, venendo da una famiglia di baristi, per me – afferma Palombini – il vero caffè è l'espresso. Per essere a regola d'arte, la tazzina deve contenere al massimo 25 cc di caffè, quindi non troppo ristretto, ma nemmeno lungo. La crema deve essere compatta, cosicché lo zucchero (pochissimo) deve scendere lentamente dopo aver assorbito parte della schiuma stessa. In bocca deve lasciare soddisfazione, grazie a corpo pieno, gusto dolce, aroma persistente e deve lasciare il desiderio di berne subito un altro». E proprio per diffondere questa cultura nella preparazione del caffè perfetto, ecco un nuovo progetto in vista per *Palombini*: entro giugno sarà inaugurata, nella sede di Tor Cervara, una scuola per i clienti del settore professionale e chiunque altro da appassionato vorrà partecipare. ■

## Gusti di frutta

Negli Anni Sessanta i giovani sposi Novaro e Lea decisero di trasformare l'hobby dell'apicoltura in un lavoro. Nacque così la *Mieleria Rossi Novaro*, un'azienda a conduzione familiare che si occupa di tutti i prodotti dell'alveare, dal miele alla propoli, dal polline alla pappa reale, nell'ambiente incontaminato della Maremma Toscana e le valli Casentinesi. Col tempo si sono avvicinati all'attività anche i figli Francesco e Stefano. Proprio quest'ultimo ha pensato sei anni fa di ampliare l'offerta e avviare una produzione di confetture artigianali. L'idea di base era di concentrare in un vasetto tutta la dolcezza delle ricette della nonna. «Amo così tanto le confetture – spiega infatti Stefano – che ne assaggio sempre di diverse. Anche se spesso è una delusione scoprire che in circolazione ci sono prodotti scadenti, con una percentuale molto bassa di frutta». Così è iniziato il progetto di creare una confettura buona come quella che lui stesso desidererebbe trovare se l'acquistasse: fatta come in casa, scegliendo la frutta migliore da fornitori selezionati e utilizzando metodi di produzione che garantiscano la qualità. Gli ingredienti della "sua" marmellata, allora, come si può leggere in etichetta, sono quelli della ricetta della nonna. Cioè almeno il 60 per cento di frutta, nessun tipo di conservante se non il succo di limone e la pectina (ricavata dalle mele e dalle bucce degli agrumi) che rende il prodotto più spalmabile e cremoso.

Ma siccome "gusto di una volta" non vuol dire anche metodi di una volta, ecco che l'azienda Rossi ha scelto di mettere l'alta tecnologia al servizio della qualità. Così per cuocere la frutta utilizzano il vacuum, uno speciale apparecchio che abbassa la pressione all'interno, togliendo l'aria durante la cottura, cosa che permette di cuocere a 60 gradi anzi che a 100. La confettura ne guadagna in aroma più intenso, in colore più brillante e in valori nutrizionali, perché la temperatura non "stressa" la materia prima. La gamma di prodotti prevede 19 tipi di confetture tradizionali, quelle cioè preparate con zucchero bianco, e una linea di composte dolcificate con succo concentrato d'uva, per andare incontro a esigenze dietetiche (hanno circa il 30 per cento di calorie in meno). La novità sono poi le composte speciali di ortaggi, frutta e spezie, fatte a partire dalla riscoperta di antiche ricette. Si va dai fichi con peperoncino alle fragole al pepe verde, dalle pere e cannella alle cipolle al *Vermentino*. Per dare un tocco in più al tagliere dei formaggi.

**Ricette d'una volta, metodi di produzione moderni e di qualità, la frutta migliore. Così nascono le confetture dell'Apicoltura Rossi.**



### Apicoltura Rossi

di Rossi Stefano & C. sas

Grosseto - via D. Lazzaretti, 3/5

## menu al miele

castagno



64



## Tomini miele e noci

**Ingredienti per 4 persone**

- 6 tomini** ■
- 200 g di noci** ■
- 50 g di miele di castagno** ■
- pepe** ■
- rucola per guarnire** ■

**Preparazione**

Dividere i tomini in due parti nel senso dell'altezza e farli saltare per pochi minuti in una padella antiaderente molto calda, non troppo vicini tra loro, fino a quando avranno una crosticina croccante. Girare e cuocere anche dall'altro lato. Servire subito con un bel gheriglio di noce e il miele a filo e guarnire con foglioline di rucola.

**Preparazione****Costo****20 minuti****Abbinamento**

Abbinare a questo piatto un bianco di discreta struttura come un **Vermentino** della *doc Bolgheri* o della *doc Val di Cornia*.

**La dietista****530 Kcal a porzione**

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

Formaggi freschi di capra o misti, i tomini si caratterizzano per un valore nutrizionale molto simile ai latticini. E, come questi, risultano particolarmente deperibili e vanno consumati entro pochissimi giorni dall'acquisto.

**Preparazione**

facilissimo   
 facile   
 medio   
 difficile 

**Costo**

economico   
 medio   
 alto 

**Nutrienti**

**quantità/bilancio**  
 scarso   
 adeguato   
 eccessivo 

acacia



## Gnocchi al miele d'acacia

**Ingredienti per 4 persone**

- 1 kg di gnocchi di patate ■
- 10 g di cannella in polvere ■
- 40 g di parmigiano grattugiato ■
- 90 g di burro ■
- 60 g di miele d'acacia ■
- 30 g di pane grattugiato ■
- sale e pepe ■

**Preparazione**

Mischiare bene il pane grattugiato, il parmigiano, la cannella e un pizzico di pepe; a fuoco bassissimo amalgamare il burro con il miele e cuocere gli gnocchi in acqua salata. Scolarli, disporli in un vassoio e spolverizzarli con il miscuglio preparato. In ultimo cospargerli con il burro e il miele.

**Preparazione**



**Costo**



20 minuti



**La dietista**

**1.100 Kcal a porzione**

Proteine  Carboidrati  Grassi  Colesterolo 

Il miele d'acacia è forse quello che meglio si presta a una grande varietà di usi in cucina, perché dal sapore dolce ma delicato, di consistenza liquida e scarsa tendenza alla cristallizzazione.



**Abbinamento**

Ideale l'abbinamento con un **Vermentino** della *doc Bolgheri* o della *doc Val di Comia*.

arancio



## Trancio di pesce spada alla menta

### Ingredienti per 4 persone

- 2 grosse fette di pesce spada ■
- 1 mazzetto di cipolle fresche ■
- 2 cucchiaini di miele di arancio ■
- 3 cucchiaini di aceto di vino rosso ■
- 4 rametti di menta ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

### Preparazione

Rosolare le cipolle tagliate a rondelle nell'olio, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua, salare, pepare e cuocere per 10 minuti, finché si sarà asciugata l'acqua e farla dorare leggermente. Diluire il miele con l'aceto e spezzettarvi le foglie di menta. A parte grigliare in una padella antiaderente le fette di spada salate e pepate un paio di minuti per lato. Unire alle cipolle la salsa di miele e le fette di pesce spada, mescolare e far cuocere finché il fondo comincia a caramellare.

### Preparazione



### Costo



40 minuti



### Abbinamento

Si consiglia un bianco della Campania, come una **Falaghina dei Campi Flegrei**.

### La dietista

**356 Kcal a porzione**

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

Piatto equilibrato, ricco di colori e sapori. Adatto anche per chi sta a dieta, può essere accompagnato da una porzione di pane o anche da un frutto per una cena leggera.

Definitivamente promosso da semplice alternativa allo zucchero a prelibato ingrediente di ricercate ricette, protagonista di creativi abbinamenti in cucina.

millefiori



67

## Coppe alla ricotta

### Ingredienti per 4 persone

- 200 g di ricotta ■
- 2 uova ■
- 30 g di miele millefiori ■
- 30 g di zucchero ■
- 100 g di cioccolato fondente ■
- 30 g di pinoli ■
- 1 confezione di lingue di gatto ■

### Preparazione

In una terrina sbattere 1 uovo intero e 1 tuorlo con lo zucchero e il miele, mescolando accuratamente. Incorporare alla crema ottenuta la ricotta, i pinoli e parte del cioccolato ridotto a scaglie. Trasferire il tutto in singole coppette e guarnire con il rimanente cioccolato e le lingue di gatto.

### Preparazione



### Costo



20 minuti



### Abbinamento

Un **Moscato naturale d'Asti** se si preferisce la fragranza o un **Moscato di Pantelleria** se si preferisce un piacevole contrasto.



### La dietista

**650 Kcal a porzione**

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

Di pecora, di vacca, di capra. Molto versatile in cucina, la ricotta si presta a numerose ricette, dagli antipasti ai dolci, come ottimo sostituto – a più basso contenuto di grassi – di panna e formaggi.

1-3 anni



4-10 anni



## Polpette pesciolino

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 300 g di filetti di pesce bianco (nasello o sogliola) ■
- 200 g di patate già lessate ■
- 1 uovo ■
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato ■
- 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva ■
- 2 cucchiaini di farina ■
- 1 cespo di insalata gentilina ■
- 1 cucchiaino di capperi ■
- sale ■

### Preparazione

Mettere in una ciotola i filetti di pesce e frullarli fino a creare un composto omogeneo. In una terrina schiacciare con una forchetta la patata lessata dopo averla pelata con cura. Quindi aggiungere il composto di pesce, l'uovo intero e il prezzemolo tritato, insaporire con un pizzico di sale e mescolare fino a che tutti gli ingredienti saranno ben amalgamati. Infarinare le mani e formare con il composto delle polpette ovali, schiacciare leggermente un lato delle polpette per dare loro la forma della coda di un pesce e utilizzare dei capperini per gli occhi. Ungere con un po' d'olio una teglia antiaderente e disporre le polpette pesciolino. Lasciare cuocere in forno per 15-20 minuti a 180°. Lavare l'insalata, tagliarla a julienne e disporre sopra le polpette quando saranno cotte. Ecco qua: le polpette pesciolino su un "mare" di insalata sono pronte per essere servite.

### Proprietà nutrizionali e note

Un modo per far mangiare pesce ai bambini è certamente quello di trasformarlo in polpette. Perché è così importante consumare più pesce? Perché è un alimento ricco di proteine e degli essenziali omega 3, ma povero di grassi. Inoltre è fonte di sali minerali come potassio, fosforo, iodio, cloro, calcio e ferro. Il pesce fornisce anche una buona quantità di vitamine del gruppo B, importanti per la crescita.

## Lumachine al forno con melanzane

*Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini*

- 300 g di pasta tipo lumachine ■
- salsa di pomodoro 400 g ■
- 2 melanzane piccole ■
- 30 g di fontina ■
- 20 g d'olio extravergine ■
- 20 g di parmigiano grattugiato ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- basilico ■

### Preparazione

Lavare le melanzane e tagliarle a cubettini. In una casseruola far dorare uno spicchio d'aglio con 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva. Aggiungere i cubetti di melanzane, mescolare spesso per evitare che si attacchino al fondo della pentola. Versare la salsa di pomodoro, salare e profumare con qualche foglia di basilico. Cuocere il sugo per 30 minuti. Lessare la pasta, scolare e condire con il sugo di melanzane e la fontina tagliata a pezzettini piccoli. Mescolare e distribuire la pasta così condita in stampini per muffin d'alluminio o di ceramica. Aggiungere altro sugo in ogni stampo e polverizzare con il parmigiano grattugiato. Infornare per pochi minuti, finché la pasta non avrà formato una crosticina dorata.

### Proprietà nutrizionali e note

Una ricetta che s'ispira alla classica pasta al forno in cui, però, al posto della carne o del prosciutto, ci sono le melanzane, meno caloriche e ricche di potassio, vitamina A e C, fosforo e calcio.

lato **comica** di Gianna Martorella



## Un tranquillo pomeriggio di paura

*C'è anche la super vamp trucatissima, tiratissima, su un improbabile tacco 12 che si muove con disinvoltura su un ghiaino insidioso, dove di solito si riesce a inciampare anche con le scarpe da tennis.*

Sono le 15 di un tranquillo pomeriggio primaverile e con questa bella giornata si va ai giardinetti. La preparazione è lunga e laboriosa: triciclo, pallone, pattini, zainetto con bolle di sapone, salviettine igieniche, merendine, succhi di frutta e gessetti colorati. Imperativo: rimboccarsi le maniche per la battaglia. Non è dato sapere con quanti bambini tuo figlio litigherà, da quanti sarà spinto, quanta fila alle altalene, quante pallonate in testa, quanti "furti" subirà da parte dei bambini più grandi e quanti giochi magari prenderà agli altri bambini – perché in fondo l'erba del vicino è sempre più verde – e soprattutto con quante mamme ci sarà da discutere per salvare la dignità del proprio figliolo. La prima cosa da fare una volta giunti a destinazione è puntare alla panchina migliore, occupata quasi sempre dalla stessa persona che tiene il posto anche per l'amica. Sistemare tutte le tue cose e non abbandonarle mai, onde evitare che altri se ne impossessino. Perché, se è vero che la maggior parte delle mamme arriva in tuta da ginnastica, non è per correre dietro al figlio che ha invece ampia libertà di "movimento". Ma c'è anche la super *vamp* trucatissima, tiratissima, su un improbabile tacco 12 che si muove con disinvoltura su un ghiaino insidioso, dove di solito si riesce a inciampare anche con le scarpe da tennis, con il figlio che tiene per mano e che nemmeno guarda... però ci sta bene uno sguardo a un papà di passaggio se è carino. Appena arrivi non hai

**Ai giardinetti con tuo figlio: pronta per la battaglia?**

scampo: "Mamma, mamma mi spingi andiamo?". Mi avvicino anche se la fila mi spaventa, c'è il solito gruppo di bambini, affiatati compagni di classe che escludono gli altri e l'attesa si fa eterna. E tuo figlio, a cui hai insegnato a non spingere, a non picchiare e a chiedere per favore, perde sempre il turno. Fino a quando qualche mamma puntualmente si spazientisce e, facendo leva sulla sua autorità, impone al ragazzino, che dondola incurante, di scendere per fare posto a tuo figlio. E vai, l'altalena è andata, ora tocca allo scivolo. Che è occupato, però, da un gruppo di bambini più grandi che giocano a palla e che monopolizzano la zona. Schivo con abilità quattro o cinque pallonate a Giovanni in un'improbabile ginca-

na; poi abbastanza serenamente chiedo ai ragazzini di spostarsi altrove, ma corrono, spingono, dicono parolacce, ti guardano con aria di sufficienza. La tranquilla atmosfera – si fa per dire – viene squarciata da un urlo agghiacciante: "Alessio non sudare che muori!". Mi volto e una mamma rivolta al figlioletto di 7-8 anni: "Metti il cappello che ti si cuoce il cervello". Il bambino atterrito guarda sull'altalena e vede il cappello, mentre la mamma sfodera una serie di anatemi apocalittici: "Non correre che cadi e se cadi ti do io il resto!". "Se ti tagli ti viene il tetano e con quello si muore eh". "Non bere dal bicchiere di altri bambini che ti attaccano le malattie". Basta, torno a casa. Adesso una doccia per me e un bel bagno a Giovanni... Oddio, Giovanni! ■



Oltre a elaborare e consolidare ciò che si studia da svegli, dormendo s'impara cose nuove. Ma entro quali limiti è ancora tutto da verificare.

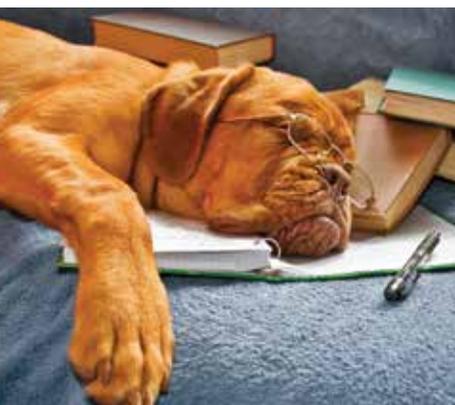
# Cólto nel sonno

70

■ **Patrice Poinsette**

**D**ormire studiando – o studiare dormendo –, un sogno per i pigri, una rivoluzione soprattutto per tanti studenti. Ma secondo uno studio pubblicato dalla rivista “Nature” è possibile, almeno entro certi limiti. I ricercatori del Weizmann Institute of Science, coordinati dalla neurobiologa **Anat Arzi**, in collaborazione con i ricercatori dell'ospedale Loewenstein e dell'Academic College di Tel Aviv-Jaffa, hanno dimostrato, infatti, che le persone coinvolte nell'esperimento erano in grado di ricordare il giorno dopo ciò che avevano sentito durante il sonno. In sostanza il cervello umano acquisisce nuove informazioni mentre dorme e questo può addirittura modificare il suo comportamento in stato di

veglia anche se inconsciamente. Ecco sfatati i pregiudizi contro i dormiglioni. «Ora che sappiamo che qualche tipo di apprendimento durante il sonno è possibile – commenta Arzi –, vogliamo scoprire quali sono i limiti e quali informazioni possono essere apprese durante il sonno».



## Una bella dormita

Dell'importanza del sonno per l'apprendimento e il consolidamento del-

la memoria avevano già detto i ricercatori della Harvard Medical School di Boston (USA). Secondo gli esperti statunitensi è grazie al sonno, infatti, che le esperienze della veglia trovano una logica: in altre parole sarebbe la notte a dare senso al giorno. Ma mai la scienza era riuscita a dimostrare l'effettiva assimilazione di informazioni in un cervello adulto mentre si dorme. Ed è proprio quello che è riuscito a dimostrare il gruppo di scienziati israeliani. Un'esperienza questa piena di promesse, ma molto difficile da condurre perché bisogna essere sicuri che le caviglie dormano davvero e poi che rimangano a seguire tutta la lezione... Per questo i partecipanti hanno poltrito in un laboratorio speciale dove il loro sonno è stato ininterrottamente monitorato (in caso di risveglio la “cavia” è stata scartata). Durante la prima fase del test i ricercatori li hanno sottoposti a un tipo di condizionamento olfattivo non troppo intenso da svegliarli, ma tale da consentire alla mente di elaborare e reagire agli stimoli. «Mentre si dorme il cervello reagisce agli odori come quando è sveglio – spiega Arzi –. Inspiriamo profondamente quando l'odore di un profumo è piacevole, ma rendiamo l'inspirazione più breve quando l'odore è sgradevole». Un tipo di condizionamento a priori molto semplice, ma associato ad aree cerebrali superiori, come l'ippocampo, implicate nella formazione della memoria.

## Amarcord

**Buona memoria per chi dorme bene.**

Ci sarebbe, secondo i ricercatori dell'Università della California a Berkeley, un collegamento stretto tra sonno e processo d'elaborazione e trasferimento dei ricordi. La scarsa qualità del sonno impedirebbe, infatti, il passaggio dei ricordi dall'ippocampo alla corteccia prefrontale; così i *souvenir* freschi si sovrappongono a quelli precedenti, facendoli perdere per sempre. Un sonno profondo favorisce perciò il deposito e il mantenimento di nuove informazioni nel cervello, funzione questa purtroppo compromessa col passare degli anni a causa di un deterioramento progressivo dell'attività del lobo medio frontale.

## In odore di...

I volontari addormentati hanno annusato due odori diversi, uno gradevole di shampoo e uno cattivo di pesce marcio. Ed ecco un'evidente risposta non verbale attraverso il movimento delle narici: emettevano un respiro profondo sentendo la fragranza gradevole, mentre il puzzo faceva trattenere loro il respiro per un attimo. Sono state poi fatte inalare le stesse sostanze, ma questa volta abbinata ciascuna sempre a un particolare suono.

Il giorno successivo sono stati riproposti gli stessi suoni alle persone sveglie, ma

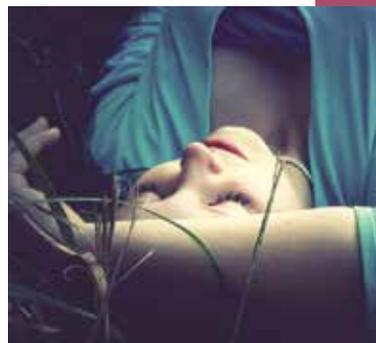
in totale assenza di odore d'accompagnamento. Anche senza nessun ricordo cosciente della notte precedente, i loro modelli di respirazione si sono ricombinati allo stimolo olfattivo e sono state osservate le stesse differenze nella profondità dell'inspirazione. Secondo gli studiosi il fenomeno può essere spiegato ipotizzando che durante il sonno si siano stabilite nuove associazioni tra suoni e odori che si sono mantenute anche durante la veglia con meccanismi inconsci di attivazione fisiologica riguardante in particolare il respiro. In una fase successiva gli scienziati hanno indagato le possibili differenze negli effetti del condizionamento durante la fase di sonno *Rem* (*Rapid Eye Movement*) rispetto a quella *non-Rem*. Hanno, quindi, ripetuto l'esperimento, ma questa volta stimolando i partecipanti solo in una delle fasi.

## Differenza di fase

Dall'analisi statistica emergono risultati interessanti: la risposta immediata del respiro è più intensa durante la fase *Rem*, ma quella durante la veglia rimane solo se il condizionamento

è avvenuto nel sonno *non-Rem*. Gli scienziati pensano che durante la fase *Rem* le persone siano più "aperte" agli stimoli ambientali, ma l'amnesia dei sogni (che ne fa dimenticare la maggior parte) può attivarsi in questa fase del sonno su qualsiasi condizionamento. La fase *non-Rem* è, invece, quella più importante per il consolidamento della memoria e potrebbe anche giocare un ruolo fondamentale per l'apprendimento notturno. Secondo le ultime ricerche di neuroscienze è, quindi, superata l'idea che il cervello di una persona addormentata non possa imparare cose nuove, ma soltanto elaborare e consolidare nozioni studiate durante la veglia. «Ci sono di sicuro dei limiti a ciò che possiamo imparare nel sonno (impossibile preparare un esame a occhi chiusi, ndr) – chiarisce Arzi – ma ipotizziamo che l'apprendimento notturno vada al di là di quello che abbiamo fino ad oggi dimostrato».

Dormire, forse sognare... anzi imparare. ■



tempi moderni di Rita Nannelli

## Autoritratto di signora

Alla Biennale di Venezia 2011 tra tanti miti pop c'era anche lei, **Frida Kahlo**, volante in versione Superman. Che la "trovata" piacesse o no, una cosa è certa: oltre che della cultura messicana, la pittrice infelice e tormentata è un'icona universale, seducente soggetto del cinema hollywoodiano, con il suo lungo calvario iniziato da giovanissima a causa di un incidente, la colonna spezzata – anche titolo di una delle sue opere – e la storia d'amore con Diego Rivera, fatta di continui abbandoni e riavvicinamenti, segnata dal desiderio mai realizzato di diventare madre. Alle Scuderie del Quirinale, a Roma, è in mostra dal 20 marzo al 31 agosto, con autoritratti e quadri dai colori carichi d'energia vitale, provenienti da collezioni d'arte internazionali, e una selezione dei suoi ritratti fotografici tra cui quelli realizzati dal famoso fotografo Nickolas Murray negli Anni Quaranta. Fil rouge l'autorappresentazione, l'inestricabile legame tra arte e vita che le



faceva dire: "Non ho mai dipinto sogni. Quello che ho sempre ritratto era la mia realtà". "Ripetendo" la sua immagine, fragile e forte allo stesso tempo, ribadisce il suo Viva la Vida, come quello che esclamò durante la realizzazione dell'opera dipinta poco prima di morire nel 1954: non più se stessa, ma dei bei frutti succosi.

Info: 0639967500;  
www.scuderiequirinale.it

## Strappo alla regola

Scolorito e strappato, il jeans targato 2014 è di moda nella versione vintage, magari arricchito con patchwork, da abbinare con pezzi chicchettosi, come una giacca dal taglio sartoriale. Se di jeans

sdrucito o bucato è un gilè o un giacchetto l'abbinamento più modaio lo si fa con un abito elegante. Perché in questi mesi il bello passa dai contrasti.

## Fermo restando

Un bambino su 4 non fa movimento o sport nel tempo libero. Secondo i dati dell'indagine Lo stile di vita dei bambini e dei ragazzi, realizzata da Ipsos per Save the Children, non si va più a giocare in cortile e se i ragazzini fanno sport è quasi in maniera militaresca. Inoltre il 35 per cento dei genitori intervistati spiega lo "stato di fermo" con la mancanza d'interesse dei figli nei confronti dello sport, il 28 con il costo eccessivo delle strutture. Troppo fermi dunque anche per colpa della crisi, ma non si bada a spese per spostarsi in auto: 4 ragazzi su 10 si muovono abitualmente con la quattro ruote, pochi (24 per cento) a piedi, ancora meno (9 per cento) in bici. Il 73 per cento sta in casa nel tempo libero, colpa – per il 36 per cento dei genitori – della mancanza di spazi all'aperto dove incontrarsi con gli amici.

Vademecum per evitare che oggetti e gesti quotidiani (e insopportabili) del partner scatenino piccoli grandi conflitti nella coppia, o per sopravvivere alla lotta.

# Lotte intestine

**Barbara Autuori**

**A**bitudini diverse considerate all'inizio trascurabili, ma che alla lunga diventano comportamenti talmente fastidiosi da essere qualificati come manie insopportabili. «La passione iniziale in una coppia aiuta a stemperare le diversità e a annullare le diffe-

renze individuali – conferma **Roberto Cavaliere**, psicoterapeuta e responsabile del sito [www.maldamore.it](http://www.maldamore.it) –. Con il passare del tempo, però, può accadere che la quotidianità diventi il terreno di uno scontro che prende le mosse da oggetti e modi di agire all'apparenza banali».

## Termine di confronto

*Litigare per i figli si può, ma seguendo le giuste modalità. E sempre con rispetto parlando.*

Genitori che si scontrano su ciò che riguarda i figli: una situazione comune che non va considerata un tabù. «Avere genitori che non la pensano sempre allo stesso modo può essere educativo perché i figli imparano come attraverso le differenze si attivi il confronto –, afferma **Paola Cosolo Marangon**, formatrice e consulente pedagogica per il *Centro PsicoPedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti* di Piacenza ([www.cppp.it](http://www.cppp.it)) –. L'importante è che il conflitto sia sempre contenuto in una cornice di rispetto». Scatti d'ira o attacchi verbali tra mamma e papà, infatti, possono erroneamente convincere soprattutto i più piccoli che sono loro la causa della lite oltre a proporre un modello sbagliato che possono riutilizzare nel rapporto con i pari. «Per tenere sotto controllo le rispettive intemperanze –

suggerisce Marangon – gli adulti possono usare lo sguardo o una parola chiave che consenta di riportare l'ordine senza attaccare direttamente il partner». Una sorta di codice segreto adulto che impedisce

di trascinare dentro al litigio i più piccoli. Se, invece, la causa del conflitto sono i figli adolescenti si può procedere in un'ottica di negoziazione e i ragazzi possono essere chiamati in causa diventando così parte attiva della soluzione. «Non va, però, dimenticato – conclude la pedagogista – che in questa trattativa mamma e papà devono mostrarsi coerenti e coesi sulle regole di base in modo che l'ultima parola degli adulti arrivi come un'unica voce».



## Guerra psicologica

Dal tubetto di dentifricio al telecomando conteso, dalla temperatura del bucato alla disposizione dei piatti nella lavastoviglie, da come stendere il bucato a come innaffiare le piante: il conflitto tra partner spesso si materializza proprio attorno ai gesti più semplici della vita a due. Dissidi all'ordine del giorno in quasi tutte le coppie e che, per lo più, non creano rotture insanabili. «Il disaccordo non è di per sé negativo: usato nella maniera giusta, stimola la coppia a trovare un accordo che comporta una componente di rinuncia ora di uno ora dell'altro», precisa Cavaliere. Se, però, il modo con cui il partner schiaccia il tubetto di dentifricio scatena una guerra senza quartiere un giorno sì e l'altro pure, allora bisogna porsi qualche domanda. «Se il conflitto su un oggetto marginale diventa ripetitivo ed eccessivo, spesso è il sintomo di un malessere più profondo sul quale, una volta passata l'emotività del momento, vale la pena riflettere», suggerisce Cavaliere. Ecco allora che diventa importante per la salute della coppia capire cosa davvero è fondamentale per ciascuno e ciò su cui, invece, si può essere disposti a cedere. «Mettere in chiaro – sottolinea lo psicoterapeuta – prima con se stessi e poi con l'altro quali sono i comportamenti intollerabili e quelli su cui si può scendere a patti è il primo passo per costruire una vita a due che rispetti le esigenze di entrambi».

## Civile convivenza

Uno sforzo che oggi appare più arduo rispetto a ieri quando i ruoli maschili e femminili in casa erano più definiti.

Se, infatti, l'avvento dell'uomo "casalingo", capace di alternarsi alla propria compagna nella cura della casa e dei figli, è stato giustamente salutato come il segno di una più concreta parità uomo-donna, ha moltiplicato le occasioni di contrasto nella coppia. Un fenomeno che ha investito sia le vecchie che le nuove generazioni. «Anche se i giovani appaiono più aperti e disponibili allo scambio dei ruoli – spiega infatti Cavaliere – mostrano, però, un livello di tolleranza più basso». Meno sensibili a scontrarsi su come fare il bucato o come organizzare il frigorifero, nel momento in cui entrano in conflitto le coppie *under* cinquanta sono tuttavia più a rischio separazione. «I partner più *âgés*, al contrario, appaiono più conflittuali, ma meno inclini a risolvere i problemi della convivenza quotidiana lasciandosi», rileva l'esperto.

## Tattiche di disarmo

«Una comunicazione verbale sbagliata è spesso la prima causa degli scontri quotidiani – sottolinea Cavaliere che consiglia di chiedere una spiegazione prima di giudicare un comportamento. Dire "Perché fai così?" invece di "Non fare così" è una modalità non aggressiva e non giudicante della persona che compie il gesto ritenuto fastidioso. Se proprio non si può fare a meno di esprimere un giudizio negativo – aggiunge l'esperto – bisogna ricordare che la critica va rivolta al comportamento e non alla persona». Per esempio, prendersela con il disordinato e non con il disordine può solo bloccare la comunicazione successiva e ostacolare la ricerca di un accordo che metta insieme le manie di entrambi. L'unità della coppia, d'altra parte, non è la fusione di due identità che scompaiono: come ha ben sottolineato il sociologo francese Jean-Claude Kaufmann nel suo libro *Baruffe d'amore. Le piccole guerre di coppia* (Il Mulino editore 2009, pp 292, euro 16), nel rapporto a due l'individuo non solo continua a esistere, ma resiste ed emerge sempre più cercando spesso un benessere rassicurante negli oggetti, nei gesti e nei ritmi di tutti i giorni che aiutano a affermare la propria identità. ■



## Edizione straordinaria

**E**ditore e organizzatore teatrale insieme alla sua socia e compagna di vita (presto moglie) Maddalena Stornaiuolo, 25 anni, napoletano di Scampia, nel 2010 Rosario Esposito La Rossa ha rilevato la *Marotta&Cafiero* editore ([www.marottaecafiero.it](http://www.marottaecafiero.it)) storica casa editrice campana che rischiava di chiudere e che oggi produce nuovo lavoro e nuove idee.



**Una casa editrice che rischiava di chiudere, una casa discografica indipendente, un'agenzia di comunicazione, una libreria gestita da sole donne. E non è che l'inizio per due giovani imprenditori napoletani che, con impegno e buone idee, hanno creato lavoro dove non c'era.**

### Come si diventa editori a soli vent'anni?

«La mia storia di imprenditore culturale prende le mosse da un evento luttuoso: nel 2004 mio cugino Antonio muore, vittima innocente in un agguato di camorra e all'indomani viene additato come un delinquente. Per ridare dignità e memoria al suo nome, con altri ra-

gazzi del quartiere fondiamo *Vo.di.sea (Voci di Scampia)*, associazione da cui nel 2010 ha origine l'omonima compagnia di teatro civile [vodiscateatro.jimdo.com](http://vodiscateatro.jimdo.com)».

### E i libri?

«Nel 2007 *Marotta&Cafiero* pubblica la mia raccolta di racconti *Al di là della neve* sempre dedicata a Antonio, e io e Maddalena ci innamoriamo del mondo dell'editoria. Tre anni dopo i vecchi proprietari decidono di cambiare attività e di trasferirsi. In un gesto di grande generosità ci regalano non solo il marchio, ma anche tutto il magazzino».

### Un passaggio dalla vecchia alla nuova generazione. Com'è oggi la vostra casa editrice?

«Si è trasferita da Posillipo a Scampia, è una casa editrice *open source*, pubblica esclusivamente su carta riciclata e con inchiostri non inquinanti testi di impegno sociale, politico, ambientale che non costano più di 10 euro e sono interamente scaricabili dalla rete».

### In quanti ci lavorate?

«Eravamo due, ora siamo sette e viviamo di questo senza alcun sostegno pubblico. Dalla cellula madre della casa editrice

sono nate altre microimprese: la casa discografica indipendente *Recorder*, l'omonima agenzia di comunicazione e lo scorso 4 dicembre nel foyer del teatro "Bellini" la *Marotta & Cafiero Store*, libreria gestita da sole donne».

### Un sogno nel cassetto?

«Un grande caffè letterario sempre al "Bellini" che possa offrire cibo prodotto su terreni coltivati in proprio. Un modo per chiudere il cerchio anche se il bello di tutto ciò è che siamo solo all'inizio». ■

Servizi, informazioni, curiosità, sempre e ovunque. Perché le app fanno boom con un volume d'affari da capogiro.

# Modalità di applicazione

74

■ **Jacopo Formaioni**

Utili, divertenti, immediate, accattivanti e numerose. Le app per smartphone, tablet e per tutti i dispositivi mobili ci permettono di accedere a servizi e informazioni ovunque, facendoci spesso dimenticare il “vecchio” web. Sarà questa loro estrema versatilità ad averne decretato il successo, creando un mercato flo-

rido e in continua crescita. Apple e Samsung, leader del settore, hanno reso disponibili dati impressionanti: oltre 800mila app disponibili nei rispettivi store, in costante aumento, per oltre 50 miliardi di download. Cifre da capogiro, soprattutto se si pensa che nel solo mese di dicembre 2013 i download sono stati oltre 2 miliardi.



## Squadra mobile

A fare impressionare è anche il giro d'affari che ruota attorno all'universo mobile. Secondo i dati dell'Osservatorio mobile internet, content and apps del Politecnico di Milano, gli italiani, tra i principali consumatori al mondo di contenuti mobili, hanno speso oltre 530 milioni di euro solo in app; cifra che, nella nuova “mobile economy”, è seconda sola alla spesa per la navigazione internet, salita del 52 per cento negli ultimi 3 anni raggiungendo gli oltre 800 milioni di fatturato. A fare la parte del leone è la Apple che, con un sistema di pagamento e un marchio ben consolidati, continua a gestire circa il 75 per cento del giro d'affari. Per quanto la diffusione del sistema Android (Samsung) abbia superato iOS (Apple), i ricavi restano sbilanciati in favore della società di Cupertino. Curiosa anche la spartizione del mercato da parte delle varie tipologie di App: quelle di gioco si riconfermano le prime per download, pesando per oltre il 50 per cento sul giro d'affari, seguite da contenuti musicali e video. «Le più utilizzate sono poi quelle social e community, seguite da quelle pensate per la mobilità e il viaggio, le app di utilità e produttività personale e infine le news – spiega Fabio Lalli, amministratore delegato di Quoi, un'azienda che sviluppa e promuove app e servizi disponibili su dispositivi mobili –. I giochi sono sempre stati tra i preferiti: chi non ha mai fatto una partita a Snake? Ma ancora non esisteva il concetto di app».

## App là

Tra tante app ce ne sono anche di divertenti e a volte inutili. Ne sono esempi iCeCream e iBeer, con le quali è possibile “gustarsi” un gelato e una birra digitale; Bubble Wrap simula le bollicine degli imballaggi da schiacciare; Virtual Zippo Lighter, “indispensabile” per i non fumatori che ai concerti vogliono un accendino per fare luce; Make Me Bald, per vedere in anteprima come staremmo con un altro taglio di capelli; SnapCat permette ai gatti di scattarsi foto da soli, Ghost Detector trova i fantasmi. E l'elenco potrebbe continuare. Ma tra le app curiose ci sono anche quelle per gli amanti del vino, come My Sommelier che è un valido aiuto per gli abbinamenti con i piatti; iArmadio dà consigli agli indecisi su come vestirsi; Social Parking trova il parcheggio più vicino, mentre Find my Car ci dà una mano a ritrovare l'auto una volta parcheggiata. Insomma tra oltre 1 milione di app ci possiamo ormai imbattere in qualsiasi cosa, anche nella Most useless App ever (l'app più inutile di sempre).

## Sei connesso?

Sì, le prime applicazioni installabili su cellulari con sistema operativo risalgono alla fine degli Anni Novanta. Ma, se facciamo riferimento al concetto immesso sul mercato da *Apple* con l'arrivo del primo *iPhone 2G*, allora di *app* si parla dal 2007. «Le prime, insieme alla connessione sempre a portata di mano e i *social network*, cominciarono a far diventare lo *smartphone* qualcosa di più di un cellulare – continua Lalli che in questo “nuovo mondo connesso” intravede moltissime potenzialità e altrettante sfide –. Non esiste una formula per vendere e diffondere le *app*, creando un *business* in grado di sostenerne la continua evoluzione. Ogni *app* richiede strategie differenti. Quello che secondo me funziona in generale è l'*app free* e il pagamento di servizi e prodotti aggiuntivi all'interno dell'applicazione. La pubblicità per ora non riesce a coprire fette importanti di mercato. Ma le *app* – sottolinea Lalli – non sono una moda passeggera e sono fiducioso che troveremo la formula giusta. Anche perché almeno alcune *app* migliorano la vita di chi le usa, facendo risparmiare tempo e denaro». E non è poco. ■

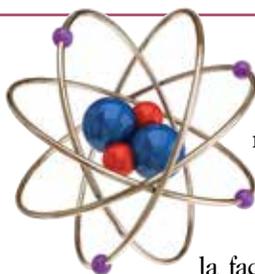
### GLOSSARIO

Le *app* sono dei veri e propri *software*, delle applicazioni informatiche caratterizzate dall'eliminazione del superfluo per ottenere leggerezza, essenzialità e velocità. Le *app* hanno così un'interfaccia immediata e chiara, che le rende utilizzabili da chiunque senza troppo impegno. Già il nome, *app*, è l'abbreviazione di “applicazione”. Ne esistono di vari tipi: le *mobile app*, installate sui dispositivi mobili; le *web app*, che sono collegamenti verso applicazioni remote, senza occupare memoria del dispositivo su cui si usano; e le *native*, create appositamente per uno specifico sistema operativo. Le *app* possono essere scaricate gratuitamente o acquistate negli *store* (negozi) *on line*. Ogni sistema operativo ha il suo *store*: *Google Play* per *Android*, *App Store* per *iOs*, *Windows Phone Store* per *Windows* ecc. Tuttavia oggi sono reperibili direttamente sui siti degli sviluppatori, delle aziende o di un privato che le rende disponibili. Di questo passo le ritroveremo anche nei supermercati.

# A quanto pare

**C**orpuscoli schizofrenici capaci di comportarsi sia come particelle che come onde, con energia discontinua e movimenti casuali tali da non poterne conoscere contemporaneamente posizione e velocità. È il mondo della fisica quantistica che ci dice come le cose funzionano davvero,

***I paradossi e le “stranezze” della fisica quantistica per cui un corpuscolo può essere una particella e poi diventare un’onda quando nessuno lo guarda.***



perché non tutto è come sembra. Un universo probabilistico così spiazzante da far dire al premio Nobel per la fisica Richard Feynman: “Se credete di aver capito la teoria dei quanti, vuol dire che non l'avete capita”. Piena di sorprese e paradossi la meccanica quantistica ha costretto, infatti, gli scienziati a rivedere non solo la loro visione della materia, ma anche tutte le leggi della fisica classica. Per Galileo, Newton e Laplace, per esempio, la scienza ha la facoltà di conoscere con precisione lo stato di un sistema. Prendiamo un pallone da calcio: per la meccanica detta “classica” è sempre possibile conoscere velocità e posizione in un istante determinato, quelle che i fisici chiamano le condizioni iniziali. Non così per la meccanica quantistica. Heisenberg dimostrò, infatti, nel 1927 l'impossibilità di misurare contemporaneamente velocità e posizione di un corpuscolo: tanto migliora la precisione di una misura, tanto peggiora l'altra. È il principio di indeterminazione di Heisenberg che ci dice in sostanza che misurare la posizione di un elettrone provoca una perturbazione imprevedibile della sua velocità, e viceversa. Impossibile, quindi, ripetere due volte la stessa misura e prevedere l'esito di un esperimento. Sconcertante per Einstein convinto che “Dio non gioca con i dadi” e strana davvero questa proprietà se applicata a un sistema macroscopico: povero arbitro se il pallone potesse essere nello stesso momento davanti e dietro la linea... E le “stranezze” della fisica quantistica non finiscono qui: tra le congetture più intriganti e contro intuitive c'è il cosiddetto principio di complementarità. Formulato dal fisico danese Bohr nel 1928, spiega (e con diversi esperimenti è stato dimostrato) che un corpuscolo, quando viene osservato, può essere una particella, ma diventare un'onda quando non lo si sta guardando. Quasi una logica da sognatori o una fisica poetica che “vede il mondo in un granello di sabbia, il paradiso in un fiore, l'infinito nel palmo di una mano e l'eternità in un'ora”, come ha scritto il poeta e pittore William Blake. ■



**Niels Bohr**  
**Albert Einstein**

Scrittore un po' per caso un po' per desiderio, e di successo, Marco Malvaldi racconta il suo rapporto con la scrittura e l'ispirazione. A partire dal suo ultimo romanzo *Argento vivo*.

# Stile di scrittura

■ **Maria Antonietta Schiavina**

**M**arco Malvaldi è nato a Pisa il 27 gennaio 1974 (come specifica la sua biografia, nello stesso giorno di Mozart, ma anche di Lewis Carroll, Mordecai Richler e Lando Fiorini) e ha sempre vissuto a Pisa, a parte una breve parentesi in Olanda. Eclettico e curioso, dopo la laurea in chimica e contemporanei studi di conservatorio, ha provato a fare il cantante lirico, abbandonando la musica quasi subito e ritornando alla sua professione di chimico. Dopodiché ha cominciato a scrivere, ottenendo già con il primo libro *La briscola in cinque*, edito da Sellerio, un buon successo. Cosa che lo ha convinto, ma soprattutto ha convinto il suo editore, a continuare per quella strada. A oggi Malvaldi ha scritto 7 romanzi, fra cui l'ultimo, *Argento vivo*, è sempre in vetta alle classifiche. E a gennaio, dopo la messa in onda su *Sky cinema* della miniserie *I delitti del Bar Lume* – la *fiction* tra giallo e commedia, tratta da due suoi romanzi –, ha pubblicato un nuovo racconto, per l'antologia, sempre di Sellerio, *Carnevale in giallo*.



≡ *Argento vivo* è il settimo libro che pubblica. La storia si snoda attorno al furto di un portatile e a uno scrittore in crisi d'ispirazione. Ma com'è nata l'idea? «Il merito è tutto di mia moglie. Un giorno mi si è rotto il computer in cui

avevo inserito il mio nuovo romanzo, senza salvarlo e neppure stamparlo. Così Samantha ha cominciato a immaginare cosa sarebbe potuto accadere se qualcuno avesse rubato il pc di uno scrittore un po' distratto come me».

≡ **E lei si è ispirato alle sue parole...**

«Al contrario. È stata Samantha a scrivere tutto il soggetto, che fra l'altro doveva essere la sceneggiatura di un film. Io poi ci ho messo sei mesi per tirarne fuori un libro».

≡ **Ambientandolo ancora una volta a Pisa e dintorni.**

«Certamente. Fino a oggi ho scritto solo di ciò che conosco e credo che continuerò a farlo».

≡ **Argento vivo, soprattutto nella descrizione dei personaggi, ricorda molto i romanzi di Agatha Christie.**

«Per chi scrive gialli non ispirarsi a lei, soprattutto nella caratterizzazione dei personaggi, è quasi impossibile. Ha un modo di raccontare talmente geniale che non può non lasciare il segno».

≡ **Quando era bambino diceva "da grande farò lo scrittore"?**

«Mai pensato. Guardavo mio padre che trascorrevva ora a preparare i lucidi per le lezioni – lui insegnava immunologia – e i suoi disegni mi piacevano moltissimo. E se qualcuno mi domandava "cosa farai da grande?", non esitavo a rispondere "il professore universitario"».

≡ **Poi ha cambiato idea e, dopo aver provato vari mestieri, ha incominciato a scrivere. Ma come è riuscito a pubblicare il suo primo libro?**

«Grazie a un colpo di fortuna, ma anche alla mia perseveranza e a un uso intelligente della statistica. Ho inviato il mio primo romanzo, *La briscola in cinque*, a quindici editori e di tutti l'unica che mi ha degnato di una risposta è stata l'editrice Sellerio, quella fra l'altro a cui tenevo di più e in cui speravo di meno».

≡ **Cosa la gratifica nei giudizi dei lettori riguardo ai suoi romanzi?**

«Sentirmi dire che li divertono e fanno trascorrere loro momenti lieti».



≡ Ha delle manie quando scrive, degli orari precisi, dei luoghi preferiti per la sua ispirazione?

«Manie ne ho parecchie, ma sono abbastanza variabili. Quanto ai luoghi, prima scrivevo in mansarda, adesso invece ho un piccolo studio. Uso solo il computer, esclusivamente portatile (ne compro uno nuovo per ogni nuovo libro, regalando a amici e parenti quelli usati). L'unica cosa che non cambia è il periodo: scrivo esclusivamente di mattina. Nelle altre ore del giorno non ho la stessa lucidità e le poche volte che ho scritto nel pomeriggio me ne sono subito pentito: i risultati non erano gli stessi».

≡ Generi di conforto?

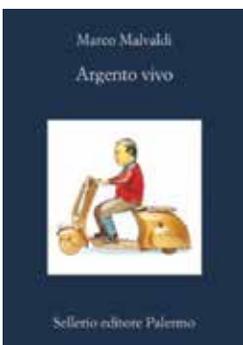
«Quasi sempre ho di fronte acqua, una mela (come Agatha Christie, per scaramanzia) e ogni genere di "troiaio". E poi parmigiano e crackers. Ma anche patatine, olive, schiacciata col prosciutto...».

≡ Ha mai pensato di ambientare un giallo in un supermercato?

«Non l'ho mai fatto. Però, pensandoci bene, è un ottimo suggerimento».

≡ C'è un libro, di un altro scrittore, a cui è più affezionato?

«*Il barone rampante* di Italo Calvino. La prima volta che l'ho letto avevo dodici anni e ne sono subito rimasto colpito». ■



La copertina di **Argento vivo** (Sellerio editore, pp. 272, euro 14) ultimo romanzo di Marco Malvaldi.

## Sottoscrivo!

Fra tutte le possibili forme di attivismo civico e politico, firmare una petizione è senza dubbio una delle meno impegnative. Non stupisce dunque che i siti di petizioni *on line* piacciono molto agli italiani, complice anche il nostro carattere nazionale così incline alla protesta su carta. Si tratta di piattaforme che facilitano la scrittura formale di un appello, protesta, petizione o richiesta, e poi forniscono strumenti per la sottoscrizione da parte dei navigatori e per la propaganda in rete dell'iniziativa. In questa prima parte del 2014 ce n'è uno che si sta affermando come *leader* indiscusso nel settore: *Change.org* [[www.change.org](http://www.change.org)]. Nel momento in cui scriviamo, le agenzie di stampa battono la notizia dei 2milioni di iscritti al sito solo tra i navigatori italiani e in rete ha ampia circolazione un filmato promozionale [[www.youtube.com/watch?v=Qq7IEIQb4IE](http://www.youtube.com/watch?v=Qq7IEIQb4IE)] in cui vari *testimonial*, tra i quali anche personaggi come Dario Fo e Corrado Guzzanti, raccontano come *change.org* li abbia aiutati, attraverso petizioni di successo, a vincere certe loro battaglie. *Change.org* nasce negli Stati Uniti nel 2007 come strumento di promozione pensato per le organizzazioni *no profit*. Da allora, anche in virtù della sua ottima fattura tecnica e della facilità d'uso, è cresciuto in modo inarrestabile, e oggi conta circa 50 milioni di utenti in tutto il mondo e ospita migliaia di petizioni ogni anno. Attivare una petizione o sottoscriverla sono operazioni totalmente gratuite: le uniche cose richieste sono nome, cognome, indirizzo e una *e-mail* valida. *Change.org* è anche un sito commerciale, ma particolare: tutti gli introiti sono reinvestiti nel sito stesso, per migliorarlo e potenziarlo. I finanziamenti provengono dalle stesse organizzazioni *no profit* e dagli utenti ai quali è offerta la possibilità di pagare per promuovere petizioni che poi verranno segnalate in modo trasparente dal sito stesso come sponsorizzate. Nel caso degli enti *no profit* lo scopo principale delle petizioni sponsorizzate è raccogliere dati e contatti dei sottoscrittori, previo assenso, così da poterli aggiungere nei loro bacini di utenza in vista di future campagne d'opinione o di raccolta fondi. ■

## E così via

L'idea è semplice e potenzialmente fecondissima: usare internet per creare in rete una comunità di persone che vivono nella stessa via o zona della città così da confrontarsi sui problemi comuni, per aggregarsi intorno a iniziative civiche o di svago o per aiutare vicini in difficoltà. L'idea ha un nome: *Social Street* ed è nata in una certa via di Bologna qualche tempo fa e adesso cerca di attecchire in tutta Italia. Controllate sul sito di riferimento [[www.socialstreet.it](http://www.socialstreet.it)] se c'è già una comunità di persone legata alla via dove vivete e, se vi va, partecipate. E se invece non c'è, perché non provate a crearla voi?



# Senso di colpa

78

**Alcune piccole storie in cui la Rai ha fatto ricorso alla modalità dell'intimidazione. La campagna per il rinnovo dell'abbonamento Tv inusuale e di forte impatto.**

**P**er tutto gennaio e febbraio la Rai ci ha terrorizzato con gli spot della campagna per il rinnovo dell'abbonamento. Se ho usato l'espressione "terrorizzato" non è perché ritenga che non sia giusto pagare il canone, bensì perché letteralmente per la sua campagna la Rai ha fatto ricorso alla modalità specifica dell'intimidazione. Non è affatto una modalità insolita: anzi, è abbastanza utilizzata nella comunicazione sociale, quando si vogliono rendere icasticamente le conseguenze di un comportamento scorretto come, ad esempio, il razzismo o il mancato rispetto dei criteri ecologici. Tuttavia la particolarità sta nel fatto che quella della Rai dovrebbe essere un tipo di comunicazione istituzionale, in cui le modalità più frequenti sono quella informativa oppure quella seduttiva, come nella pubblicità commerciale. La scelta, invece, di un messaggio colpevolizzante crea un indiscusso impatto, prodotto dall'invenzione di alcune piccole storie che vogliono essere una metafora, anzi un apologo apocalittico, di quello che succederebbe se una famiglia decidesse di trascurare l'invito a pagare il canone. Le storie sono in sé anche divertenti

nella loro paradossalità e vengono seguite poi in ogni caso nella parte finale dall'informazione di quella che è l'offerta della Rai, questa sì effettivamente comunicazione istituzionale. Ma prendiamo una di queste storie. Due ragazzi, adolescenti, rientrano a casa. Li trovano un'aria estremamente tranquilla e rassicurante: tutto è in ordine. Mentre i genitori sono probabilmente al lavoro, veglia sulla casa il vecchio nonno che sta guardando la televisione seduto sulla sua poltrona. Un quadro, come si direbbe, "di maniera". Ma appena varcata la soglia, uno dei due ragazzi solleva da terra la lettera con il bollettino della Rai. Dopo averla brevemente esaminata, fa un'espressione con il volto come dire "tutta robaccia" e l'accartocchia con l'intento di gettarla nel cestino (ipotesi, direi molto azzeccata, di quello che l'azienda o l'agenzia presumono essere l'atteggiamento di molti utenti). Ecco che a questo punto si scatena l'apocalisse: per una sorta di magia simpatica, insieme al bollettino si accartocchia il televisore emettendo il tipico fumo degli oggetti elettrici arrivati alla fine. Non solo: il nonno si alza all'improvviso dalla poltrona e, preso da un'ira furibonda, fa prima una piroetta improbabile in aria e poi batte con vigore il bastone sul parquet, che si squarcia creando una scia progressiva che arriva ai due ragazzi. E loro, capita l'antifona, quatti quatti, ridistendono il bollettino e l'ordine normale delle cose si ristabilisce. ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

## Egregio dottore

Nei convivii familiari, così come alle cene con gli amici, nascono gli interrogativi più disparati. È vero che l'aloe vera si può bere? Cosa bisognerebbe non mangiare in menopausa? C'è un modo per curare il raffreddore senza farmaci? A cosa serve la malva? Ed ecco che pun-

tualmente uno dei commensali risponde: "Ho sentito che ne parlava *Ciro Vestita*". E via con la risposta pertinente. Il nutrizionista toscano è diventato uno dei volti più noti della Tv e le sue pillole di saggezza (e curiosità) sugli alimenti sono entrate nelle nostre conversazioni quotidiane. Del dottor Vestita ci si fida perché parla in modo chiaro,

le sue conoscenze sembrano infinite e la sua preparazione rassicura su ogni dubbio alimentare. In Tv compare in decine di programmi diversi e cattura subito l'attenzione di tutti. Una notorietà meritata e trasversale. Da non stupirsi quindi che venga citato dalla suocera settantenne come dall'amico ricoperto di piercing e tatuaggi.



# PRESTITO SOCIALE

## CON TASSO PIÙ\*

POTRAI AVERE  
INTERESSI  
FINO AL

**4,50%**

Hai tempo fino al **30 settembre** per aderire alla promozione.

Se sei già socio prestatore, ti basterà aumentare la giacenza media sui tuoi libretti.

Se non sei ancora socio prestatore, questo è il momento giusto per diventarlo.

**2.000**

punti in più

sulla cartasocio per chi al **30 settembre** avrà raggiunto  
il tetto massimo di raccolta con il suo rapporto  
di Prestito Sociale.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Il tasso del 4,50% è annuale e al lordo d'imposta ed è l'interesse massimo riconoscibile su una parte di deposito fino al termine della promozione, per adesioni entro il 20 marzo 2014, con i tassi di interesse del Prestito Sociale in vigore al 1° gennaio 2014. Per tutte le condizioni economiche applicate, compreso il tasso complessivo riconosciuto su ogni rapporto di Prestito Sociale (che dipenderà dall'importo versato e dalla data di versamento), si rimanda ai fogli informativi analitici del Prestito Sociale e al regolamento della promozione Tasso Più esposti nei locali della Cooperativa e disponibili sul sito [www.cartasocio.it](http://www.cartasocio.it). Per aprire un rapporto di Prestito Sociale è necessario essere soci Unicoop Tirreno da almeno tre mesi.

\* Tasso più, il tasso speciale di Unicoop Tirreno.

**coop**

Unicoop Tirreno

La tua Coop.



# LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA



## DALL'1 AL 15 MARZO.

**PETTO DI POLLO  
A FETTE COOP**  
confezione famiglia



**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziiché 9,95 €

**6,96€**

al kg

**SCONTO  
30%  
ALLA CASSA**



MASSIMO  
5 CONF.  
PER OGNI CARTA

**YOGURT PARMALAT**  
gusti assortiti  
125 g x 8

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**1,60€**

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI GUSTI



**BISCOTTI MULINO BIANCO**  
campagnole/galletti/tarallucci/  
macine - 1 kg

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**1,89€**

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI TIPI



**ARANCE TAROCCO**  
confezione da 3 kg

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziiché 4,95 €

**0,99 € al kg**

**2,97 € la confezione**

**SCONTO  
40%**

MASSIMO  
10 CONF.  
PER OGNI CARTA



**FILETTO DI MERLUZZO  
ATLANTICO MARES**  
surgelato - 800 g

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**4,39€**

5,49 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



**CANTINA CALDIROLA**  
castelli romani bianco doc/  
Montepulciano d'Abruzzo doc la cacciatora/  
nero d'Avola Sicilia igt la cacciatora - 5 litri

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**7,49€**

1,50 € al litro

MASSIMO  
4 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI TIPI



**MOZZARELLA FRESCA ALIVAL**  
125 g x 3

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

Anziiché 7,09 €

**3,90€**

10,40 € al kg

**SCONTO  
45%**

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



**POLPA MUTTI**  
100% POMODORO ITALIANO  
400 g x 4

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**1,99€**

1,24 € al kg

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



**FINISH POWERBALL**  
TUTTO IN 1  
regular - conf. x 125 tabs - 2,699 kg

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**11,90€**

4,41 € al kg

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 MARZO.

SUINO ARISTA SENZ'OSSO  
A TRANCI

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 8,30 €

**4,98€**

al kg

MASSIMO  
5 CONF.  
PER OGNI CARTA

SCONTO  
40%  
ALLA CASSA



AFFETTATI PIACENTI  
vari tipi - 100 g  
un esempio: prosciutto toscano dop  
stagionato 12/14 mesi - 100 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**2,90€**

29,00 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI TIPI



COCA COLA  
1,5 litri x 4

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**3,89€**

0,65 € al litro

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA



MELE GOLDEN  
confezione da 3 kg

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 4,36 €

**0,94 € al kg**

**2,83 €** la confezione

SCONTO  
35%

MASSIMO  
10 CONF.  
PER OGNI CARTA



FILETTI DI ORATA  
MENO 30  
surgelato - 360 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**5,89€**

16,36 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



GEWURZTRAMINER ALTO ADIGE  
DOC ST. MAGDALENA  
75 cl

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**5,49€**

7,32 € al litro

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



MARZOLINO IL PASTORELLO  
SPADI  
600 g ca.

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 10,50 €

**6,30€**

al kg

SCONTO  
40%  
ALLA CASSA

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



PLUM CAKE  
MULINO BIANCO  
330 g x 2

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**2,19€**

3,32 € al kg

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



SVELTO  
aceto/limone verde  
1 litro x 4

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**3,69€**

0,92 € al litro

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA  
TRA I DUE TIPI





# LE OFFERTE CON I PUNTI RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

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

**DALL'1 AL 31 MARZO.**

COORDINABILE UOMO LONSDALE/GOOD YEAR/  
DONNA LONSDALE  
felpa - modelli e colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**16,90€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**22,90€**

pantaloni  
modelli e colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**10,90€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**16,90€**



QUESTO PRODOTTO  
NON È DISPONIBILE  
NEI PUNTI VENDITA  
**coop**

COMPLETO LETTO BASSETTI

fantasie assortite  
singolo

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**19,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**25,00€**



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

matrimoniale

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**29,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**35,00€**

1 piazza e mezzo

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**24,00€**

+ 300 PUNTI

OPPURE  
**30,00€**



MACCHINA DA CUCINA/IMPASTATORE

BOSCH - Mod. MUM4409

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**99,90€**

+ 1500 PUNTI

OPPURE  
**129,90€**

Potenza 500 Watt  
Movimento planetario  
4 velocità  
Ciotola in acciaio inox da 3,9 litri con coperchio  
antischizzo e introduttore alimenti  
Gancio per impasti duri  
Frustra per impasti morbidi e per montare  
Bicchiere frullatore in plastica da 1 litro  
con coperchio e misurino alimenti/liquidi



QUESTO PRODOTTO  
NON È DISPONIBILE  
NEI PUNTI VENDITA  
**coop**

SCARPA UOMO/DONNA  
NIKE/ADIDAS

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**29,90€**

+ 500 PUNTI

OPPURE  
**39,90€**



QUESTO PRODOTTO  
NON È DISPONIBILE  
NEI PUNTI VENDITA  
**coop**

CALZE UOMO THINK PINK/DIADORA/  
DONNA THINK PINK

conf. x 5

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**4,50€**

+ 100 PUNTI

OPPURE  
**6,50€**



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

SCOPA ELETTRICA SENZA FILO  
E ASPIRABRICIOLE 2 IN 1

BOSCH - Mod. BBHMOVE1

**PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO**

**79,90€**

+ 500 PUNTI

OPPURE  
**89,90€**

Esclusivo sistema 2 in 1: aspirabriciole e scopa elettrica  
senza filo in un unico apparecchio  
Salvaspazio grazie alla possibilità  
di ripiegare il manico su se stesso  
Autoportante con base ricaricabile da pavimento o da muro  
Elettrosazzola battitappeto  
Filtro lavabile



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

# RICORDA: PUNTI IN SCADENZA.

I PUNTI DEL COLLEZIONAMENTO ACCUMULATI ENTRO IL  
**28 FEBBRAIO 2014**  
DOVRANNO ESSERE UTILIZZATI ENTRO IL  
**31 MARZO 2014.**

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

I punti non utilizzati alla data del  
**31 MARZO 2014**  
SARANNO AZZERATI.

## PUOI UTILIZZARLI COSÌ:

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

100 PUNTI = 1 EURO DI SCONTO  
1.000 PUNTI = 10 EURO DI SCONTO  
2.500 PUNTI = 25 EURO DI SCONTO

✓ **PER LE OFFERTE MENSILI.**

Ogni mese Coop propone ai Soci dei prodotti a prezzi speciali,  
che possono essere pagati in parte con i punti.  
In questo caso i tuoi punti valgono doppio:  
ogni 100 punti 2 euro anziché 1 euro di sconto.

✓ **PER LA SOLIDARIETÀ.**

Con i tuoi punti puoi contribuire  
ai tanti progetti solidali di Coop.  
Anche in questo caso i punti valgono doppio.



# BASTA UN GEST

**I tuoi punti sono in scadenza:**  
usa questa cartolina per donarne una parte  
ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno.

# I progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno



Coopxtogxvanda



Cuore di Coop



Emergency Progetto Migranti

**Il 31 marzo 2014 i punti inutilizzati verranno azzerati.**

Ritaglia questa cartolina e consegnala alle casse dei nostri punti vendita entro quella data.

Darai un contributo di 300 PUNTI a:

- **Coopxtogxvanda**, per ultimare la costruzione di un centro di formazione cooperativa.
- **Cuore di Coop**, per sostenere a distanza bambini in difficoltà in varie parti del mondo.
- **Emergency Progetto Migranti**, per dare assistenza sanitaria nel Poliambulatorio di Palermo a immigrati e residenti in stato di bisogno.



PREMIO FIDELITY

**300 PUNTI**

**coop**

Unicoop Tirreno

la tua Coop.