

BASTA CHE **FUNZIONI**

Più vitamine, probiotici,
niente grassi animali
e zucchero: il valore
aggiunto dei cibi
funzionali.

In nome
della legge

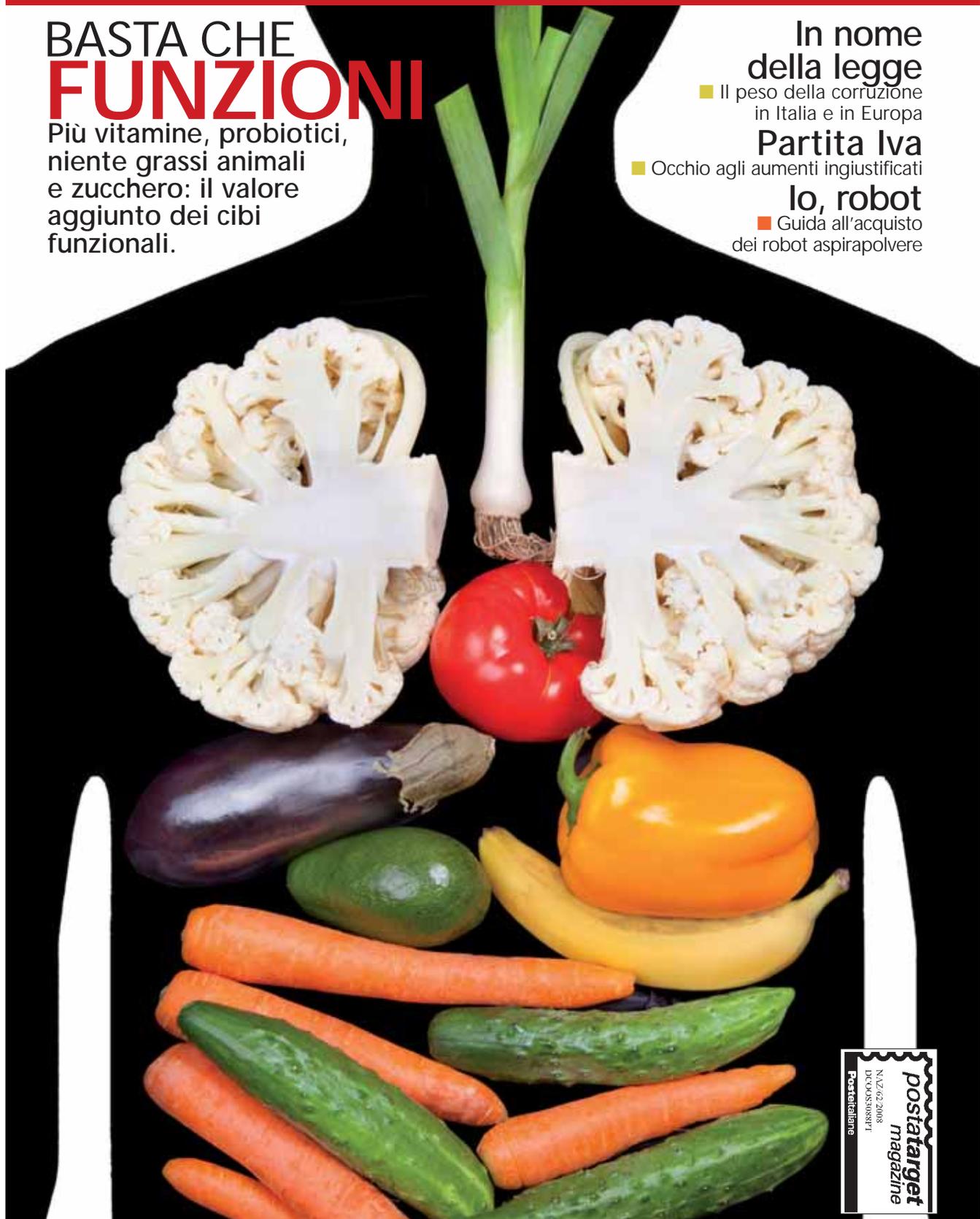
■ Il peso della corruzione
in Italia e in Europa

Partita Iva

■ Occhio agli aumenti ingiustificati

lo, robot

■ Guida all'acquisto
dei robot aspirapolvere



COME CAMBIA LA COOPERATIVA

La parola a Marco Lami presidente di Unicoop Tirreno a pagina 26



Idee di Cocco, Uva e Noci

Torta ricca con noci e uvetta

300 g di farina
200 g di zucchero
3 uova
1 bicchiere di olio di oliva
1 bicchiere di latte
1 bustina di lievito
15 noci
200 g di uvetta
farina di cocco

Mettere l'uvetta con un po' di acqua tiepida per ammorbidirla. Montare molto bene le uova con lo zucchero, aggiungere latte, olio e, lentamente, la farina con il lievito.

Lavorare bene e infine aggiungere le noci tritate e l'uvetta ben strizzata. Mettere in forno a 180° per circa 40 minuti. Decorare con farina di cocco a piacere.



Per saperne di più clicca su www.noberasco.it

noberasco

Dal 1908, un mondo di frutta a colori

**PER TUTTO IL MESE DI NOVEMBRE,
NEI SUPERMERCATI COOP
E IPERCOOP
SCONTO DEL 30%**

su Cocco grattugiato 500 g, Uva Sultanina 500 g,
Noci sgusciate 150 g e
Noci sgusciate California 100 g NOBERASCO.

IL BUONO DELLA TERRA, IL BENE DEL MARE.



NUOVA LINEA IODÌ. PORTA IL BENESSERE IN TAVOLA.

Per vivere bene è importante assumere ogni giorno quantità adeguate di microelementi essenziali, tra cui lo iodio.

Lo iodio è fondamentale per il buon funzionamento della tiroide, ghiandola che regola il metabolismo energetico ed il normale sviluppo dell'organismo.

La linea iodi comprende patate, pomodorini e carote delle migliori varietà che contengono 45µg di iodio in 100 g (pari al 30% RDA).

Così al gusto e alle proprietà nutritive di patate e verdure si unisce il prezioso apporto dello iodio.



ISPIRATO AL FILO INTERDENTALE E AL COLLUTORIO



MAXIMUM PROTECTION

La massima protezione
di Mentadent per
la tua famiglia



mentadent



Cambio di prospettiva

E se invece di aspettare nuovi, improbabili, prestatori di denaro, i Governi nazionali affrontassero la crisi alimentando la domanda e rimettendo in moto l'economia? Insomma guardando il problema da un'altra prospettiva.

E arrivato il momento di ripercorrere brevemente le fasi della crisi economica esplosa nel 2008 con il collasso dei mutui *subprime* americani, dei derivati tossici che hanno infettato il sistema bancario e il crollo di importanti istituti di credito. Immediatamente gli Stati Uniti – luogo d'origine della crisi – hanno risposto con un'immane iniezione di liquidità nel pericolante sistema bancario: oltre 700 miliardi di dollari sono stati pompati immediatamente nelle vene di un corpo malato che stava spirando. Già allora qualcuno si chiedeva se, anziché salvare le banche creditrici non fosse meglio soccorrere le famiglie debentrici. Ma, come sempre, ha prevalso il punto di vista dei creditori. Il rapido diffondersi del contagio ha poi costretto anche i governi europei a mettere mano al portafoglio per soccorrere le banche: miliardi di euro sono così passati nelle casse esangui delle banche e automaticamente hanno contribuito ad accrescere il debito pubblico degli Stati. I quali, anziché guadagnarsi la riconoscenza dei "salvati", sono stati investiti da nuove ondate speculative sul debito sovrano. E arriviamo all'estate scorsa, alla vigilia della quale il nostro Governo ancora negava l'esistenza della crisi. La Grecia è sull'orlo del baratro e altri Stati, tra cui l'Italia, rischiano di seguirla. La cosiddetta *Troika* (*Banca Centrale, Fondo Monetario e Commissione Europea*) impone cure draconiane ai paesi aggrediti dalla speculazione in cambio di moneta fresca e dell'acquisto di Titoli di stato. Risultato: avanza l'implacabile minaccia della recessione a cui proprio Trichet ha fatto un preoccupato riferimento nel suo ultimo discorso da presidente della *Bce*. E così, dopo aver speculato sul debi-

to, gli insaziabili padroni della finanza mondiale cui nessuno si è preoccupato di porre un freno magari con l'introduzione di una tassa sulle transazioni internazionali, iniziano puntualmente a speculare anche sulla mancata crescita di quei paesi che, stremati dai tagli, non sanno dove trovare le risorse necessarie per finanziare gli investimenti produttivi. Il che dimostra che la sola medicina che può sconfiggere il virus del debito senza uccidere il malato è la crescita. Invece le ricette anticrisi che imperversano nel vecchio continente stanno generando caduta dei consumi, nuova precarietà, emarginazione sociale e maggiori diseguaglianze. Ma soprattutto condannano alla morte civile più di una generazione di giovani che in tutto il mondo alzano la voce della protesta perché, giustamente, non ci stanno a pagare il prezzo di una crisi di cui non sono responsabili. Come ci ha insegnato la piccola Islanda, strozzare i debitori, alla fine, non conviene a nessuno, perché se chi ha i debiti non paga, ci rimettono pure i creditori. Il problema dunque è quello di spingere l'Europa ad affrontare i suoi squilibri interni – tra cui una bilancia commerciale troppo favorevole alla Germania – attraverso un vero governo comune dell'economia e l'attivazione di un "motore" dello sviluppo basato su un'economia di sostenibilità capace di alimentare la domanda per rimettere in moto l'economia. Ma se le istituzioni comunitarie e i Governi nazionali insisteranno con queste politiche suicide d'austerità senza sbocco, si fa concreto il rischio della frantumazione dell'intera zona euro e di una nuova grave recessione dalle conseguenze inimmaginabili sul piano economico, politico e sociale. ■



Quando la comprensione delle parole diventa difficile, cresce il senso di isolamento.

Contro l'isolamento da perdita uditiva, ecco cosa può fare oggi la tecnologia



La vita è fatta di relazioni e le relazioni si nutrono di conversazioni. In questo flusso continuo di parole ci destregiamo con facilità se il nostro udito è in buona salute, **siamo in difficoltà se non riusciamo più a capire le parole che sentiamo.** Intorno a noi tutti comunicano, ma noi restiamo esclusi: l'iniziale sensazione di disagio si trasforma ben presto in isolamento. L'udito da solo non può migliorare, se vogliamo

riportare le nostre relazioni personali e professionali a una condizione di serena normalità, dobbiamo chiedere aiuto alla scienza audiologica. Rivolgamoci a degli specialisti e facciamo un test dell'udito e, dopo aver ufficializzato la diagnosi, è opportuno prendere in considerazione l'uso di un apparecchio acustico. **Il centro specializzato Audiovox dispone di Genie, un software multimediale per l'adat-**

tamento personalizzato. Il software riproduce realisticamente nel centro audioprotesico le situazioni di ascolto degli ambienti in cui si vive e regola gli apparecchi sulle singole esigenze. La ricerca audiologica ha fatto passi incredibili nello sviluppo delle nuove tecnologie per l'ascolto. **I nuovi micro ricevitori RITE, invisibili allo sguardo e a orecchio libero come una lente acustica, si collocano direttamente**

all'interno del condotto uditivo così da convogliare il suono più pulito e nitido direttamente verso il timpano. Grazie alle dimensioni ridottissime, non provocano fastidiosi sensi di occlusione. Ma questo è solo l'inizio! La tecnologia per l'udito offre strumenti di grande valore scientifico, che ognuno di noi può scegliere consapevolmente in base alla propria età, personalità e al tipo di esistenza che conduce.

✂ presentando questo coupon

**Solo da Audiovox
30 giorni di prova**

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

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

Inoltre, solo per questo mese, alcuni dei nostri modelli più avanzati vi aspettano con **prezzi speciali** e **finanziamenti a tasso zero.**

Fissate il vostro appuntamento.

AUDIOVOX®
APPARECCHI ACUSTICI

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

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

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

Speech Guard, il «guardiano» della voce

Quando l'udito comincia a perdere forza, le parole arrivano al cervello sfocate e diventa difficile seguire il filo del discorso. Lo Speech Guard è un **chip elettronico**, invisibile quando indossato, ideato per mettere a fuoco la voce e migliorare la comprensione delle singole parole. La percezione sonora complessiva è molto più naturale, perché le voci riacquistano chiarezza e profondità.



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



Udito sfocato
senza Speech Guard



Udito a fuoco
con Speech Guard



nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

Redazione

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

Hanno collaborato

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

211

novembre 2011

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Copertina

Archivio Coop

Impianti e stampa

Coptip Modena

Direzione e redazione

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

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

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

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 295.602 copie
Chiuso in tipografia il 19/10/2011

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

Font utilizzate

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

5 Il punto
Aldo Bassoni
**Cambio di
prospettiva**

contatti

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

firme

12 Salvatore Calleri
**Il tramonto
dell'Occidente**
13 Maria Carla Giugliano
I suoi primi 40 anni
14 Tito Cortese
L'Italia unita
15 Giorgio Nebbia
Ricchi e poveri
16 Mario Tozzi
**La strada
della discordia**
17 Massimo Montanari
**Scusate
il francesismo**
65 Simona Marchini
Noialtri
74 Giovanni Manetti
Due is meglio che one

attualità

18 La notizia
Patrizia Pallara
Partita Iva
20 Primo piano
Silvia Fabbri
**Basta
che funzioni**
42 Inchiesta
Virginia Alimenti
In nome della legge

soci

26 **Come
si cambia**
28 **Cammin facendo**
30 **Indagine di mercatino**
32 **Buona spesa!**
33 **Battito animale**
37 Servizi ai soci
75 Convenienza

salute

46 **Retta via**
Barbara Bernardini
48 La ricerca
49 Sani & salvi

prodotti

50 **Arrivano le nuvole**
Anna Somenzi
52 **Io, robot**
Roberto Minniti
54 **Bianca neve**
Daniele Fabris
56 **Panegirico**
Eleonora Cozzella
58 **Novello d'oro**
Silvia Inghirami
59 **Il tempo delle pere**
Francesca Baldereschi
60 **150° a tavola / 4**
Paola Ramagli

enneci

66 **Timore e tremore**
Barbara Autuori
67 Le vite degli altri
68 **Mister Higgs**
Patrice Poinsoffe
69 Scienza infusa
70 **Bilancio d'esercizio**
Rita Nannelli
71 Tempi moderni
72 **Doppio senso**
Maria Antonietta Schiavina
73 Triplavù

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

L'etica del capitalismo

La forza incrollabile del capitalismo è nella sua stessa follia produttivistica dell'effimero e dello sperpero, inventando dal nulla continui nuovi falsi bisogni e conseguenti ansie dei consumatori per non rimanerne esclusi. Il tutto in una diabolica progressione senza limiti di approdo.

Quotidianamente la modernità inonda il Pianeta Terra di immense energie dissipate che scuotono alla radice i fondamenti stessi della vita. La notte si è trasformata in un'oscena prosecuzione del giorno; le passioni umane di odio e di amore stanno cedendo ad una rassegnata indifferenza. Ma gli ambientalisti sono miopi, hanno lo sguardo rivolto altrove, e riducono il disastro della natura a singole emergenze paesaggistiche-decorative, addebitabili a deplorabili disattenzioni dei governanti per la loro scarsa tempestività nel promuovere tecnologie correttive.

Ora c'è il grande entusiasmo per l'uso di energie

rinnovabili e per la raccolta differenziata dei rifiuti, come ieri la battaglia è stata tutta dedicata alla costruzione dei depuratori delle acque di fogna e all'installazione di marmitte catalitiche su miliardi di veicoli in circolazione nel mondo.

Sono tutti ingenui aggiustamenti, incipriature che servono a rendere credibile la barbarie capitalistica, mentre la natura viaggia verso il naufragio.

Abbandonando l'etica capitalistica, il lavoro sarà ricondotto alla sua naturale funzione di mezzo per vivere, come per tutte le altre specie viventi; cesserà anche l'accanimento egoistico per avere figli propri. Lavoreremo allora pochissimo, in una gara di solidarietà, per i semplici-radicali bisogni qualitativi immanenti alla vita stessa. Nella misura umanamente possibile, la Terra gioirà con noi.

lettera firmata

Bella figurina

Abbiamo partecipato all'incontro-scambio di figurine presso la Coop di Euroma2. È stata una cosa molto simpatica e un ottimo momento di socializzazione, anche se devo dire che i più "attivi" erano i grandi che accompagnavano i bambini. Un plauso alla Coop per la piacevole occasione che ci ha dato e un'idea forse un po' "folle": "perché non organizzare incontri analoghi per lo scambio di Carletti, personaggi dell'ovetto Kinder ecc.?". Mi rendo conto che nella raccolta organizzata con il Wwf la Coop era direttamente interessata, ma ho trovato simpatica l'occasione.

da nuovoconsumo.it

Siamo lieti che abbia apprezzato un'iniziativa che ha avuto, in effetti, un grande successo come abbiamo scritto nell'articolo che può leggere in questo numero della rivista a pagina 33: "Battito animale". La ringraziamo anche di essere un frequentatore del sito di *Nuovo Consumo* e la invitiamo a continuare a navigare e a leggerci.

Coop conviene

Ecco che cosa significa la convenienza Coop.

> Mentre la Cooperativa è impegnata ad assicurare la convenienza sui prodotti di prima necessità monitorando costantemente i prezzi di vendita su tutta la rete, con l'approssimarsi delle festività natalizie sarà intensificata l'attività promozionale puntando in primo luogo sulla convenienza del prodotto a marchio sul quale prosegue lo sconto del 20 per cento che interessa oltre 100 prodotti a rotazione quindicinale.

> In occasione del Natale sarà proposto ai consumatori un catalogo di idee "regalo", di prodotti alimentari e non, per rispondere alle esigenze di chi, pur alla ricerca della convenienza, non intende rinunciare al piacere di nuove esperienze anche a tavola.

> Intensa attività promozionale che in prossimità delle festività sarà proposta da volantini con una frequenza più breve rispetto ai normali quattordici giorni con l'intento di accompagnare i soci nel percorso di avvicinamento al Natale suggerendo loro comportamenti di spesa accorti e adeguati alle loro esigenze.

> In primo piano i freschissimi (ortofrutta, carni, pesce, forneria, gastronomia) con una grande attenzione alla qualità e ai prezzi per confermare la convenienza di Coop in questo settore sia pure in presenza di prodotti non facilmente confrontabili, ma che rappresentano l'altra metà del carrello della spesa.

> Prosegue l'attività di comunicazione sui prodotti del territorio e di fornitori certificati dalla cooperativa con il progetto *Vicino a noi* che insiste soprattutto sui temi della sicurezza alimentare, della vicinanza dei luoghi di produzione, della convenienza, della qualità, della conoscenza di ricette e tradizioni da conservare, oltre che della valorizzazione delle economie locali.

Permesso accordato

Sono celiaca e vorrei sapere se posso consumare senza problemi il riso a marchio Coop visto che non c'è la spiga sbarrata sulla confezione.

Su questo tema rimaniamo sempre ad un'attenta consultazione del prontuario degli alimenti redatto ogni anno dall'As-

sociazione *Italiana Celiachia*. Si tratta di uno strumento utile e di facile consultazione che contiene una vasta gamma di prodotti alimentari. Al suo interno troverà anche molti prodotti a marchio che potrà consumare con tranquillità. Coop, infatti, collabora da anni con l'*Aic* fornendo tutte le indicazioni necessarie per la redazione del prontuario, relativamente ai nostri prodotti.

Per quanto riguarda nello specifico il riso si tratta di un prodotto definito come "permesso". Fanno parte di questa categoria gli alimenti che possono essere consumati senza problemi perché naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio.

Per qualsiasi approfondimento le consigliamo, comunque, di rivolgersi all'*Aic*.



A libretto aperto

Ho sentito dire che i libretti non potranno più superare i 2.500 euro. Significa che devo togliere i miei soldi dal libretto di Prestito Sociale?

Rispondiamo con piacere alla sua domanda che ci consente di fare chiarezza su questa notizia che sta creando molti

dubbi nei nostri soci. Nella *Gazzetta Ufficiale* n. 261 del 16 settembre 2011 è stata pubblicata, infatti, la Legge 148/2011 che converte in legge, con modifiche, il Decreto Legge 138/2011, recante "Ulteriori misure urgenti per la stabilizzazione finanziaria e per lo sviluppo". All'art. 2 comma 4 del sopracitato decreto in materia di antiriciclaggio viene abbassata la soglia massima per l'utilizzo del contante, degli assegni e dei libretti al portatore. Oltre tale soglia i pagamenti dovranno essere effettuati con mezzi tracciabili. Il libretto di *Prestito Sociale* Coop, essendo nominativo, non rientra nella categoria dei libretti al portatore e pertanto non è soggetto al limite di 2.500 euro. Rimane pertanto il limite massimo di raccolta per singolo libretto che, ad oggi, ammonta a 33mila euro.



Il bene è mobile

Vi scrivo per avere un chiarimento su tempi e termini di garanzia per i beni mobili. In particolare, è legittimo il comportamento di un rivenditore se applica una garanzia di un anno sul bene acquistato e richiede al consumatore una somma ulteriore per avere diritto alla garanzia per il secondo anno? Mi è capitato di acquistare uno smartphone della Apple e di trovarmi in questa situazione. Il punto vendita per usufruire del secondo anno di garanzia sullo smartphone, mi ha chiesto 40 euro, senza però specificarlo, ma facendomi credere si trattasse di un'assistenza ulteriore messa a disposizione dal rivenditore. Cosa posso fare? via e-mail

Il rivenditore dello smartphone richiede un pagamento illegittimo per un servizio di tutela già previsto per legge dal Codice del Consumo, fonte normativa specifica per i consumatori. In caso di prodotto difettoso il Codice del Consumo prevede una garanzia di 24 mesi che decorrono dalla data d'acquisto

del bene, da far valere esclusivamente nei confronti del rivenditore. Pertanto, quando il negoziante rimanda il consumatore al centro assistenza, non dà un'informazione corretta e soprattutto non applica la legge. Ma anche quando il rivenditore chiede una somma non dovuta per un contratto d'assistenza, che altro non è se non un contratto che si sovrappone temporalmente al secondo anno di garanzia legale, viola la legge ugualmente. Per tutelarsi i consumatori devono sapere, prima di tutto, che la garanzia prevista per legge, oltre ad essere di 24 mesi, è anche senza

costi per il consumatore. Il Codice del Consumo, infatti, stabilisce che in caso di non conformità del bene acquistato il consumatore ha diritto al ripristino, senza spese, della conformità del bene mediante riparazione o sostituzione ovvero ad una riduzione adeguata del prezzo o alla risoluzione del contratto. Il consumatore può chiedere, a sua scelta, al venditore di riparare il bene o di sostituirlo, senza spese in entrambi i casi, salvo che il rimedio richiesto sia oggettivamente impossibile o eccessivamente oneroso rispetto all'altro.

In secondo luogo, i consumatori devono pretendere l'assistenza direttamente dal punto vendita, e in caso di mancato accoglimento delle richieste, possono tutelarsi in via alternativa rivolgendosi a una associazione di consumatori oppure in autotutela inoltrando un reclamo per il disservizio subito. In questa seconda ipotesi, consigliamo di inoltrare un reclamo formale, a mezzo di una raccomandata a/r, presso il punto vendita che non ha rispettato il termine previsto dalla normativa vigente, chiedendo l'applicazione di quanto previsto dal Codice del Consumo.

Riferimenti utili Decreto legislativo 206/05 - Codice del Consumo e successive modifiche.

Claudia Ciriello
sede nazionale CittadinanzAttiva



In blocco

Sono un pensionato che prende 1.556 euro al mese di pensione. Vorrei capire come cambia la scala mobile dopo la manovra del Governo.

Con l'approvazione della manovra di luglio si è inferto un altro colpo basso ai pensionati, che hanno visto nuovamente modificata la perequazione automatica cioè il meccanismo che garantisce piccoli incrementi dell'importo della pensione per recuperare la perdita del potere d'acquisto dovuto all'aumento dei prezzi.

Il blocco della perequazione automatica delle pensioni riguarda le pensioni d'importo superiore a cinque volte il trattamento minimo Inps (cioè circa 2.341 euro lordi mensili). La misura vale due anni, 2012 e 2013.

Il testo presentato in Parlamento si presta a diversi dubbi di carattere interpretativo. Vediamo allora di fare un po' di chiarezza.

Nel segno del giallo

È vero che la curcuma ha un ruolo protettivo contro il cancro? Visto che nel curry ce n'è, potrei utilizzarlo al posto della curcuma pura che non è così facile da trovare?



* Biologo nutrizionista ed etologo alimentare

La curcuma è una polvere di colore giallo intenso ricavata dalla frantumazione

della radice di una pianta che cresce in India e Indonesia, la *curcuma longa*. Non fa parte delle nostre tradizioni culinarie, mentre è molto utilizzata nella cucina indiana, ed è anche considerata un ingrediente essenziale della medicina ayurvedica (la medicina indiana tradizionale). Dato che in India il tasso dei tumori al colon/retto, al seno, alla prostata e alla vescica è molto più basso rispetto ai paesi occidentali (compreso l'Italia), ha fatto sorgere l'ipotesi che

nella cucina indiana ci siano dei fattori protettivi contro il cancro. Numerosi studi su animali hanno confermato il ruolo anticancro della curcumina, che è la sostanza principale della curcuma, quella che dà la colorazione

gialla alla spezia. La curcumina è, però, scarsamente assorbibile dall'organismo; fortunatamente una sostanza contenuta nel pepe, la piperina, ne aumenta notevolmente la biodisponibilità. Infatti, quello che noi chiamiamo "curry" è una miscela di varie spezie che contiene, tra l'altro, un 20-30 per cento di curcuma e pepe rosso e nero.

Libero arbitrio

Mio marito ha 55 anni, è in sovrappeso, e dalle ultime analisi del sangue risulta avere sia i trigliceridi sia il colesterolo LDL alti. Sono anni che tento di convincerlo a cambiare stile di vita per il suo bene. Nega di avere un problema di salute, anzi dice di sentirsi benissimo e non vuole nemmeno sentir parlare di dieta o di moderare i dolci e salumi. Come posso convincerlo a prendersi cura di se stesso?

Capisco la sua preoccupazione per la salute del marito ed è comprensibile anche che stia tentando in tutti i modi di produrre dei cambiamenti nel suo stile di vita. Sfortunatamente, anche se viene spontaneo, cercare di spingere una persona a cambiare dandogli dei consigli e puntando l'indice sulle conseguenze negative per la salute dell'attuale comportamento è il modo migliore per far sorgere una forte resistenza. Ecco che questa persona si mostrerà cocciuta e insopportabile alle nostre più sensate raccomandazioni. Purtroppo non esiste una bacchetta magica; quel che posso dirle sulla base della mia esperienza è che, se parlando con suo marito, gli esprime le sue preoccupazioni senza giudicare e soprattutto ponendo l'accento sulla sua autonomia e libertà di scelta, forse potrebbero diminuire le sue resistenze.

Per le pensioni d'importo superiore a cinque volte il trattamento minimo (2.341 euro lordi mensili), la perequazione automatica nel prossimo biennio dovrebbe operare come segue:

- 70 per cento di rivalutazione sull'importo fino a tre volte il trattamento minimo (1.428 euro);
- nessuna rivalutazione per gli importi superiori a tre volte il trattamento minimo (1.428 euro).

Nulla di variato, invece, per le pensioni d'importo fino a cinque volte il trattamento minimo che continueranno ad avere:

- 100 per cento di rivalutazione per la fascia di importo fino a tre volte il trattamento minimo;
- 90 per cento di rivalutazione per la fascia tra tre e cinque volte il minimo (cioè tra 1.428 euro e 2.341 euro circa).

ora legale di Salvatore Calleri



Il tramonto dell'Occidente

Le regole della democrazia occidentale vanno riscritte perché la Dichiarazione universale dei diritti dell'Uomo non resti lettera morta. Come oggi.

Sempre più spesso siamo scontenti. Sempre più spesso ci si domanda cosa fare per cambiare il nostro futuro. Le giovani generazioni tecnologiche arabe in mezzo a mille contraddizioni hanno richiesto più democrazia. Il problema è quale democrazia? La mia sensazione è che la loro democrazia ideale, sempre che riusciranno a raggiungerla scacciando gli integralisti, sia quella occidentale di alcuni anni fa. Quella della Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo. Oggi in Occidente quella democrazia esiste

sulla carta, ma non nella sostanza. La democrazia occidentale oggi si fa dettare le regole dall'economia invece che dettarle. Siccome la democrazia è l'unico sistema possibile anche se è costantemente da perfezionare occorre riscrivere alcune regole basilari che possono diventare la base politica di qualunque movimento o partito che voglia cambiare realmente la situazione.

1. La scuola economica di Chicago neo liberista ha fallito. La crisi attuale lo dimostra ogni giorno di più.

2. La società produttiva va tutelata e protetta dalla società speculativa predatoria.

3. Per evitare i nervosismi finanziari occorre creare una società di *rating* pubblica che dia il *rating* alle agenzie private di *rating* verificando anche i loro errori.

4. La politica torni a dettare le regole stabilendo alcuni diritti fondamentali dell'individuo da inserire nella costituzione come il diritto all'acqua, alla pensione e all'alloggio.

5. Si formi un'authority che controlli i vantaggi e gli svantaggi delle privatizzazioni.

6. La legalità sia sempre più praticata in quanto la corruzione dilagante e i capitali sporchi avvantaggiano la mafia.

7. Un'attenzione per il lavoro perché abbiamo troppi disoccupati e il paese vero così non cresce.

Per il momento non mi vengono in mente altri punti, ma questi mi sembrano sufficienti. A proposito: se qualche malpensante pensa che questi siano punti comunisti è meglio che vada a studiare i testi sacri della politica... Sono punti liberalsocialisti o socialistiliberali e più che mai attuali. ■



I suoi primi 40 anni



Greenpeace ha festeggiato i suoi primi 40 anni di campagne, di azioni e di vittorie in difesa del Pianeta. Il 15 settembre 1971 un gruppo di attivisti salpò a bordo del peschereccio Phyllis Cormack alla volta di Amchitka, nel Pacifico settentrionale, per protestare contro un imminente test nucleare sotterraneo Usa. Non riuscirono a fermare il test e la bomba esplose il 6 novembre. Ma fu l'ultima: il tentativo eroico di quel piccolo gruppo di attivisti conquistò le prime pagine dei giornali nordamericani e da allora Amchitka non fu mai più utilizzata per i test nucleari. Così nacque Greenpeace. Da quel primo successo, l'organizzazione ambientalista è cresciuta sempre di più fino a poter contare oggi su milioni di sostenitori in tutto il mondo. Ma i principi in base ai quali agisce sono sempre gli stessi: indipendenza, non violenza e creatività. Negli anni Greenpeace ha ottenuto tante vittorie ma ce ne sono alcune fortemente im-

prese nella memoria di molti di voi: il trattato internazionale che protegge per cinquant'anni l'Antartide da esplorazioni petrolifere e minerarie, la messa al bando delle spadare, la moratoria internazionale sulla caccia baleniera, il divieto di sversamento di scorie nucleari in mare, la protezione di migliaia di ettari di foresta primaria, le aziende *hi-tech* convinte a eliminare gradualmente le sostanze tossiche dai propri prodotti. In tutti questi casi, Greenpeace è stata una forza per il cambiamento. Oggi l'impegno dell'organizzazione è trasferire risorse dai paesi occidentali a quelli emergenti: la partita per salvare il Pianeta dai cambiamenti climatici, i cui principali responsabili restano i paesi industrializzati, si gioca anche in India, Cina, Brasile e Africa. Mai come nell'oggi l'unica pace possibile è verde: per evitare le guerre tra gli uomini bisognerà proteggere le risorse del Pianeta. ■

Maria Carla Giugliano
ufficio stampa Greenpeace

Sulla cattiva autostrada La corrida

Il presidente boliviano Evo Morales ha bloccato il progetto per la costruzione di una strada in Amazonia, fortemente contestato dai guarani e dagli altri popoli dell'Amazonia boliviana. Si tratta del ramo boliviano di un futuro collegamento autostradale che da Manaus, in Brasile, dovrebbe arrivare fino a Manta, porto ecuadoriano sul Pacifico, passando per la Bolivia. Ora il progetto resterà sospeso fino a quando, ha assicurato il presidente, non sarà effettuata una consultazione popolare che interessi tutta la cittadinanza boliviana. L'autostrada amazzonica sta provocando proteste e violenti scontri in tutti i paesi coinvolti dal progetto.

Al grido di "libertad, libertad" si è svolta a settembre, di fronte ad un pubblico di oltre 20mila spettatori, l'ultima corrida di Barcellona. Lo scorso anno, infatti, il Parlamento della Catalogna ha approvato una discussa legge d'iniziativa popolare che prevede l'abolizione delle corride in tutta la regione a partire dal 2012. La Catalogna diventa così la seconda regione della Spagna a vietare la tauromachia, dopo l'arcipelago delle Canarie che lo fece nel 1991. Una scelta, quella della regione a statuto speciale, non senza conseguenze: gli impresari del business delle corride hanno già chiesto al Governo risarcimenti per oltre 300 milioni di euro.



L'Italia unita

Proprio in un momento come questo, di difficoltà e timori per il futuro, l'Italia deve ritrovare quel senso di solidarietà senza il quale nessuna coesione è possibile.

Un mio giovanissimo amico, in questi mesi all'estero per motivi di studio, mi scrive manifestando la sua meraviglia per il fatto che nel paese che lo ospita le persone sembrano tutte amiche, tutti vanno d'accordo con tutti, si avverte nella società un clima di pace e di concordia generale. Sarà che in quel lontanissimo paese, agli antipodi dall'Italia, su un territorio pari al nostro vive una popolazione che è dodici volte meno numerosa: e ciò probabilmente conta nel favorire la convivenza civile. Ma non può trattarsi solo di questo, se è vero che anche in altre realtà, vicine e lontane, densamente popolate come la nostra e ugualmente alle prese con gravi problemi,

si coglie tuttavia un senso di coesione, di condivisione di valori fondamentali che da noi sembra appartenere a un passato remoto, pressoché dimenticato: tanto dimenticato da sorprenderci, appunto, quando vivendo temporaneamente altrove ci accorgiamo che non dappertutto le cose stanno così.

E non tiriamo in ballo, per carità, l'atavica faziosità di noi italiani, quasi una sorta di maledizione genetica: perché

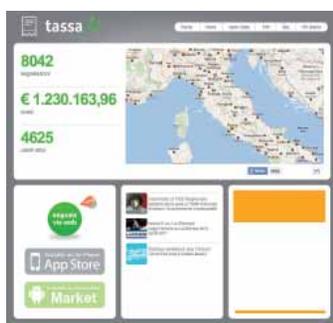
questo paese ha conosciuto ben altri contrasti interni rispetto a quelli attuali, fino a vere e proprie guerre civili, senza peraltro perdere il senso della comune appartenenza e del comune destino, come tali percepiti e vissuti dalla coscienza collettiva della comunità nazionale. È appunto questo che sembra venuto meno da troppi anni a questa parte, e con pericolosa accelerazione da quando è sbocciato il nuovo secolo. Pericolosa, perché un tale scollamento non può prefigurare quella vigorosa ripartenza di cui l'Italia ha bisogno, per ammissione di tutti, nelle condizioni in cui si è venuta a trovare, che sono di progressiva decadenza e possono diventare di definitivo declino.

La coesione manca dove non c'è più fiducia nel futuro: allora scatta la corsa al "ciascuno per sé", che è quanto dire la fine di ogni ragionevole prospettiva di ripresa per tutti. Se c'è un momento in cui la società italiana deve dimostrare di saper reagire allo sconforto e alla rassegnazione, per voltare pagina, è questo che stiamo vivendo: vorrà dire che crediamo ancora si possano realizzare, per le generazioni che si affacciano adesso al mondo e per quelle che verranno, condizioni di vita e di convivenza migliori. Certo, occorre cambiare modello, ritrovare quel senso di solidarietà senza il quale nessuna coesione è possibile. E occorre farlo alla svelta. ■



beni di consumo

Che **tassa!**



"Vuole lo scontrino?". Domanda che ci trova impreparati e a cui spesso, a fronte di un piccolo sconto per noi e di un danno per tutti, rispondiamo di no. Sarà a questo che ha pensato il gruppo di cinque giovani capitanati da Edoardo Serra che ha sviluppato l'applicazione per iPhone, Tassa.li. Se, quando si paga

un bene o un servizio, non viene emesso lo scontrino o la fattura, basta indicare (ora anche sul sito www.tassa.li) quanto è stato pagato, la tipologia dell'attività e il luogo in cui si trova. La segnalazione è indicata su una mappa con a fianco il totale evaso (in costante aumento). L'applicazione non vuole sostituirsi alla Guardia di Finanza (anche l'evasore resta anonimo), ma sensibilizzare l'opinione pubblica su un problema, quello dell'evasione fiscale, molto dannoso per il nostro paese. Magari la prossima volta daremo una risposta più costruttiva. Per tutti. J.F.



Ricchi e poveri

Sette miliardi la popolazione mondiale: ricchi, poveri o poverissimi a seconda di dove si nasce.

Una di queste settimane è nato, non si sa dove, il settemiliardesimo consumatore. Il cinquemiliardesimo nacque nel luglio 1987; dodici anni dopo, nell'ottobre 1999, nacque il seimiliardesimo terrestre. Adesso, dopo altri dodici anni, la popolazione terrestre raggiunge i sette miliardi di abitanti: circa mille miliardi di aumento ogni dodici anni. Probabilmente la velocità della crescita dei terrestri diminuirà; forse ci vorranno quattordici o quindici anni per arrivare, forse verso il 2025, ad una popolazione di otto miliardi di persone. Chiunque sia, il settemiliardesimo arriva in un mondo di merci per reclamare quanto gli occorre; se è uno dei mille milioni di abitanti dei paesi industrializzati è probabile che abbia abbondanza di cibo e d'acqua, abitazione confortevole, (forse) scuole e assistenza decenti. Meno bene gli andrà se è



uno dei quattromila milioni di abitanti dei paesi in via di industrializzazione, Cina, India, Brasile, Sud Est Asiatico; sarà destinato ad aspettare con pazienza il suo turno di un po' di benessere e di merci e servizi. Se gli è capitata la sfortuna di nascere fra i duemila milioni di abitanti dei paesi poveri e poverissimi, sparsi in Africa, Asia, America Latina, dovrà accontentarsi di una piccola frazione delle merci della Terra. Fino a quando questi poveri e poverissimi accetteranno una così sfacciata disuguaglianza? "I poveri" si affacciano alla

scena del mondo con una popolazione giovane, aggressiva, arrabbiata, disposta ad accedere ai beni materiali immigrando nei paesi ricchi del primo mondo, "vecchi" d'età, sempre più bisognosi di nuova mano d'opera, sempre meno capaci di produrre e fabbricare cose utili, di innovazione, dilaniati da gelosie politiche, privi di una "visione di futuro", come la chiamava il pensatore Aurelio Peccei (1908-1984). "Poveri" disposti ad appropriarsi con la forza del potere che, lo si vede nei paesi islamici e africani, si chiama petrolio, diamanti, minerali, terre coltivabili; si chiama, terribile parola, democrazia popolare.

Chiunque sia, il settemiliardesimo consumatore dovrà fare i conti con una crescente scarsità di risorse naturali, quelle minerarie, energetiche, agro-forestali da cui vengono tratte le merci destinate al consumo, e con la massa di rifiuti della produzione e del consumo, centinaia di miliardi di tonnellate di materie che ogni anno passano dalla natura ai campi e alle fabbriche, per arrivare nei negozi più o meno opulenti, e poi nelle case, siano ville, o appartamenti o baracche, per finire in qualche discarica puzzolente o in qualche inceneritore.

Il settemiliardesimo bambino nasce, dovunque sia, in un mondo turbolento, pieno di ingiustizie e contraddizioni, ma ricco di speranze di mutamenti. E ricco di beni naturali che possono soddisfare i bisogni di tutti se i ricchi si accontenteranno di meno per lasciare ai poveri la possibilità di una vita decente. ■

chissà **cosa** di Jacopo Formaioni

Pioverono bottoni

Con un giro d'affari di oltre 200 milioni di euro e un costo al dettaglio ridotto è difficile immaginare quanti ce ne siano in giro. Sollievo e incubo di sarti d'ogni tempo, hanno origini antichissime, con alcuni esemplari che risalgono al 3000 a.C. Ma non ci sono sempre stati addosso. Romani e greci preferivano lacci e fibbie per i loro abiti morbidi e larghi; in Eu-



ropa, con il Cristianesimo i vestiti si fanno più sobri e i bottoni, pratici ed economici, si modellano su capi più casti. Dal XIV secolo tra le classi più agiate divengono oggetti ornamentali fatti di materie pregiate; nell'Ottocento la produzione industriale permette una diffusione maggiore, decretandone il successo nell'alta moda e nella produzione di massa. Sono dappertutto, cuciti ben stretti sui nostri vestiti o al sicuro in una vecchia scatola perché possono sempre servire. Parola di nonna.



La strada della discordia

16

Una piccola storia locale dal valore paradigmatico che la dice lunga sugli interessi a cui è asservito il nostro Paese, meno quelli della natura e del territorio.

I territorio italiano è asservito a interessi di ogni risma e colore, fuorché quelli che ne preservino le caratteristiche naturali. Conferme in tale senso ci arrivano ogni giorno e spesso si annidano nei dettagli apparentemente più piccoli. All'Isola d'Elba, in pieno Parco nazionale, con vincoli comunitari e zone di protezione speciale (zps), uno dei più piccoli comuni d'Italia vorrebbe costruire una strada che snaturerebbe i luoghi e sarebbe addirittura esiziale per una delle residue popolazioni della rarissima felce tirrenica *Dryopteris thyrrena*, inclusa nella



lista delle piante in via di estinzione e che si trova solo in pochissime altre zone in Italia, Francia e Spagna. Il sindaco fa fuoco e fiamme per avere la strada e adduce ragioni di sicurezza che sono la nuova pensata, in tutta la Penisola, per stravolgere i vincoli ambientali: se non c'è la strada non ci possono arrivare i Vigili del Fuoco o le ambulanze. Peccato che non ci siano praticamente residenti in quei luoghi (se non d'estate) e che molti di quelli che vivono lì attorno la strada non la vogliono affatto. E che la sicurezza sia comunque garantita dalla scarsa distanza e da possibili alternative. La stessa scusa viene utilizzata per impiantare cisterne all'aperto nei

giardini delle ville: dovrebbero servire per gli elicotteri antincendio, in realtà diventano piscine (come se non ci fosse il mare a due passi). Non è un fenomeno locale: l'Italia è spezzettata da oltre 300 mila km di strade e stradine, senza contare quelle bianche o quelle aperte abusivamente. Non si vede il bisogno di nuove strade, tanto meno se ci sono alternative: nel caso specifico una monorotaia a cremagliera a scarso impatto e fortemente innovativa da un punto di vista tecnologico che assicurerebbe gli interventi d'emergenza, ma non piace agli amministratori. Questa è solo una piccola storia locale, ma ha un valore paradigmatico che la dice lunga sugli interessi cui è asservito il nostro territorio: una strada di qua, una camera in più di là e così via frangendo e crollando. A Sarno, dove nel 1998 le colate di fango causarono 150 vittime, addirittura l'ospedale era stato eretto senza i necessari controlli e molti sono tornati a costruire in zona rossa, dove proprio non si potrebbe. Il piano casa governativo consentirà di autocertificare i lavori di ristrutturazione e di ritenerli approvati se non si avrà risposta dall'autorità in trenta giorni. E chi controllerà i controllori? Il tutto per interessi di parte che raramente coincidono con il bene comune. In attesa di nuovi condoni edilizi, più o meno tombali, che ci spingano tutti ad abbandonare finalmente un paese il cui paesaggio sarà definitivamente nascosto da case e strade. ■

al naturale di Stefano Generali

Cambio casa

È una casa ecologica a forma di farfalla, alimentata da pannelli fotovoltaici e tetto inclinato per recuperare l'acqua piovana. Watershed, questo il nome dell'originale abitazione, è stata realizzata dagli architetti dell'Università del Maryland, negli Stati Uniti, e ha vinto il Solar decathlon 2011, una

competizione che proprio come il classico decathlon prevede 10 prove che includono il risparmio energetico e la performance ambientale. L'edizione 2012 della manifestazione si svolgerà a Madrid e vedrà la partecipazione delle Università "Roma Tre" e "La Sapienza" con una casa d'ispirazione sumera. È la prima volta in 12 anni che un gruppo italiano viene ammesso alla competizione mondiale dell'architettura sostenibile.



Scusate il francesismo

Troppo entusiasmo, quello francese, per l'inclusione della cucina nazionale nel "patrimonio immateriale dell'umanità".

17

Non è per parlare male dei francesi, ma le manifestazioni di giubilo che hanno accompagnato la decisione dell'Unesco di includere il "pasto gastronomico francese" nel "patrimonio immateriale dell'umanità" mi sono parse un po' sopra le righe. Bello istituire una festa della gastronomia nazionale (23 settembre) come ha fatto il ministro francese della cultura Frédéric Mitterrand. Bello considerare il patrimonio gastronomico come elemento essenziale della cultura e dell'identità di un popolo. Anche in Italia ne abbiamo parlato a lungo, in occasione dei 150 anni dell'Unità, sottolineando come la cucina sia un fortissimo elemento identitario del nostro Paese. Ma da noi le manifestazioni sono state più composte. Forse perché – pensa qualcuno – una cucina italiana non esiste, ma ne esistono tante, localmente definite (al che io obietto sempre che fra queste cucine si è

costituita, da secoli, una rete di condivisione e di reciproco scambio, il che basta e avanza per parlare a pieno titolo di una cucina italiana). Forse perché – questo sì – il nostro sentimento nazionale sta attraversando un periodo difficile. Ma insomma, noi ci siamo accontentati di aderire a un pool di paesi che ha chiesto, e ottenuto, dall'Unesco il riconoscimento di «patrimonio immateriale dell'umanità» per la cosiddetta «dieta mediterranea».

Davide Paolini sul *Sole-24 ore* di domenica 2 ottobre, ha deplorato questa incapacità italiana di valorizzare il patrimonio nazionale, rivolgendo calorosi applausi all'orgoglio patriottico dei francesi. Per una volta non sono d'accordo con Paolini. Io credo che includere la dieta mediterranea nel patrimonio dell'umanità sia discutibile, ma non assurdo, se la pensiamo non come insieme di ingredienti o di ricette, ma (come è accaduto nella candidatura Unesco) come stile di vita improntato alla sobrietà e a un rapporto cordiale con gli altri e con l'ambiente: una proposta che può davvero essere di utilità universale, a prescindere da ciò che si mangia e da come lo si mangia. Non arrivo invece a convincermi della specificità francese di un rituale gastronomico – come si legge nelle motivazioni Unesco – "destinato a celebrare i momenti più importanti della vita degli individui e dei gruppi". Questo si può dire di tutte le cucine del mondo, di tutti i sistemi alimentari, di tutti i riti conviviali. L'entusiasmo francese per la cucina nazionale mi pare l'ennesima dimostrazione di uno sciovinismo di cui, francamente, non si sentiva il bisogno. Molto meglio allora il modello italiano, ben rappresentato da Pellegrino Artusi e da una secolare tradizione fondata sulla conoscenza e sul rispetto delle diversità, sull'incrocio e la tolleranza dei gusti, sulla libertà d'invenzione come prima virtù del cuoco. Ai francesi bisognerebbe ricordare che sono stati proprio loro a inventare il fondamentale trittico: libertà, uguaglianza, fraternità. Anche a tavola. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

A tutto tonda

La nocciola piemontese è la più buona del mondo. Un test del Centro Studi Assaggiatori di Brescia ha confermato che la Tonda Gentile delle Langhe risulta migliore di quella del Lazio e della Turchia, le varietà più utilizzate nel mondo della trasformazione. Il segreto della sua superiorità sta nella buona consistenza, nella dolcezza e

nel profumo di fiori, miele e frutta secca. Il test è stato effettuato su nocciole crude, ma anche su due prodotti trasformati: una mousse e un biscotto, a base di Nocciole Piemonte IGP, anche questi risultati caratterizzati da note di fiori, miele e nocciola. Per fare il test in proprio basta recarsi in uno dei paesi produttori, nell'Alta Langa, in particolare a Cravazzano e Cortemilla, dove vale la pena di organizzare un tour, per gustare anche vino, formaggi e tartufo.



Partita Iva

L'aumento dell'imposta sul valore aggiunto che peserà, e molto, sulle tasche degli italiani.

■ Patrizia Pallara

Bollette del gas e carburanti. Giocattoli e Tv. Moto, auto, abbigliamento e scarpe. E ancora: detersivi, succhi di frutta, vino, cioccolata, pacchetti vacanze e una serie di servizi, dalla riparazione dell'idraulico al taglio dal parrucchiere. Sono solo alcuni dei protagonisti dell'aumento dell'aliquota ordinaria dell'Iva dal 20 al 21 per cento scattato il 17 settembre scorso. Sono bastati pochi giorni perché il ritocco dell'*imposta sul valore aggiunto*, che secondo le previsioni porterà nelle casse dello Stato dai 4 ai 5 miliardi di euro all'anno, si traducesse in un aumento generalizzato di gran parte dei beni di largo consumo. Tutto scaricato sulle spalle dei consumatori. «Soprattutto lavoratori e pensionati, chi ha un reddito fisso medio e medio-basso. Insomma, i soliti noti – tuona **Rosario Trefiletti**, presidente di *Federconsumatori* –. L'aumento dell'Iva produrrà a

breve ricadute pesantissime sulle famiglie e un'ulteriore contrazione dei consumi, già ridotti all'osso a causa della continua e inarrestabile caduta del potere d'acquisto. Senza contare il rischio speculazioni».

Le associazioni dei consumatori avevano messo subito sull'avviso: il pericolo è un aumento indiscriminato dei prezzi. E infatti i rialzi "selvaggi" non si sono fatti attendere. A ridosso dell'entrata in vigore della nuova aliquota la benzina verde è subito schizzata a 1,7 euro al litro, per poi riassestarsi su 1,6 euro. Le sigarette hanno registrato un rincaro medio del 4 per cento, cioè 15-20 centesimi in più a pacchetto, con punte del 15 per cento per il tabacco trinciato. Non ha fatto eccezione il caffè al bar, passato in molti casi da 80 a 90 centesimi dalla sera alla mattina. Le cose non sono andate meglio per i pedaggi autostra-

Castà Iva

Sugli scaffali Coop nessuna cattiva sorpresa.

Con l'aumento dell'Iva dal 20 al 21 per cento devono fare i conti tutti, a cominciare dai consumatori. E siccome la spesa quotidiana delle famiglie è diventata sempre più pesante a causa della crisi, è importante che i soci di Coop si sentano tutelati anche su questo fronte. Dunque, niente sorprese sugli scaffali di Coop. «Gli aumenti, se e quando applicati, hanno rispettato

rigorosamente i limiti di legge», spiega **Pasquale Rotta**, responsabile commerciale di Unicoop Tirreno. Ma non tutti i prezzi sono stati ritoccati. Un ampio paniere di referenze base che pesano notevolmente nel carrello della spesa del consumatore non ha subito alcun aumento dovuto all'incremento dell'aliquota Iva. «Tra questi tutto il settore dell'abbigliamento a marchio *Joyful*, telefonia, Tv e altre categorie di prodotti altamente sensibili alle variazioni di prezzo come cd, dvd e videogiochi – prosegue Rotta –, a cui aggiungere alcune famiglie di prodotti per l'igiene della persona e la pulizia della casa».

dali che lungi dall'essere saliti di 1 punto percentuale, hanno avuto balzi in avanti a macchia di leopardo ben più consistenti. Poi è toccato alle bollette del gas: più 5,5 per cento a partire da ottobre. Stessa musica per cd e dvd: i primi costano oggi il 7,7 per cento in più rispetto ad agosto, i prezzi dei secondi sono lievitati del 2,7 per cento. L'elenco è ancora lungo: i cartellini di scarpe e abbigliamento hanno subito una crescita del 3-6 per cento, mentre vini, spumanti e alcolici sono rincarati del 6-7 per cento.

Insomma, i ritocchi registrati in queste settimane, tutti superiori all'1 per cento, hanno confermato i timori. Le decine e decine di segnalazioni arrivate ai centralini delle associazioni si sono trasformate in esposti alla Guardia di Finanza, appelli al Governo a fare marcia indietro sull'Iva, denunce per truffa. «Secondo le rilevazioni, i prezzi al dettaglio dei prodotti alimentari, per la pulizia della casa e per l'igiene personale che hanno subito il rialzo dell'Iva, hanno avuto un aumento medio del 2,79 per cento, pari a più del triplo rispetto a quello 0,833 per cento che ci si doveva attendere se fosse stato matematicamente applicato solo l'aumento dell'aliquota – spiegano dal *Codacons* –. Se l'Iva passa dal 20 al 21 per cento, infatti, non significa che un bene che prima veniva 1 euro ora costa 1,01 euro. Bisogna scorporare e considerare il prezzo senza Iva, e su quello applicare la nuova aliquota». A maggior ragione, i rincari registrati sono davvero ingiustificati. Non solo. I ritocchi non dovrebbero riguardare i cosiddetti beni di prima necessità, ai quali si applica l'aliquota al 4 o al 10 per cento. E, invece, stanno investendo una buona fetta del carrello della spesa. Ma chi dovrebbe controllare, che cosa fa? *Mister Prezzi*, ovvero **Roberto Sambuco**, il Garante per la sorveglianza dei prezzi, ha annunciato di avere disposto «verifiche e ispezioni contro eventuali comportamenti speculativi», assieme alla Guardia di Finanza e al Ministero dello Sviluppo economico. Peccato però che i controlli per essere efficaci sarebbero dovuti scattare prima dell'entrata in vigore dell'aumento. Alla fine della partita, anche se alcune aziende hanno annunciato che assorbiranno l'aumento e non lo scaricheranno sull'acquirente quell'1 per cento di imposta di valore aggiunto si tradurrà in un maggiore aggravio per le nostre tasche di 385 euro all'anno per ogni nucleo familiare. Se fosse solo l'1 per cento. ■

Ad alta aliquota

Aumenta l'Iva, si riduce il potere d'acquisto dei consumatori.

Un provvedimento ingiusto e regressivo. L'ha definito così la *Cgil* l'incremento dell'Iva dal 20 al 21 per cento, che ha bocciato in pieno la misura. Ingiusta perché grava soprattutto su chi ha un minor reddito. E regressiva perché comporta un aumento dell'inflazione, oltre che del tasso d'evasione e d'elusione fiscale. «Anche a parità di altre condizioni, come per esempio gli stili di consumo – ha dichiarato il segretario confederale **Danilo Barbi** –, si traduce in un incremento pressoché piatto del prelievo sui consumi rispetto ai livelli di reddito disponibile e quindi in un maggior prelievo per le fasce basse e medio-basse». In altre parole, i più poveri, che consumano in proporzione molto di più per vivere di quanto non facciano i ricchi, saranno i più colpiti dall'aumento dell'aliquota e ridurranno la loro propensione agli acquisti, a fronte di un'inevitabile aumento dei prezzi. «Senza contare il rischio di un incremento del tasso d'evasione – sostiene **Riccardo Zelinotti**, dell'area politiche economiche della *Cgil* –. Oggi l'Iva, che rappresenta il 60 per cento delle imposte indirette, è quella più evasa, per oltre 25 miliardi di euro ogni anno».

In vigore in 63 Paesi, è un'imposta generale sui consumi che colpisce solo l'incremento di valore che un bene o un servizio guadagna a ogni passaggio economico, a partire dalla produzione fino ad arrivare al consumo del bene o del servizio stesso. Rappresenta quindi un costo solamente per i consumatori finali. I precedenti aumenti risalgono al 1995 e al 1997. Prima il Governo Dini innalzò due aliquote, che erano al 9 per cento (passata al 10) e al 13 per cento (passata al 16). Le cronache dell'epoca raccontano di un chiaro aumento dei prezzi. 2 anni dopo, toccò al Governo Prodi modificare l'imposta sui consumi, riducendo a 3 le aliquote (4, 10 e 20 per cento) contro le precedenti 4 (4, 10, 16 e 19 per cento). Con quest'intervento l'Italia segue altri Paesi che negli ultimi



anni hanno messo mano all'imposta sui consumi come misura strutturale di sostegno all'economia, Germania, Regno Unito e Spagna. Ma possibile che questa sia l'unica strada per risanare i conti dello Stato? «L'aumento dell'Iva è stato usato come tappabuchi, come ultima istanza per colmare lacune e manchevolezze – risponde **Paolo Guerrieri**, docente di economia all'Università "La Sapienza" di Roma –. Invece doveva e poteva essere usato in altro modo, come è successo in altri Paesi. Si sarebbe potuto inserire in una visione più generale di politica economica organica, di ristrutturazione degli oneri fiscali, alleggerendo l'intervento sui redditi da lavoro e sui costi del lavoro».



Basta che funzioni

Dai biscotti senza zucchero e senza grassi animali allo yogurt con l'aggiunta di probiotici, dai succhi di frutta con un maggiore apporto di vitamine ai prodotti che aiutano a controllare il peso: non hanno niente di dietetico o di terapeutico, si trovano al supermercato insieme ai prodotti tradizionali. Ma gli alimenti funzionali hanno un valore aggiunto che, oltre al normale apporto nutrizionale, promette effetti benefici su una o più funzioni dell'organismo. Comunque, in generale, mangia bene, vivi sano.

Dimmi cosa mangi e ti dirò come stai. A seconda di quanto e di che cosa mangiamo modifichiamo, infatti, il nostro corpo: se siamo sani, non abbiamo patologie o allergie particolari, e ci alimentiamo in modo corretto, con le giuste dosi di carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali, stiamo bene. Altrimenti rischiamo di ammalarci. Le correlazioni tra errori alimentari e alcune patologie piuttosto diffuse sono ormai accertate. «L'alimentazione è importantissima – spiega **Gianna Ferretti**, docente di biochimica all'Università Politecnico delle Marche – e mangiare in modo scorretto può portare a patologie degenerative, tipiche nel nostro tempo. Oggi abbiamo abitudini alimentari molto diverse dai nostri progenitori».

Valore aggiunto

Troppo zucchero, troppi grassi animali, poche fibre, poche vitamine... Come correggere uno stile alimentare sbagliato? «Non c'è niente di meglio di una dieta varia ed equilibrata – afferma **Graziella Tedeschini**, medico specialista in scienze dell'alimentazione –. Anche perché nel pesce azzurro, nell'olio extravergine d'oliva, nella frutta e nella verdura, nella frutta secca, insomma, in quello che ci ha messo a disposizione la natura (attraverso il lavoro dell'uomo) c'è tutto quello che ci serve». Tuttavia in certe situazioni può essere utile usare alimenti funzionali. Non hanno niente di dietetico o di terapeutico, tant'è vero che li troviamo al supermercato a fianco dei prodotti tradizionali. Si tratta dunque di cibi, sotto ogni punto di vista, «ma con un valore aggiunto che, oltre al normale apporto nutrizionale, promette effetti benefici su una o più funzioni dell'organismo», spiega ancora Ferretti. Qualche esempio? Biscotti senza zucchero e senza grassi animali; yogurt con l'aggiunta di probiotici; succhi di frutta con un maggiore apporto di vitamine ecc. «Questi alimenti – aggiunge l'esperta di biochimica – sono arricchiti con qualcosa di positivo o privi di qualcosa che può essere negativo oppure modificati chimicamente (ad esempio, per rendere maggiormente biodisponibile un micronutriente) o ancora tutte queste cose insieme».

Davvero funzionale

Il concetto di alimenti funzionali è nato in Giappone. Negli Anni Ottanta le autorità sanitarie di questo Paese riconobbero la necessità di migliorare la qualità della vita parallelamente all'incremento dell'aspettativa di vita di un numero crescente di anziani. Fu introdotto quindi il concetto di alimenti specificamente sviluppati per favorire la

salute o ridurre il rischio di malattie. Il termine *health claims* – letteralmente “messaggio salutistico” – fu coniato nel 1990 in Finlandia. «Essenzialmente – prosegue Ferretti – sono nati perché ormai abbiamo conoscenze molto precise dei meccanismi molecolari alla base delle patologie, delle interazioni tra nutrienti e geni e, attraverso anche studi in vitro, sugli effetti fisiologici di certi nutrienti». La gamma di cibi funzionali è andata assai aumentando negli ultimi anni. «Anche se restano ancora un cibo di nicchia – ricorda la dottoressa Ferretti – visto che rappresentano il 2,5 per cento di tutti gli alimentari commercializzati». Tuttavia per certe tipologie di cibo – come i *mini drink* di yogurt – l'offerta si è fatta assai affollata. Questo perché, con l'aggiunta di fitosteroli, è stato uno dei primi cibi funzionali a essere immesso in commercio con l'obiettivo di combattere i livelli di colesterolo cattivo nel sangue e le patologie cardiovascolari. «Ma ricordiamo – conclude la biochimica – che anche il cibo convenzionale può essere considerato funzionale per i suoi benefici effetti sull'organismo: è il caso certamente dell'olio extravergine d'oliva, della frutta secca, dei cereali non raffinati e, in generale, di frutta e verdura. Tant'è vero che la prossima frontiera degli alimenti funzionali sarà quella dei nuovi ortaggi selezionati per contenere una quantità maggiore di sostanze dagli accertati effetti positivi. Come il pomodoro *sun black* che contiene più licopene».

Perfettamente integrati

«Gli alimenti funzionali non hanno nulla a che vedere con gli integratori, che non sono propriamente alimenti ma una fonte concentrata di sostanze nutritive predosate», spiega **Giacomo Mugani**, farmacista. Anche questo genere di prodotti «non vanno intesi come sostitutivi di una dieta varia ed equilibrata – aggiunge Tedeschini –, ma come un aiuto ad integrare la dieta in casi particolari, quando è difficile alimentarsi normalmente, a seguito di interventi chirurgici, dopo cicli di chemioterapia o nelle forme di tossicodipendenza e alcolismo». Non solo: ad ogni età si può aver bisogno di qualche integrazione. «Durante il periodo dell'accrescimento, folati e

Pubblicità!

Le regole del Codice di autoregolamentazione su integratori e alimenti funzionali fissate dall'Istituto dell'Autodisciplina pubblicitaria.

Anche l'Istituto dell'Autodisciplina pubblicitaria si è dato un Codice di autoregolamentazione su integratori e alimenti funzionali che è in vigore da giugno di quest'anno. "La comunicazione commerciale relativa agli integratori alimentari e ai prodotti dietetici – si legge nel Codice – non deve vantare proprietà non conformi alle particolari caratteristiche dei prodotti, ovvero proprietà che non siano realmente possedute dai prodotti stessi. Inoltre detta comunicazione commerciale deve essere realizzata in modo da non indurre i consumatori in errori nutrizionali e deve evitare richiami a raccomandazioni o attestazioni di tipo medico". Lo Iap ha poi elaborato uno specifico regolamento che riguarda gli integratori per il controllo del peso. Tale regolamento impone, tra l'altro di non "presentare i prodotti in questione come dimagranti". Il ruolo degli integratori finalizzati al controllo o alla riduzione del peso è quello di "coadiuvanti di diete ipocaloriche". Non si deve inoltre enfatizzare il concetto di dimagrimento come sinonimo di salute. Più avanti si legge: "La comunicazione commerciale relativa agli integratori proposti per il controllo o la riduzione del peso deve evitare quantificazioni assolute dei risultati ottenibili in un determinato periodo di tempo (in termini di riduzione di peso, circonferenze e misure antropometriche, massa grassa, accumuli adiposi ecc.)". Utilizzare il tipo di linguaggio stigmatizzato dal Codice non è certamente prova di serietà.

ni di euro di fatturato totale, con una crescita del 10 per cento. «Il consumo degli integratori – afferma **Massimiliano Carnassale**, segretario di *Federsalus* – è ormai percepito nella prospettiva di una vita più sana. È qualcosa che ha a che vedere con l'impegno nei confronti della propria salute, anche se da solo non basta». Proprio perché abusarne può condurre a effetti collaterali pericolosi, gli integratori sono predosati (in fiale, capsule, compresse, bustine) ma, nonostante a volte ne abbiano l'aspetto, non sono farmaci e non hanno funzioni curative. «Infatti l'informazione ai consumatori, quando è corretta, è molto differente nel caso si parli di farmaco e di integratore. Il farmaco cura, previene, tratta, ripristina e corregge. L'integratore – spiega Carnassale – aiuta, coadiuva, favorisce. Può contenere vitamine e minerali, estratti vegetali, acidi grassi e aminoacidi. Parlando di un integratore non potrò mai vanarne le proprietà medicamentose, ma potrò dire al massimo che le sostanze in esso contenute svolgono una riduzione dei fattori di rischio di un disturbo. Ai consumatori va dunque raccomandato di leggere molto bene le indicazioni e le avvertenze contenute nelle confezioni». Sarà utile anche consultare il *Registro degli integratori alimentari* pubblicato sul sito del Ministero della Salute. ■

calcio; nella maturazione puberale, ferro; in caso di gravidanza, acido folico; in menopausa fitoestrogeni e calcio; durante la vecchiaia, vitamine e calcio. In sostanza – prosegue Tedeschini – gli integratori buoni sono quelli che dichiarano con precisione a cosa servono, perché se li assumo senza averne bisogno potrei anche ricavarne dei danni». Per questo bisogna essere molto chiari sul fatto che gli integratori non vanno bene per tutti, anzi, se usati a sproposito, possono anche causare gravi effetti collaterali. È il caso della vitamina C: se si esagera, può sottoporre i reni a un grave sforzo e danneggiarli.

Modalità d'uso

Intanto il mercato degli integratori continua a crescere a ritmi vertiginosi. Nel 2010 ne sono state vendute 132 milioni di confezioni, per 1.700 milio-



Promesse **mantenute**

“**P**rotegge dal rischio cardiovascolare”, “aiuta a controllare il peso”, “rinforza il sistema immunitario”. Un farmaco?

No, ciò che mettiamo in tavola. Ma se fino a poco tempo fa nessuno controllava se questi slogan di presentazione dei prodotti corrispondevano a qualità scientificamente provate, ora l'*Efsa* (Autorità europea per la sicurezza alimentare) assistendo la Commissione Europea e gli stati membri nello stabilire un elenco d'indicazioni autorizzate sui cibi, ha valutato tutte queste indicazioni

Come l'Autorità europea per la sicurezza alimentare controlla la corrispondenza tra le "virtù" promesse negli slogan dei prodotti e le loro qualità scientificamente dimostrate.

in etichetta, dette “funzionali generiche” per stabilire se davvero sono in grado di mantenere quanto promesso. Un lavoro mastodontico, durato 3 anni, in cui sono state analizzate oltre 2mila indicazioni funzionali generiche che ha portato alla conclusione che – si legge in una nota diffusa dall'Autorità alimentare – “un numero considerevole di indicazioni fornite sui

prodotti alimentari hanno alla loro base solidi fondamenti scientifici, comprese quelle relative a una vasta gamma di benefici per la salute”. Un numero considerevole, sì, ma non la maggioranza: soltanto 1 su 5 ha superato la difficile prova dell'*Autorità per la sicurezza*. Un comunicato stampa dell'*Efsa* porta come esempio di messaggi approvati quanto segue: specifiche fibre alimentari

e il colesterolo nel sangue; fibre di cereali e funzione intestinale; bevande contenenti carboidrati-elettroliti e resistenza alla fatica; basso contenuto di sodio e pressione sanguigna; fibre alimentari e ridotto aumento del glucosio nel sangue dopo i pasti; melatonina e insorgenza del sonno e dieta particolarmente ipocalorica in relazione al peso corporeo. In verità, il lavoro dell'*Efsa* è stato certosino e dettagliato, sostanza per sostanza, etichetta per etichetta. Un esempio? Quello delle fibre. Tra la gomma di *guar* (che deriva dal seme omonimo) e il mantenimento di normali livelli di colesterolo nel sangue può essere stabilito un legame e dunque un *claims* può farvi riferimento. Ma, poiché non è stato accertato

nessun legame tra questa stessa fibra, la gomma di *guar*; e l'aumento della sensazione di sazietà, nessuna etichetta può riportare questa indicazione. Sempre per quanto riguarda le fibre, il glucomannano, ad esempio, può essere associato alla dicitura “contribuisce al controllo del peso” nel quadro, specifica l'*Authority*, di un regime ipocalorico seguito da persone sovrappeso. Ma non è accertato l'effetto del glucomannano sul mantenimento di normali funzioni intestinali e quindi i *claims* che vi fanno riferimento sono da cancellare.

In tutti i casi, però, non si può mai parlare di cibi curativi. «Anche se l'*Efsa* – spiega **Lucia De Luca** dell'*Efsa* – ammette un'etichetta in cui si reclamizza, ad esempio, un effetto anticolesterolo, ciò non significa affatto che quel cibo curi il colesterolo, perché non ha nulla a che vedere con un prodotto farmaceutico. Si può solo dire che ha un effetto di riduzione del rischio d'insorgenza di quel disturbo. Non solo nessun prodotto che rechi indicazioni funzionali specifiche può sostituire un'adeguata ed equilibrata alimentazione». Insomma è più facile ottenere la riduzione del rischio del colesterolo alimentandosi correttamente – secondo i dettami di una dieta poveri di grassi animali – piuttosto che affidarsi fideisticamente a un alimento che promette il controllo del colesterolo. E assumere un succo di frutta addizionato di vitamina C non ci esime da uno stile di vita sano. Fatte queste necessarie premesse, però, l'*Efsa* ammette dunque le diciture in etichetta (nonché le pubblicità) che decantano talune qualità “salutistiche” di certi prodotti alimentari che in questi anni hanno conosciuto un vero e proprio boom, al pari degli integratori. Ovvio che l'Europa abbia voluto regolamentarlo, dicendo anche dei no.

Quali? Gli esperti dell'*Efsa* hanno espresso pareri sfavorevoli su molti *claims*. Oltre a quelli già citati che stabilivano correlazioni non provate tra fibre ed effetti benefici sulla salute, sono state anche accantonate le etichette che vantavano effetti la cui positività è ancora tutta da provare. Ad esempio, la maggior parte degli alimenti, ma anche degli integratori, che promettono di favorire la crescita del capello sono stati bocciati. Per non parlare delle genericità d'etichette o slogan che fanno riferimento alla vitalità o all'energia... ■



In aggiunta

Sana alimentazione, cibi funzionali, integratori: la posizione di Coop nelle parole di Maurizio Zucchi, direttore qualità di Coop Italia.

«Un'adeguata alimentazione e un corretto stile di vita sono fondamentali per migliorare e soprattutto prolungare la qualità della vita. Non bisogna cadere nella falsa illusione che esistano rimedi miracolosi che possano riequilibrare gli effetti negativi di uno stile di vita sregolato. In generale il mondo scientifico guarda con estrema prudenza prodotti arricchiti o privati di macro e micronutrienti che vantano proprietà positive per il consumatore. Tuttavia, Coop riconosce l'utilità degli integratori alimentari in particolari condizioni di carenza (non ascrivibile a quadri patologici) e per limitati periodi di tempo o di alimenti funzionali che possono apportare un effettivo beneficio alla salute».

A parlare è **Maurizio Zucchi**, direttore qualità di *Coop Italia*, a cui abbiamo chiesto di spiegare come Coop affronta le novità legate al rapporto tra alimentazione e salute.

«Per la progettazione di prodotti a marchio Coop, arricchiti o privati di nutrienti – spiega Zucchi – deve essere, di volta in volta, effettuata preventivamente un'indagine approfondita sulla validità scientifica della proposta. Per quanto riguarda, invece, i prodotti arricchiti

di vitamine la politica sui prodotti a marchio Coop stabilisce quanto segue: il ruolo positivo delle vitamine per l'organismo è innegabile e, in alcuni stadi della vita, la loro integrazione è addirittura essenziale. Tuttavia, la loro aggiunta indiscriminata può arrecare problemi d'accumulo o di interferenze nell'assorbimento ancora da studiare, sulle quali il mondo scientifico è scettico o contrario. Inoltre le diverse modalità tecnologiche di dosaggio nel processo produttivo non sempre garantiscono l'omogeneità dei valori dichiarati in etichetta e la stabilità degli stessi per tutta la *shelf life* (durata di vita) dei prodotti. Visto anche il quadro normativo – prosegue Zucchi – che stabilisce come requisiti per l'aggiunta di vitamine gli stati carenziali accertati nella popolazione (o in gruppi specifici di popolazione) e i benefici che le vitamine stesse apporterebbero allo stato nutrizionale della popolazione (o a gruppi specifici della stessa), riteniamo utile adottare politiche di estrema cautela nel percorrere la strada dell'aggiunta di vitamine. Esse, infatti, non si devono sostituire né alle buone pratiche di



produzione né alla corretta alimentazione. Meno problematica dal punto di vista nutrizionale è l'ipotesi del reintegro, strada già intrapresa sulle bevande Coop alla frutta».

Conclude Zucchi. «Complessivamente con il boom dei *functional foods* e dei più disparati integratori, il mercato risulta ricco di alimenti che vantano proprietà benefiche, a volte in maniera equivoca o non supportata da sufficienti elementi scientifici. Da qui nasce l'intervento della Commissione Europea e dell'*Efsa*, volto appunto a "fare ordine" tra la moltitudine di prodotti e di *claims*. Con il recepimento da parte della Commissione Europea dei pareri emessi dall'*Efsa*, vi sarà l'obbligo di supportare quanto dichiarato in etichetta con specifici studi e di documentare scientificamente gli effetti salutistici vantati. E questo è a totale vantaggio dei consumatori».

C'è pasto per te

La crescita degli alimenti funzionali e il boom degli integratori.

Il mercato degli alimenti funzionali, pur se di nicchia (rappresenta il 2,5 per cento sul totale di tutti gli alimenti commercializzati), è in continua espansione e occupa spazi sempre maggiori sugli scaffali dei punti vendita. È il caso dei *mini drink* a base di yogurt: quelli funzionali rappresentano il 46 per cento della quota complessiva di mercato. Non a caso proprio a questo genere di prodotti lattiero-caseari sono legati i messaggi salutistici più presenti sugli scaffali, quelli relativi al miglioramento della funzionalità intestinale e alla prevenzione di patologie cardiovascolari. Nel caso degli integratori – che si possono acquistare in moltissimi canali di vendita, dalle erboristerie ai supermercati, dalle farmacie alle palestre – si può, invece, parlare di un vero e proprio boom di vendite. Il fatturato annuale ha raggiunto i 1.700 milioni di euro per un totale di 132 milioni di confezioni vendute. Per 2 anni di seguito, il 2010 e il 2011, l'incremento sull'anno precedente è stato del 10 per cento (e il dato del 2011 non è ancora completo). In testa alla classifica degli integratori più venduti ci sono i fermenti lattici. Seguono tutti i prodotti per il controllo del peso e infine i multivitaminici.

AIUTIAMO L'ECONOMIA DELLA NOSTRA TERRA.



Con i prodotti **VICINO A NOI contribuiamo a far crescere i produttori locali.**

Unicoop Tirreno è da sempre vicina al territorio. I prodotti Vicino a noi, che Unicoop acquista direttamente dai produttori locali, sostengono l'economia della tua regione e ti garantiscono tutta la qualità e la sostenibilità che cerchi.



Come si cambia

■ Aldo Bassoni

Due sole direzioni centrali per un'organizzazione che punta su una forte autonomia e su una responsabilizzazione individuale delle posizioni. Come si riorganizza Unicoop Tirreno per migliorare i risultati, crescere, stare sempre più vicina a soci e consumatori, e guardare con fiducia al futuro. Ne parliamo con il presidente Marco Lami.

Non è una rivoluzione, ma poco ci manca. Dopo 40 anni l'architettura direzionale di Unicoop Tirreno cambia fisionomia e si ristrutturata intorno a due sole direzioni centrali cui fanno rispettivamente capo la gestione caratteristica (commerciale, rete, logistica, personale, servizi informativi e organizzazione) e la gestione amministrativa e finanziaria (bilancio, fiscale, amministrazione, patrimonio, finanza, prestito sociale). La prima è stata affidata a **Massimo Lenzi**, già direttore commerciale, e la seconda a **Fernando Pellegrini**, proveniente dalla dirigenza del Settore Finanza della Cooperativa. «Il Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno ha così voluto dare alla Cooperativa uno strumento direzionale più aderente alle necessità del momento puntando fino in fondo su una organizzazione molto orientata ai risultati attraverso una forte autonomia e una responsabilizzazione individuale delle posizioni», spiega il presidente **Marco Lami** che ha costruito pazientemente questa soluzione incontrando uno per uno tutti i 45 consiglieri di amministrazione dai quali, dice, «sono venuti utili sug-

gerimenti e la conferma di una scelta quanto mai opportuna per accelerare il passo in un contesto nuovo e fare i conti con noi stessi in un presente difficile che purtroppo non si risolverà presto e difficilmente ci porterà allo *status quo ante*». Alla presidenza spetterà il ruolo d'impostazione e controllo delle strategie aziendali, di presidio delle coerenze valoriali delle politiche e delle azioni poste in essere e del raggiungimento dei risultati stabiliti. In particolare al presidente Lami faranno riferimento il controllo di gestione, la Direzione centrale attività caratteristica, la Direzione tecnica e sviluppo; al vice presidente **Sergio Costalli** faranno riferimento le Politiche sociali, la Comunicazione, la Direzione centrale finanza patrimonio e bilancio e l'Ufficio legale.

Presidente, qual è lo scopo di questa riorganizzazione e come ci si è arrivati? «Questa centralizzazione e unificazione delle funzioni basilari della Cooperativa ha lo scopo di sveltire le decisioni, rispondere tempestivamente alle esigenze dei tempi, rendere più efficiente la Cooperativa con importanti ricadute sul livello di servizio e sull'offerta commerciale in generale. L'idea è nata dalla crescente preoccupazione per le prospettive che la Cooperativa deve affrontare. Da una parte la Grande Distribuzione è un settore ormai maturo dell'economia in cui si lavora con bassi margini, dove c'è una forte concorrenza e le prospettive concrete di sviluppo sono sempre più ridotte. Dall'altra parte c'è la crisi economica, le difficoltà delle

famiglie, i consumi in calo, una scarsa crescita. Tutto ciò delinea un quadro problematico del paese nel quale dobbiamo fare il massimo per tutelare il potere d'acquisto dei soci.

Insomma, il punto di partenza è la preoccupazione per il contesto esterno? «Purtroppo anche i consumi alimentari sono in calo da alcuni anni, e le prospettive di crescita del Paese sono scarse e lontane nel tempo. A questo si aggiungono le conseguenze depressive di una manovra economia che comprime i redditi e non si preoccupa di rimettere in moto un processo di crescita e di sviluppo. Si parte dalla realtà per fare i conti con la realtà. E la realtà è che dobbiamo affrontare un periodo difficile che non sarà affatto breve e nel quale chi come noi ha la responsabilità di tutelare i consumatori, ha l'obbligo di agire su tutte le leve di miglioramento per essere sempre all'altezza delle aspettative che i soci ripongono nella cooperativa dimostrandoci ogni giorno la loro fiducia, il loro attaccamento e il loro sostegno».

I mercati, non quelli finanziari ma quelli dove i consumatori vanno a fare la spesa per vivere, hanno già registrato aumenti indiscriminati di alcuni generi. Per qualcuno 1 punto di *Iva* in più è già magicamente diventato 7-8 punti percentuali di aumento dei prezzi. Cosa fa la Cooperativa?

«Alle forti tensioni sulle materie prime che premono sul livello dei prezzi al consumo si è aggiunto l'aumento dell'*Iva* che noi certamente cercheremo di contenere all'interno di una politica più generale di contenimento dei prezzi. Già oggi l'inflazione interna della Cooperativa è circa un punto e mezzo inferiore all'inflazione *Istat*. Ma per affrontare al meglio questo difficile compito c'è la necessità di imprimere maggiore velocità al risanamento della Cooperativa che, in questi ultimi anni, anche a causa della crisi che stiamo attraversando, è alla ricerca di un equilibrio di bilancio. Da qui la necessità di guardare anche al nostro interno. Molti interventi sono già stati fatti per migliorare l'offerta commerciale e il servizio sempre con entrambi gli occhi puntati sui bisogni dei soci. A un certo punto, però, ci siamo resi conto che dovevamo fare di più per oliare i meccanismi decisionali in modo da rispondere tempestivamente alla urgenza quotidiana di prendere decisioni rapide ed efficaci. Ed è così che abbiamo pensato di fare una riflessione

sull'organizzazione interna decidendo di rompere con uno schema organizzativo basato su 6-7 direzioni che durava da circa 40 anni».

Possiamo dire che è la prefigurazione di una netta separazione tra funzioni di rappresentanza e ruoli manageriali?

«Pur non essendo formalmente un sistema duale (separazione tra proprietà e management, *ndr*) ci siamo sforzati di accentuare la distinzione tra funzioni di controllo e di rappresentanza della base sociale che spettano al Consiglio di Amministrazione e alla Presidenza e funzioni di direzione aziendale che spettano appunto alle due direzioni centrali. Si tratta di una nuova visione dell'organizzazione aziendale basata su una maggiore chiarezza di compiti, sull'autonomia dei soggetti, sulla responsabilizzazione individuale e sul rigoroso controllo dei risultati che sarà applicato a tutte le funzioni aziendali, non solo al vertice. Ci tengo a ribadire che non ci siamo limitati alla semplice ricollocazione di alcune funzioni, ma abbiamo inteso affermare una nuova filosofia organizzativa che deve permeare tutta l'azienda».

C'è una priorità nell'agenda della nuova organizzazione?

«Ce ne sono molte. Ma se devo indicarne una direi che è la forte attenzione alle risorse umane perché c'è bisogno di qualificare al massimo il personale a tutti i livelli, per cui porremo molta attenzione a tutto il ciclo della formazione e dello sviluppo individuale con l'obiettivo di fare un tangibile balzo in avanti».

Intanto la crisi morde la vita delle persone.

«Sì, ne siamo consapevoli, e per questo ci attrezziamo al meglio per stare vicini alle famiglie in una fase così difficile. Ma questo non ci impedisce di pensare che la crisi vada vissuta anche come un'opportunità perché in essa si intrecciano tanti temi, a cominciare dalla critica a un approccio troppo consumista che ci richiama tutti alle esigenze reali delle persone e quindi al valore intrinseco dei bisogni e delle merci che servono per soddisfarli. La Cooperativa può cogliere delle grandi opportunità per fare proprie spinte ideali vicine al nostro modo di concepire i consumi, il mercato e il futuro». ■



Il presidente di Unicoop Tirreno Marco Lami.

Cammin facendo

Democrazia e mercato, il modello cooperativo come sfida a una crisi che non è solo economica.

Nel libro di Sergio Costalli, vicepresidente di Unicoop Tirreno, il senso di un cammino da fare tutti insieme in cui "non esiste la via, diventa via l'andare". In viaggio verso Itaca, appunto.

28

■ Aldo Bassoni

Il messaggio di fondo che attraversa le pagine del libro di **Sergio Costalli** – scrive Stefano Zamagni nella prefazione a *In viaggio verso Itaca* – è che “lo sviluppo sostenibile postula che due istituzioni – la democrazia e il mercato – siano poste nella stessa condizione di operare in modo congiunto”. Esattamente il contrario di quella separazione funesta tra mercato e democrazia che, invece, ha caratterizzato in negativo gli ultimi 30 anni portandoci a un drammatico tracollo sociale, economico e morale. Se mercato e democrazia non sono tenuti insieme il primo divora la seconda con

tutto il suo contenuto reale e apparente di socialità, comunitarismo, partecipazione, solidarietà. Quello che cerca di fare da sempre il cooperativismo è proprio tenere insieme tutto questo all'interno di un'unica cultura d'impresa. «La cooperazione di consumo, in particolare, oltre al

compito istituzionale di difendere le tasche e la salute di soci e cittadini – spiega Costalli – si pone il problema di attivare il potere del consumatore per controbilanciare il potere del mercato». Ma per dispiegare in tutto il loro vigore quelle azioni concrete capaci anche di contagiare positivamente il mercato, secondo Costalli bisogna esercitare il “pensiero pensante”, cioè una riflessione sulle nuove ragioni di esistenza della cooperazione che secondo Zamagni, citando Seneca (“non ci sono venti favorevoli per chi non sa dove andare”), sono indispensabili per indicare la direzione di marcia. «E allora – aggiunge Costalli – bisogna uscire da una condizione troppo difensiva ed essere più consapevoli della forza del nostro modello». Il libro, infatti, raccoglie una serie di articoli, interventi,

discorsi tenuti dal vice presidente della Cooperativa negli ultimi 2 anni che sottotraccia suggeriscono un metodo d'analisi e un percorso d'elaborazione lungo il quale, come ci ricorda il titolo del primo capitolo, ci accorgiamo che “non siamo soli” in questa sfida alla crisi della modernità e al fallimento dell'ideologia totalizzante del mercato. Non a caso si inizia con un commento alla *Caritas in veritate* di Benedetto XVI per finire con il discorso tenuto in occasione dei 20 anni di *Nuovo Consumo* e con uno degli ultimi interventi alla Consulta delle presidenze delle Sezioni soci.

Incominciamo dal titolo. Perché questo richiamo al mitico viaggio di Ulisse verso la sua Itaca?

«Il titolo si richiama ad alcuni versi di Kavafis (“Itaca ti ha dato il bel viaggio. Senza di lei mai ti saresti messo in viaggio: che cos'altro ti aspetti?”, *ndr*) per sottolineare che il nostro impegno non si fonda solo sulla necessità di raggiungere nell'immediato obiettivi tangibili, ma nel percorrere strade che ci portino tutti assieme verso un obiettivo condiviso che può anche essere modificato durante il percorso perché la cosa importante è che siamo in cammino tutti insieme e quello che conta è il viaggio non la meta perché, come dice il poeta, quello che crea la meta è il viaggio».

Questo libro denuncia una carenza di “pensiero pensante” e proprio in un momento nel quale ce ne sarebbe più bisogno. Eppure tutti i sondaggi indicano che c'è una grande fiducia nei confronti della Coop.

«I consumatori hanno creato la Coop per farne un'impresa in vista di obiettivi precisi come la tutela del potere d'acquisto, la difesa del risparmio, la qualità e la sicurezza dei prodotti. Se c'è fiducia nei confronti di Coop è perché la gente sa che quello che prevale è comunque sempre l'interesse della base sociale, a maggior ragione in momenti di grave crisi come l'at-



Il vice presidente e amministratore delegato di Unicoop Tirreno Sergio Costalli.

tuale. Una cooperativa di consumatori dunque mette al centro i soci in quanto elemento economico che trova nell'impresa cooperativa uno strumento per superare i propri timori, le proprie insicurezze, le difficoltà. Da parte sua la Cooperativa deve sviluppare un pensiero critico per dare voce politica alla base sociale. Questo significa uscire da una posizione difensivista, chiusi in schemi eccessivamente subalterni all'economia di mercato che servono ma che non sono sufficienti».

Questo richiama necessariamente una domanda sul rapporto fra Coop e il mercato all'interno dei cui schemi mi sembra di capire che non tutti i problemi e le necessità dei consumatori possono trovare una risposta...

«Esattamente. Dobbiamo avere il coraggio di rompere gli schemi di un pensiero unico che è arrivato persino a dichiarare la fine della storia come se tutta la nostra vita fosse irrimediabilmente ingabbiata nel recinto degli *spread* e dagli indici di borsa. Quello che va esaltato secondo me è il valore economico, sociale e culturale della Cooperativa, il suo fare dell'economia uno strumento al servizio del bene comune e non di un interesse particolare, tanto meno del profitto, nella ricerca costante del modo migliore per sviluppare il protagonismo dei consumatori singoli e associati, delle comunità locali e dei territori nelle decisioni che riguardano la loro vita sviluppando quella che io chiamo la città cooperativa, dove il fare cooperazione svolge una funzione aggregante al servizio dei cittadini non in quanto individui, come dichiarò la Thatcher negando l'esistenza della società, ma in quanto comunità. Naturalmente su questo modello di società cooperativa dove solidarietà e reciprocità, anche nelle loro forme gratuite, prevalgono sulla competizione sfrenata e sulla lotta per la sopravvivenza, bisogna lavorare molto dal punto di vista culturale per organizzare al meglio e far crescere il nostro mondo».

Forse è anche su questo terreno che si gioca la partita per uscire dalla crisi che a quanto sembra non è solo crisi economica ma è anche crisi di senso?

«Io credo di sì. Basta pensare al modo acritico con cui sono state accettate scelte assurde come quella di creare una moneta senza stato impedendo appunto agli stati di esercitare una delle loro prerogative principali, cioè

creare moneta. E così accade oggi che una moneta senza stato domina gli stati senza moneta. E in più ne risulta svuotata la democrazia se ad indicare le decisioni in materia economica non sono più gli organismi democraticamente eletti ma istituzioni come la *Bce*, il *Fondo Monetario* e la *Commissione europea* che nessuno di noi ha mai votato. Un imprenditore cooperativo deve assumersi la responsabilità di denunciare queste cose».

Cos'altro significa essere imprenditore cooperativo?

«L'imprenditore cooperativo deve sapere cos'è l'impresa e nello stesso tempo deve avere la consapevolezza di quelli che sono gli interessi di una larga base sociale».

Cioè?

«Deve essere uno che si muove per far fronte a dei bisogni, non per crearne di nuovi al solo scopo di realizzare un profitto come fa l'imprenditore non cooperativo il quale non si pone il problema di cosa produrre o di come investire il proprio capitale, basta che gli frutti più denaro possibile perché il suo solo obiettivo è accumulare denaro».

D'altra parte anche le cooperative hanno bisogno di realizzare utili per andare avanti...

«Certo, ma gli utili cooperativi innanzitutto sono indicatori dell'efficienza aziendale e poi servono a far fronte sempre meglio ai bisogni dei soci perché per noi vengono prima le persone e lo scopo per cui queste persone un giorno hanno deciso di creare una cooperativa».

Presumo che Sergio Costalli si ritenga un imprenditore cooperativo. Accetterebbe oggi di dirigere un'azienda privata?

«Con tutto il rispetto per chi anche nel privato agisce responsabilmente, rispondo: assolutamente no!». ■

Il libro di Sergio Costalli, *In viaggio verso Itaca. Pratiche e riflessioni di un cooperatore tra futuro e realtà* (Mind Edizioni), è in libreria da pochi giorni. Dopo la presentazione avvenuta a Piombino – luogo natale della Cooperativa – il 28 ottobre, il libro sarà presentato il 14 novembre a Milano dove interverranno l'Onorevole Bruno Tabacchi, l'economista Mario Mazzoleni e lo storico Mattia Granata.



Indagine di mercatino

30

Alessandra Bartali

Cassette di legno, vin brûlé, luci, colori, odori inconfondibili, addobbi e statuette di ogni genere, e ancora musica, acrobazie, giochi, piroette sul ghiaccio. Le capitali europee vestite a festa per i mercatini di Natale già da metà novembre. Ciascuna a suo modo.

Forse c'è qualcuno che ancora pensa ai mercatini di Natale come ad allestimenti di stand aperti a ridosso del 25 dicembre, dove si vanno a comprare i regali per la ricorrenza più celebrata dell'anno. Ma non è così: soprattutto nel Nord Europa, cassette di legno e tende riscaldate vengono montate già a metà novembre (sarà perché l'atmosfera natalizia aiuta a spazzare via il grigiore dell'autunno), e pressoché ovunque l'acquisto dei regali di Natale è solo una delle tante attività possibili insieme a giochi interattivi, prove pratiche di cucina e pattinaggio sul ghiaccio.

Atmosfera natalizia

La laica **Germania** è uno dei paesi con il maggior numero di mercatini natalizi: non solo sulle Alpi Bavaresi, scenario ideale per qualsiasi allestimento invernale, ma anche nelle piazze di molte città del nord a partire da novembre risuonano zampogne e l'aria si impregna di vin brûlé. Ma da queste parti nessuno

si vergogna ad ammettere che la ricorrenza religiosa è solo un pretesto per fare acquisti e divertirsi. Ad **Amburgo**, per esempio, i rami d'abete decorati a festa si mischiano con la paganissima tradizione del circo: l'*Historischer Weihnachtsmarkt* viene ospitato infatti nella tenda del circo Roncalli, nella piazza del Comune, dove i giocolieri intrattengono i visitatori al pari degli artigiani. Nella modernissima **Berlino** il mercato natalizio non poteva che essere allestito in Gendarmen Markt, una delle pochissime piazze simbolo della

tradizione architettonica tedesca in una città dominata da cultura underground ed edifici neonati. Qua lo spettacolo è tale da richiedere un biglietto d'ingresso (1 euro) che dà diritto ad assistere a show di acrobati, mangiafuoco e danzatori, concerti di musica jazz e gospel e dimostrazioni dell'arte degli origami. Gli abitanti di **Colonia** scomodano addirittura i pirati per allestire l'*Hafen-Weihnachtsmarkt*, sul porto del fiume Reno, che raccontano avventure di galeoni e tesori rubati mentre si cimentano in numeri di giocoleria.

Lieto avvento

Più sfarzoso lo scenario scelto per il mercatino più famoso di **Vienna**, che si svolge di fronte al castello di Schönbrunn. Non per niente è uno dei pochi ad avere un sito internet appositamente dedicato (www.weihnachtsmarkt.co.at). Oltre ad un calendario pressoché giornaliero di "concerti dell'avvento" con gruppi musicali di tutto il mondo, letture a tema e le classiche visite di Babbo Natale, a Vienna i bambini possono partecipare ai laboratori degli artigiani e provare loro stessi a lavorare la cera e a costruire e colorare la stella da mettere in cima all'albero. E non è finita: un gioco interattivo con protagonista l'angelo più piccolo e disordinato del reame di Babbo Natale mette alla prova la capacità organizzativa dei bambini che, dopo aver riparato ai suoi errori, possono anche cimentarsi nella decorazione dei dolci natalizi presso il *Cafè Restaurant Residenz*.

Non così formativo, ma altrettanto divertente per i più piccoli è il mercatino di **Eurodisney** a **Parigi**, di fatto un parcheggio per genitori mentre i figli scorrazzano in un paese dei balocchi che nel periodo natalizio è ancora più fiabesco. A **Frontierland** viene allestito il Villaggio di Babbo Natale, dove si può visitare la bottega dei giocattoli,



assistere a spettacoli a tema e naturalmente imbucare lettere a Santa Claus, mentre il mercato è talmente disneyano che sembra si festeggi l'avvento di *Topolino* anziché del Bambin Gesù.

Buon Natale

Se la vostra gita tra i mercati parigini inizia ad *Eurodisney* sarà difficile che riusciate a trascinare i vostri figli al ben più tradizionale mercato degli Champs Élysées, dove fa parte dello sfarzo la facciata della galleria La Fayette decorata ogni anno con un tema inedito (ma sempre molto luminoso). Ciò nonostante il mercato di maggior impatto estetico nella città dell'amore è quello de La Défense, centro moderno della capitale francese, dove l'odore del vin brûlé e i prodotti artigianali creano un bizzarro contrasto con l'architettura che li circonda.

Regna un'armonia apparente, invece, nei mercatini di **Praga** dove a fare un giro tra gli stand si è tentati di pensare davvero che a Natale prossimo saremo tutti più buoni. Piazza Venceslao ospita tante casette in legno colorate dove si vendono prodotti tipici di artigianato ceco e si mangiano pannocchie di granoturco, mentre i giocattoli in legno in vendita sono talmente tanti e variegati da farci dimenticare che viviamo nell'era della *Playstation*.

Giù al Nord

Molto tradizionale anche il mercato di Plaza Mayor a **Madrid**, attivo dal 1860, dove tra gli oltre 100 stand sono molti quelli che vendono statuette e accessori per il *Belén* (che, per quanto possa far ridere, è il nome del presepe spagnolo). La parte più pagana è quella riservata ai costumi bizzarri e ai parrucchini luccicanti che gli spagnoli acquistano per *El Día de los Santos Inocentes* (il giorno dei santi innocenti), celebrato ogni 28 dicembre.

E poi ci sono ancora il mercatino di **Copenhagen**, dove si pattina a ritmo di walzer sul laghetto ghiacciato dei giardini Tivoli, e quello di **Londra** (Hyde Park), che approfitta del vicino *Luna Park* per unire l'utile (comprare i regali di Natale) al dilettevole. Ma se si opta per il Nord tanto vale andare nella patria di Babbo Natale: la Scandinavia. Chi non se la sente di affrontare le temperature pungenti della Lapponia può fermarsi a **Stoccolma**. Nel centro storico di Gamla Stan si vendono artigianato lappone e gli ingredienti per lo Julbord, il buffet di Natale alla svedese: renna e salmone affumicati, anguilla, spezie, senape e marmellate. Questo sì che sarebbe un Natale diverso. ■

Info
www.mondovivo.it
Num. verde turismo Unicoop Tirreno 800778114

Di Genere in Generazione

Il lancio del progetto a Roma.

Un progetto da realizzarsi in sinergia con i soci, che ha come temi portanti la solidarietà tra generazioni di ieri e di domani, il ruolo delle donne, i modelli sociali e stereotipi analizzati attraverso dei seminari e un focus su ONU-2012 Anno internazionale delle Cooperative. Sarà presentato il **25 novembre** (giornata mondiale contro la violenza sulle donne) a Roma *Di Genere in Generazioni* il progetto a cura del programma di Responsabilità Sociale d'Impresa di Unicoop Tirreno nell'ambito delle *Pari Opportunità per Tutti* che si svolgerà nei prossimi mesi per concludersi il 25 maggio con un evento a Livorno: le tappe seminariali saranno a cura della regista e giornalista Lorella Zanardo sul tema "Da nuovi occhi per la Tv al tema della solidarietà tra generazioni" che approfondisce la differenza di genere sul piano della rappresentazione mediatica e della realtà quotidiana. Questi gli appuntamenti nelle varie città: **27 gennaio** a Viareggio, **10 febbraio** a Viterbo, **8 marzo** a Roma, **30 marzo** a Livorno, **20 aprile** ad Avellino.

Primi in classifica

Primi classificati *Veterani dello Sport*, secondi *Dipendenti Coop MS*, terzi *Commercialisti MS*, *Politici Carrara*. È il risultato del torneo di calcio organizzato presso il "San Marco" di Avenza sabato 8 ottobre dalla Sezione soci di Massa-Carrara. Il torneo prevedeva 2 semifinali seguite dalla finale fra le 2 squadre vincenti, i *Veterani dello sport* (vincitori della prima semifinale con i *Commercialisti*) e i *dipendenti Coop* (vincitori della seconda semifinale contro i *Politici di Carrara*) che si è conclusa sul 3-0 a favore dei *Veterani*. Dopo le premiazioni, nei locali della Parrocchia Maria SS. Mediatrice di Avenza si è svolta la cena di beneficenza – presenti circa 200 persone – per la raccolta di fondi da destinare all'*Aisla Onlus* (Associazione Sclerosi Laterale Amiotrofica) che si occupa di ricerca e assistenza per i malati di Sla.



Buona spesa!

Dal 5 al 12 novembre fai la buona spesa contro il cancro.

32

Con la ricerca, contro il cancro. Unicoop Tirreno aderisce anche quest'anno alla *Settimana della buona spesa* che si svolge in tutti i negozi dal 5 al 12 novembre. Indetta dall'*Airc*, l'*Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro*, questa iniziativa è promossa in collaborazione con le aziende leader del settore della Grande Distribuzione: nata nel 1977, si è sviluppata negli anni nell'ambito della Settimana Europea per la Ricerca sul Cancro promossa dall'Unione Europea. L'occasione di questa campagna è quella di sensibilizzare le aziende per contribuire alla raccolta fondi a favore della ricerca e allo stesso tempo coinvolgere e informare la

clientela. Unicoop Tirreno sostiene con un contributo il lavoro dei ricercatori, ma chiunque può fare una donazione utilizzando il bollettino postale presente all'interno de "I più buoni del mondo", la guida all'alimentazione dedicata quest'anno alla cucina etnica con i consigli di *Airc* per una dieta sana ed equilibrata, che si può ritirare alla cassa di tutti i punti vendita della Cooperativa. L'iniziativa della *Settimana della buona spesa* è inserita a pieno titolo nel programma di eventi della Giornata per la Ricerca sul Cancro sotto l'Alto Patrocinio del Presidente della Repubblica ed è il massimo momento di comunicazione di *Airc* nel quale viene dato risalto ai risultati della ricerca italiana sul cancro, ottenuti in gran parte grazie all'intervento di quest'associazione e dei suoi sostenitori. ■ B.S.



30 e lode

Grande festa per il compleanno del negozio di Viterbo.

Il 17 settembre la Coop di Viterbo ha compiuto 30 anni. Risale al 1981 l'apertura del primo supermercato, all'epoca in via Monte Bianco. Il compleanno è stato celebrato con una festa aperta a tutta la cittadinanza e degustazioni di eccellenze gastronomiche locali. Per una città come Viterbo Coop rappresenta

da sempre un punto di riferimento per la spesa quotidiana e, alla funzione commerciale, si aggiungono i progetti tipici del mondo cooperativo che coinvolgono i cittadini e in particolare i soci Coop che a Viterbo sono circa 28mila: progetti di solidarietà, eventi culturali e per la difesa dell'ambiente, iniziative di valorizzazione dei prodotti locali e a sostegno degli eventi cittadini, una per tutte il concorso fotografico in occasione della festa di Santa Rosa che ogni anno coinvolge centinaia di appassionati di fotografia. B.R.

Ottima scelta

Ricomincia la serie dei prodotti "Scelto dai soci".

In esclusiva per i soci di Unicoop Tirreno continua la serie "Scelto dai soci" dei prodotti in offerta speciale ogni quindici giorni: dal 16 al 30 novembre è la volta del pecorino stagionato di Sorano (massimo 6 pezzi ogni carta socio) sul banco al prezzo di 11,90 euro al kg ma con lo sconto del 30 per cento per i soci che possono acquistarlo ad un prezzo finito di 8,33 euro al kg. Sconto significativo, su prodotti di largo consumo, come è avvenuto lo scorso settembre con lo sconto totale per i soci di 36.500 euro sulla vendita di 13.669 tranci di Grana Padano Boni "Scelto dai soci".



Coop al Lido

Un'altra insegna Coop va ad accendersi in Versilia. Apre i battenti il 3 novembre un nuovissimo InCoop di 230 metri quadrati che segna l'arrivo della Cooperativa a Lido di Camaiore (LU). In via del Fortino 66, in una zona non proprio centralissima, ma di forte concentrazione turistica e abitata anche durante l'inverno, questo negozio è stato realizzato completamente ex novo e dista circa 4 chilometri dal punto vendita Coop, più vicino, di Tonfano. Vi lavorano 9 dipendenti full time nei mesi invernali con un incremento di forze previsto nei mesi estivi: allestiti 2 casse, il banco pane a libero servizio, banco gastronomia servito, reparto carni già confezionate, area freschi, servizio *Prestito Sociale*.

Battito animale

Lo strepitoso successo della raccolta figurine Wwf.

Beatrice Ramazzotti

Dal professore universitario al nipotino, dal giovane dipendente al socio un po' più grande. La febbre scoppiata l'8 settembre ha contagiato rapidamente migliaia di persone, senza distinzione d'età, sesso e professione, suscitando un incredibile entusiasmo e dando vita a situazioni simpatiche e aneddoti da raccontare. Parliamo de "Il giro del mondo in 180 figurine", l'album del Wwf dedicato agli animali in via d'estinzione, in vendita nei punti vendita di Unicoop Tirreno, Unicoop Firenze e Coop Centro Italia, con conseguente raccolta di figurine (una bustina da 5 ogni 10 euro di spesa). Per due mesi nei negozi non si è parlato d'altro,

mentre su internet sono nati gruppi di scambio e vendita di animali versione "celo, manca". Un'iniziativa in cui il marketing della Cooperativa ha creduto subito, anche se, visto il momento di crisi dei consumi, un successo simile non era certo prevedibile. «Ad oggi (6 ottobre 2011) abbiamo venduto 91.300 album e distribuito 5milioni di bustine di figurine - spiega **Laura Alberti**, responsabile Marketing Operativo di Unicoop Tirreno -. Prevediamo che al 2 novembre (data di fine raccolta) arriveremo a 107mila album e 12milioni di figurine. In contemporanea si registra un incremento di vendite e di frequenza della spesa, oltre a una maggiore fidelizzazione di soci, clienti e dipendenti. L'operazione, infine, seppur trasmessa in modo ludico, ha un altissimo valore educativo ed etico». I risultati di Unicoop Tirreno, sommati a quelli altrettanto ottimi delle altre due cooperative, faranno sì che il *Crase*, centro recupero e cura animali gestito dal Wwf a Semproniano (GR), riceva una cifra importante (50 centesimi ogni album venduto) che sarà oggetto di un evento finale. ■

33



Segnali di fumetto

Tra novembre e dicembre saranno formati gli insegnanti che hanno aderito al progetto presentato alle scuole in ottobre. Saranno poi loro a guidare le classi nella realizzazione delle tavole a fumetti sul tema dell'intercultura e dello spaesamento. Corso di formazione per insegnanti e concorso a fumetti che Unicoop Tirreno, Coop Adriatica e IGD Immobiliare Grande Distribuzione, in collaborazione con Hamelin associazione culturale, riservano alle classi delle scuole secondarie di primo grado appartenenti agli istituti scolastici pubblici e privati delle provincie di Livorno, Roma e Napoli. Dopo la consegna dei lavori, prevista per il 23 marzo 2012, un gruppo di esperti nominerà e premierà i vincitori e sarà

Fumetti al Centro

Da un'altra parte.
Mi sveglio e... dove mi trovo?

INFC:
tel 051 233401
segreteria@hamelin.net

Incontri di formazione gratuiti per insegnanti e concorso a fumetti per le scuole secondarie di primo grado



coop

igd

allestita una mostra itinerante delle tavole presso i centri commerciali delle zone interessate, visitabile fino ai primi di giugno.



SCONTI RISERVATI
AI SOCI
UNICOOP TIRRENO



Unicoop Tirreno

SPECIALE CAPITALI PER PONTI E FESTIVITÀ

FORMULA PREZZO CHIARO - PROGRAMMA VACANZA IN LIBERTÀ
(VOLO DA ROMA A/R + SOGGIORNO IN HOTEL INDICATO O SIMILARE IN BB
+ TASSE + ASSICURAZIONE INCLUSI **PREZZI A PERSONA IN CAMERA DOPPIA**)
disponibili anche altre date e partenza da altri aeroporti *offerte a disponibilita' limitate di posti*

◦ **PONTE IMMACOLATA E MERCATINI DI NATALE**
dall'8 all'11 dicembre 2011 - 4 giorni/3 notti

BUDAPEST Hotel Mercure Buda 4* € 385,00

ISTANBUL Hotel Best Nobel 3* € 395,00 su Istanbul

trasferimenti IN/OUT inclusi

AMSTERDAM Hotel Mercure Am Den Amstel 3* € 441,00

PARIGI Hotel Carlton 3* € 457,00

MONACO Hotel Herzog 3* € 458,00

PRAGA Hotel Novotel Wenceslas Square 4* € 470,00

VIENNA Hotel Mercure Westbahnhof 4* € 494,00

◦ **CAPODANNO**

dal 30 dicembre 2011 al 2 gennaio 2012 - 4 giorni/3 notti

ISTANBUL Hotel Ant 3* € 435,00 su Istanbul

trasferimenti IN/OUT inclusi

BERLINO Hotel Best Western City Ost 3* € 452,00

MONACO Hotel Herzog 3* € 458,00

BUDAPEST Hotel Mercure Buda 4* € 478,00

BARCELLONA Hotel Front Maritim 4* € 508,00

VIENNA Hotel Mercure Westbahnhof 4* € 523,00

LISBONA Hotel Fenix Lisboa 4* € 525,00

LONDRA Hotel Holiday Inn Kings Cross € 542,00

Vedi i dettagli su www.mondovivo.it - numero verde 800 778114



in collaborazione con





SCONTI RISERVATI
AI SOCI
UNICOOP TIRRENO



Unicoop Tirreno

◦ EPIFANIA

dal 5 all'8 gennaio 2012 - 4 giorni/3 notti

ISTANBUL Hotel Grand Tahir 3* € 370,00 su Istanbul

trasferimenti IN/OUT inclusi

VIENNA Hotel Mercure Westbahnhof 4* € 347,00

BARCELLONA Hotel Front Maritim 4* € 376,00

BUDAPEST Hotel Mercure Buda € 385,00

PARIGI Hotel Carlton 3* € 449,00

MONACO Hotel Herzog 3* € 458,00

LISBONA Hotel Fenix Lisbon 4* € 479,00

PRAGA Hotel Novotel Wenceslas Square 4* € 544,00

◦ CROAZIA SPECIALE SOGGIORNO TURISMO E BENESSERE (novembre e dicembre 2011, escluso festività e trasporti non inclusi)

Grand Hotel OPATIJSKA CVIJETA 4* a Opatija weekend di 2 notti in mezza pensione (bevande escluse) incluso uso della piscina riscaldata e serate musicali € 99,00 a persona

Hotel MILENIJ 4* a Opatija 2 notti in BB € 118,00 a persona incluso uso della sauna e della piscina riscaldata

RADISSON BLU RESORT SPLIT 4* a Spalato speciale 3x2 soci Coop, 3 notti in BB € 130,00 a persona

DUBROVNIK PALACE 5* a Dubrovnik 3 notti in BB € 165,00 a persona

Anche in questo numero di Nuovo Consumo trovate riferimenti e contatti di alcune agenzie che lavorano e propongono i viaggi scontati per i soci di Unicoop Tirreno. Un modo per conoscerle e sapere dove sono.

MAGIFLA VIAGGI C'è un mondo da scoprire... Scoprillo con noi!

Via dei Lauri 88, 04011 Aprilia (LT)

Tel. 06 92703022 - Fax 06 92860008 - email: magifla@tiscali.it - www.magiflaviaggi.it

BLACK & WHITE VIAGGI E VACANZE - Viaggi da sogno a prezzi davvero vantaggiosi!!

Via Vermicino, 60/A - ROMA

Tel. 06 2071929 Fax. 06 20765378 - email: maurizio@blackandwhite.it - www.blackandwhite.it

TANTE OFFERTE SULLE CAPITALI EUROPEE TI ASPETTANO!
CORRI A VISITARE IL NOSTRO SITO www.mondovivo.it



in collaborazione con



LE INIZIATIVE DELLE SEZIONI SOCI DI UNICOOP TIRRENO NEI TERRITORI DELLA COOPERATIVA.

36

Caldana (GR)

5 novembre

Secondo incontro il 5 novembre per gli adulti dell'Educazione al Consumo Consapevole nella sala conferenze del Frantoio di via Fiume a Caldana. Alle ore 17 "Coseca e Coop per la corretta raccolta differenziata" a cura di Lorenzo Tilli, responsabile comunicazione Coseca e Roberto Giomi, Settore Politiche Sociali di Unicoop Tirreno, da una collaborazione tra *Auser Società di Mutuo Soccorso*, *Coseca*, *Educazione al Consumo Consapevole* e Sezione soci Colline Metallifere. Nel precedente incontro che ha avuto luogo il 29 ottobre Massimiliano Matteoni, biologo nutrizionista e consulente di Unicoop Tirreno, ha affrontato il tema "Alimenta il tuo benessere con i corretti stili di vita".

Allerona (TR)

13 novembre

Festa del socio il 13 novembre ad Allerona presso la Sala Polivalente cittadina, dove, nell'ambito della Festa della Polenta e funghi dell'Associazione "Romeo Menti", il comitato di Allerona (Sezione Paglia-Vulsinia) organizza un pranzo di beneficenza con ospiti i soci del comitato di Massa Marittima (Sezione Colline Metallifere). Il ricavato del pranzo sarà diviso in parti uguali tra *Emergency* e *Cooperativa Oasi*, in ricordo di Gianfranco Cuboni. Iscrizioni entro il 10 novembre presso il punto vendita di Allerona.

Livorno

15 novembre

Il 15 novembre alle ore 10 presso la Sala delle esposizioni temporanee del museo di storia naturale del mediterraneo in via Roma a Livorno viene inaugurata la mostra "30 anni spesi bene" dedicata alle scuole secondarie di primo e secondo grado (biennio). Fino al 25 novembre anche il laboratorio "Io il tempo e i consumi" sull'evoluzione dei consumi dagli Anni Ottanta ad oggi.

Grosseto

dal 15 novembre

Dal 15 novembre al 16 dicembre la Sezione soci di Grosseto organizza degli incontri di *Educazione al Consumo Consapevole* per adulti. Primo appuntamento il 15 novembre alle ore 15 presso il supermercato di via Inghilterra con "Scegliere... con la propria testa - consumatori consapevoli" a cura di Lorian Canton, animatrice di Unicoop Tirreno (prenotazioni al punto d'ascolto del negozio). Segue il 25 novembre alle ore 17 nella sala "E. Ritti" della Parrocchia S. Famiglia in via Jugoslavia: "I prodotti che fanno bene alle persone, agli animali e all'ambiente - scelte di consumo

eco-sostenibili", con Dorian Giulianini del *Controllo e Certificazione Prodotti Biologici*, consulente di Unicoop Tirreno. Il 29 novembre alle ore 17 sempre in sala Ritti: "Vicino a noi - i prodotti locali" con Francesco Gentili, enogastronomo e consulente di Unicoop Tirreno e un responsabile dell'Area Commerciale di Unicoop Tirreno. Ultimo appuntamento il 16 dicembre alle ore 20 nella sala "G. Vannuccini" della Parrocchia S. Famiglia in via Portogallo per una degustazione guidata a base di prodotti dei fornitori locali *Vicino a noi* e a marchio Coop, con la partecipazione di Renato Nesi, enogastronomo e consulente di Unicoop Tirreno. La degustazione è gratuita, ma è obbligatorio prenotarsi durante gli incontri precedenti.

Roma

15 novembre

Presentazione del Rapporto Nazionale Ecomafia 2011, il 15 novembre alle 17,30 presso la *Biblioteca Liber* del Laurentino, a cura di *Legambiente* nazionale.

Grilli (GR)

19 novembre

Nell'ambito dell'*Educazione al Consumo Consapevole per gli Adulti* la Sezione soci Colline Metallifere organizza il 19 novembre alle ore 17, presso la sede della *Proloco* di Grilli (giardini pubblici), un incontro dal tema "Occhio all'etichetta", lettura ragionata delle etichette e informazioni sulla corretta conservazione degli alimenti in casa, con la partecipazione di Silvia Boni, dietista e consulente di Unicoop Tirreno, e Roberto Giomi del Settore Politiche Sociali di Unicoop Tirreno.

Castiglione d.P. (GR)

20 novembre

La Sezione soci Follonica-Castiglione della Pescaia e il Centro Sociale Castiglione organizzano per il 20 novembre alle ore 12,30 presso il Centro Sociale in viale Tirreno, 30 (Pinetina Sud) a Castiglione della Pescaia un pranzo di solidarietà a marchio Coop a base di pesce. Il ricavato dell'iniziativa sarà devoluto ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno "Basta un gesto". La quota di partecipazione è di 16 euro. Prenotazioni entro il 18 novembre al tel. 3396063654 (Ruggero Graziani) oppure al 0564936250 (orario 13-15,30).

Roma, Avellino

22, 30 novembre

Seminario rivolto ai docenti delle classi IV e V della scuola primaria e delle classi II e III della scuola secondaria di primo grado aderenti al programma ministeriale Scuola e cibo. Alimenta il tuo benessere: indicazioni metodologiche, percorsi informativi e didattici per coltivare corretti stili di vita. 22 novembre, ore 14,30, Istituto Agrario "De Sanctis", Avellino. 30 novembre, Roma (luogo e orario da definire).

BIBLIOTECHE COOP

Calendario appuntamenti del progetto lettura Alimenta gratis la mente.

Livorno

IperCoop Fonti del Corallo

> 10 novembre ore 10

Fiabe animate. Storie di paura *Willi e la paura* di Christine Nostlinger.

Willi è un bambino che, come tutti i bambini, ha le sue paure: teme il buio, il parco la sera tardi, i rumori che fa la sua casa... ma Willi è anche molto sveglio e saprà trovare un sistema per tenere a bada i brividi... Con Paola Balucchi e Valeria Morgantini.

Cecina (LI)

Supermercato Coop

> 26 novembre ore 16,30

Un albero di Natale da... mangiare

Laboratorio a cura della *Cooperativa Il Cosmo*. Realizzazione degli addobbi di un "gustoso" albero di Natale.

> 3 dicembre ore 16,30

La magia del Natale nel mondo Incontro/laboratorio con l'autrice del libro Claudia Maschio e l'illustratore Dario Giansanti su usi e costumi dei bambini del mondo in occasione della cena della vigilia e del pranzo di Natale. Realizzazione di gadget per augurare Buon Natale in tutte le lingue del mondo.

San Vincenzo (LI)

Centro commerciale

Supermercato Coop

> 17 novembre ore 16,30

I diritti dei bambini Letture e narrazioni per celebrare insieme la Giornata Mondiale dei Diritti dell'Infanzia. A cura dell'*Associazione Onda Creativa*.

> 1 dicembre ore 16,30

Appuntamento con i libri che narrano la nostra storia e il nostro futuro.

Laboratorio di storia per adulti e bambini a cura dell'*Associazione Onda Creativa*.

Follonica (GR)

> 4 novembre ore 17 Biblioteca della Ghisa

Presentazione del libro *Insegnare con la letteratura* di Simone Giusti.

> 11 novembre ore 17 Saletta Soci Coop
Presentazione del libro *Nell'ombra della Storia. San Cerbone e il suo tempo* di Mariangela Sarti. Introduce Miria Magnolfi.

> 18 novembre ore 16 Saletta Soci Coop
Lettura animata de *Il prullalegro* di Mi-



ria Magnolfi. Con laboratorio di giochi e disegno (bambini di 5/6 anni). Prenotarsi al 056659246 (max 20 bambini).

> 2 dicembre ore 17 Saletta Soci Coop
Presentazione del libro *Essere dentro* di Carlo Fontani, Editore Libritalia. Introduce Miria Magnolfi.

Info www.regione.toscana.it/bibliocoop
www.cartasocio.it

www.unicooptirreno.e-coop.it

37

BIBLIOLANDIA

Portoferraio (LI)

Saletta soci, Supermercato v.le Tesei

Riprende Bibliolandia, la biblioteca per bambini nella saletta soci di Portoferraio. Tutti i martedì dalle ore 16,30 alle 18,30 spazio dedicato alla lettura per i bambini delle scuole materne, elementari e medie.

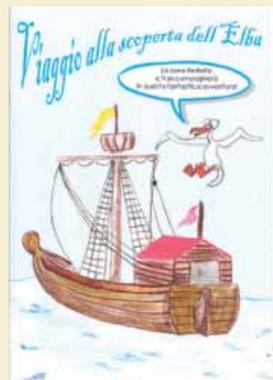
Il prestito dei libri è libero e gratuito.

I ragazzi di Bibliolandia

Mercoledì 23 novembre alle ore 10 presso il Centro congressuale De Laugier a Portoferraio (Salita Napoleone) Bibliolandia, la biblioteca per bambini di Unicoop Tirreno, presenta: "Viaggio alla scoperta dell'Elba" realizzato dalle classi 5° A/B della scuola Primaria G. Cerboni di Porto Azzurro. Il volume è il frutto di un lavoro di ricerca e produzione di testi e disegni realizzati dai bambini della scuola primaria di Porto Azzurro, sotto la guida dell'insegnante Ursella Sabrina.

Sono invitati a partecipare all'evento, realizzato in collaborazione con gli assessorati all'Istruzione e alla Cultura del Comune di Portoferraio e la Biblioteca Comunale Foresiana, le classi 4° e 5° elementari di tutti i Comuni dell'Elba e i bambini e cittadini interessati. Ingresso gratuito fino a esaurimento posti.

A tutti i bambini sarà offerta una merendina Coop della linea "Club 4-10".



I CORSI

Corso di Tai Chi Chuan

Palestra, corso Italia 159 Piombino (LI)
Le lezioni iniziano venerdì 4 novembre dalle ore 10,30 alle 12 fino alla fine di maggio 2012. Il corso è tenuto da Valter Stefanini, insegnante diplomato in Tai Chi Chuan, Chi Kung e Biospirali.

Il Tai Chi Chuan consiste in movimenti lenti e armoniosi per restituire al corpo equilibrio, elasticità e benessere. Durante il corso, oltre agli esercizi di Tai Chi Chuan, si farà esperienza di meditazione, sistema posturale e gestione dell'energia.

Il corso è riservato ai soci Coop.

Costo: 35 euro per la quota mensile + 10 euro per l'iscrizione (comprensiva di tessera Uisp e assicurazione).

www.taichitirreno.it

GLI SPETTACOLI

Tra gli spettacoli in vendita presso le biglietterie Box Office nei punti vendita di Livorno via Settembrini e IperCoop, Viareggio, Avenza, Rosignano, Cecina, Follonica via Chirici proponiamo:

Stadio 1 dicembre Obihall (ex Salschall) Firenze

Subsonica 2 dicembre Teatro Moderno Grosseto

Jovanotti 3 dicembre Nelson Mandela Forum Firenze; 18 dicembre PalaLivorno

Michele Zarrillo 12 dicembre Obihall Firenze

Luca Carboni 15 dicembre Teatro Puccini Firenze



LA MOSTRA

Picasso. Ho voluto essere pittore e sono diventato Picasso

Pisa, Palazzo Blu Arte e Cultura, lungarno Gambacorti 9

Fino al 29 gennaio 2012

Dopo i segni felici di Marc Chagall che hanno preso corpo nella luce del sud della Francia, dopo la poesia di Joan Mirò legata alla sua terra catalana, quest'anno è la volta di Pablo Picasso, genio assoluto dell'arte del Novecento, la cui furia creativa, nata a Barcellona, ha segnato tutto il XX secolo.

9 euro 7,50 per i soci Coop.

Info tel. 050916950

info@palazzoblu.org

www.palazzoblu.org



PORTA SEMPRE CON TE LA CARTA SOCIO COOP

LE GITE

Domenica 4 dicembre

Visita di Massa Marittima e Sagra del cinghiale a Suvereto.

52 euro a persona.

La quota comprende: bus dal luogo di ritrovo della comitiva e spostamenti come da programma; visita guidata di Massa Marittima per mezza giornata; pranzo alla sagra di Suvereto.

Venerdì 9 dicembre

Visita di Firenze e Mercatino di Natale in piazza Santa Croce.

47 euro a persona.

La quota comprende: bus dal luogo di ritrovo della comitiva e spostamenti come da programma; guida a Firenze per mezza giornata; pranzo in ristorante.

Info agenzie di viaggi convenzionate, numero verde turismo 800778114; www.mondovivo.it



Domenica 20 novembre

Battello di... vino - Tour eno-culturale lungo i fossi medicei alla scoperta della tradizione enologica del territorio livornese. Dopo il tour la degustazione continua nella vicina sede della Fisar.

Durata 2 ore, prenotazione obbligatoria entro 3 giorni prima del tour. Programma: ore 16,30 incontro con la guida c/o Bar Cellini (Porto Mediceo - Livorno); ore 17,30 sbarco e trasferimento per la degustazione del vino.

Adulti 12 euro (soci Coop 10), bambini 6 euro (sconto Coop 5).

Domenica 4 dicembre

Giro dei Fossi in Battello e Ponce Livornese nella cantina dei pescatori lungo i fossi e simpatica merenda per i bambini. Durata 2 ore, prenotazione obbligatoria entro 2 giorni prima del tour. Programma: ore 16 incontro con la guida piazza Municipio c/o Ufficio Informazioni turistiche (Livorno); ore 17 sbarco in cantina, visita e degustazione del ponce livornese.

Adulti 12 euro (soci Coop 10), bambini 6 euro (sconto Coop 5).

In collaborazione con *Coop Itinera* 3487382094 (prenotazione obbligatoria).

I TEATRI

Pubblichiamo gli spettacoli dei teatri che prevedono sconti su biglietti per i soci Coop grazie alle convenzioni stipulate da Unicoop Tirreno. La riduzione è valida per il socio titolare della carta e un accompagnatore su presentazione della carta SocioCoop al botteghino.

Teatro Cral Eni Livorno

> 18, 19, 20, 26, 27 novembre
Compagnia Spazio TeaTro **Arsenico e vecchi merletti** di Joseph Kesselring, regia di Beppe La Salvia.

> 24 novembre

Quartetto Aphrodite (Chiara Foletto violino 1°, Barbara Petrelli violino 2°, Camilla Insom viola, Marilena Cutruzulà violoncello) *Passione e Rigore* musiche di Mendelssohn, Wolf, Brahms.

Info 0586401308

www.cralenilivorno.it

Teatro Comunale dei Concordi

Campiglia Marittima (LI)

> 10 novembre

Silvio Orlando **Il nipote di Rameau** di Denis Diderot, con Giacomo Piperno, Marialaura Rondanini.

> 20, 26, 27 novembre

Teatro dell'Aglio **Caligola** di Albert Camus, regia Roberto Raso.

> 30 novembre

Società per Attori **Romeo e Giulietta** di William Shakespeare, uno spettacolo di Giuseppe Marini.

Info 0565837028

www.teatrodellaglio.org

Teatro Moderno Grosseto

> 16 novembre

Alessandro Benvenuti, Rosalinda Cellentano, le Sorelle Kessler **Dr. Jekyll e Mr. Hyde** musical diretto da Giancarlo Sepe liberamente ispirato al racconto di Robert Louis Stevenson, scene Almodovar.

> 29 novembre

Detenuti Attori della Compagnia della Fortezza **Hamlice**.

Info 056422429

www.teatromodernogrosseto.it

Teatro degli Industri Grosseto

> 23 novembre

Maria Cassi **La mia vita con gli uomini... e altri animali**.

> 3 dicembre

Sarabanda di Ingmar Bergman con Giuliana Lojodice, Massimo De Franco- vich, Luca Lazzareschi, Clio Cipolletta.

Info 056421151

www.gol.grosseto.it/industri



Teatro Ambra Jovinelli Roma

> Fino al 6 novembre

Leo Gullotta **Il piacere dell'onestà** di Luigi Pirandello con Cloris Brosca, Martino Duane, Paolo Lorimer, Mirella Mazzeranghi. Regia Fabio Grossi. Produzione Teatro Eliseo.

> Dal 10 al 20 novembre **Semo o nun semo** di Nicola Piovani.

> Dal 24 novembre al 4 dicembre Rocco Papaleo **Una piccola impresa meridionale** regia Valter Lupo.

Info www.ambrajovinelli.org

info@ambrajovinelli.org

Teatro Eliseo Roma

> Fino al 13 novembre

Alessandro Benvenuti, Rosalinda Cellentano, le Sorelle Kessler **Dr. Jekyll e Mr. Hyde** musical diretto da Giancarlo Sepe liberamente ispirato al racconto di Robert Louis Stevenson, scene Almodovar.

> Dal 15 al 20 novembre

Napoletango musical latino-napoletano ideato e diretto da Giancarlo Sepe.

> Dal 29 novembre al 18 dicembre

Natale in Casa Cupiello di Eduardo De Filippo.

Teatro Piccolo Eliseo Roma

> Fino al 6 novembre

Valerio Binasco **Crociate** liberamente ispirato a Nathan il saggio di Gotthold Ephraim Lessing. Testo e regia Gabriele Vacis.

> Dal 8 al 20 novembre

Anna Maria Guarnieri **Eleonora. Ultima notte a Pittsburgh** di Ghigo De Chiara, regia Maurizio Scaparro.

> Dal 22 novembre al 4 dicembre

Silvio Orlando **Il nipote di Rameau** di Denis Diderot

Info 0648872222-064882114

info@teatroeliseo.it

www.teatroeliseo.it

Teatro Quirino Roma

> Dal 1 al 20 novembre

Geppy Gleijeses, Marianella Bargilli **L'affarista Mercadet** di Honoré de Balzac, regia Antonio Calenda, musiche Germano Mazzocchetti.

> Dal 22 novembre al 4 dicembre

Filippo Timi **Favola C'era una volta una bambina, e dico c'era perché ora non c'è più**.

Info 066794585, 800013616

www.teatroquirino.it



Teatro Sala Umberto Roma

> Dal 1 novembre
Francesca Reggiani **Spaesati** di Lupo, Reggiani, Giugliarelli, regia Valter Lupo.
> Dal 29 novembre
Paolo Poli **Il mare** da Anna Maria Ortese.
Info 066794753-97274066
www.salaumberto.com

Teatro Vittoria Roma

> Fino al 13 novembre
Paolo Rossi **Il mistero buffo**, regia Carolina De La Calle Casanova, produzione *La Corte Ospitale* con *Fondazione Giorgio Gaber*.
> dal 16 novembre al 4 dicembre
Oh Dio mio! di Anat Gov con Viviana Toniolo e Vittorio Taviani, regia Nicola Pistoia.
Info ufficio promozione, 065781960 int. 3, promozione@teatrovittoria.it
Info 065740170-598
info@teatrovittoria.it
www.teatrovittoria.it

Teatro Bellini Napoli

> Fino al 13 novembre
Dignità autonome di prostituzione di Luciano Melchionna
> Dal 18 al 27 novembre
Carlo Cecchi **Sogno di una notte d'estate** da William Shakespeare.
> dal 2 al 4 dicembre
Ascanio Celestini **Pro Patria**.

Teatro Piccolo Bellini Napoli

> Dal 22 novembre
Ti racconto il 10 maggio di Maurizio De Giovanni con Angela De Matteo, Peppe Miale, regia Massimo De Matteo.
Info Katia Prota 0815491266, botteghino 0815499688, botteghino@teatrobellini.it, www.teatrobellini.it (le tariffe per i soci Coop sono quelle ridotte valide per *Cral*, giovani e anziani).
Info 0815491266
www.teatrobellini.it

Teatro San Carlo Napoli

> Dal 18 al 27 novembre
Semiramide di Gioacchino Rossini, direttore Gabriele Ferro, regia Luca Ronconi, Maestro del coro Salvatore Caputo, Orchestra e coro del Teatro di San Carlo.



> 24 novembre
András Schiff al pianoforte in collaborazione con l'Associazione Scarlatti. Musiche di Mozart, Mendelssohn-Bartholdy, Haydn, Schumann, Beethoven, Diabelli.
> 28 novembre

Orchestra Simon Bolivar, direttore Diego Matheuz in collaborazione con l'Associazione Scarlatti. Musiche di Moncayo, Ravel, Berlioz.

> dal 3 al 4 dicembre
Jennifer Frautschi al violino, direttore James Conlon, Orchestra del Teatro di San Carlo. Musiche di Barber, Cajkovskij.
Info 0817972468
promozionepubblico@teatrosancarlo.it



Galleria Toledo Napoli

> Dal 8 al 13 novembre
Macbeth da William Shakespeare, drammaturgia e regia Laura Angiulli.
> Dal 16 al 20 novembre
L'ingegner Gadda va alla guerra da Carlo Emilio Gadda e William Shakespeare, ideazione Fabrizio Gifuni, regia Giuseppe Bertolucci.
> Dal 22 al 27 novembre
La città perfetta da Angelo Petrella, drammaturgia Giuseppe Miale di Mauro e Angelo Petrella, regia Giuseppe Miale di Mauro.
> Dal 1 al 4 dicembre
Il viaggio i padri e l'appartenenza di e con Peppe Voltarelli.



Teatro d'Europa Cesinali (AV)

> 12, 13, 20 novembre
Gli imbianchini non hanno ricordo di Dario Fo, elaborazione, testo e canzone E. Martino, regia Gianni Di Nardo.
Info 0825666323
info@teatrodeuropa.it
www.teatrodeuropa.com,

Nuova convenzione con il **Teatro C** di Livorno (via G.M. Terreni, 5) per la stagione teatrale 2011-2012. Sconti sui biglietti per i soci di Unicoop Tirreno: 10 euro (riduzione 7), 8 euro (riduzione 6), 5 euro (riduzione 3,50). Lo sconto ai soci Coop si applica su presentazione della carta SocioCoop al momento della prenotazione e acquisto del biglietto ed è valida per il socio Coop titolare e un suo accompagnatore.

Info www.teatroc.net



**APRI UN LIBRETTO DI RISPARMIO
CON ALMENO 100 EURO DI DEPOSITO.**



PRESTITO SOCIALE COOP. FAI CRESCERE I TUOI RISPARMI.



Subito in omaggio per te:

- 1 BUONO SPESA DA 10 EURO**
- 1 ACCREDITO DI 100 PUNTI FIDELITY**
- 1 GETTONE APRICARRELLO**

**Diventa socio prestatore:
metti il tuo denaro in mani sicure.
E con ottimi interessi.**

OFFERTA VALIDA FINO AL 24 FEBBRAIO 2012.



Unicoop Tirreno



In nome della legge

Regole chiare, pene e controlli più severi: giro di vite da parte della Commissione Europea contro la corruzione che costa 120 miliardi all'anno ai cittadini, l'intero bilancio annuo dell'Unione. Ma l'Italia, che da sola copre la metà dei costi europei della corruzione, è ancora molto lontana dal fare la sua parte per ridurla.

La metà dei 120 miliardi di euro che la corruzione costa ai cittadini europei – pari all'intero bilancio annuo dell'Unione – è da attribuirsi alla sola Italia dove le cifre del malaffare non accennano a diminuire, come risulta dall'ultimo Rapporto della *Transparency International* (organizzazione non governativa che si occupa di monitorare il fenomeno della corruzione nel mondo attraverso interviste a imprenditori), ma concordano sui numeri tutti gli osservatori internazionali. L'Europa, però, ha deciso di combatterla sul serio: il Parlamento – con una risoluzione votata a larga maggioranza – ha di recente chiesto alla Commissione Europea d'imprimere un colpo d'acceleratore con sanzioni su scala europea, nuove "relazioni anticorruzione", controlli sulla tracciabilità delle transazioni finanziarie, regole chiare per proibire il conflitto d'interessi, invito agli Stati membri a rafforzare la trasparenza attraverso codici di condotta. In un momento in cui la crisi economica fa sentire i suoi morsi anche sulla pelle dei cittadini dell'eurozona, e davanti a numeri dai quali emerge un costo per i cittadini europei di 120 miliardi annui, pari al bilancio annuale dell'Unione, il Parlamento ha deciso di chiedere un inasprimento delle sanzioni su scala europea. «Dal Parlamento Europeo è arrivata una nuova sferzata ai governi perché si cominci a fare sul serio – ha commentato il vicepresidente del Parlamento Europeo **Gianni Pittella** –. La corruzione in Europa è una piaga dilagante e molto sentita tra i cittadini ma come sempre nei problemi che coinvolgono maggiormente la classe politica, c'è chi lotta veramente per arginarla e chi si nasconde dietro la facciata di una pletora di norme, lasciandole sostanzialmente inapplicate». La lotta contro il malaffare, quindi, da oggi ha uno strumento in più. «I cittadini europei che rispettano le leggi e pagano le tasse – ha detto nella sua relazione al Parlamento Europeo **Monica Luisa Macovei** – devono essere sicuri che il denaro pubblico non vada nelle mani di coloro che ne abusano o nelle mani dei corrotti», soprattutto ora che sono in discussione misure di sostegno finanziario nell'Unione.

Il piacere della disonestà

L'Italia è in coda in Europa (e non solo). La *Transparency International* nel suo Rapporto 2010 rileva come Italia e Grecia, nel Vecchio Continente, hanno alti livelli di corruzione mentre la Germania è ai primi posti nella lotta ai fenomeni corruttivi, come Francia, Regno Unito, Finlandia, Svezia, Olanda e Danimarca che si colloca prima in assoluto. Per la verità, l'Europa da tempo sta cercando di alzare il tiro per combattere il fenomeno. Così, nel 1999 è stato il Consiglio d'Europa a istituire il Gruppo di Stati contro la Corruzione (*Greco*), per fornire un sostegno agli Stati membri nella lotta all'illegalità attraverso un monitoraggio della situazione. L'Italia vi ha aderito il 30 giugno 2007, ma ancora deve ratificare la Convenzione contro la corruzione del Consiglio d'Europa. Il Rapporto *Greco*, relativamente all'Italia, parla di corruzione diffusa nella società civile dal pagamento di tangenti agli appalti pubblici, fino alle lauree facili o agli scandali nel calcio passando attraverso uno stretto nesso tra il fenomeno della corruzione e quello della criminalità organizzata. Sul versante normativo, inoltre, il Rapporto osserva che, se nel 2003 è stato costituito l'Alto Commissariato contro la corruzione, nel giugno del 2008 lo stesso Alto Commissariato è stato soppresso per trasferirne le funzioni al Servizio Anticorruzione e per



Costumi corrotti

I numeri della corruzione in Italia.

Un aumento del 30,22% nel 2010: questo l'incremento della corruzione registrato dal Procuratore generale della Corte dei Conti Mario Ristuccia durante la cerimonia di inaugurazione dell'anno giudiziario 2011.

Il Procuratore ha citato le denunce di Carabinieri, Guardia di Finanza e Forestale: 237 casi di corruzione (+30,22% rispetto al 2009), 137 di concussione (-14,91%), 1.090 d'abuso d'ufficio (-4,89 per cento). Le persone denunciate, invece, sono diminuite, sempre nel 2010 rispetto al 2009: 709 per corruzione (-1,39%), 183 per concussione (-18,67%) e 2.290 per abuso d'ufficio (-19,99 per cento). Il Procuratore Ristuccia ha citato anche le 93 citazioni emesse dalle Procure regionali soffermandosi sulle frodi comunitarie per le quali si è registrato un sensibile aumento delle sentenze: 60 per condanne pari a 24 milioni e 651.891 euro, mentre le citazioni sono state 145 per una cifra pari a 136 milioni 260.993 (nel 2008 ci sono state, rispettivamente, 57 sentenze per 15,5 milioni di euro e 92 citazioni per 67 milioni di euro).

Se consideriamo, poi, il Rapporto 2010 (ultimo aggiornamento) dell'ong tedesca *Transparency International*, il nostro Paese perde quattro posti rispetto al 2009, dodici rispetto al 2008, per occupare il 67° posto rispetto al *Corruption Perceptions Index (Cpi)*, l'indice di corruzione, che considera il grado di corruzione percepito e vissuto dagli intervistati. L'Italia, infatti, in base a queste rilevazioni nel 2010 ha raggiunto un punteggio di 3,9 su una scala da zero (elevata corruzione) a 10 (livello basso), in peggioramento rispetto all'anno precedente, quando era attestata al 4,3 e al 2008 (4,8).

la Trasparenza (*SAeT*), cambiamento non salutato positivamente nel Rapporto e valutato come "elemento di preoccupazione" visto che il *SAeT* appare più incline a considerare la corruzione sotto il profilo dell'efficienza che sotto quello dell'ordine pubblico e della legalità. "Maggiori sforzi per lanciare concretamente un vasto programma anticorruzione" è quanto chiesto nello studio che stigmatizza come l'Italia non abbia ancora ratificato definitivamente la Convenzione *Onu* contro il fenomeno corruttivo. Nel Rapporto, inoltre, si osserva che le più recenti leggi hanno segnato un abbassamento della guardia rispetto alla lotta in materia e, in generale, "la legislazione italiana anticorruzione si basa su troppi testi di legge, elemento che genera confusione".

Le cause? Scarsa qualità delle burocrazie, sistemi sanzionatori ineffica-



ci, elevata criminalità organizzata, eccesso normativo, instabilità e opacità delle norme, ammontare di oneri burocratici non necessari sono le principali cause dell'estensione del fenomeno nel nostro Paese secondo i maggiori osservatori interni e internazionali. Gli indicatori internazionali prodotti dalla Banca Mondiale (rapporti *Doing Business*), per esempio, collocano l'Italia tra quelli con maggiori adempimenti burocratici, in gran parte inutili.

Corpo del reato

Secondo i dati riportati nella "Relazione al Parlamento" per il 2010 e curata dal *SAeT* creato nell'ambito del Dipartimento della Funzione Pubblica, negli ultimi 7 anni il numero dei reati intercettati dalle Forze di Polizia contro la Pubblica Amministrazione si attesta sui 25.537



Ora illegale

Classifica del malaffare.

Tra i 27 Paesi dell'eurozona, l'Italia è fanalino di coda collocata com'è – in base al livello di corruzione – al 24° posto, seguita da Grecia, Bulgaria e Romania. A guidare la classifica, invece, ci pensano Finlandia, Danimarca e Svezia. Questo il risultato di una ricerca – effettuata tra dicembre 2009 e febbraio 2010 – a cura della Direzione generale delle politiche regionali della Commissione Europea che ha affidato lo studio comparato alla Facoltà di Scienze politiche dell'Università di Goteborg.

Nel Rapporto 2010 della *Transparency International* la Grecia, in Europa, ha un elevato livello di corruzione, come l'Italia e in compagnia di molti Paesi dell'America Latina. La Germania, invece, si pone tra i più virtuosi. Mentre Ruanda e Samoa sanno fare meglio dell'Italia nella lotta all'illegalità, la Grecia si merita appena un 3,5, la Francia può andare orgogliosa del suo 6,8, la Germania ostenta un 7,9, il Regno Unito totalizza un 7,6. Ma è la Danimarca ad aggiudicarsi il primo posto totalizzando 9,3 con dietro Finlandia e Svezia (9,2) davanti all'Olanda che ha ottenuto 8,8. Voti meno lusinghieri per Iran, Iraq, Somalia (punteggio inferiore a 1,5).

La percezione della corruzione (valore che tiene conto anche della corruzione vissuta dagli intervistati) è maggiore nei paesi economicamente più deboli e in quelli dove sono in corso conflitti. Così, termometro in picchiata, rispetto ai rilevamenti effettuati negli anni precedenti, per Italia, Grecia, Ungheria, Niger e Stati Uniti.

reati consumati, circa 3.600 delitti all'anno, con 103.215 persone denunciate e 14.745 persone segnalate all'anno all'Autorità giudiziaria da parte delle Forze di Polizia. La Corte dei Conti parla di un aumento del 30,22 per cento nel 2010 (inaugurazione dell'anno giudiziario 2011). Se uno dei settori più colpiti dal fenomeno corruttivo è quello dei fondi europei, il malaffare si annida pure nella domanda pubblica di contratti per lavori, servizi e forniture. «Fenomeni di corruzione si presentano ad ogni livello della Pubblica Amministrazione – afferma **Michele Polo**, docente di Economia politica all'Università "Bocconi" e redattore del sito lavoce.info -. Tuttavia dal punto di vista dell'impatto sui conti pubblici il fenomeno più rilevante è rappresentato dalla manipolazione delle gare d'appalto per le opere pubbliche

e per gli acquisti della Pubblica Amministrazione. In questi segmenti operano veri e propri comitati d'affari in grado di monopolizzare una determinata attività e d'imporre allo stato e ai contribuenti dei ricarichi significativi». Insieme con altri elementi, «la disponibilità di fondi extra bilancio rappresenta poi il motore attraverso cui la corruzione si alimenta, e costituisce il dato normale in una economia con alta evasione fiscale e presenza del crimine organizzato», è il parere di Polo. La soluzione? «Una nuova disciplina delle gare d'appalto che ne aumenti la trasparenza ed eviti la partecipazione di imprese colluse con il crimine organizzato. Una riforma elettorale che restituisca ai partiti i giusti incentivi per escludere i compromessi con la corruzione». Insomma la soluzione è ancora lontana. ■

Retta **via**

Se ne parla poco e mal volentieri, ma molti ne soffrono. Quello che c'è da sapere sulla prevenzione e sulla cura delle emorroidi.

■ **Barbara Bernardini**

Ci sono malattie delle quali non si parla mai. Forse perché legate a una sfera troppo intima coperta da naturale pudore. Ne è un tipico esempio la malattia emorroidaria, un problema di salute fastidiosissimo che colpisce un numero sempre maggiore di persone.

Stato cuscinetto

«Nei paesi industrializzati circa il 40 per cento della popolazione adulta soffre di emorroidi – dichiara **Pasquale Talento**, specialista in Chirurgia dell'Apparato Digerente ed Endoscopia Digestiva Chirurgica presso l'Ospedale "E. Franchini" a Montecchio Emilia -. Un esercito silenzioso che quotidianamente combatte con il wc, i pruriti e i dolorini fastidiosi, anche solo per stare seduti alla scrivania, e che sono sempre alla ricerca di miracolose cure fai da te o pomate che allevino la morsa del fastidio anale». Forse, sarebbe tempo di sollevare il velo del pudore e di trattare anche quella parte di noi come qualsiasi altra parte del corpo, un pezzetto della macchina umana che dovrebbe funzionare bene.

Comunemente spacciate per banali "varici", in realtà le emorroidi sono



strutture più complesse fatte di tessuto muscolare e vascolare, con una specifica funzione fisiologica. «Si tratta di “cuscinetti anali”- spiega Talento -, strutture vascolari finemente raggomitolate e intrecciate tra di loro, contenute e avvolte da uno strato fibroso muscolare che svolge un ruolo importante come contenitore e sostegno per la parete ano rettale. Aumentando l'afflusso del sangue - continua Talento - i cuscinetti emorroidari aumentano le proprie dimensioni in maniera armonica contribuendo alla continenza dei gas e del muco naturalmente prodotto all'interno dell'ano retto». Le “emorroidi” dunque non sono una patologia di per sé, sono strutture fisiologiche che diventano “malattia” quando vanno incontro a una progressiva degenerazione.

Divieto di transito

«La patologia emorroidaria insorge per la lenta e progressiva distruzione delle fibre muscolari che mantengono e supportano la coesione del tessuto emorroidario alla parete retto anale - chiarisce Talento -. Di conseguenza, nel tempo si ha quello che si definisce lo scivolamento del tessuto emorroidario verso il canale anale ovvero il classico prolasso che ostruisce il naturale passaggio delle feci e complica l'appuntamento con il wc. Tra l'altro questo atteggiamento innaturale del tessuto ne determina il rigonfiamento eccessivo di sangue, quindi la congestione e il sanguinamento». Certamente esiste una predisposizione genetica, ma se una così ampia fetta della popolazione ne soffre si deduce che esistono anche altri fattori più generali e importanti. Uno su tutti la stipsi che determina uno sforzo d'espulsione tale da favorire il prolasso delle emorroidi. Spesso è sufficiente un'igiene alimentare idonea, un apporto di fibre e acqua più adeguato e un regolare esercizio fisico perché la ripresa del transito intestinale faccia subito migliorare il problema, che può essere particolarmente annoso in gravidanza e in caso di cirrosi epatica. In ogni caso, finché il prolasso non si complica questa patologia è spesso sopportabile con l'aiuto di qualche crema anestetica, ma spesso il groviglio di vasi che attraversa il tessuto emorroidario si “ammala” e rigonfiandosi e infiammandosi provoca il sanguinamento.

Sanguepazzo

«In proctologia questo rappresenta il 50 per cento dei casi di sanguinamento anorettale. Generalmente, tanto

Fuori sede

La tecnica chirurgica che rimette le emorroidi al loro posto.

È del professore italiano Antonio Longo, la nuova metodica per il trattamento chirurgico delle emorroidi. Denominata PPH (*Procedure for Prolapse Haemorrhoids*), viene attuata con l'ausilio di una suturatrice automatica circolare (*stapler*), di un dilatatore anale e di un anoscopio. La metodica PPH è da considerarsi rivoluzionaria in quanto ha cambiato l'obiettivo dei chirurghi. Infatti, se prima si era cercato il modo migliore di asportare le emorroidi, con la tecnica PPH esse vengono semplicemente riportate nella loro sede anatomica naturale e fissate stabilmente.



Info

www.coloprocto.it
Dr. Pasquale Talento
Centro Medico “GEMINI”
43100 Parma - p.le Badalocchio, 3
tel. 0521985454

più è evidente il prolasso quanto più costante è il sanguinamento - riprende Talento -. La presenza del prolasso e la congestione sono poi responsabili del senso di peso, del prurito e della sensazione di dover evacuare senza che vi sia una reale necessità».

La trombosi rappresenta il quadro clinico più critico della malattia emorroidaria, causa di dolore importante durante il quotidiano appuntamento con la toilette. «È in presenza di questi disturbi che ci si deve rivolgere al medico per valutare una terapia ed escludere che il sangue sia determinato da altre patologie importanti», conclude Talento. Il trattamento nelle fasi iniziali è di tipo medico, fatto di alimentazione adeguata e farmaci specifici, mentre il ricorso alla soluzione chirurgica si prospetta nei casi più complessi. Si è visto, tuttavia, che con adeguata diagnosi i casi in cui si richiede l'intervento chirurgico si sono ridotti nel tempo e sempre più si riesce ad offrire al paziente un trattamento poco invasivo». Dunque meglio non vergognarsi troppo: sembra strano, ma la salute passa anche da qui. ■

Analisi capillare

Temuti e odiati dalle signore, oggi contro i capillari delle gambe ci sono la scleroterapia e il trattamento laser.

■ Barbara Bernardini

Somigliano a un reticolato bluastro e sono nemiche acerrime della bellezza delle gambe delle donne. Sono le teleangectasie, i capillari dilatati e che affiorano in superficie, microscopici affluenti di fiumi venosi più grandi, che con il tempo si arricciano in antiestetiche macchie blu.

Nel blu dipinto di blu

La maggior parte se li vede comparire a partire dai 30 anni, favorite dal fumo, dall'assunzione della pillola, da una scarsa attività fisica, dal sovrappeso, e spesso esacerbate dalla gravidanza. Che fare dunque, per liberarsi delle ragnatele blu? Abbandonata da tempo l'elettrocoagulazione che provoca spesso cicatrici, la terapia dei capillari si rivolge

oggi prettamente in due direzioni: la *scleroterapia* e il trattamento *laser*. La valutazione nei confronti dell'uso dell'una o dell'altra metodica deve essere lasciata allo specialista, che ben conosce pregi e difetti delle due tecniche e soprattutto la loro efficacia nei confronti di tipi diversi di formazioni venose. Per quanto riguarda la scleroterapia si tratta di una tecnica ben consolidata, terapia d'elezione nei confronti delle varici reticolari contro le quali il laser non può fare molto. La scleroterapia utilizza la micro iniezione nella sede dei capillari di sostanze che distruggono lo strato interno del vaso sanguigno che non è più in grado di trasportare il sangue. L'organismo ripara questo minimo danno con un impercettibile tessuto cicatriziale. La procedura è indolore e a basso costo. Ogni zona da trattare richiede da una a tre sedute ed è seguita da un leggero bendaggio elastico. In ogni seduta possono essere trattati da 10 a 40 capillari e la risposta al trattamento è variabile ma con una percentuale di successo vicina al



90 per cento. Gli effetti collaterali sono in genere minimi, coaguli che scompaiono nel tempo e una bassa incidenza di macchie cutanee, mentre le possibilità di reazione sistemica ai farmaci iniettati è bassissima.

Andare in onda

Il trattamento laser è considerato, invece, terapia d'elezione per vasi sottili, isolati e non connessi ad altri vasi; ha, però, un costo molto più elevato delle sclerosanti. Perfetto nelle persone allergiche ai farmaci, il laser adatto al trattamento è quello la cui lunghezza d'onda viene assorbita selettivamente dall'emoglobina. Il laser *ND-Yag* è generalmente riconosciuto come il laser più idoneo, l'unico in grado di trattare i vasi degli arti inferiori con sufficiente certezza di ottenere una coagulazione senza difficoltà grazie alla sua profondità di penetrazione; tratta sia i vasi rossi superficiali che i vasi blu. In generale comunque la laserterapia non costituisce da sola lo strumento in grado di risolvere il problema delle teleangectasie degli arti inferiori soprattutto quando queste sono connesse a vasi più grandi. Ma c'è una considerazione che coinvolge entrambe le tecniche. Esse trattano l'inetestismo, ma non prevengono la formazione di nuovi capillari: per una buona strategia di prevenzione si deve mantenere un peso ragionevole, evitare il fumo e l'alcol, fare ginnastica in modo costante e moderato e utilizzare i rimedi che ci offre la natura, ormai incapsulata in mille integratori alimentari che sulle vene hanno un effetto portento-

so. Si tratta soprattutto di prodotti a base di rusco, un potente vasotonico, e di bioflavonoidi, sostanze che insieme alle calze elastiche possono tenere lontane per un bel pezzo le ragnatele blu. ■

Info

www.veonline.it
www.circolazionevenosa.it

La prima sigaretta



Allarme rosso per i fumatori incalliti. Secondo una ricerca americana del *Penn State College of Medicine* pubblicata su *Cancer*, chi fuma una sigaretta nei primi 30 minuti della giornata vede aumentare del 79 per cento il rischio di cancro al polmone. Stesso dicasi per il rischio di contrarre tumori della testa e del collo, aumentato del 59 per cento. I ricercatori non sanno ancora perché la sigaretta del mattino faccia così male e suppongono che possa rispecchiare abitudini di fumatori più accaniti, ma a scampo d'equivoci... Perché non smettere?

Grand'uovo

L'uovo, da sempre alimento demonizzato per il suo contenuto di colesterolo, sta per subire una rivalutazione grazie ad una ricerca canadese dell'Università di Alberta che ha scoperto che potrebbe essere un valido aiuto nel combattere le malattie cardiovascolari. Questo, grazie ad un altissimo contenuto di triptofano e tirosina, due aminoacidi con funzione antiossidante di cui l'uovo è ricchissimo. Attenzione, però: questi aminoacidi si accumulano soprattutto nelle uova di galline alimentate a base di granturco e devono essere protetti dalla cottura, che ne distrugge un bel po'. Come fare? Cuocere l'uovo al microonde, ricordandosi, però, di romperlo prima, altrimenti esploderà dipingendo le pareti del forno di tuorlo e albume.

In breve attesa

Maschio o femmina? In un prossimo futuro non bisognerà aspettare più la 22esima settimana di gravidanza, ora che una ricerca del *National Institutes of Health* di Bethesda negli Stati Uniti ha prodotto un test capace di svelare il sesso del nascituro dopo sole 7 settimane. In un semplice prelievo di sangue si va alla ricerca del dna fetale, in cui si cercano tracce genetiche relative al cromosoma maschile Y, se presente. Il test è stato messo alla prova su un campione di quasi 7mila donne, dando risultati del tutto affidabili.



Arrivano le nuvole

Nella linea Crescendo Coop lenzuola, coperte, tutine, body, calze in cotone da agricoltura biologica, tessuto e colorato senza uso di pesticidi chimici e metalli pesanti, quello con la nuvola Olga.

■ Anna Somenzi

Quasi il 50 per cento della richiesta di fibre nel mondo è soddisfatta dal cotone che è coltivato sul 2,4 per cento dei terreni agricoli della Terra, ma sulle sue coltivazioni viene sparso il 25 per cento dei pesticidi prodotti al mondo. E l'utilizzo di prodotti chimici non si esaurisce nella sola fase della coltivazione: una volta trasformato in filo e tessuto, il cotone viene sbiancato, lavato, tinto, brillantato, utilizzando cloro ecc. Il cotone biologico, al contrario, è coltivato secondo regole, capitolati e controlli che impongono il divieto di sostanze chimiche, consentono solo metodi e sostanze naturali che non danneggiano l'ambiente, non vengono mai utilizzati organismi geneticamente modificati. La certificazione di biologico viene concessa solo dopo 3 anni consecutivi di

coltivazione senza l'impiego di sostanze chimiche. Nelle fasi successive di tessitura, colorazione e finissaggio sono banditi i metalli pesanti; non si utilizza la formaldeide né le resine plastiche. Il tessuto in colore bianco è ottenuto evitando i candeggianti.

Tra due guanciali

La scelta di Coop per la linea *Crescendo* dedicata ai bambini più piccoli è per i prodotti da agricoltura biologica, anche per i tessuti. Magliette, tutine, lenzuola, copertine sono tutti in cotone da agricoltura biologica, certificati da *Ccpb* per la tracciabilità, organismo riconosciuto a livello internazionale per la certificazione delle produzioni biologiche. I tessuti sono illustrati da **Nicoletta Costa** con la nuvola *Olga* che sorridendo bagna cuccioli e fiori e si lascia prendere dai bambini. Lenzuola per la culla e per il lettino con coperte coordinate; per il lettino anche il paracolpi imbottito, standard (40x180), adattabile, è molto pratico, si lega e si slega facilmente grazie a tre comodi lacci, può



tranquillamente andare in lavatrice. Molto utile il guanciaie microforato in poliuretano viscoelastico a memoria di forma (noto come *memory foam*) che oppone una graduale resistenza al peso del capo, è un materiale che “cattura la forma” e la rilascia lentamente dopo i movimenti. I fori, invece, garantiscono il libero passaggio dell’aria e la veloce dispersione di calore e umidità che si creano durante il sonno; la particolarità del materiale non consente il lavaggio. A garanzia di igiene e comfort tutti i guanciali sono corredati di una seconda comoda federa di protezione, facilmente sfilabile e lavabile in lavatrice.

Io crescerò

C’è un altro cuscino che segue il bambino dai primi giorni: il cuscino allattamento, un morbido anello imbottito che aiuta la mamma quando allatta, nei primi mesi, poi sostiene il bambino quando impara prima a stare seduto poi a gattonare, lo avvolge per fare il sonnellino, o lo protegge quando gioca. È in morbida fibra di poliestere, foderato in colorato cotone, tutto facilmente lavabile in lavatrice.

E poi ancora body, tutine, magliette, calze, in cotone da agricoltura biologica, bavaglino piccoli e grandi, accappatoi a triangolo per i primi mesi e a poncho più ampio per quando sono un po’ più grandi, in morbida spugna.

Sempre *Crescendo Coop* anche i prodotti per l’igiene del bambino: bagnetto, shampoo, olio idratante, crema, realizzati secondo formule sicure con principi attivi emollienti e naturali.

Test a test

Coop non si limita ai test previsti dalla legge, ma chiede ai produttori test clinici supplementari per garantire, ad esempio, l’innocuità al contatto con gli occhi. Il processo produttivo viene controllato dall’arrivo della materia prima, sottoposta ad analisi chimico-fisiche e microbiologiche, le acque degli impianti sono trattate per garantire la “purezza” microbiologica, gli impianti sanificati e controllato il prodotto finito. I prodotti per l’igiene *Crescendo Coop* non contengono coloranti, allergizzanti, non sono utilizzate materie prime d’origine animale o derivati diretti del petrolio, vengono utilizzati conservanti diversi dai parabeni, non si ricorre a sperimentazione su animali, come dimostra la certificazione *Lav*. ■

Conosco i miei polli...

Coop vince il premio Good Chicken, dedicato al progetto di benessere del pollo da carne a marchio Coop.

Con il progetto *pollo da carne* per il quale vince il Premio *Good Chicken* di *Compassion in World Farming* (la maggiore organizzazione non governativa internazionale per il benessere degli animali da allevamento), Coop è la prima catena della Grande Distribuzione italiana che interviene in un importante comparto. Coop commercializza a proprio marchio 27 milioni di polli all’anno di cui 16 in macelleria e 11 allo spiedo. Per garantire questi numeri i fornitori allevano intorno ai 50 milioni di animali, in Italia vengono macellati circa 420 milioni di polli ogni anno (40 miliardi nel mondo). Il marchio Coop impone controlli lungo tutta la filiera di produzione in modo da garantire al consumatore requisiti igienici e di sicurezza alimentare: i polli sono nati e allevati in Italia, hanno alimentazione senza *ogm* e senza farine animali. Con il progetto *Good Chicken* sarà data ulteriore attenzione al benessere degli animali. Coop ha stabilito, infatti, di portare tutti gli allevamenti che conferiscono il pollo da carne ad una densità di 30 chili al metro quadro entro i prossimi 5 anni, un livello ben al di sotto dei limiti che stabilisce la normativa vigente. Non è un traguardo lontano; in realtà diversi fornitori hanno già centrato l’obiettivo, come i produttori dei polli della linea *Fior Fiore: Grangallo, Kabir e Galletto livornese*. «A Coop va tutto il nostro plauso per l’impegno assunto per migliorare ulteriormente il benessere dei polli da carne. Agire, come farà Coop, sulla densità significherà avere meno animali in allevamento e lasciare loro più spazio per muoversi, in una lettiera più asciutta e sana – afferma **Annamaria Pisapia**, food business manager per l’Italia di *Compassion in World Farming* –. L’uso poi della luce naturale e di arricchimenti ambientali quali balle di paglia e posatoi è fondamentale per garantire agli animali una vita più rispettosa delle loro esigenze. Dopo la scelta di vendere solo uova di galline non allevate in gabbia nei propri punti vendita, con l’impegno a favore dei polli da carne, Coop fa nuovamente storia nel campo del benessere animale e non solo». **A.S.**



Alla grande!

Per i bambini dai 2 agli 11 anni calze, magliette, slip, collant a marchio Coop.

Intimo e calze a misura di bambino a marchio Coop nuovi nell’aspetto, nello stile e nella gamma. Slip, canottiere, magliette e calze coordinabili, con la novità dei collant per bambina. Lo stile è semplice, senza personaggi infantili, perché da piccoli ci si vuole sentire grandi. La maglieria è curata e non presenta cuciture laterali per essere confortevole in ogni movimento. Le taglie vanno dai 2-3 anni ai 10-11. I prezzi sono molto competitivi grazie anche alle confezioni multiple.

Io, robot

52

Vantaggi e svantaggi del piccolo automa che raccoglie polvere e sporczia evitando gli ostacoli senza mai cadere nel vuoto.

È ■ Roberto Minniti

È da sempre il sogno di tutti: un piccolo robot che faccia le faccende di casa mentre noi stiamo comodamente seduti in poltrona. Ed è quanto propongono, nel loro campo, i robot aspirapolvere, piccoli automi che si muovono da soli, senza fili, senza tubi e senza testa per aspirare ma, soprattutto, senza necessità che a guidarli sia la mano umana. Insomma, dovremo abituarci a veder girare per casa questi piccoli automi che si muovono con agilità tra tavoli e divani, sedie e letti, evitandoci ogni fatica. Una sorta di miracolo, ottenuto grazie a sensori a infrarossi, videocamere e software che permettono all'elettrodomestico futurista di "vedere" gli ostacoli, scansarli e pulire attorno ad essi grazie a una spazzola che raccoglie polvere e sporczia. Non solo, i robottini sono anche in grado di fermarsi un attimo prima di precipitare dalle scale o dal balcone, dotati del sensore "vuoto", o di non entrare nelle stanze in cui non li vogliamo e perfino di memorizzare la nostra casa e le stanze che vogliamo pulire per prime.

Ma questi piccoli funamboli sono davvero in grado di fare a meno del loro conduttore bipede? E valgono il prezzo d'acquisto che pretendono?

Chi va da sé...

Farsi queste domande è lecito di fronte a un oggetto nuovo che in Italia ha fatto il suo esordio meno di 10 anni fa con il primo modello totalmente autonomo (si trattava del *Trilobite* dell'*Electrolux*). Per rispondere siamo andati a cercare tra le prove indipendenti condotte dalle più grandi associazioni di consumatori europee. Trovando vantaggi e svantaggi rispetto alla vecchia generazione di spi-

rapolvere e scope elettriche "manuali". Primo punto decisamente a favore il prezzo che dal loro esordio si è clamorosamente ridotto: se 10 anni fa il modello dell'*Electrolux* costava intorno ai 1.500 euro oggi con 169 euro (è il caso del *Deebot Necchi D56* in promozione Coop) si porta a casa un robottino. La spesa, insomma, si è rapidamente avvicinata a quella necessaria per gli apparecchi tradizionali.

Altra caratteristica universalmente riconosciuta in tutti i test indipendenti è la facilità d'impostazione e d'utilizzo dei robot. Nonostante le loro funzioni futuristiche, infatti, far lavorare questi aspirapolvere non è per nulla complicato: i libretti di istruzione sono chiari e basta impostare il programma desiderato (la pulizia di un'area o di un punto più limitato, la funzione "molto sporco" che permette più passaggi in una stessa area, perfino il ritorno alla base) per mettersi comodi in poltrona. O addirittura impostare l'accensione differita, con un *timer*, per far sì che l'aspirapolvere cammini per casa quando non ci siamo.

I robot, poi, sono piuttosto leggeri e questo è un bel vantaggio per chi li vuole riporre o maneggiare senza sforzi. Tra i plus segnalati dalle associazioni dei consumatori che li hanno sperimentati con prove di laboratorio anche la silenziosità: la nuova generazione di aspirapolvere-autonomi, infatti, fa talmente poco rumore che, se si hanno di queste esigenze, può tranquillamente funzionare anche di notte.

Fuori bordo

Come è ovvio, però, per quanto evoluti questi elettrodomestici hanno ancora dei punti deboli. Nei test, per esempio, hanno mostrato qualche pecca nella pulizia dei bordi e delle pareti dovuta alla loro forma a disco che non permette loro di raccogliere completamente lo



sporco nei pressi degli angoli o sotto i mobili più bassi. Se, da una parte, questi apparecchi sembrano perfino più efficienti dei comuni aspirapolvere quando si tratta di pulire peli di animali eventualmente disseminati sul pavimento, nelle pulizie dei tappeti, mostrano un po' d'inferiorità rispetto ai migliori aspirapolvere manuali: in questo caso la ragione delle *défaillances*, sono dovute proprio all'assenza di collegamenti alla rete elettrica che non consente ai robot di sviluppare una grande potenza. E proprio sulle batterie va fatta qualche considerazione prima dell'acquisto. È bene, infatti, valutare tanto il tempo necessario alla ricarica completa che

la loro autonomia. Tenendo conto che sul mercato esistono apparecchi che garantiscono non più di un'ora di lavoro, dopo la quale hanno bisogno di essere ricaricati per un tempo addirittura sei volte superiore. Un po' troppo per un elettrodomestico che dovrebbe fare della praticità il suo punto di forza. ■



**In promozione in Coop
dal 1 al 15 novembre
Deebot Necchi D56**

Display LCD; 4 programmi di pulitura (Auto, Perimetro, Focus, Intensive); Sensore respingimento; sensore sporco; sensore anti-caduta; doppia partenza programmata; base di ricarica; autonomia di oltre 60 minuti; 3 anni di garanzia con ritiro a domicilio "Necchi at Home".

Prezzo soci 169 euro

marca e modello	caratteristiche	prezzo (euro)
HOOVER RVC0005	2 programmi di pulizia e partenza programmata, pulizia angoli con spazzola	280
IROBOT Roomba 521	3 programmi. Ritorno alla base e ricarica automatica prima del suo esaurimento.	287
LG VR5906LVM	3 modi di pulizia e 4 di navigazione. Display ad immagini e diagnostica vocale. Sensori ostacoli, anti-intrappolamento e vuoto.	390
PHILIPS FC9910/01	4 modalità di pulizia. Programmabile per 24 ore. Porta Usb per aggiornamenti del software. Batteria al Litio.	520
SAMSUNG SR 8825 Navibot	4 modalità di pulizia. Può scavalcare soglie fino ad 1,5 cm. Programmabile. Alimentazione a batterie.	320

A traino, a carrello, aspira liquidi o verticale. Ma anche scope elettriche e robot. Davanti a una tale varietà, anche la scelta di un aspirapolvere diventa un compito difficile, in cui è assai semplice fare la scelta sbagliata.

Partiamo allora dalla più classica delle distinzioni, quella tra modelli a traino e scope elettriche. Qui le preferenze sembrerebbero geografiche, con il Sud Italia che predilige di gran lunga i sottili e longilinei apparecchi agli ingombranti aspirapolvere. Al di là della propria residenza, comunque, è bene tenere presente che la scopa elettrica è maneggevole, leggera, facile da trasportare e da manovrare. L'aspirapolvere a traino ha una potenza maggiore, è in grado di aspirare anche nanoparticelle, ha una capacità più ampia, anche se è meno facile da utilizzare per il peso e l'ingombro.

Seconda difficoltà da affrontare è quella tra modelli con o senza sacchetto. Qui bisogna tenere presente che il sacchetto è un primo filtro di protezione ma anche una fonte di spesa continua (in media ne vanno comprati almeno 10 l'anno). Se si vuole evitare questo inconveniente, meglio scegliere un aspirapolvere senza sacco, a patto che abbia un filtro d'uscita davvero eccellente per sopperire alla mancanza del primo sistema di filtraggio e assicurandosi che, svuotando la cassetta, la polvere che si trova all'interno non si disperda nell'ambiente. I sistemi più efficienti sono quelli dotati di filtri Hepa 12 o 13 in uscita, che garantiscono prestazioni di ottimo livello. Fatte queste prime distinzioni non resta che orientarsi nella selezione tra modelli diversi, senza farsi condizionare dalla pubblicità che spinge a comprare un apparecchio con una potenza motore molto alta. Questo dato, infatti, non fa sempre rima con

un'altrettanto buona forza aspirante. Molto spesso, infatti, la potenza del motore si disperde in rumore e calore, rendendo deludente il prodotto anche dal punto di vista dell'efficienza energetica, ossia del rapporto tra la quantità di energia consumata e il reale potere aspirante dell'apparecchio. Meglio controllare, dove indicata, la forza aspirante. Altrettanto importante il livello di rumorosità dell'apparecchio, per almeno due motivi: innanzitutto perché un aspirapolvere silenzioso è meno fastidioso da utilizzare; secondo perché molto spesso la maggior parte della potenza del motore si disperde in decibel, sottraendosi alla forza aspirante. I produttori stanno perfezionando sempre più questa caratteristica, dando vita a macchine supersilenziose.

La maneggevolezza e la comodità d'uso, ovviamente, sono criteri da non sottovalutare per chi cerca un buon acquisto. Occhio all'ingombro e al peso dell'apparecchio: in una casa piccola e con poco spazio, meglio un aspirapolvere piccolo. Chi si rivolge a un apparecchio tradizionale e non a un robot dovrà fare attenzione anche alla lunghezza del cavo: un filo di almeno 7 o 8 metri permette di passare da un ambiente all'altro senza dover cambiare presa di corrente. A questo si aggiunge la necessità di avere una testina snodata che si insinui anche negli angoli più difficili da raggiungere e ruote di grande diametro che possono girare in tutte le direzioni, rendendo la macchina più facile da manovrare. Meglio poi se l'aspirapolvere si presenta con i bordi rivestiti di un nastro di gomma (e questo vale ancora di più per gli apparecchi che fanno tutto da soli): una semplice accortezza che impedisce di graffiare i mobili o rovinare le pareti nel momento in cui l'apparecchio sbatte contro le superfici da pulire.

Bianca neve

54

Come scegliere strato su strato l'abbigliamento per sciare comodi e caldi sulla neve.

■ Daniele Fabris

Calzamaglie, calzini del nonno, maglie della salute. E poi maglioni e giacche voluminosi, guanti e berretti... Chi tra noi scia da anni si rivedrà abbigliato come un pupazzo di neve solo ripescando le foto di non più di vent'anni fa. E oggi sorriderà pensando alla leggerezza e al calore dei capi "tecnici" che indossa quando imbraccia sci o snow board per concedersi qualche ora di relax in montagna. Il passo in avanti che hanno fatto materiali e tecnologie nel settore del tessile per gli sport invernali è di quelli che non fanno di certo rimpiangere "i bei tempi che furono", se non altro per la comodità di chi indossa questi capi. Ciò non toglie, ovviamente, che sia importante curare bene il proprio guardaroba minimo, visto che da questo dipende la comodità e la piacevolezza della giornata che passeremo all'aria aperta (e la nostra salute nei giorni successivi). Vediamo, dunque, le scelte migliori da fare "strato per strato" e i materiali da privilegiare.

Maglia rosa

Spesso sottovalutata, la maglia che andrà a contatto con la pelle è fondamentale per isolarci dal freddo e allo stesso tempo far respirare il nostro corpo durante il movimento. Dal punto di vista dei materiali sarebbe meglio scartare cotone e lana che seppure ottimi traspiranti rimangono bagnati a lungo. Meglio optare per i tessuti sintetici. Non è indispensabile scegliere le costose maglie per la neve, si possono tranquillamente sostituire con quelle più economiche dei reparti per lo jogging.

Le prime hanno dalla loro un'estrema praticità: si indossano e si svestono in fretta, permettendo in questo modo di dimenticarsi di tutti gli strati che eravamo abituati a metterci addosso e di liberarcene quando non sciamo più. Potendo scegliere, i materiali migliori sono il *kevlar* (più resistente) e il *goretex* (che ha il vantaggio di un'ottima traspirabilità). Ovviamente con entrambi l'impermeabilità è assicurata. Più economico (ma ovviamente meno performante) è il poliestere. Per risparmiare un po', invece, si può fare a meno della piuma d'oca nell'imbottitura (la migliore sia per il calore che per la traspirazione e il peso) e optare in questo caso per il poliestere.

Il classico pantalone, invece, è l'abbigliamento da preferire se si vuole poter contare su una maggiore versatilità. In questo modo, infatti, si può superare il problema delle tute di essere troppo calde durante le fasi di sforzo e nei momenti della giornata in cui la temperatura si alza di più.

Se è questa la soluzione scelta, non serve andare alla ricerca del capo più pesante e caldo tra quelli esposti. Prima di tutto perché si può tranquillamente optare con una calzamaglia, poi perché quando si



scia difficilmente si sente freddo alle gambe. Più importante, invece, garantirsi l'impermeabilità. Largo dunque a tessuti di ultima generazione, rigorosamente sintetici. Un buon compromesso tra qualità e prezzo, in questo caso, è il *goretex*.

Guanti di velluto

Se c'è una cosa che può rovinare la giornata a uno sciatore non particolarmente esperto è un paio di guanti bagnato o non in grado di proteggere adeguatamente dal freddo. In questo caso, dunque, non conviene affidarsi al primo capo trovato sullo scaffale. L'ideale, anzi, sarebbe avere sempre un cambio a disposizione. A ogni modo è bene preferire guanti imbottiti o le manopole (i guanti con solo il pollice) che fanno stare le dita a contatto tra di loro scaldandosi a vicenda. Sui materiali non c'è che l'imbarazzo della scelta, ma il consiglio è di provarli e valutarne senza imbarazzo la sensibilità della presa.

Nel caso, infine, della giacca l'evoluzione è tale che trovare una giacca leggera con un'ottima capacità traspirante e una perfetta impermeabilità non è difficile. Limitare la spesa, tra l'altro, può essere un compito meno complicato di quello che si pensa se non si hanno esigenze di comprare l'ultimo modello alla moda. Basta controllare i materiali e preferire quelli, come il *goretex*, che pure con un peso ridotto garantiscono una capacità termica notevole. Tra l'altro, è sempre meglio non esagerare con il calore assicurato dalla giacca e magari compensare nelle prime ore con una felpa che potrà essere tolta quando ci si scalda con il movimento. ■

Completo da sci

Dal 10 al 23 novembre saranno in promozione nello speciale sci, poi dal 24 novembre tra i giocattoli e i regali di Natale per finire in saldo a inizio gennaio.

Pantaloni, salopette, maglie in pile, tute, giacche a vento, piumini, guanti, cappelli, fasce, calze e dopo sci, tutto l'occorrente per affrontare l'inverno e la neve – per chi ama sciare – fanno parte della campagna abbigliamento da sci che “presterà” anche alcuni articoli alle promozioni natalizie rivolte a grandi e piccini. Una collezione sci-inverno che comprenderà a prezzi di convenienza calzetteria, maglieria, tute, giacche e accessori a marchi *Kappa* e *Puma*, presente al completo negli Iper di Afragola, Quarto, Casilino, Aprilia, Livorno e nei Super (Piombino).

Siamo di passaggio

Arriva anche in Toscana, Viterbo e Terni il digitale terrestre: ampie scelta e convenienza in Coop per l'acquisto di decoder e Tv.

Salvo eventuali proroghe dell'ultimo momento il prossimo passaggio dalla Tv analogica a quella digitale interesserà dal 3 novembre al 2 dicembre alcuni territori della Cooperativa: la Toscana e le province di Viterbo e Terni. Per chi ancora non avesse provveduto all'acquisto di un decoder da collegare al vecchio televisore o di un nuovo televisore con sintonizzatore digitale integrato, in tutti i punti vendita Unicoop Tirreno dei territori interessati, saranno disponibili a prezzi di forte convenienza, fino alla fine dell'anno, decoder e televisori “digitali”.

Tra i decoder – a marchi *Digiquest* e *Tele System* – i *free to air* (FTA) per la sola visione dei programmi in chiaro e gli interattivi, i “*multimedia home platform MHP*” per la ricezione oltre che dei programmi in chiaro anche dei servizi interattivi e, attraverso le apposite tessere, dei contenuti a pagamento. Ampia la scelta anche tra i televisori, che saranno disponibili in vari formati e tipologie a prezzi ancora di grande convenienza; accessori Tv vari tra cavi scart e antenne.

Per l'acquisto del decoder, spetta infine a chi non ne abbia già usufruito in passato e appartenga alle categorie in possesso dei requisiti di legge – abbonato Tv in regola col pagamento del canone, residente nelle “zone di passaggio”, età pari o superiore a 65 anni (da compiersi entro il 31 dicembre 2011), reddito dichiarato nel 2010 (redditi 2009) pari o inferiore a euro 10mila – il contributo statale di 50 euro sotto forma di sconto sul prezzo di vendita su un modello qualunque di decoder interattivo (MHP) accreditato dal Ministero dello sviluppo economico-Dipartimento per le comunicazioni.



Per informazioni sulla normativa, uso e installazione di Tv e decoder il sito di supporto del Ministero dello sviluppo economico www.decoder.comunicazioni.it e il call center consumatori 800022000 dal lunedì al sabato, tranne i giorni festivi, dalle ore 8 alle ore 20.

Panegirico

L'Italia dei pani, gioielli della gastronomia come il profumato casareccio di Genzano.

56

■ Eleonora Cozzella

In principio fu una sorta di pappa di chicchi pestati: nella preistoria doveva essere questo l'antenato del pane, cibo della sopravvivenza, fatto con cereali di ogni tipo.

Poi gli antichi egizi, primi panificatori dell'antichità, scoprirono la lievitazione naturale. Quel fenomeno quasi magico che, se si lascia riposare l'impasto per qualche tempo, permette al pane di crescere e diventare più leggero. E, sempre all'ombra delle piramidi, i sudditi dei Faraoni, inventarono i primi forni con la volta a cupola. Il pane diventa allora così fondamentale nella dieta di tutti i giorni da essere addirittura usato come forma di salario del contadino, ma anche dei ranghi più alti dello Stato.

A segnare la differenza non era la quantità, bensì la qualità del frumento: di farina di grano per i nobili, di orzo o spelta per il popolo. Fin da allora il pane diventa simbolo di distinzione sociale e così resterà fin quasi ai nostri giorni.

Greco antico

Tutto per i popoli antichi ruota intorno al pane, nella vita privata come in quella pubblica. Ecco allora i riti religiosi degli antichi greci in cui si mangiavano pani a forma di animali come atto propiziatorio. O l'attenzione

al pane come strumento di controllo sociale. Infatti

i Greci istituirono i primi forni pubblici

e le prime associazioni dei panificatori, mentre

a Roma i Flavii emanarono norme

che privilegiavano i professionisti dell'*ars*

pistorica.

In un'epoca in cui i cereali fornivano ben l'80 per cento dell'apporto calorico dell'alimentazione media il pane era dunque vitale. "Farina d'orzo e farina di frumento sono il midollo degli uomini" è scritto nell'*Odissea* e anche Erodoto non

aveva dubbi: pane e acqua a sufficienza potevano fare un uomo "beato alla pari di Zeus".

In Grecia si arrivò a produrre una settantina di tipi di pane, con l'aggiunta di aromi e spezie. A Roma la panificazione fu forse ancora più importante e l'introduzione dei mulini ad acqua rappresentò una svolta tecnica fondamentale. Dal 168 a.C. divenne un vero e proprio servizio pubblico e in epoca augustea si contavano 400 forni, con una legislazione severa e magistrati incaricati di controllarne vendita e costi.

Nella buia notte del Medioevo la panificazione divenne invece affare familiare, ed era il pane di segale, scuro e indigesto, a riempire gli stomaci dei poveri. Nell'età dei Comuni, i fornai ricomparvero come artigiani indipendenti riuniti in corporazioni, sottoposti a precise regole stabilite dalle autorità. Durante il Rinascimento, alla corte di Maria dei Medici, ci fu l'importante introduzione del lievito di birra che innovò il processo di preparazione. La stessa principessa ne portò il segreto alla Corte di Francia dove divenne regina e fu così che i francesi divennero famosi per la produzione di pane di grande qualità. Una fama di cui più tardi si appropriò Vienna. Anche se, a dire il vero, il Paese più famoso per il pane – o meglio per i pani – resta l'Italia.

In 3 P

Il pane con la pasta e la pizza sono le "3 P" che all'estero vogliono dire Italia. Le varietà quasi non si contano: ogni area geografica vanta pani di composizione e forme differenti, oggi più conosciute che in passato grazie alla facilità dei trasporti, agli scambi di esperienze e all'immigrazione interna. I pani tradizionalmente più apprezzati, quelli che hanno saputo conservare e valorizzare le proprie peculiarità, si trovano con una certa facilità un po' ovunque e in molti casi sono certificati da marchi d'origine. Tra questi il pane di Genzano, vero gioiello gastronomico



dei Castelli Romani, primo pane in Europa ad aver ottenuto il marchio *Igp*, Indicazione geografica protetta, nel 1997. La cittadina è famosa perché fin dal mattino l'aria è profumata delle forme che vengono sfornate. Sono una quindicina i forni che portano avanti la tradizione agreste della produzione del pane casereccio. Per sfornarlo si utilizzano unicamente farina di grano tenero, acqua, lievito naturale e sale; vietati assolutamente additivi, chimici o biologici.

Cassa di riposo

L'impasto è fatto lievitare per un'ora, quindi il pane lavorato in forma di pagnotte e filoni, è messo a riposare all'interno di casse di legno ricoperte con teli di canapa non prima di averlo spolverato con cruschetto o tritello. A quel punto è lasciato in ambienti caldi in modo che continui a crescere, prima di essere messo in forno dove la temperatura di 300-320° C fa crescere una crosta dura e alta, secondo il disciplinare, almeno 3 millimetri.

È dunque croccante fuori e molto leggero dentro, è sapido e ha un profumo che riporta alla memoria i granai. La spessa crosta, oltre a essere preziosa per la sua bontà, preserva anche la mollica, conservandola soffice più a lungo del pane comune. Un risultato legato pure al lievito assolutamente naturale: i fermenti sono ottenuti dall'impasto di acqua e farina usati nelle panificazioni precedenti e fatti acidificare. Un pane che non ama né la conservazione sottovuoto né il contatto con la plastica, ma che rimane fresco per diversi giorni.

La sua forma tipica è quella della pagnotta con "baciatura ai fianchi" o in filoni rotondi e lunghi che hanno un peso che va da 0,5 a 2,5 kg. Fin troppo facile suggerire come gustarlo. Se fresco di giornata, con i salumi tipici del territorio, come la corallina, la spianata romana, la mortadella di amatrice, ma soprattutto con la porchetta. Nei giorni seguenti la mollica diventa più compatta e la crosta meno croccante: perfetto in alcune ricette della tradizione locale come il pan cotto (una zuppa con aglio, olio, pomodoro e pane raffermo) o la zuppa di broccoletti con pancetta. Da accompagnare, magari, con un vino rosso dei Castelli Romani da uve Cesanese. ■

Figure geometriche

Il "tessuto a tridente" di Genzano.

È imperdibile una passeggiata a Genzano, unico esempio nei Castelli Romani di "tessuto a tridente". Si tratta di un particolare assetto urbanistico impiantato su un sistema di triangolazioni. Risale al 1643 quando, al primitivo nucleo medioevale, venne aggiunto il sistema delle triangolazioni olmate, con ampi viali alberati a collegare visivamente i luoghi più importanti, sia quelli artificiali (Cappuccini, Palazzo Ducale, Duomo Vecchio), sia quelli naturali (i due rilievi isolati di Colle Pardo, all'ingresso di Genzano, e di Monte Due Torri, in direzione di Anzio). L'idea era di riproporre in chiave paesaggistica quanto creato a Roma dai tempi Sisto V. Successivamente, dal 1680, nella triangolazione seicentesca del territorio, venne innestato un secondo tridente più interno, costituito dalla strada Livia (oggi via

Italo Belardi) – dove si svolge la tradizionale Infiorata – dalla strada Sforza (oggi via Bruno Buozzi) e dal terzo stradone che conduce ai Cappuccini, attuale via Garibaldi. Camminando per queste strade,



GINO ILIPO

godendo della geometria barocca del territorio, si avrà modo di ammirare il Palazzo Sforza Cesarini, il Convento dei Cappuccini (terminato nel 1643), la Chiesa di S. Sebastiano (a capo del tridente urbano, iniziata nel 1651 e demolita nel 1916 per aprire la piazza del Plebiscito, attuale Piazza Tommaso Frasconi) e il Duomo di Santa Maria della Cima (nella foto).

L'intervista

Qualche informazione in più sul pane di Genzano, Igp dal 1997, ci arriva da Daniela Patavelli, addetta vendite al supermercato Coop di Genzano.

Chi sono i fornitori di Coop di questo prodotto?

«Ci rivolgiamo da tempo al panificio *Bontà del Fornaio* di Genzano, ovviamente. È tra i tipi di pane più richiesti. Ne vendiamo oltre 20 chili al giorno».

È un prodotto a cui i clienti sono affezionati?

«Decisamente sì. La maggior parte dei nostri clienti predilige la rusticità del pane casereccio, che si sposa bene anche ai salumi locali».

E chi non lo conosce? Cercate di invogliarlo?

«A dire il vero, sono pochi a non conoscerlo. Anzi, a volte alcuni clienti, turisti o persone che vivono qui da poco, lo cercano e vogliono provarlo proprio perché famoso. Poi continuano a chiederlo».

Novello d'oro

Il primo olio che esce dal frantoio, 4 mesi di vita, gusto fruttato, ricco di sostanze antiossidanti e una minore acidità.

■ Silvia Inghirami

Un milione di ettari di superficie coperto di olivi. L'Italia è con Spagna e Grecia nel podio dei produttori ed esportatori di olio a livello mondiale e da anni insegue la qualità per far fronte alla concorrenza di paesi mediterranei come la Tunisia o americani come Argentina e Cile che insidiano la quota di mercato conquistata negli Usa. Il risultato dell'impegno dei nostri agricoltori sono ben 40 oli extravergine d'oliva che si fregiano del marchio *Dop* e *Igp*, la cui produzione è più che raddoppiata negli ultimi 5 anni. L'inizio della raccolta delle olive quest'anno è stata anticipata rispetto agli anni precedenti e le prime valutazioni fanno prevedere una produzione leggermente inferiore alla scorsa campagna, anche se con una diversa incidenza delle varie regioni, soprattutto di quelle maggiormente interessate come la Puglia, la Sicilia, la Calabria, l'Umbria, la Toscana, la Campania e il Lazio.

Ancora presto per dire – nel momento in cui scriviamo – come verrà considerata la qualità dell'annata. Come per i vini, anche l'olio possiede le sue caratteristiche e viene assaggiato da professionisti assaggiatori, che valutano colore, gusto e sapore. Le sensazioni gradevoli dell'olio prendono origine da sostanze che sono già naturalmente presenti nel frutto sano e fresco e che costituiscono complessivamente la caratteristica fondamentale dell'olio d'oliva: il fruttato.

Il buon novello

Un olio inoltre si connota in base alla sensazione di amaro e di piccante. Quest'ultima è tipica dell'olio novello, quello cioè che ha solo 4 mesi dall'estrazione e viene messo sul mercato poco dopo la raccolta. È un olio che si caratterizza per un gusto spiccato fruttato e presenta una maggiore quantità di sostanze antiossidanti e a una minore

acidità. Si definisce, invece, olio fresco quello sino a 8 mesi, dotato di un sapore meno intenso, più limpido, armonicamente fruttato. Segue l'olio giovane, che ha fino a 12 mesi, ancora più armonico del precedente. «L'olio novello – spiega la *Coldiretti* – vanta tutti i benefici per l'organismo dell'olio meno giovane, ma dà un pizzico di salute in più proprio per il sapore pungente che si avverte in gola gustando un buon piatto condito con questo prodotto “fresco”». Ciò dipende – ha scoperto il professor **Gary Beauchamp** del *Monell Chemical Senses Center* di Philadelphia, che ha pubblicato lo studio sulla rivista *Nature* – da un composto naturale finora sconosciuto, un antinfiammatorio che impreziosisce ancora di più il biondo condimento. Si tratta dell'oleocantale, sostanza con proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche che assunta grazie a un regolare consumo del nettare degli ulivi, a lungo termine può essere anche anticancerogena.

Novello sposo

Ma al di là delle proprietà, in cucina bisogna saper scegliere in base al gusto: gli esperti consigliano di abbinare un olio fruttato leggero a piatti delicati, pesce e latticini; un olio fruttato medio si sposa bene a pasta, minestre e insalate fresche; un olio fruttato intenso con piatti alla griglia, pinzimoni e bruschette. Se si è attenti ai sapori e alla qualità, ma altrettanto alla salute, bisogna però rassegnarsi a spendere. Secondo un'indagine *Unaprol* (Consorzio olivicolo italiano) pubblicata a settembre scorso, una confezione da litro di un buon olio extravergine di oliva, prodotto al 100 per cento con olive italiane, non potrebbe costare – mediamente al consumo sullo scaffale di un supermercato – meno di 6 euro, senza contare gli utili aziendali. Ma come può il consumatore difendersi nella giungla dei prezzi? «Le leggi attualmente in vigore – spiega l'*Unaprol* – aiutano ad individuare l'origine del prodotto. Un consiglio è quello di leggere attentamente le etichette. Attenzione, però, ai messaggi



pubblicitari ingannevoli. Meglio scegliere aziende che non hanno paura di farsi identificare dai consumatori. In genere sono quelle più conosciute sul mercato. Molto spesso le aziende serie inseriscono il loro numero verde e forniscono indicazioni su che tipo di olio extravergine è imbottigliato. Se si tratta, per esempio, di una miscela, se il prodotto è 100 per cento *made in Italy* o se si tratta di un olio *Dop*. In questo caso, il prezzo del prodotto è decisamente superiore, proprio a garanzia dell'identificazione territoriale e della tracciabilità del prodotto. Altre informazioni, utili per orientare una scelta di acquisto, sono le indicazioni chimico-fisiche riguardanti il contenuto di acido oleico, polifenoli e vitamine».

Novello Coop

Dalle campagne fiorentine, dal perugino, da Arezzo, dall'entroterra barese, da Pomezia e dalle province di Livorno e Viterbo provengono i nove oli scelti per la campagna che Unicoop Tirreno dedica all'olio novello, disponibile nei punti vendita a partire dai primi di novembre.

Tutti extravergine e per lo più 100 per cento italiani, dal grezzo naturale della linea "Il Casolare" di *Farchioni Olii* al "Chiecino" della casa olearia *Salvadori*, dalla versione in fiasco della *Costa d'oro* a quella in bottiglia costolata dell'oleificio *Niccolini*.

E ancora due oli del territorio... per il territorio: il "Novello del poeta" della livornese *Co.agri.*, destinato in esclusiva alla Toscana, e una novità assoluta che arriva ai punti vendita della sola area laziale direttamente dal frantoio *Archibusacci* di Canino (VT).

Tra le altre novità rispetto al 2010, due oli 100 per cento italiani: il "Maseria di Corte" dell'azienda barese *De Santis* e il novello dello storico marchio *Colavita* di Pomezia.

In provincia di Firenze, infine, e precisamente in quel di Vinci, viene confezionato, a cura dell'azienda *Montalbano Agricola Alimentare Toscana*, l'olio Fior Fiore Coop "Nuovo Raccolto" ottenuto da olive coltivate in Puglia e Sicilia, 100 per cento italiano, non filtrato, così come esce dal frantoio.

Il tempo delle pere

59

Dal pero misso della Lessinia, in Veneto, ottimi dolci, marmellate, succhi, distillati, sidro. Super maturo, buono anche da prendere a morsi.

In Lessinia sono rimasti circa 200 alberi, nella Valpantena, nella valle di Mezzane e di Illasi, ma soprattutto nell'alta Valpolicella, tra i 500 e i 900 metri d'altitudine. Nella parte alta del Comune di Marano di Valpolicella, un albero vecchio di oltre due secoli – detto pero Marchesini, dal cognome del proprietario del fondo – è stato inserito fra i Patriarchi Vegetali d'Italia perché la sua età supera i 200 anni. Le altre piante sono sparse, singole o in piccoli gruppi nei Comuni di Fumane, San Mauro di Saline, Grezzana, Sant'Anna d'Alfaedo, Negrar. Questa varietà di pero veronese



è citata su *La Pomona Italiana*, un compendio di immagini e descrizioni di alberi fruttiferi realizzata dall'agronomo Giorgio Gallesio tra il 1817 e il 1839, e nell'*Inchiesta sulle condizioni delle classi rurali del Regno*, nota col nome del relatore, Stefano

Jacini, del 1884. Il nome misso, in dialetto veronese, indica un frutto sovra maturato e quindi di colore scuro e consistenza molle: è così che si presenta questa varietà di pero al momento ideale di consumo, agli inizi di novembre. Alla raccolta le pere medio-piccole hanno una colorazione di fondo verde e un leggero sovra colore rosso, la polpa bianca è granulosa, con sclereidi – piccoli granuli più duri, tipici delle vecchie varietà di pero – diffusi.

La particolarità di questo pero è data dal fatto che, per essere consumato, deve prima subire un processo di ammezzimento (come si usa fare per i cachi, le mele cotogne, le giuggiole e altri frutti) che, dopo la raccolta, ne determina un cambiamento di consistenza, colore e sapore rendendoli appetibili. I frutti si raccolgono acerbi e sono riposti, ben distanziati l'uno dall'altro, su un vassoio di cartone o in una cassetta di legno. Il luogo di conservazione deve essere asciutto e buio e lì rimangono per circa un mese, fino a che non avranno raggiunto la giusta maturazione. In questo modo si elimina il tipico effetto astringente al palato provocato dall'elevato contenuto di tannini che, durante l'ammezzimento, diminuiscono, mentre sale il contenuto di zuccheri. Dosando temperature e tempi di ammezzimento si possono conservare i frutti anche per quattro mesi, distribuendo nel tempo il consumo. Dopo la sovra maturazione la buccia assume un colore marrone scuro, come la polpa, la quale però rimane consistente e non si rammollisce come nelle varietà attuali di pero. Con il pero misso – detto anche missaoro – si producono ottimi dolci, marmellate, succhi, distillati, sidro.



150° a tavola / 4

60



Fritto alla Gariselda

Ingredienti per 4 persone

- pane raffermo ■
- prosciutto grasso e magro ■
- fettine di tartufi ■
- formaggio groviera ■
- latte ■
- pangrattato ■
- lardo per friggere ■
- uova sbattute ■

Preparazione

facile

Tempo

40 minuti

Costo

medio

La dietista**1.200 Kcal a porzione**

Carboidrati ●●● Proteine ●●
Grassi ●●● Colesterolo ●●●

Piatto da consumare in piccole dosi e occasionalmente perché molto ricco di colesterolo e calorie, ha però proteine ad alto valore biologico, utili anche per la formazione di ormoni e anticorpi.

Preparazione (dalla ricetta originale)

“Signore che vi diletdate alla cucina, non mettete questo fritto nel dimenticatoio, perché piacerà ai vostri sposi e, per gli ingredienti che contiene, forse sareste da essi rimeritate. Prendete pane raffermo, non troppo spugnoso, levategli la corteccia e tagliatelo a mandorle o a quadretti di quattro centimetri circa per ogni lato, tutti di un'egual misura. Distendete sopra ad ognuno prima una fetta di prosciutto grasso e magro, poi fettine di tartufi e sopra a questi una fetta di cacio gruiera. Coprite il ripieno con altrettanti pezzetti di pane che combacino premendoli insieme perché stieno uniti; ma tagliate ogni cosa sottile onde i pezzi del fritto non riescano troppo grossolani. Ora che lo avete preparato, bagnatelo leggermente col latte diaccio e quando lo avrà assorbito tuffate ogni pezzo nell'uovo frullato indi nel pangrattato ripetendo due volte l'operazione onde anche gli orli restino dorati e chiusi. Friggetelo nel lardo o nell'olio e servitelo caldo”. Volendo si può non mettere il tartufo.

**Abbinamento**

Si consiglia un Prosecco di Valdobbiadene.



Pellegrino Artusi è autore de *La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene* e questo libro, non solo a tavola, ha contribuito a costruire l'identità degli italiani. La sua stampa e la relativa divulgazione fu molto sofferta e addirittura, dopo aver dato “l'ultima mano” al suo testo, chiese il parere di un professore di belle lettere e questo sentenziò “Questo è un libro che avrà poco esito”.



Vermicelli con purè di pomodoro

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di vermicelli ■
- 600 g di vongole ■
- 1 kg di pomodori ■
- sale e pepe ■
- olio extravergine di oliva ■

Preparazione

facile

Tempo

30 minuti

Costo

medio

Preparazione (dalla ricetta originale)

“Lesserò rotoli due di vongole, ne conserverà il frutto, co-
lerà quell'acqua ed in essa farà bollire rotoli quattro di
polpa di pomodoro, quando si saranno scotte le passerà
a setaccio; porrà l'estratto in una casseruola, ci porrà
del sale, del pepe, ed once otto di oglio perfettissimo, e
farà dolcemente bollire, e legare a densa salsa, e portata
a questa precisione ci unirà le scorzate vongole; lesserà
rotoli due di vermicelli, li sgocciolerà ben pronti, ed in
una grande casseruola li mescolerà con la descritta sal-
sa; porrà la casseruola in una fornella, ed in ogni cinque
minuti rivolterà bene, perché divenghino ben sciolti, ma
non molto asciutti, e così li servirà in zuppiera”.

La dietista

620 Kcal a porzione

Carboidrati ●●● Proteine ●●
Grassi ● Colesterolo ●

Questo è un piatto che gli uomini do-
vrebbero consumare spesso: il licopene
del pomodoro protegge dai tumori alla
prostata e lo zinco, abbondante nelle
vongole, è un rinvigorente sessuale.



Abbinamento

Provare in abbinamento un bianco passato in leg-
no oppure, visto il pomodoro, anche un rosso
giovane della Doc Montecarlo.



Questa ricetta è di Ippolito Cavalcanti duca di
Buonvicino, colto discendente del poeta Guido
che vide pubblicato il suo libro *Cucina teorico-
pratica* a Napoli nel 1847. È il primo a consigliare la cottura
dei vermicelli verdi verdi (al dente). Gli spaghetti non esi-
stevano ancora: è parola del Nord.



Rombo in salsa olandese

Ingredienti per 4 persone

- 1 rombo ■
- 1 bicchiere d'aceto ■
- cipolle, prezzemolo e carote ■
- sale ■
- Per la salsa olandese:
- 70 g di burro ■
- 2 rossi d'uovo ■
- mezzo guscio d'acqua ■
- 1 cucchiaino di succo di limone ■
- sale e pepe ■

Preparazione

facile

Tempo

50 minuti

Costo

alto

La dietista

540 Kcal a porzione

Carboidrati ●●● Proteine ●●● Grassi ●●●

Pesce adatto anche ai bambini perché senza lische, è ricco di proteine e grassi benefici. La salsa all'olandese, proteica ma grassa, appesantisce la leggerezza del rombo. Perciò cautela.

Preparazione (dalla ricetta originale)

“Prendete un bel rombo [...], sfregate la parte bianca con sugo di limone e sale, cucite la testa acciocchè non si stacchi, e ponetelo sopra una larga tortiera con bordo alto; indi si fa cuocere in due maniere, prima, con acqua, sale, un po' d'aceto, cipolle, prezzemolo, carote, mondati e tagliati; seconda, si mette tanta di acqua che latte, un po' di sale, ed il legume come sopra, ma senza aceto, e s'intende acqua fredda; fate levare il bollire, tratto accanto al fuoco, lasciatelo fremere cheto cheto senza bollire per mezz'ora o più secondo la grossezza; cotto al punto, scolate la cottura, e recatelo sul piatto con la parte bianca sopra, col prezzemolo verde all'intorno e con la salsa olandese nella salsiera a parte”. Per la salsa “Sciogliete il burro a parte senza scaldarlo troppo e mettere i tuorli con l'acqua in un pentolino. Sopra un fuoco leggerissimo cominciare a batterli con una frusta ed un po' per volta aggiungere il burro: quando il composto si sarà condensato, aggiungete il limone e per ultimo il sale e pepe”.



Abbinamento

Va bene un bianco barricato della Toscana.



La ricetta del rombo, pesce tipico dell'Adriatico, valorizzato da una salsa olandese molto in voga all'epoca (è descritta anche dall'Artusi), risale al 1854 e si trova nel

Trattato di cucina, pasticceria moderna di Giovanni Vialardi.



Bignè di mandorle

Ingredienti per 4 persone

- 600 g ca. di mandorle dolci ■
- 12 mandorle amare ■
- 200 g di fiori d'arancio canditi
- e scorzetta di limone ■
- zucchero q.b. ■
- 90 g di farina ■
- 6 chiare d'uovo ■
- olio per friggere ■

Preparazione (dalla ricetta originale)

"Pesterà ben fine nel mortajo once 20 di mandorle dolci spellate con acqua bollente, e numero dodici amare, aggiungendovi once sei di fiori d'arancio canditi e scorzetta di limone, tutto ben trito, zucchero a sufficienza, tre once di fior di farina, sei chiare d'ovi battute in fiocca, e pestando tutto insieme farà, che si formi una pasta maneggevole; ne formerà tante palline, le farinerà, e le friggerà e le servirà nel piatto proprio con salvietta sotto, spolverizzandole di zucchero".

Preparazione

media

Tempo

40 minuti

Costo

medio



Abbinamento

Ottimo abbinamento un Passito di Pantelleria non liquoroso.

La dietista

900 Kcal a porzione

Carboidrati ●●● Proteine ●●● Grassi ●●●

Le mandorle sono ricche di rame, minerale essenziale per il metabolismo del ferro anche per quello energetico. La sua carenza dà, infatti, debolezza e sintomi simili a quelli dell'anemia.



Ancora una ricetta di Ippolito Cavalcanti e la sua tendenza a codificare la gastronomia partenopea nella doppia sfaccettatura: cucina nobile e cucina di popolo. Infatti oltre ai 25 esempi di pranzi, comprensivi di suggerimenti ai camerieri, consigli sul servizio e modo di apparecchiare, è il primo che nel suo libro riporta nell'appendice il testo e le ricette in dialetto napoletano.

PRENDITI IL TUO SPAZIO

PER LA TUA
PUBBLICITÀ
NEI NOSTRI CENTRI
COMMERCIALI
CONTATTACI

VIGNALE COMUNICAZIONI

Spazi pubblicitari ed espositivi.

Responsabile Commerciale: +39 335 5223267

Responsabile Area Centro Nord: +39 338 7382944

Responsabile Area Centro Sud: +39 338 7382948

Sede centrale

+39 0565 24111

Fax +39 0565 24213

S.S. AURELIA KM 237

57025 PIOMBINO (LI) fraz. Riotorto

vignale.comunicazioni@unicooptirreno.coop.it



VIGNALE COMUNICAZIONI Srl



Unicoop Tirreno

enneci

65

semi seria di Simona Marchini



Noi altri

Pensarci come compagni di percorso con quelli che ci vivono accanto, difendere gli altri come noi stessi: una lezione di grande civiltà che da un recente passato arriva a questo presente volgare.

Ecco, ci siamo. Le conseguenze di un dramma annunciato sono qui, evidenti e allarmanti. Quanto male fa vedere in televisione uomini e donne mortificati dalla perdita del lavoro, dal buio del futuro, dalla dignità offesa. E, per contro, la volgarità del potere e del privilegio che non si vergogna e difende il suo stato intoccabile. In Italia 70mila persone dichiarano un reddito di 200mila euro. Come mai ce ne sono 200mila che acquistano ogni anno *Suv* costosissimi con redditi bassi? Come mai l'Italia è il paese dove si comprano più *Ferrari*? E per questo in Svizzera ci sono ufficialmente 120.000.000 di euro italiani? E perché solo nel vicentino, salvando sempre le persone oneste, si evadono 200mila euro di tasse l'anno? E così via. Perché non c'è coscienza sociale? Perché non si torna ai valori elementari del rispetto e della solidarietà? A proposito di questi elementari sentimenti, ho visto al Teatro Valle occu-

pato un bellissimo documentario su un episodio di grande civiltà avvenuto nel 1948. Le donne dell'*Udi* (Unione Donne Italiane del *Pci*) organizzarono l'ospitalità di bambini del Sud, affamati dalla guerra e dai bombardamenti, da parte di famiglie romagnole, prevalentemente contadine. Mi sono commossa a sentire le testimonianze degli anziani (ormai) ospiti e ospitanti... L'amore, la generosità spontanea, gli affetti creati e durati nel tempo. Alcuni bambini addirittura vollero rimanere con la famiglia ospite. E una vecchina, testimone dei fatti di allora, diceva una frase piena di consapevolezza: "Quel Marx lì aveva capito tutto, ma aveva sbagliato una cosa: non aveva considerato l'egoismo dell'uomo, che oggi è l'unica legge della vita". Dobbiamo imparare a tornare indietro e a pensarci compagni di percorso con quelli che ci vivono accanto. E apprezzare anche un fiore che nasce sul terrazzo o sul davanzale, così, naturalmente, in una giornata di sole. ■

Timore

*Chi non ha paura di niente alzi la mano?
Ma l'importante è che il timore
non si trasformi in terrore.*

e tremore

66

■ Barbara Autuori

Sudare freddo nella cabina di un ascensore. Non concepire l'idea di prendere un aereo o di mettersi al volante. Ma anche il fastidio di trovarsi al buio, dei rumori forti, del temporale. Grandi o piccole che siano, le paure spesso governano la vita di mol-



ti di noi. «La paura è un'emozione intensa che coinvolge l'integrità psicofisica della persona e che, in situazioni particolari, svolge una sua funzione positiva» spiega **Roberto Vincenzi**, psicologo e psicoterapeuta (www.roberto-vincenzi.com). Percepita come un sentimento da ricacciare indietro e di cui vergognarsi, in realtà la paura ha non di

rado una funzione salvifica. «Un certo grado di timore aiuta a stare attenti e ad evitare i pericoli, mentre chi non si spaventa di nulla prima o poi si mette nei guai», prosegue l'esperto.

Oltre il livello di guardia

Se una sana paura del buio dunque ci preserva da uno spiacevole scontro con lo stipite della porta e l'apprensione per

il mare mosso ci impedisce di sfidare le onde (e annegare), il problema si pone quando la dose di allarme supera il livello accettabile. «Se la paura si trasforma in terrore, alterando la capacità di ragionare e impedendo così le normali attività quotidiane, allora siamo in presenza di una nevrosi» sottolinea Vincenzi, docente alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituzionale di Genova. Situazioni in cui l'ansia la fa da padrona fino a creare degli ostacoli sociali tali da assomigliare in tutto e per tutto ad una vera e propria disabilità. Rinunciare ad uscire per non dover prendere l'auto, fare le scale a piedi per evitare l'ascensore, portarsi la propria bottiglia d'acqua per sottrarsi alle contaminazioni fino ad arrivare ad avere paura della propria fobia. «Nell'escalation del livello di guardia – precisa l'esperto – la paura originaria genera a sua volta la preoccupazione di trovarsi in situazioni in cui si possa scatenare la fobia così da limitare sempre di più ogni attività». Finché non si arriva all'esplosione: «Nevrosi fuori controllo, gli attacchi di panico sono la versione più distruttiva della paura anche con conseguenze fisiche importanti». Condizioni scivolote nella patologia le cui cause vanno ricercate e curate con l'ausilio di esperti. «Fermo restando che ogni paura ha radici profonde e personali, legate alla contingenza e ad esperienze passate – sottolinea Vincenzi – nella maggior parte dei casi si tratta di timori che si possono affrontare e gestire in autonomia».

Da paura

Le normali paure dei piccoli che scompaiono da grandi.

Da 0 a 2 anni sono i volti sconosciuti e i rumori forti a preoccupare i piccoli che dai 2 ai 4 anni si spaventano per i temporali, il buio (timore che si esaurisce a 9-10 anni) e gli animali. Streghe e mostri popolano gli incubi dei bambini tra i 4 e i 6 anni che a questa età possono iniziare a temere anche la separazione dei genitori. Ansie fisiologiche che scompaiono con le rassicurazioni, la presenza e l'amore di mamma e papà. A differenza della paura di sbagliare che è indotta nei figli da genitori troppo esigenti e con poca pazienza.

Forza e coraggio

Soprattutto quando sono strettamente collegati alle varie stagioni della vita: i bambini, per esempio, affrontano una serie di ansie connesse al loro sviluppo psico-fisico che i genitori possono agevolmente aiutare a superare. Non è raro che gli adolescenti soffrano di angosce che molto hanno a che fare con le insicurezze tipiche della loro età e che spesso si risolvono con la crescita. Un processo inverso rispetto a quello degli anziani che vedono aumentare le proprie paure proporzionalmente agli anni che passano. «La preoccupazione di essere abband-

Timore

*Chi non ha paura di niente alzi la mano.
Ma l'importante è che il timore
non si trasformi in terrore.*

e tremore

66

■ Barbara Autuori

Sudare freddo nella cabina di un ascensore. Non concepire l'idea di prendere un aereo o di mettersi al volante. Ma anche il fastidio di trovarsi al buio, dei rumori forti, del temporale. Grandi o piccole che siano, le paure spesso governano la vita di mol-



ti di noi. «La paura è un'emozione intensa che coinvolge l'integrità psicofisica della persona e che, in situazioni particolari, svolge una sua funzione positiva» spiega **Roberto Vincenzi**, psicologo e psicoterapeuta (www.roberto-vincenzi.com). Percepita come un sentimento da ricacciare indietro e di cui vergognarsi, in realtà la paura ha non di

rado una funzione salvifica. «Un certo grado di timore aiuta a stare attenti e ad evitare i pericoli, mentre chi non si spaventa di nulla prima o poi si mette nei guai», prosegue l'esperto.

Oltre il livello di guardia

Se una sana paura del buio dunque ci preserva da uno spiacevole scontro con lo stipite della porta e l'apprensione per

il mare mosso ci impedisce di sfidare le onde (e annegare), il problema si pone quando la dose di allarme supera il livello accettabile. «Se la paura si trasforma in terrore, alterando la capacità di ragionare e impedendo così le normali attività quotidiane, allora siamo in presenza di una nevrosi» sottolinea Vincenzi, docente alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Istituzionale di Genova. Situazioni in cui l'ansia la fa da padrona fino a creare degli ostacoli sociali tali da assomigliare in tutto e per tutto ad una vera e propria disabilità. Rinunciare ad uscire per non dover prendere l'auto, fare le scale a piedi per evitare l'ascensore, portarsi la propria bottiglia d'acqua per sottrarsi alle contaminazioni fino ad arrivare ad avere paura della propria fobia. «Nell'escalation del livello di guardia – precisa l'esperto – la paura originaria genera a sua volta la preoccupazione di trovarsi in situazioni in cui si possa scatenare la fobia così da limitare sempre di più ogni attività». Finché non si arriva all'esplosione: «Nevrosi fuori controllo, gli attacchi di panico sono la versione più distruttiva della paura anche con conseguenze fisiche importanti». Condizioni scivolote nella patologia le cui cause vanno ricercate e curate con l'ausilio di esperti. «Fermo restando che ogni paura ha radici profonde e personali, legate alla contingenza e ad esperienze passate – sottolinea Vincenzi – nella maggior parte dei casi si tratta di timori che si possono affrontare e gestire in autonomia».

Da paura

Le normali paure dei piccoli che scompaiono da grandi.

Da 0 a 2 anni sono i volti sconosciuti e i rumori forti a preoccupare i piccoli che dai 2 ai 4 anni si spaventano per i temporali, il buio (timore che si esaurisce a 9-10 anni) e gli animali. Streghe e mostri popolano gli incubi dei bambini tra i 4 e i 6 anni che a questa età possono iniziare a temere anche la separazione dei genitori. Ansie fisiologiche che scompaiono con le rassicurazioni, la presenza e l'amore di mamma e papà. A differenza della paura di sbagliare che è indotta nei figli da genitori troppo esigenti e con poca pazienza.

Forza e coraggio

Soprattutto quando sono strettamente collegati alle varie stagioni della vita: i bambini, per esempio, affrontano una serie di ansie connesse al loro sviluppo psico-fisico che i genitori possono agevolmente aiutare a superare. Non è raro che gli adolescenti soffrano di angosce che molto hanno a che fare con le insicurezze tipiche della loro età e che spesso si risolvono con la crescita. Un processo inverso rispetto a quello degli anziani che vedono aumentare le proprie paure proporzionalmente agli anni che passano. «La preoccupazione di essere abband-

nati dai propri cari nonché di ammalarsi e morire, di solito va di pari passo con l'avvento della debolezza fisica che rende più vulnerabili e dunque più ansiosi» rileva lo psicoterapeuta ligure. Tra gli adulti, invece, le paure più diffuse sembrano essere strettamente connesse con i grandi cambiamenti economico-sociali in atto: perdere il proprio status economico, non trovare lavoro, contrarre malattie come il cancro o causate dall'inquinamento ambientale. Ansie amplificate da un mondo sempre più liquido e globale dove i punti di riferimento cambiano o diminuiscono di continuo. Generalizzate o specifiche che siano, tuttavia è importante sottolineare come le paure possano essere addomesticate. «Fondamentale è non negarle, anzi esprimerle, cercando la solidarietà di un amico o un familiare – suggerisce l'esperto che propone piccoli esercizi per autogestirle –. Forzando un po' per volta i propri comportamenti, ci si può addestrare a contenere certe paure senza farsi sopraffare». Salire in ascensore con qualcuno di fiducia puntando a conquistare gradualmente un piano per volta o nuotare per qualche metro nell'acqua alta con un salvagente a portata di mano rientra in questa strategia dei piccoli passi verso un'esistenza un po' meno timorosa. Basta farsi un po' di coraggio! ■

Neanche per sogno

I brutti sogni che rivelano molto di noi.

Mezzi con i quali l'inconscio trasmette dei messaggi d'allerta, ecco gli incubi più ricorrenti e le paure che nascondono.

Cadere nel vuoto o correre: sogni comuni anche tra i più piccoli, denotano la paura di non riuscire a mantenere il controllo e il timore di non saper affrontare un ostacolo.

Mostri o vampiri: simboleggiano una presenza negativa capace di "succhiare" la gioia di vivere.

Insetti nel letto: rappresentazione terrificante di qualcosa di imprevisto, soprattutto in fasi di cambiamento temute da grandi e piccini.

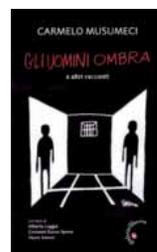
Sentirsi Harry Potter: volare e usare la magia per scappare ai cattivi rivela la paura di non avere la forza per affrontare un momento difficile.

le vite degli altri di Barbara Autuori

Le mie prigionie

Le voci di dentro... raccolte da chi, oltre a sapone, carta igienica, maglie, porta un sostegno psicologico agli ergastolani di Spoleto, Terni e Perugia.

Veneta d'origine ma cittadina umbra dal 1999, 44 anni di cui oltre la metà sulla sedia a rotelle per un incidente d'auto, responsabile di una casa d'accoglienza per adulti a Bevagna, da oltre quattro anni Nadia Bizzotto trascorre ogni mercoledì tra le carceri di Spoleto, Terni e Perugia.



Come si è avvicinata al mondo del carcere?

«Nel 2007 Don Benzi, fondatore dell'Associazione *Comunità Papa Giovanni XXIII* di cui faccio parte, incontrò gli ergastolani di Spoleto. È nato tutto da quell'esperienza: in nessun altro luogo è così indispensabile credere nell'uomo e nella sua recuperabilità».

Che tipo d'attività svolgete?

«Io mi occupo degli ergastolani senza nessun beneficio. Oltre alle necessità pratiche, dalla felpa alla carta igienica o al sapone (i tagli alle case di reclusione sono pesanti), cerchiamo di non far perdere loro il contatto almeno psicologico con l'esterno».

Come?

«Portando fuori i loro pensieri e le loro emozioni con il blog creato due anni fa <http://urladalsilenzio.wordpress.com>. Un modo per scoperchiare quel mondo popolato di *Uomini Ombra* (Gabrielli editori 2010, pp. 176, euro 14) che danno il titolo al libro scritto dall'ergastolano Carmelo Musumeci, a Spoleto da 20 anni senza mai uscire così come Mario Trudu dentro dal 1979».

Un "fine pena mai" senza speranza.

«Il nostro obiettivo è sensibilizzare chi sta fuori per cancellare l'ergastolo: un sistema carcerario solo punitivo non garantisce più sicurezza, anzi rappresenta un male in più per l'umanità».

Cosa porta con sé quando esce dal carcere?

«L'enorme sofferenza che raccolgo, lo sconcerto di scoprire che potrebbe toccare ad ognuno di noi, l'impotenza di chi combatte contro i mulini a vento, ma anche la bellezza e ricchezza di tanti profondi rapporti umani che si creano con i detenuti».

Di cosa avete più bisogno?

«Risorse materiali come vestiario ma anche la possibilità di informare, spiegare e far sapere cos'è davvero il carcere e chi sono i detenuti. Per questo mi si può contattare allo 0742360764 o su ergastolani@apg23.org. ■

Per spiegare l'origine dell'universo, l'aggregazione della materia in stelle e pianeti, perché grazie a lui tutte le particelle possono avere una massa. Alla ricerca del bosone "perduto", anche se non tutti gli scienziati credono che la "Particella di Dio" esista veramente.

Mister Higgs

■ Patrice Poinsette

Tutti lo cercano, ma nessuno lo trova, per ora. Santo Graal della fisica delle particelle, il *bosone di Higgs* rimane ancora una speculazione teorica. La particella ipotizzata da P. W. Higgs, professore di fisica all'Università di Edimburgo, è attivamente ricercata presso i laboratori del *Cern* (Organizzazione Europea di Ricerche Nucleari) di Ginevra, gli unici al mondo in grado di scoprirla con il Large Hadron Collider (*LHC*), l'ultimo acceleratore di particelle entrato in funzione a settembre 2010. L'esistenza di questo minutissimo frammento di materia consentirebbe di provare il perché della massa, concetto quello ormai ben chiaro in fisica, ma di cui non esiste ancora nessun modello.

Cultura di massa

Quello della massa è, infatti, un problema ancora aperto in fisica. Il modello standard descrive solamente tre delle quattro forze della natura: l'elettromagnetismo e le forze nucleari forti e deboli. La massa ancora no. È proprio per questa ragione che il bosone di Higgs potrebbe essere l'anello di congiunzione per la completa verifica del modello. Secondo la teoria attuale, immediatamente dopo il *Big Bang*, le particelle elementari non avevano nessuna massa: s'ipotizza che dieci miliardesimi di secondo dopo l'esplosione primordiale si sarebbe verificata una rottura spontanea di simmetria nell'universo che avrebbe dato vita alle forze fondamentali della natura. La spiegazione di questa rottura rende necessaria l'introduzione di un nuovo campo di forza, il campo di Higgs, portato dal bosone di Higgs, nel quale le particelle prive di massa, come i fotoni, viaggerebbero secondo la direzione del campo mentre quelle che si muovono in direzione opposta hanno bisogno di più energia, cioè di massa. Questo "campo" si sarebbe formato quando la temperatura dell'universo fosse scesa al di sotto di

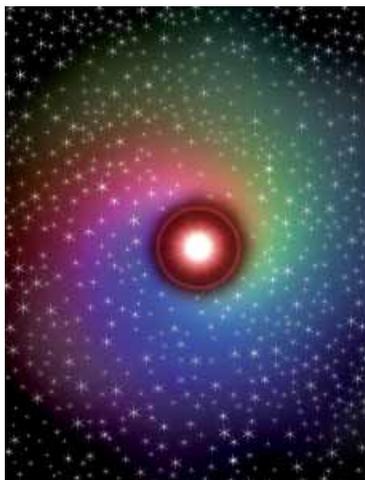
una certa soglia. Una straordinaria facoltà di dare massa alla materia che gli ha fatto conquistare il soprannome di "Particella di Dio" da parte del premio Nobel Leon Lederman: senza bosone di Higgs l'universo sarebbe vuoto, mai la materia avrebbe potuto aggregarsi per formare stelle e pianeti.

Preso a modello

La versione più semplice del modello standard richiede che tutte le particelle abbiano massa pari a zero. Ma c'è un problema: i fisici hanno misurato che le particelle posseggono un'amplessima varietà di masse, dalla più piccola (la massa dell'elettrone) alla più grande, quella del *quark top*, pari a circa 200mila volte quella dell'elettrone. Il campo di Higgs è stato introdotto appunto per conciliare queste due esigenze: Higgs sostiene che tutto lo spazio-tempo è riempito da un campo nel quale si muovono le particelle. Spostandosi nello spazio-tempo, quindi anche nel campo di Higgs, e interagendo con esso, acquisiscono una massa. E più grande è l'interazione delle particelle con il campo più la massa conferita è grande. Un'interazione questa che può essere considerata simile all'azione di forze viscosive che agiscono su particelle in movimento in un liquido denso: più è grande l'influenza del liquido maggiore sembra essere la loro massa, dato che quest'ultima può essere considerata anche come la resistenza alle variazioni di moto. Immerse nel campo di Higgs, le particelle "acquisirebbero", in rapporto alle loro capacità e alle proprietà del campo, una massa che sarebbe così solo apparenza, dipendendo dall'intensità con la quale la particella interagisce con il bosone di Higgs.

Il quinto elemento

A caccia del bosone dunque per unificare tutte le forze della natura, trovare il pezzo mancante che lega forze e materia e dare coerenza al modello standard. E se Hawking avesse ragione? Noto per le sue scommesse provocatorie, il fisi-



co più famoso del mondo ha dichiarato pubblicamente che la "Particella di Dio" non esiste. Se davvero non venisse scoperta, rimarrebbe l'enorme problema di spiegare da dove ha origine la massa delle particelle, cioè l'origine del tutto. Bisognerebbe chiamare in causa teorie alternative come, ad esempio, quella di Steven Weinberg chiamata *Tecnicolor* in base alla quale la simmetria primordiale dell'universo può essere "spezzata" grazie a un meccanismo diverso rispetto all'azione del bosone di Higgs. Durante un esperimento al *Tevatron*, l'acceleratore di particelle americano, è stato rilevato, infatti, qualcosa che non quadra col modello standard che aprirebbe la porta a una quinta forza, la forza *Tecnicolor*; oltre alle quattro conosciute. Nonostante questo strano nome che fa pensare più al cinema che a una forza fondamentale, la teoria consentirebbe di spiegare la rottura di simmetria originaria: la materia acquisirebbe massa grazie a una nuova interazione tra i campi particolari detti di "jauge". Ma questo è un altro capitolo della cosmologia. Intanto la caccia al bosone continua... ■

Ci vuole un fisico bestiale

Elementare, Watson!

Nella fisica delle particelle, cioè nel "mondo dell'infinitesimo piccolo", una *particella elementare* è il costituente fondamentale della materia: oggetto indivisibile, non è composto di altre particelle più semplici. Le particelle elementari sono classificate in famiglie in funzione del loro *spin* cioè della loro rotazione: i fermioni (particelle con uno *spin* semi-intero) e i bosoni (con uno *spin* intero).

All'origine

13,7 miliardi di anni fa, pochi istanti dopo l'inizio dell'universo, la radiazione liberata diede origine a coppie particella/antiparticella che si annichirono nuovamente in radiazione. La simmetria era quindi perfetta. Se la materia ha potuto formarsi nell'universo è solo grazie ad una rottura della *simmetria primordiale* causata, secondo il modello inflazionario classico, da fluttuazioni quantistiche che originarono un leggero eccesso di materia in rapporto all'antimateria.

Tra le nuvole

Come fa un aereo a volare?

E quale scienza consente di spiegare le ali?

Per scoprirlo basta fare un salto in cucina.

Lo disse Leonardo da Vinci nel *Codice Atlantico*: "Tanta forza si fa colla cosa in contro l'aria, quanto l'aria contro la cosa. Vedi l'alie percosse contro all'aria far sostenere la pesante aquila nella suprema sottile aria". Lo tradusse Isaac Newton in principio fisico, il terzo della dinamica d'azione e reazione: un corpo che esercita una forza su un secondo corpo riceve da quest'ultimo una forza di reazione uguale e contraria alla prima. Applicato all'aeronautica, questo principio consente all'aereo di volare: l'ala esercita una forza sull'aria e riceve di conseguenza da quest'ultima una forza di reazione, la portanza, uguale e contraria alla prima, che permette all'aereo di rimanere sospeso nell'aria.

Ci sono diversi modi per spiegare questo fenomeno fisico: il più completo prende spunto da ragionamenti esclusivamente matematici che richiamano i teoremi di Helmholtz, di Kutta-Zukovskij e le equazioni di Navier-Stokes che descrivono il comportamento di un fluido considerato come continuo e deformabile. Un altro, direttamente derivato dai principi fisici di Newton, consente di avvicinarci più semplicemente al concetto di portanza tramite l'effetto Coanda, descrizione fisica dei fenomeni che rendono possibile il volo e che fornisce gli strumenti per stimare la portanza. Niente paura, capirete divertendovi. Andate in cucina e mettete un cucchiaino tra il pollice e l'indice, aprite il rubinetto e avvicinate lentamente la parte incurvata del cucchiaino al getto d'acqua fino a stabilire un leggero contatto fra le due superfici. Invece di essere respinto, come ci aspetteremmo, il cucchiaino viene aspirato perpendicolarmente alla direzione del liquido, fenomeno questo dovuto alla viscosità dell'acqua che in movimento tende a seguire la superficie con la quale viene a contatto. Ecco, abbiamo appena sperimentato una delle leggi fondamentali del volo, quella che consente di "spiegare le ali" a tonnellate di acciaio, l'effetto Coanda appunto.

Ma un aereo va pilotato e per questo occorre sapere che al variare della curvatura alare si aumenta/diminuisce la portanza. Su ogni aereo l'estremità delle ali è dotata appunto di appendici: parti mobili della fusoliera consentono di modificarne la portanza. Pilotare un aereo è quindi come cambiare la sua geometria: diminuendo/aumentando la portanza dell'ala posteriore, il naso si alza/abbassa e l'aereo sale/scende. Se la portanza aumenta sull'ala destra, diminuisce a sinistra e quindi l'aereo gira in questa direzione. Per capire come vola un aereo non basta, quindi, dire che si appoggia sull'aria, è anche sospeso ad essa. E diversamente da quello che crediamo, l'ala è uno strumento straordinario per mandare enorme quantità d'aria verso il basso, consentendo così all'aereo di volare. ■



Vanno in palestra, a correre, in bici, per mantenersi in forma, rilassarsi, combattere gli acciacchi dell'età. Gli anziani sprint del Belpaese.

Bilancio d'esercizio

70

■ Rita Nannelli

Una porzione di dolce? Se si parla di ginnastica gli over 60 storcono un po' il naso. Attivi ed esigenti, gli anziani targati Terzo Millennio, vanno in palestra, borse in spalla, per farsi i muscoli con i pesi o frequentare corsi di ogni tipo, tenendo la pedalata più dei giovani nelle sedute di *spinning*, cimentandosi in esercizi e coreografia sullo *step* (quelli più al passo con i tempi sulla pedana dello *Spring Energie*), per dimagrire e rafforzare i muscoli nelle lezioni di *MET Metabolic Exercise Training*, un programma di condizionamento muscolare e cardiovascolare, più o meno intenso, attraverso sessioni mirate di lavoro aerobico e anaerobico eseguito in gruppi e con l'accompagnamento della musica.

Ho l'età

Italia paese di "super anziani" e "anziani super". Se, infatti, gli over 65 sono già 12 milioni, è soprattutto la fascia degli ultraottantenni ad allargarsi a dismisura. Una fetta di popolazione di circa 3 milioni di persone che entro il 2030 sarà 7 volte più numerosa, secondo la *Società Italiana di gerontologia e geriatria*, rispetto al 1951, anno dell'ultimo censimento dello Stivale. Palestre e centri benessere hanno fiutato l'affare: nell'ultimo anno si è assistito, infatti, alla crescita di programmi fitness dedicati a loro e, anche se un'indagine sulla terza età europea condotta dall'Istituto Superiore di Sanità, nell'ambito del *Progetto europeo Change*, ci dice che i



sessantenni nostrani sono i più sedentari del Vecchio Continente, sempre più spesso i nipoti si ritrovano i nonni – anche ottantenni! – come vicini d'armadio. Molti oltre a sentirsi giovani di spirito lo dimostrano sul campo, sportivi all'aria aperta o al chiuso: andare in bici e il jogging, la corsa regolare praticata a scopo d'esercizio fisico, sono tra gli sport preferiti da chi ha superato i sessant'anni d'età (dati *Istat*), ma nella classifica degli sport preferiti anche quelli invernali, tra cui lo sci alpino e il nuoto.

Dolcevita

In palestra c'è ancora chi sceglie *stretching* per stirarsi, rilassarsi e aumentare l'elasticità muscolare, ginnastica dolce insomma, o l'Attività Fisica Adattata (*Afa*), un programma di attività fisica prescritta dal medico e strutturato dall'insegnante per migliorare dolori articolari, rimettere in sesto la colonna, favorire libertà di movimento e combattere il sovrappeso, in sala pesi – con esercizi a corpo libero o con l'impiego di attrezzi specifici, come cavi, elastici o cyclette – o in piscina, dove continua a spopolare l'*acquagym*. Ma al di là di metodi, esercizi e tipi di corso, ciò che conta è che il movimento venga eseguito correttamente a qualsiasi età, è bene praticarlo sempre, rispettando però i ritmi e le esigenze fisiche di ciascuno. I medici sportivi non hanno dubbi: un'attività fisica adeguata può portare a un miglioramento nelle persone dai 60 ai 75 anni, uomini e donne, del 25-30 per cento. Non è mai troppo tardi neanche per bicipiti e quadricipiti: con l'allenamento anche i muscoli prendono più forza, dal 6 al 50 per cento, a seconda della tecnica utilizzata, dell'impegno, della durata e della frequenza delle sedute.



Ginnastica per tutti in Coop Attività aerobiche per gli "adulti dinamici", ginnastica dolce per "anziani in movimento", arti marziali e balli latino-americani per i più giovani. I corsi riservati ai soci di Unicoop Tirreno in collaborazione con il comitato territoriale *Uisp* di Piombino si svolgono presso la palestra Coop di corso Italia.

Le iscrizioni sono ancora possibili presso *Uisp* Piombino, via Lerario 118 (c/o palestra Perticale) dal lunedì al venerdì (10-12 / 16,30-19,30); sabato (10-12) e presso la palestra Coop il lunedì, mercoledì, venerdì (10-12,30).

Avanti tuta

Muoversi sì, ma secondo linee guida precise. Il compito degli istruttori nelle palestre è quello di educare l'anziano all'allenamento, prescrivendo esercizi in modo corretto e adeguato, collaborando con un medico che valuta la salute dell'"atleta" e proponendo un piano d'allenamento il più personalizzato possibile. E i risultati non si faranno attendere.

- > L'attività fisica è **salutare** già dalle prime sedute.
- > **Aiuta a combattere alcune malattie croniche** nell'anziano, come l'ipertensione, il diabete, patologie cardiache, l'osteoporosi ecc.
- > **Aiuta a eliminare** i chili di troppo.
- > **Favorisce la socializzazione** e migliora l'umore.

L'ora di ginnastica

Con buona pace di chi pensa che correre forte e a lungo sia un miraggio per i meno giovani, con allenamenti regolari le capacità aerobiche negli ultra 55enni possono migliorare dal 5 al 30 per cento a seconda dei carichi di lavoro e della durata dell'attività fisica.

E i progressi maggiori si registrano nelle persone con un'età media di 65 anni, per una frequenza cardiaca di lavoro tra i 130-150 batt/min. mantenute per almeno

30 minuti per seduta. Guai, però, a saltare le lezioni: almeno due sedute a settimana, senza trascurare la fase di riscaldamento e il periodo di recupero. Visto che la capacità di recuperare le energie è minore, l'anziano dovrà rispettare tempi più lunghi di un giovane, specialmente in caso di sedute particolarmente impegnative per intensità e durata. Due avvertenze prima di indossare tuta e scarpe da ginnastica: sottoporsi a una visita accurata, perché il certificato medico non è una pura formalità, ed evitare confronti diretti e sfide con i più giovani. Rughe e capelli bianchi significano anche saggezza. ■



Che c'è di nuovo?

Ultime dal mondo del fitness.

Dal FitYoga all'EvoFit passando per lo Spring Energie: ecco le novità nel mondo del fitness per il nuovo anno. Attività di allenamento corpo-mente, il FitYoga punta a migliorare la loro coordinazione apportando energia, calma e benessere. L'Evolution Fitness è composto da esercizi che impegnano molteplici articolazioni: alcuni allenano la forza, altri promuovono la resistenza localizzata, altri ancora la destrezza e la mobilità articolare. Molleggiata ed elastica, Spring Energie è la pedana che mira a sostituire il vecchio step: facilita il dimagrimento generale e sviluppa la tonicità dei muscoli addominali, delle gambe e dei glutei riducendo il rischio di microtraumi. Pronti per la nuova stagione sportiva?

C'era una volta

Vi ricordate *Cenerentola*, *Il gatto con gli stivali*, *Cappuccetto rosso* o *Il piccolo principe*? C'erano una volta... Oggi le favole hanno come protagoniste fate cinesi, principi in provetta e ragazzini con due mamme. Soprattutto le piccole case editrici, in gran parte su internet, ma anche alcune grandi, pubblicano storie che raccontano la società che cambia, come quella della piccola nata da un uovo congelato e dell'amica con un papà fidanzato con un altro papà. Chi le chiama sociali, chi all'avanguardia, chi intime, le fiabe per parlare ai piccoli del Terzo Millennio e per aiutare le famiglie ad affrontare argomenti scomodi raccontano di orsi, fate, maghi, animali o principesse "riveduti e corretti". Anche la storica casa editrice per l'infanzia *Fatafrac* pubblica favole contemporanee: *Nei panni di Zaff* descrive quanto sia difficile la vita di un bambino che si vuole vestire da femmina e andare contro le convenzioni, *In famiglia* fa capire, con delicatezza e humour, che i tipi di famiglia sono più d'una, dal cavalluccio marino che fa i figli da solo alla coppia che litiga, a quella che adotta l'animale di un'altra specie. Poi c'è *"Lo stampatello"* con *Piccola storia di una famiglia: perché hai due mamme?* o *Piccolo uovo*, illustrato da Altan con i disegni della Pimpa, il catalogo di *Mamme online*, e la casa editrice *Sinnos* che racconta con libri in doppia lingua i bimbi immigrati. Sarà nato un nuovo genere destinato a durare?



È possibile trarre energia solare da una busta per la spesa? La nuova rete mondiale dell'energia sarà simile al web? Esistono alternative valide ai combustibili fossili? Le risposte nel libro *Il futuro dell'energia* (Edizioni Ambiente, 144 pagine, 12,00 euro), una "Guida alle fonti pulite per chi non ha tempo di leggere", come recita il sottotitolo, di Ma-

rio Tozzi, primo ricercatore al *Consiglio Nazionale delle Ricerche*, responsabile per la divulgazione della *Federazione Italiana Scienze della Terra* e noto giornalista televisivo (per *Nuovo Consumo* autore della rubrica *Pianeta Terra*, ndr) e Valerio Rossi Albertini, fisico, ricercatore al *Cnr*; specializzato nella scienza dei materiali. In questo tascabile è facile capire come funzionano i pannelli fotovoltaici al silicio, le pale eoliche, gli specchi solari, gli impianti idroelettrici e geotermici; ma gli autori aprono anche una finestra su un mondo di tecnologie innovative in fase di collaudo nei laboratori di ricerca (pannelli fotovoltaici plastici, celle a combustibile idrogeno, dispositivi per l'accumulo come le batterie a ioni di litio ecc.). Le nuove frontiere delle rinnovabili a portata di mano.

Info: www.edizioniambiente.it

Dalla Tv al cinema, dal teatro alla rete, recita, presenta, doppia con il suo dialetto inconfondibile. Il livornese doc Paolo Ruffini, per gli amici e per tutti Paolino, ora anche regista.

Doppio senso

■ Maria Antonietta Schiavina

Doppiatore, attore, presentatore, ma soprattutto, come dice lui stesso con orgoglio "livornese", **Paolino Ruffini**, classe 1978, aria da bravo ragazzo «lo sono davvero!», nonché marito «fedelissimo!» di Claudia Campolongo (musicista, attrice, cantante, anche lei

di Livorno), dopo aver conquistato il pubblico delle piazze e del teatro con i suoi doppiaggi ironici di film famosi, e quello del cinema, dove ha recitato con registi importanti, ultimo in ordine di tempo Carlo Vanzina che lo ha diretto in *Ex. Amici come prima*, sta facendosi amare anche dai telespettatori con la trasmissione su *Italia 1 Colorado Cafè* Belen Rodriguez come compagna di viaggio.

Ruffini, la prima domanda è di rigore e riguarda sua moglie Claudia. Non è gelosa del fatto che lei conduca *Colorado Cafè* al fianco di una bomba del sesso come Belen?

«Non solo non è gelosa, ma mi ha addirittura detto che se riesco a filmarla mi dà una medaglia!».

Questo è decisamente il suo momento d'oro. Un momento in cui, proprio come il prezzemolo, la troviamo dappertutto... Ma, prima o poi deciderà cosa fare nella vita?

«A decidere più che altro deve essere la gente, perché è la gente che sceglie, che cambia canale, che va a teatro e al cinema e che, di conseguenza, stabilisce l'audience».

A febbraio si cimenterà anche come regista. Vero o falso?

«Vero, o almeno lo spero, perché con l'aria che tira nel cinema, non c'è più niente di sicuro».

Un film, quello che ha nel cassetto, che sarà ambientato in Toscana?

«Totalmente».

E avrà fra i protagonisti anche sua moglie Claudia?

«Lei collaborerà alla parte musicale, visto che di musica se ne intende davvero».

Veniamo a *Colorado*, una trasmissione che, a giudicare dagli ascolti, sembra funzionare, così come sembra andare in sintonia la coppia Belen-Ruffini.

«C'è un bel clima e una bella squadra, io sono anche autore e i risultati delle prime puntate confermano che il pubblico si diverte. Quanto alla coppia



Paolo Stefano Ruffini (da sempre conosciuto come Paolino) nasce il 26 novembre 1978 a Livorno. Colleziona film in VHS (ne ha circa 16mila), ma anche tatuaggi: sulla schiena ha *Wile E. Coyote* e *Gatto Silvestro* che si stringono la mano dopo aver impiccato *Beep Beep* e *Tweety*; sull'anca *Homer Simpson* che "digerisce una birra" in faccia a *Topolino*; poi Marlon Brando, Charlie Chaplin, *Peter Pan*, la locandina di *Arancia meccanica* e di *1997 Fuga da New York...* Nonostante abbia tentato di farsi bocciare a tutti i costi (perché a scuola ci stava "parecchio bene"), ha conseguito il diploma di Maturità Classica al Liceo Classico "Niccolini - Guerrazzi" di Livorno. E nel 1997 ha iniziato a far parte dello spettacolo come animatore turistico, vincendo il premio "Miglior Animatore d'Italia alla prima stagione". Da quel momento la sua strada è andata sempre in salita, portandolo, passo dopo passo e battuta dopo battuta, a farsi amare da un pubblico non solo toscano.

Belen-Ruffini, la mia partner è una persona splendida, con un bel carattere e uno spiccato senso dell'ironia, perciò lavorare con lei è piacevolissimo».

A dicembre, tanto per non farsi mancare nulla, sarà a teatro con la commedia musicale *Tre cuori in affitto*.

«Sì. Debutteremo al Politeama di Prato e come partner avrò Justine Matera e Arianna Bergamaschi. Ma questa volta ci saranno anche mia moglie Claudia ed Emiliano Geppetti, un altro livornese molto in gamba».

Vi fermerete in Toscana o andrete in giro per l'Italia?

«Ci sposteremo a Torino, al Teatro Nuovo di Milano, dove rimarremo per due settimane e poi inizieremo un lungo tour che ci porterà un po' dappertutto».

Parliamo di comicità. Qual è l'attore di cui farebbe volentieri la spalla e quello che vorrebbe accanto come spalla?

«Non ce n'è uno in particolare, ma ci tengo a dire che io, se potessi, vorrei fare solo la spalla, che poi è il vero pezzo forte di uno sketch e basta vedere la coppia Totò e Peppino per rendersene conto».

Si dice che nel suo film reciterà Gigi Proietti. Conferma?

«Mi piacerebbe e gliel'ho chiesto, ma mi ha detto che deve riflettere perciò, per scaramanzia, non mi faccio illusioni».

Con tutti gli impegni che ha, riuscirà prima o poi a mettere al mondo un Ruffinino?

«Claudia e io ci stiamo pensando, ma non siamo ancora riusciti ad applicarci. Però abbiamo le istruzioni e forse fra un po'...».

Parliamo allora della sua creatura vivente, il *Nido del cuculo*.

«È un'associazione cinematografica, che ha sede a Livorno ma "vive" anche su *YouTube* e sul sito www.nidodelcuculo.it. Organizza spettacoli ed è famosa soprattutto per i doppiaggi in livornese di film e cartoni animati».

La scelta del nome da dove deriva?

«Dalla mia pellicola preferita *Qualcuno volò sul nido del cuculo*».

Lei si considera uno che dopo aver fatto la gavetta raccoglie i frutti di tanti sacrifici o semplicemente un uomo fortunato?

«In realtà la mia gavetta la sto ancora facendo. Quello che ho scelto, infatti, è uno dei mestieri più precari. E soprattutto uno di quelli in cui non ci si deve mai considerare arrivati».

triplavù di Luca Carlucci

Tutto sotto controllo

73

A avete figli piccoli, diciamo fino ai 13 anni d'età? Permettete loro di navigare su internet? E, se sì, che tipo di precauzioni avete eventualmente adottato al fine di tenerli lontani dalle insidie presenti sulla rete (pornografia, immagini scioccanti, contatti pericolosi)? Sono queste le domande che, in una piccola indagine su un social network, ho posto ai miei circa 400 contatti.

Il primo dato interessante emerso dalle risposte è che una gran parte dei genitori presenti nella mia lista di contatti permette ai propri figli l'accesso a internet, ovviamente in dosi moderatissime e in modalità molto diverse a seconda dell'età e del carattere del bambino. Due i motivi: da un lato per avvicinare gradualmente i piccoli a uno strumento importante e utile come internet, dall'altro per usare la rete come sorgente di svago e di gioco alternativa alla televisione. Quanto alle precauzioni da prendere, la più importante di tutte è ovviamente la presenza fisica dei genitori accanto ai figli, per educarli all'uso dello strumento e per controllare cosa combinano, ma anche e soprattutto presenza "affettiva", basata su dialogo, fiducia e responsabilizzazione.

Ovviamente poi ci sono tutta una serie di accorgimenti più pragmatici: per esempio, mettere il computer su cui naviga il piccolo in uno spazio aperto e frequentato della casa oppure controllare, soprattutto all'inizio, la cronologia del browser per vedere su quali siti è stato. Trovate un buon riassunto di questi accorgimenti nell'apposita pagina di consigli sul sito Microsoft (www.microsoft.com/it-it/security/family-safety/childsafety-age.aspx), sviluppata in collaborazione con un'associazione di pediatri statunitense. Ci sono, infine, alcuni strumenti strettamente informatici, in primo luogo i software cosiddetti di *parental control* (controllo genitoriale) che permettono di restringere la navigazione ai soli siti approvati dal genitore medesimo. Per esempio, se usate sistemi Windows, il più famoso è il gratuito *Windows Live Family Safety* (<http://explore.live.com/windows-live-family-safety>). Sul sito IlFiltro trovate un piccolo compendio su questi software anche per gli altri sistemi operativi (www.ilfiltro.it/consigli). ■

Fil rouge

Nel caso di figli molto piccoli, in età prescolare, internet può perfino fungere da colorato e multimediale balocco utile, in certi casi, a intrattenere e far star buono il piccino, impegnandolo in maniera più attiva e creativa di quanto farebbe la solita Tv. Esistono, infatti, siti-gioco appositamente studiati per i bimbi, pieni zeppi di attività interattive. Fra questi ce n'è uno che, per qualità e quantità dei giochi proposti, riscuote consenso unanime presso tutti i genitori: si chiama *Poisson Rouge*, è francese ma ha la versione localizzata anche in italiano, e lo trovate all'indirizzo www.poissonrouge.com.



Due is meglio che one

Divertenti, ironici, non senza un pizzico di follia. I nuovi spot Vodafone dicono addio all'arcivista - e gradita - coppia Totti-Ilary, ma conservano l'originaria simpatia per dire che le cose migliori si fanno in due.

74

La Vodafone ha cambiato in modo radicale la sua campagna d'autunno e ha deciso di lasciare (almeno per il momento) da parte l'ormai mitica coppia Francesco Totti-Ilary. Molti si sentiranno un po' orfani per questa defezione dal mondo possibile creato da Vodafone e abitato dai due giovani e famosi coniugi che simpaticamente offrivano un simulacro divertente e divertito di una vita di coppia: una vita che poteva essere davvero la loro, con scenette che facevano vedere un'intimità in cui Ilary era tenera e accorta, mentre Francesco interpretava il ruolo a lui assegnato dalle comunicazioni di massa di personaggio ingenuo e svampito, in linea con l'immagine (intelligentemente sfruttata in positivo) risultante dalle barzellette che lo vedevano come protagonista.

Ma i motivi di rimpianto per i loro fans potranno essere attenuati dalla visione degli spot della nuova campagna, che sono altrettanto divertenti per essere centrati su una modalità fortemente ironica e, in più, conditi come sono da un pizzico di follia. Soprattutto l'ultimo dei tre che sono usciti corrisponde a queste caratteristiche, perché fa vedere alcune scene in cui un bambino, lasciato in casa solo dai genitori, la mette completamente a soqquadro con un gioco in cui tutte le regole imposte dagli

adulti vengono infrante: pentole per terra usate come tamburi, tavolo fasciato come una mummia dalla carta igienica, chiavi della macchina gettate nella tazza del water, telecomando inzuppato nel vasetto della marmellata, tovaglia strappata dal tavolo con tutti gli oggetti che c'erano sopra e usata come mantello. I genitori, quando rientrano, rimangono costernati; ma non è che un momento. Infatti quando vedono sul muro un disegno che li rappresenta mentre tengono per mano il bambino e soprattutto quando vedono un suo simpatico gesto di autoaffermazione (li fissa mettendo le braccia conserte, come dire: "guardate come sono stato bravo!") si inteneriscono e lo festeggiano. Dopo tutto il bambino è pur sempre la cosa migliore che hanno fatto assieme, come recita lo slogan Vodafone, promuovendo un'offerta in cui vengono "regalate le telefonate alla persona che si ama di più, perché le cose migliori si fanno in due". Non è da meno il primo degli spot della campagna in cui le due persone che fanno qualcosa insieme sono un chitarrista di strada che, sul bellissimo ponte Sisto a Roma, si mette a cantare accompagnato dall'ululare ritmico del suo cagnolino mentre un folto pubblico li sta ad ammirare. Chiude il quadro accattivante dello spot la canzone "Whatever" degli Oasis, che fa da sfondo allo slogan finale. ■



teleobiettivo di Beatrice Ramazzotti

Lavoro nero

Chissà se Salvo Sottile e Federica Sciarelli si frequentano nel privato. E se sì, chissà di cosa parlano. I conduttori, rispettivamente, di Quarto grado (Rete4) e Chi l'ha visto? (Rai3) hanno, infatti, in comune un passato giornalistico tra carta stampata e tg per poi passare a condurre - con grande successo d'ascolti - programmi che scandagliano le più note vicende di cronaca nera e talvolta incidono perfino nella

svolta delle indagini. Chi l'ha visto? ha virato ultimamente verso la mania dei delitti irrisolti e delle storie morbose, mentre Quarto grado sembra nato esclusivamente con questo scopo. E così i nomi di paesi fino ad allora sconosciuti al pubblico come Brembate o Avetrana echeggiano in ogni puntata e le tristi protagoniste restano per sempre relegate all'immagine che i media hanno scelto per loro: una spaccata (Yara), un gattino (Sarah), una frangia (Melania), un sorriso (Chiara), un vestito di Halloween (Meredith).

LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO



COOP È LA TUA ALLEATA CONTRO IL CAROVITA.

Ti garantisce ogni giorno il risparmio che cerchi, proponendoti tante possibilità:

- offerte per tutti i consumatori
- offerte riservate esclusivamente ai Soci
- prodotti che i Soci possono acquistare utilizzando i punti
- premi del catalogo, che i Soci possono richiedere utilizzando i punti.

Inoltre, continua anche nel 2011 **lo sconto 20% su 100 prodotti a marchio Coop**. Una grande occasione di risparmio per tutti i Soci e i consumatori perché garantisce uno sconto importante su prodotti significativi per la spesa di tutti i giorni, che cambiano a seconda dei periodi durante tutto l'arco dell'anno. Li puoi trovare tutti segnalati nel punto vendita e alcuni di essi saranno riportati periodicamente come esempio nei volantini commerciali.

Clicca su **www.unicooptirreno.e-coop.it** e scopri tutte le offerte: buona spesa, e buona convenienza.

Le offerte per i Soci si intendono valide solo per i Soci Unicoop Tirreno.

DALL'1 AL 15 NOVEMBRE.

MASSIMO
10 conf.
PER OGNI CARTA



PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto
20%
alla cassa

**BOVINO ADULTO
MACINATO
PER SVIZZERE
CONFEZIONE RISPARMIO**
il kg

MASSIMO
10 conf.
PER OGNI CARTA



PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto
40%

PERE ABATE
2 kg

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA



**VERDESCA
A FETTE
MARES**
400 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 1,99

il kg € 4,98

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto
40%

**SFOGLIAGREZZA
RANA**
ripiena/liscia - vari tipi
250 g

MASSIMO
6 cont.
PER OGNI CARTA



**CAFFÈ LAVAZZA
CREMA E GUSTO
GUSTO RICCO**
250 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 6,99

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA



**CHIANTI DOCG
LOGGIA DEL SOLE
LE CHIANTIGIANE**
75 cl

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 2,45

il litro € 3,27



**PENTOLA
A PRESSIONE
LAGOSTINA**
5 litri

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 34,00

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



- Display LCD
- 4 programmi di pulitura (auto, perimetro, focus, intensive)
- Sensore respingimento, sporco, anti-caduta
- Doppia partenza programmata
- Base di ricarica
- Autonomia oltre 60 minuti



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



**ASPIRAPOLVERE
ROBOT DEEBOT
ECOVACS NECCHI**
Mod. D56

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 169,00

A MISURA DI SOCIO.

mi prodotti in offerta speciale.
SOCI UNICOOP TIRRENO.

coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 30 NOVEMBRE.

 <p>MASSIMO 10 cont. PER OGNI CARTA</p> <p>PER I SOCI UNICOOP TIRRENO sconto 30% alla cassa</p> <p>PETTO DI POLLO A FETTE CONFEZIONE FAMIGLIA 700 g ca. - il kg</p> 	 <p>MASSIMO 6 pezzi PER OGNI CARTA</p> <p>SCELTO DAI SOCI</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO sconto 30% alla cassa</p> <p>PECORINO SORANO STAGIONATO 800 g ca. - il kg</p> <p>€ 8,33 per i non soci € 11,90</p>	
 <p>MASSIMO 10 cont. PER OGNI CARTA</p> <p>PER I SOCI UNICOOP TIRRENO sconto 40%</p> <p>MELE GOLDEN 3 kg</p>	 <p>MASSIMO 6 pezzi PER OGNI CARTA</p> <p>SOTTOZERO</p> <p>FILETTI DI MERLUZZO ALLOGEL 1 kg</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>€ 4,99</p>	 <p>OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA NOVELLO GREZZO NATURALE IL CASOLARE FARCHIONI 3 litri</p> <p>sconto 50%</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>€ 10,90 il litro € 3,63 per i non soci € 21,80</p> <p>MASSIMO 10 pezzi PER OGNI CARTA</p>
 <p>MASSIMO 2 cont. PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI</p> <p>FORMATO CONVENIENZA 2x33 LAVAGGI =66 LAVAGGI</p> <p>DASH LAVATRICE CON ACTILIFT CONCENTRATO vari tipi - liquido 66 lavaggi - 2,409 litri x 2</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>€ 12,90 il litro € 2,68</p>	 <p>QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA</p> <p>ASCIUGA TUTTO TENERELLA BIG 800 strappi</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>€ 3,50</p>	 <p>QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA</p> <p>CONFEZIONE CALZE LUNGHE UOMO + OMBRELLO SERGIO TACCHINI conf. x 5 - assortite</p> <p>PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO</p> <p>€ 14,90</p>

sociocoop

Unicoop Tirreno

**SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO:
PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI QUI,
VALGONO DOPPIO.**Se acquisti uno di questi prodotti, ogni 100 punti avrai uno sconto di 2 € anziché di 1.
Approfittane subito.**DALL'1 AL 30 NOVEMBRE.**

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

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

MASSIMO
5 pezzi
PER OGNI CARTA**FUNGHI
PORCINI
SECCHI**
200 gPREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **9,90**
+ 100 punti
oppure
€ **11,90**
il kg € 59,50**CARTA
IGIENICA
ROTONDI
REGINA**

conf. x 12

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **3,49**
+ 100 punti
oppure
€ **5,49****MASSIMO**
4 conf.
PER OGNI CARTA**PIUMINO DONNA
ROMEO GIGLI**
lungo/corto
colori assortitiPREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **65,00**
+ 500 punti
oppure
€ **75,00****COMPLETO LETTO HAPPIDEA IN FLANELLA
100% COTONE COTTON USA****SINGOLO**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **16,90**
+ 400 punti
oppure
€ **24,90****1 PIAZZA E MEZZO**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **19,90**
+ 500 punti
oppure
€ **29,90****MATRIMONIALE**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **29,90**
+ 500 punti
oppure
€ **39,90****SCALDALETTO NIGHT IMETEC****MATRIMONIALE**

Mod. 6788

Tessuto misto lana

Lavabile

Potenza 55-60 W x 2

2 Livelli di regolazione

temperatura

150x160 cm

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **49,90**
+ 750 punti
oppure
€ **64,90**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **33,90**
+ 400 punti
oppure
€ **41,90****SINGOLO**

Mod. 6787

Tessuto misto lana

Lavabile

Potenza 55-60 W

2 Livelli di regolazione

temperatura

150x80 cm

- GPRS dual band
- Display 2,6" a 65 mila colori Touch
- Connettività USB 2.0, Bluetooth 2.1
- Memoria interna 10 MB espandibile con MicroSD 2 GB inclusi
- Fotocamera 2 Megapixel
- Multimedialità: MP3, MP4, Radio FM
- Messaggistica: SMS, MMS, E-mail

**CELLULARE
NOKIA**

Mod. C2-02

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **79,90**
+ 500 punti
oppure
€ **89,90****ALBERO DI NATALE
GRAN CEDAR**

h 180 cm

base in metallo con 4 piedi

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO€ **34,00**
+ 500 punti
oppure
€ **44,00**

PUNTI COOP NUOVA COLLEZIONE SOCI UNICOOP TIRRENO

COLLEZIONA LA SERIE COMPLETA DI PORCELLANE SATURNIA



PRODOTTI IN ESCLUSIVA PER IL MESE DI NOVEMBRE

Set 3 piatti fondi linea Malaga

- in porcellana bianca ø 23 cm



 **200 punti + 2,50 €**
PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA SATURNIA 6,30 €

Insalatiera linea Malaga

- in porcellana bianca ø 19 cm



 **100 punti + 1,50 €**
PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA SATURNIA 3,00 €

Set 3 coppette linea Malaga

- in porcellana bianca ø 13,5 cm



 **200 punti + 2,50 €**
PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA SATURNIA 5,90 €

Premi validi esclusivamente nel mese indicato
e disponibili fino ad esaurimento scorte.

SOLO PER TE.



PUNTI COLLEZIONAMENTO: LA RACCOLTA 2011-2012

PER CONOSCERE TUTTI I PREMI:
WWW.UNICOOPTIRRENO.E-COOP.IT OPPURE WWW.CARTASOCIO.IT

LE OFFERTE SONO VALIDE SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO



PUNTI E PREMI CON eni



Punti you&eni in punti Coop

Accumula punti you&eni con le carte you&agip (Silver, Gold) e you&eni (Silver, Gold, Platinum) e potrai convertirli in punti Coop:

con 1.000 punti you&eni
riceverai 1.200 punti Coop

Per convertire i punti recati presso una stazione di servizio agip ed eni che aderisce all'iniziativa: presentando la carta SocioCoop e quella you&agip o you&eni potrai scaricare i punti you&eni e convertirli in punti Coop. I punti saranno accreditati sulla carta SocioCoop entro 30 giorni e in modo automatico. Potranno essere convertiti in una carta SocioCoop massimo 20.000 punti you&eni all'anno.

La conversione dei punti you&eni in punti Coop è possibile fino al 29 febbraio 2012.



Punti Coop in punti you&eni



1.200 punti

BUONO PER RICEVERE
1.000 PUNTI you&eni

Per convertire i punti recati nel tuo punto vendita Coop, scaricando i punti Coop riceverai un voucher da compilare e presentare, insieme alla tua carta you&agip o you&eni, ad una stazione di servizio agip o eni che aderisce all'iniziativa.



La conversione dei punti Coop in punti you&eni è possibile fino al 31 marzo 2012.

Il regolamento you&eni completo e le informazioni sul Programma you&eni sono disponibili presso le stazioni di servizio agip ed eni aderenti all'iniziativa o sul sito www.youandeni.com. Entrambe le conversioni valgono solo per le carte you&agip (Silver, Gold) e you&eni (Silver, Gold, Platinum). La presentazione della carta SocioCoop temporanea o delle carte you&agip e you&eni anonime non consente l'operazione di conversione dei punti.

Per ulteriori informazioni chiama il numero verde

Numero Verde
800-101290



SOLO PER TE.



PUNTI COLLEZIONAMENTO: LA RACCOLTA 2011-2012

PER CONOSCERE TUTTI I PREMI:

WWW.UNICOOPTIRRENO.E-COOP.IT OPPURE WWW.CARTASOCIO.IT

LE OFFERTE SONO VALIDE SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO



DONA I TUOI PUNTI IN SOLIDARIETÀ

La solidarietà è uno dei valori fondanti del movimento cooperativo ed è un'attività a cui Unicoop Tirreno dedica ogni giorno energie e risorse.

Basta un gesto è il marchio che racchiude tutti i progetti di solidarietà presenti in questo catalogo e lo ritroverai nei nostri punti vendita tutte le volte che sarà in corso una campagna dedicata a: **CUORE DI COOP**, **PROGETTO HAITI** e **EMERGENCY PROGETTO MIGRANTI**.

Anche tu puoi dare un contributo importante alla loro riuscita: i tuoi punti.

Dona una parte dei tuoi punti per sostenere i progetti di solidarietà: la donazione è libera e puoi effettuarla direttamente alle casse dei nostri punti di vendita, entro il 31 marzo 2012. **Unicoop Tirreno ne raddoppierà il valore** (ad esempio, 500 punti varranno 10 euro anziché 5).

CUORE DI COOP

**PROGETTO DI
SOSTEGNO A DISTANZA**



Possiamo rendere dignitosa la vita di ogni bambino con il nostro cuore il "Cuore di Coop", progetto di sostegno a distanza.

Dal 2001 ad oggi, attraverso il sostegno a distanza, Unicoop Tirreno in collaborazione con la Fondazione AVSI (organizzazione non governativa ONLUS, nata nel 1972) **ha sostenuto e sostiene grazie ai vostri punti donati 884 bambini** che vivono in 4 diverse aree geografiche: 349 bambini in Africa, 290 nell'Est Europa, 30 in Medio Oriente e 215 America Latina.

PROGETTO HAITI

**SOSTEGNO ALLE
POPOLAZIONI TERREMOTATE**



Il 13 gennaio 2010, il terremoto ha messo in ginocchio Haiti, uno dei paesi più poveri del mondo, causando centinaia di migliaia di morti e sfollati. Unicoop Tirreno ha avviato un progetto di solidarietà in collaborazione con la Fondazione AVSI (Organizzazione non governativa senza fini di lucro), che dal 1999 è operativa sull'isola, con numerosi progetti in ambito socio-educativo, diritti umani, sicurezza alimentare, formazione.

EMERGENCY

**PROGETTO MIGRANTI
POLIAMBULATORIO
DI PALERMO**



Quando si parla di Emergency si parla soprattutto dei suoi progetti all'estero. Ora si parla di "mondi" che si incontrano, si confrontano e convivono attraverso le cure e la cultura di pace, non in Sierra Leone, in Sudan o in Cambogia, ma proprio dietro l'angolo di casa nostra: a Palermo. Il Poliambulatorio di Emergency a Palermo, inaugurato nell'aprile 2006, presta gratuitamente assistenza sanitaria di base e specialistica (oculistica, odontoiatria, ginecologia, pediatria, cardiologia, otorinolaringoiatria, dermatologia e infettivologia) alla popolazione immigrata, con o senza permesso di soggiorno e alle persone residenti in stato di bisogno. Dall'inizio dell'attività ad oggi il Poliambulatorio ha effettuato più di 33.000 visite.

DAL 29 SETTEMBRE AL 14 DICEMBRE

COLLEZIONE ITALIANA

LUIGI BORMIOLI LINEA GOURMET

Lo stilista del vetro è espressione del Made in Italy nel mondo; l'arte, la creatività il gusto e l'innovazione continua sono i fattori chiave del suo successo. Oltre ad elevati livelli di qualità Luigi Bormioli produce nel rispetto dell'ambiente perseguendo uno sviluppo eco-compatibile, rendendo i suoi prodotti completamente riciclabili. È da queste caratteristiche che nasce la linea gourmet a "Marchio Accademia" Luigi Bormioli pensata per tutte le occasioni.



**Raccogli i bollini nei nostri punti vendita
e colleziona l'esclusivo servizio di bicchieri Luigi Bormioli.**

CONFEZIONE
2 BICCHIERI ACQUA
34 d

6 BOLLINI + € 1,95



CONFEZIONE
2 CALICI FLUTE
31,5 d

8 BOLLINI + € 2,70



CONFEZIONE
2 CALICI VINO BIANCO
45 d

10 BOLLINI + € 2,70



CONFEZIONE
2 CALICI VINO ROSSO
58 d

12 BOLLINI + € 2,90



**1 BOLLINO
OGNI 20 EURO DI SPESA**

coop incoop ipercoop
GRUPPO UNICOOP TIRRENO

NOVITÀ



RACCOMANDATO
DALL'ASSOCIAZIONE
**BOCCH
GOLOSE**

*Nuovo Leerdammer
Il Fondente.
Il formaggio che si
scioglie in bocca.*



Solo dall'irresistibile Leerdammer poteva nascere una nuova ricetta davvero golosa: Leerdammer Il Fondente. L'aggiunta di crema di latte dona al formaggio un gusto pieno e avvolgente, che si scioglie in bocca. Adorerete la sua consistenza morbida, il suo sapore dolce e delicato. Scoprite subito la porzione già tagliata e le fette sottili nelle pratiche confezioni apri e chiudi.

LEERDAMMER[®]
Il Fondente

Prima ti avvolge, poi ti conquista



Con Linear
fino al 40%* in meno
sulla RC Auto.

Fino a 2.000 punti
Coop in regalo.

2 Samsung Galaxy Tab
in palio ogni mese.



Puoi vincere 2
Samsung
GALAXY Tab +
Un anno di
Internet gratis
coop voce
La telefonia Coop

Il Socio Coop che sceglie Linear può risparmiare fino al 40% sulla RC Auto e avere fino a 2.000 punti Coop in regalo. Nel 2010 Linear ha regalato ai Soci più di 80 milioni di punti. E per i Soci **coop** che rinnovano o stipulano una polizza Linear, 2 Samsung Galaxy Tab in palio ogni mese, con sim CoopVoce e 12 mesi di navigazione Internet gratis con l'offerta Web 1 giga**. Scopri sul sito tutte le altre garanzie aggiuntive a prezzo speciale. Unisciti alla tribù Linear!

Linear
ASSICURAZIONI ONLINE

Una compagnia di:
Unipol
GRUPPO

* Percentuale di risparmio calcolata confrontando i premi pubblicati da **QUATTORRUOTE** nel mese di novembre 2010, sullo speciale Assicurazioni Auto. Prima della sottoscrizione leggere attentamente il fascicolo informativo presente su www.linear.it, sezione le polizze.

** Sottoscrivi o rinnova una polizza con LINEAR, sul sito www.linear.it/coop potrai verificare i premi in palio ogni mese e i dettagli dell'iniziativa. Leggi il regolamento completo su www.linear.it/coop. Il concorso termina il 31/12/2011. Montepremi pari a 12.618€.

Chiedi un preventivo su www.linear.it/coop

Iniziativa valida solo per le Cooperative aderenti e nel periodo di validità dei rispettivi collezionamenti.