

VISTI DA VICINO

Sull'origine delle materie
prime la trasparenza di Coop
con un sito che "racconta"
1.000 prodotti a marchio.



postatarget
basic
NAZ/238/2008
Postitaliano

Frutto del lavoro

■ In Coop frutta e verdura
sicure e controllate

Mondo sommerso

■ Che cosa accade
nel web che non vediamo?

Il grande sonno

■ Buon riposo,
anche per la linea

Caricabatteria

■ Guida all'acquisto
delle batterie per auto

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



5 YEAR
GUARANTEE - GARANTIE

Serie



188



MADE IN ITALY

HARD NON-STICK
GRANITIUM
MINERAL REINFORCED
METAL SAFE

L'ANTIADERENTE DAL CUORE DI PIETRA

Rinforzato con particelle minerali che garantiscono:

- Lunga durata dell'utensile
- Cottura perfetta e salutare
- Superficie antiaderente a prova di utensili metallici
- Resistenza totale in lavastoviglie
- Facile pulizia della superficie di cottura
- Alluminio ad alto spessore
- Garanzia in caso di intolleranze e allergie al nickel
- **Non contiene PFOA**



Prodotti testati nei nostri laboratori
7 giorni su 7 - 24 ore su 24
365 giorni all'anno

Prodotta con filiera di fornitura a 188 km di distanza massima dalla sede produttiva riduzione del 78% di km stradali percorsi

Eco-sostenibilità garantita da etichetta ambientale

Manici in acciaio adatti anche per l'utilizzo in forno

NOVEMBRE



Tegame 2 manici con coperchio Ø 28 cm



prezzo per i soci
29,00 € oppure

500 punti
+ 19,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BALLARINI
69,00 €

Padella Granitium Ø 22 cm



prezzo per i soci
15,00 € oppure

300 punti
+ 9,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BALLARINI
34,00 €



Saltapasta 1 manico Ø 28 cm



prezzo per i soci
19,00 € oppure

300 punti
+ 13,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BALLARINI
45,00 €

NEL MESE DI DICEMBRE TROVERAI



Padella Granitium Ø 26 cm



Casservola 2 manici con coperchio Ø 20 cm



Grigliatona 28x48 cm

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



Elettrodomestici Bosch. 100% qualità che dura nel tempo.

Bosch da sempre, per tradizione, si impegna a migliorare la qualità della vita di tutti i giorni, nel pieno rispetto dell'ambiente ed investendo costantemente per produrre elettrodomestici dotati dei più elevati standard di sicurezza e di ecosostenibilità.



BOSCH
Tecnologia per la vita

NOVEMBRE

- Potenza 2400 W
- Pressione 4,5 bar con sistema di sicurezza
- Ferro professionale con piastra in alluminio e manico in sughero
- Vapore continuo 110 gr/min.
- Vapore in verticale
- Sistema anticalcare
- Riscaldamento in 2 minuti



**Ferro a Carica Continua
autonomia illimitata - TDS3516**

prezzo per i soci
129,00 € oppure
1500 punti
+ 99,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 179,00 €

- Esclusivo sistema 2in1 (scopa senza filo con aspirabriciole integrato)
- Spazzola battitappeto
- Batteria 18 volt con spia per indicazione livello carica
- Autoportante
- Salvaspazio (manico ripieghevole)



**Scopa Elettrica senza filo
BBHMOVE4**

prezzo per i soci
99,00 € oppure
1000 punti
+ 79,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 149,00 €

- ProEnergy 2400W con piastra multi-direzionale
- Vapore continuo 35 g/min
- Vapore verticale
- Colpo vapore 100 g/min
- 3 funzioni anticalcare



**Ferro a Vapore
TDA4650**

prezzo per i soci
34,90 € oppure
250 punti
+ 29,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 49,90 €

- 50% di risparmio energetico (potenza 2400W con consumo 1200W)
- Silenzioso (70dB) • Filtro Air Clean Hepa
- Spazzola parquet • 2 bocchette accessori
- Capacità sacchetto 5 litri



**Aspirapolvere con sacco
BGL451200**

prezzo per i soci
118,90 € oppure
1450 punti
+ 89,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 199,00 €

NEL MESE DI DICEMBRE TROVERAI



**Ferro a Caldaia
TDS1650 new**



**Impastatore
Planetario
MUM52120**



**Frullatore
ad Immersione
MSM66120**



**Bollitore
ad Immersione
TWK6004N**

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com



PIRELLI

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

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



ACCUMULA

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

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

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

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

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



OVINDOLI

Skipass giornaliero



2.800
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti
Scadenza voucher: 30/04/2013
Ingresso gratuito: per i bambini al di sotto dei 6 anni (verificare dettagli sul sito internet)

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

Le stazioni sciistiche della Magnola offrono impianti di risalita per più di 35 Km., serviti da una telecabina a 8 posti, seggiovie biposto e triposto, sciovie e un tapis roulant. Gli amanti dello snowboard vengono soddisfatti con un'intera zona dedicata alle loro acrobazie sulla neve nello snowpark con half pipe. La neve è sempre assicurata grazie alla presenza del nuovo, moderno ed efficiente sistema di innevamento artificiale, che assicura la produzione di neve di ottima qualità distribuita e prontamente battuta da 5 moderni macchinari battipista (gatti delle nevi) sempre a disposizione.

La nuova telecabina ad ammassamento automatico da 8 posti a sedere permette l'arroccamento in soli 3 minuti. All'arrivo della telecabina Le Fosse, a 1.800 mt. di quota, è aperto il nuovo rifugio albergo Anfiteatro con bar, ristorante e solarium.

Novità della stagione: nuova seggiovia esaposto Fontefredda-Montefreddo.

Contatti:

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

info@montemagnola.191.it
www.ovindolimagnola.it

SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com



CIMONE



Buono del valore di 15 euro per skipass

1.000
punti

SPENDI

Buono del valore di 15 euro da utilizzare per l'acquisto parziale di uno skipass giornaliero adulti, valido per tutte le stazioni sciistiche del Consorzio del Cimone.

Comprensorio del **Cimone:**
neve in piena libertà.

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

I buoni non sono cumulabili e non sono validi su tariffe già scontate. **Il buono ha validità dal 1° dicembre 2012 al 1° aprile 2013** (escluso periodo natalizio dal 22 dicembre 2012 al 6 gennaio 2013).

Per informazioni:

Tel. 0536 62350 - Fax 0536 60021
info@cimonesci.it - www.cimonesci.it

Bollettino della Neve

operativo 24 ore a impianti aperti Tel. 0536 62350.



ABETONE



Buono del valore di 15 euro per skipass

1.000
punti

SPENDI

Buono del valore di 15 euro da utilizzare per l'acquisto di uno skipass giornaliero adulti, valido per tutte le stazioni sciistiche dell'Abetone.

Abetone:
il bello della montagna.

L'Abetone deriva il proprio nome da un enorme abete che lì si trovava e che venne abbattuto per far posto alla settecentesca strada Modenese. Oggi il nome è pienamente meritato grazie alla bellezza delle foreste di abeti che circondano tutta la zona. E rispetto ad allora l'Abetone si è trasformata in un accogliente centro turistico destinato sia agli sport invernali che estivi. Per gli sport invernali in particolare, vi sono tre valli collegate tra di loro attraverso oltre cinquanta chilometri di piste da sci servite da un articolato sistema di impianti di risalita: seggiovie, ovovie, sciovie di lungo tragitto e baby-skilift.

Il buono potrà essere convertito presso la biglietteria centrale Multipass, in piazza Piramidi all'Abetone.

Il buono è valido per l'acquisto parziale di un solo skipass.

I buoni non sono cumulabili e non sono validi su tariffe già scontate. **Il buono ha validità per le stagioni invernali 2012 o 2013** (escluso festività natalizie).

Per informazioni:

Consorzio Impianto di risalita Abetone
Tel. e Fax 0573 60557

Bollettino della Neve Tel. 0573 60556

abetonemultipass@tiscali.it
www.multipassabetone.it

SOLO PER I SOCI COOP



REVISIONE ANNUALE DELL'IMPIANTO DI RISCALDAMENTO € 70,00 (IVA inclusa)

I VANTAGGI:

- Tariffa contenuta, fissa e senza sorprese
- Professionalità del servizio
- Massima sicurezza
- Riduzione dei consumi e dell'inquinamento
- Possibilità di avviare un contratto di manutenzione pluriennale dell'impianto

IL SERVIZIO COMPRENDE:

Un controllo delle caldaie con potenza termica nominale fino a 35 KW, attraverso queste operazioni:

- Verifica degli organi meccanici
- Taratura dei sistemi di regolazione
- Controllo pressione acqua
- Verifica dei sistemi di sicurezza
- Controllo e taratura valvola gas
- Determinazione rendimento di combustione (prova fumi)
- Compilazione e rilascio del Modulo G
- Bollino blu (quando necessario)

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

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

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

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



coop
Unicoop Tirreno

in collaborazione con
NUMEROUTILE.IT
UN PROFESSIONISTA PER OGNI ESIGENZA



Concorsi di colpa 7

Ecco come baronie, clientele, raccomandazioni danneggiano il paese e il prestigio delle nostre Università.

Prendevano accordi al telefono parlando in latino e citando Shakespeare per non farsi capire, come se i carabinieri fossero quelli delle barzellette. Non sapevano che nelle forze dell'ordine c'è chi ha studiato le lingue antiche e va perfino a teatro. È così che è stato scoperto l'ennesimo concorso truccato per un posto di professore associato all'Università di Bari, uno dei tanti, dei quali si conosce in partenza il nome del vincitore. Che c'è di strano, si dirà. Dopo tutto in Italia funziona così dappertutto, e non si capisce perché l'Università dovrebbe fare eccezione. Anche a Messina recentemente sono stati messi agli arresti domiciliari due docenti con l'accusa di "aver gravemente inquinato" un concorso per ricercatori. Ma quando a finire sotto inchiesta con l'accusa di associazione a delinquere, corruzione, falso e truffa ci sono anche 5 dei 35 "saggi" scelti da Enrico Letta per rimettere mano alla Costituzione, cioè la crema della cultura giuridica, vuol dire che siamo di fronte a un malcostume molto diffuso nei luoghi più sacri del sapere.

E allora viene da pensare che i migliori cervelli lasciano l'Italia non solo per i pochi soldi che lo Stato investe nella ricerca, ma anche perché il "sistema" di accesso alla carriera universitaria spesso è subordinato a clientele, parentele, amicizie e baronie. Qualcuno non esita a definire "mafiosi" i metodi seguiti per decidere le carriere di alcuni e stroncare quelle di altri, spesso i più meritevoli ma, disgraziatamente per loro, i meno raccomandati. Le cronache traboccano di storie miserevoli che hanno per sfortunati protagonisti aspiranti ricercatrici e ricercatori, con curriculum prestigiosi, fatti fuori dall'"insindacabile" valutazione della commissione giudicatrice. Alcuni di loro sono stati chiamati da Università di tutto il mondo dopo un semplice colloquio telefonico. Altri ingoiano il rospo e aspettano il loro turno, perché

se protestano o denunciano, il loro turno non arriverà mai.

Ma non è tutto. Potremmo citare le stranezze (sul *web* gli studenti parlano di "farsa") di alcuni concorsi di dottorato dove a spuntarla sono quasi sempre i pupilli dei professori con cui si sono laureati in quello stesso Ateneo: i cosiddetti "interni". Anni fa fece clamore l'autodenuncia di una studentessa che, tormentata dal dubbio di non aver vinto perché meritevole, rinunciò alla borsa di studio. Ad Urbino, nel 2011, la commissione annullò un concorso per vizi formali. Ma secondo la studentessa che lo vinse, il vero motivo era che lei non era la persona "giusta".

Le regole per accedere al dottorato di ricerca – non si sa perché – cambiano da Università a Università. In alcune, prima del colloquio, si valutano solo titoli e progetto. Non c'è lo scritto. Lì chi vincerà di solito si capisce subito. All'orale puoi anche fare faville, ma difficilmente passerai avanti al vincitore *in pectore*. In altri Atenei dove si svolge anche la prova scritta, talvolta capita che escano avvantaggiati i nomi "sbagliati". Volendo, però, c'è sempre modo di "aggiustare" le cose all'orale in favore di eventuali predestinati. Gli altri, se hanno famiglie solide alle spalle, si accontenteranno di un dottorato senza borsa di studio.

Purtroppo, finché il sistema di reclutamento non cambierà, niente potrà garantire che ad andare avanti nelle carriere accademiche e nella ricerca siano sempre i migliori. E questo non danneggia solo i singoli. Danneggia anche il paese; perché molti ragazzi, ingiustamente esclusi, sono costretti a cercare fortuna dove il merito viene apprezzato di più. E tra i raccomandati che restano, alcuni non faranno progredire la ricerca e, probabilmente, perpetueranno questi metodi clientelari nocivi all'immagine delle nostre Università di cui, malgrado tutto, larga parte del corpo docente contribuisce a mantenere alto il profilo di serietà scientifica e prestigio internazionale. ■





IN ESCLUSIVA

nei punti vendita Unicoop Tirreno

Serie **188**

dotata di rivestimento antiaderente Granitium

L'ANTIADERENTE DAL CUORE DI PIETRA

Rinforzato con particelle minerali che garantiscono:

HARD NON-STICK
GRANITIUM
MINERAL REINFORCED
METAL SAFE

- Lunga durata dell'utensile
- Cottura perfetta e salutare
- Superficie antiaderente a prova di utensili metallici
- Resistenza totale in lavastoviglie
- Facile pulizia della superficie di cottura
- Alluminio ad alto spessore
- Garanzia in caso di intolleranze e allergie al nickel
- **Non contiene PFOA**

MANICI IN ACCIAIO ADATTI
ANCHE PER L'UTILIZZO IN FORNO

ECO-SOSTENIBILITÀ GARANTITA
DA ETICHETTA AMBIENTALE

188 un numero per nome, una serie che parla coi numeri, perchè prodotta con filiera di fornitura virtuosa ad un massimo di 188 km di distanza dalla sede produttiva della Ballarini Spa. Tutto ciò si traduce in una riduzione del 78% di km stradali percorsi rispetto al normale approvvigionamento delle materie prime necessarie per produrre una collezione con analoghe caratteristiche. L'eco-sostenibilità del prodotto e dei processi produttivi, garantiti dall'etichetta ambientale che accompagna ogni utensile, si sommano alle caratteristiche tecniche del prodotto stesso e del rivestimento antiaderente di cui è dotato.



www.ballarini.it

MADE IN ITALY



nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli
Cristina Vaiani

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Barbara Bernardini
Salvatore Calleri
Luca Carlucci
Tito Cortese
Eleonora Cozzella
Laura D'Ettole
Jacopo Formaioni
Stefano Generali
Dario Guidi
Silvia Inghirami
Giovanni Manetti
Enrico Mannari
Simona Marchini
Massimiliano Matteoni
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Cinzia Murolo
Giorgio Nebbia
Patrice Poinssotte
Paola Ramagli
Beatrice Ramazzotti
Luca Rossi
Gabriele Salari
Maria Antonietta Schiavina
Anna Somenzi
Barbara Sordini
Miriam Spalato
Mario Tozzi
Ersilia Troiano
Mariano Votta

231
novembre 2013

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

Impianti e stampa

Coptip (Modena)

Direzione e redazione

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

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

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

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

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

Tiratura prevista: 245.495 copie
Chiuso in tipografia il 21/10/2013



Font utilizzate

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

sommario

7 Il punto
Aldo Bassoni
Concorsi di colpa

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

firme
14 Salvatore Calleri
Caro Papa ti scrivo...
15 Gabriele Salari
Una nuova moda
16 Tito Cortese
Navi pirata
17 Giorgio Nebbia
Grand Brix
18 Mario Tozzi
Siamo una frana
19 Massimo Montanari
Una gran bacchanale
69 Simona Marchini
Di valore
78 Giovanni Manetti
Motivo personale

attualità
20 La notizia
Rita Nannelli
Frutto del lavoro
22 Primo piano
Aldo Bassoni e Dario Guidi
Visti da vicino
45 Inchiesta
Patrice Poinssotte
Mondo sommerso

soci
28 **Voto di fiducia**
30 **Pezzi unici**
34 **Eminenza grigia**
37 **Il re dei datteri**
41 Servizi ai soci
79 Convenienza

salute
50 **A macchia d'olio**
Ersilia Troiano
51 Faccende domestiche
52 **Il grande sonno**
Barbara Bernardini
53 Sani & salvi

prodotti
54 **Eureka!**
Anna Somenzi
56 **Caricabatteria**
Roberto Minniti
59 Eco sistema
60 **Inno alla gioia**
Silvia Inghirami
61 **Cavol... fiore**
Francesca Baldereschi
62 **Dolce un po' salato**
Eleonora Cozzella
64 **Ripieni di frutta**
Paola Ramagli

enenci
70 **Roba da museo...**
Cinzia Murolo
71 Tempi moderni
72 **Musica, maestro!**
Jacopo Formaioni
73 Scienza infusa
74 **Ricomincio da zero**
Barbara Autuori
75 Le vite degli altri
76 **Stile di vita**
Maria Antonietta Schiavina
77 Triplavù

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

L'imposta in gioco

Alla fine l'Iva è di nuovo aumentata. I prezzi di tanti prodotti, anche quelli di prima necessità saliranno insieme a quello della benzina, dell'energia elettrica, dei trasporti ecc. Che effetti avrà su chi, come il sottoscritto, vive di un solo reddito da lavoro e ha una famiglia numerosa? via e-mail

L'aumento dell'Iva dal 21 al 22 per cento scattato il 1° ottobre scorso fa dell'Italia il paese con le tassazioni indirette più alte d'Europa.

Questo nuovo balzello peserà sui beni di largo consumo e graverà in modo significativo su tutte le famiglie italiane. Si può calcolare che l'impatto economico sarà di quasi 200 euro per famiglia in un anno. Ma, come al solito, quando si tratta di tasse indirette, cioè uguali per tutti, a patirne i maggiori disagi saranno le famiglie "diseguali", vale a dire con i redditi più bassi. Del resto l'avevamo previsto che il balletto tra Imu e Iva sarebbe potuto finire con uno "scambio" alla fin fine molto poco vantaggioso per la maggior parte delle famiglie. Privare un reddito medio-alto di 200 euro all'anno può essere fastidioso, ma lascia intatto il tenore di vita di chi lo subisce.

Per un pensionato al minimo o per una famiglia numerosa, come quella del nostro lettore, che vive di modesti ma dignitosi redditi da lavoro, può essere invece un peso difficile da sostenere. Inoltre, siccome le conseguenze sul potere d'acquisto, sulla domanda interna e sui consumi saranno negative, avremo effetti altrettanto deprimenti sulle aspettative economiche e sul clima di fiducia del paese. Va da sé che Coop opererà per limitare le conseguenze dell'aumento dell'Iva sui prezzi e chiederà ai propri fornitori di collaborare al medesimo obiettivo nell'interesse dei propri soci e consumatori.

Aldo Bassoni



Chi vivrà vedrà

coop risponde

a cura del Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

Dopo aver letto l'ultimo numero di Nuovo Consumo ("Ma quale ripresa?"), mi domando se la legge di stabilità varata dal Governo servirà a tirarci fuori dal pantano della crisi. E soprattutto, temo che, fra nuove tasse e modesti tagli Irpef, soldi in più nelle nostre tasche non arriveranno e quindi i consumi non ripartiranno. via e-mail

Sono d'accordo con lei: se questa manovra doveva rilanciare l'economia, penso proprio che non coglierà affatto l'obiettivo. Inutile elencare i numeri: lo

fanno già abbondantemente i quotidiani e la Tv. E poi la legge di stabilità andrà in Parlamento, verrà discussa, emendata e alla fine è probabile che il Governo presenti il solito maxi-emendamento su cui porrà la fiducia.

Certo è che il famoso taglio del cuneo fiscale porterà davvero pochi spiccioli nelle buste paga. In alcune zero. Sparita l'Imu sulla prima casa, la vera novità è l'istituzione della *Trise* che assorbirà di fatto *Imu*, *Tares* e *Tarsu*. La quota sui servizi indivisibili (*Tasi*) vale l'1 per mille della base imponibile *Imu* (o 1 euro a metro quadro, dipende da cosa decideranno i comuni), mentre la quota rifiuti (*Tari*) dovrà coprire i costi del servizio. Quest'ultima sarà a carico dei proprietari, ma il Governo ha avuto la bella pensata di farne pagare un po' anche agli inquilini che già pagano l'affitto. Inoltre sembra che non ci saranno né l'aumento dell'aliquota fiscale sulle rendite finanziarie, né il contributo di solidarietà a carico delle pensioni superiori a 100mila euro. Quindi niente redistribuzione dei redditi a vantaggio di quelli più bassi che finora sono stati gli unici a pagare il costo della crisi. In compenso si parla di "scudare" nuovamente i capitali fuggiti all'estero. Buona parte dei risparmi, invece, dovrebbe arrivare dalla stretta sul pubblico impiego e dall'aumento dell'imposta di bollo sulla gestione titoli. L'unica buona notizia è che i Comuni potranno beneficiare dell'allentamento del Patto di stabilità. Ma tutto questo potrebbe già essere cambiato quando leggerete questo articolo. Di sicuro ne riparleremo.

Aldo Bassoni



Grado d'inciviltà

Purtroppo ho notato che alcune persone, che non ne hanno diritto, parcheggiano l'auto nei posti riservati a disabili e donne incinte. Questo è un comportamento deplorabile e vorrei sapere se Coop può intervenire per far cessare certe inciviltà.

Sicuramente l'avvalersi, non avendone diritto, di un parcheggio per diversamente abili o donne in stato interessante è solo una dimostrazione di poca civiltà, perché non è né un lusso né un privilegio, ma una necessità. I parcheggi dei nostri punti di vendita hanno condizioni differenti l'uno dall'altro, possono essere privati, pubblici, privati di uso pubblico, in proprietà o in diritto di superficie. Per ognuno di questi casi esistono normative specifiche che, spesso, non ci consentono di intervenire nell'immediato. Dando seguito a segnalazioni come queste, da parte dei nostri soci e clienti che esortano la Cooperativa a una maggiore attenzione al problema, sarà intensificata la comunicazione già prevista nei suoi punti vendita, sia attraverso i messaggi in onda su *Radio Coop* sia predisponendo una apposita segnaletica all'interno dei negozi e in aggiunta a quella già esistente nei parcheggi. L'obiettivo di Coop è quello di sensibilizzare maggiormente la clientela e limitare il più possibile questi comportamenti incivili. Per questo ogni contatto di soci e clienti, sia esso un suggerimento o un reclamo, rappresenta un importante spunto di riflessione e di miglioramento che riteniamo opportuno cogliere.



Garantito!

Ho visto consegnare un dépliant di colore verde a un cliente che stava acquistando un forno elettrico. Di che cosa si tratta?

Per ogni acquisto di apparecchiature elettriche ed elettroniche è possibile richiedere un dépliant

informativo contenente tutte le indicazioni necessarie sulla garanzia del prodotto. Così il consumatore è sollecitato a conservare lo scontrino, a fotocopiarlo e ad averne cura. Per avere accesso alla garanzia legale, infatti, il cliente deve obbligatoriamente presentare al rivenditore lo scontrino che è, a tutti gli effetti, la sola prova dell'acquisto effettuato e l'unico elemento che consente di attivare un percorso d'assistenza presso il centro tecnico autorizzato dal marchio.

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

Buon viaggio!

Viaggio spesso in pullman per lunghe distanze, in Italia ed Europa. Ho sentito parlare di nuove tutele per i viaggiatori, vorrei saperne di più. via e-mail



Il regolamento (UE) n. 181/2011 relativo ai diritti dei passeggeri nel trasporto effettuato con autobus, entrato in vigore il 1° marzo 2013, garantisce nuovi diritti ai circa 70 milioni di passeggeri che ogni anno viaggiano in autobus nell'Ue.

Il citato regolamento stabilisce tutele analoghe a quelle di cui beneficiano già i passeggeri del trasporto aereo, ferroviario e marittimo. In particolare, tra i nuovi diritti applicabili ai servizi di lunga percorrenza in autobus (vale a dire oltre 250 km) figurano:

adeguata assistenza (spuntini, pasti e bevande e, se necessario, fino a 2 pernottamenti in albergo, per un massimo di 80 euro a notte, fatti salvi casi di condizioni meteorologiche avverse o gravi catastrofi naturali) in caso di cancellazione o di ritardo superiore a 90 minuti per viaggi di durata superiore alle 3 ore;

garanzia di rimborso o riprotezione in caso di *overbooking*, cancellazione o ritardo alla partenza superiore ai 120 minuti;

indennizzo pari al 50 per cento del prezzo del biglietto in caso di ritar-

do alla partenza superiore ai 120 minuti, di cancellazione del viaggio e di mancata offerta al passeggero da parte del vettore di riprotezione o rimborso;

informazioni in caso di cancellazioni o partenze ritardate;

assistenza mirata gratuita per i disabili o le persone a mobilità ridotta nonché trasporto gratuito per gli accompagnatori;

un sistema per la gestione dei reclami istituito dalle società di trasporti e a disposizione di tutti i passeggeri. Al riguardo, il reclamo deve essere trasmesso dal passeggero al vettore entro 3 mesi dalla data in cui è stato prestato o avrebbe dovuto essere prestato il servizio. Entro 1 mese dal ricevimento del reclamo, il vettore notifica al passeggero lo stato della pratica. Il tempo necessario per fornire una risposta definitiva non deve superare i 3 mesi dal ricevimento del reclamo.

Per saperne di più:

consulta il sito *internet* della Commissione Europea "I diritti dei passeggeri a portata di mano": <http://ec.europa.eu/transport/passenger-rights/it/index.html>; scarica la guida "Moving in Europa, per una mobilità più sostenibile e tutelata" su www.activecitizenship.net/files/MoveinEurope/MoveinEurope-IT.pdf.

Mariano Votta

project manager mobility, a paradigm of European citizenship di CittadinanzAttiva

L'importo versato

La riforma Fornero ha stabilito che d'ora in poi la pensione verrà calcolata con il metodo contributivo (tanto si versa, tanto spetta). Questo sistema di calcolo è peggiore o migliore di quello retributivo?

Dipende dai contributi versati nelle casse dell'istituto previdenziale. La riforma Fornero in questo caso premia chi ha lavorato a stipendio fisso per più di quarant'anni. Mentre penalizza tutti coloro (che in futuro saran-

no sempre di più) che hanno lavorato in modo discontinuo, con bassi salari e che quindi hanno accumulato pochi contributi.

Per chi ha versato contributi per più di 40 anni il sistema contributivo si dimostra più favorevole del sistema retributivo. E questo perché calcola tutti gli anni di versamento, senza il blocco applicato dal retributivo. Infatti il sistema retributivo calcola solo i primi 40 anni di lavoro (la pensione non può superare l'80 per cento della

Dieta di gruppo

Ho letto recentemente un libro sulla dieta del gruppo sanguigno, l'ho trovato molto convincente. Come viene considerata questo tipo di dieta nel campo della dietologia tradizionale?

Viene considerata come una grande sciocchezza. L'emo-dieta o dieta del

gruppo sanguigno è una dieta che ha fatto un gran bene solo a chi l'ha venduta. Nel nostro *dna* ci sono circa 30mila geni, di cui alcune migliaia sono coinvolti nel funzionamento dell'apparato digerente, ma non il gene responsabile del gruppo sanguigno. Per curiosità sono andato a vedere

cosa prevede questa dieta per il mio gruppo sanguigno (0+), che è considerato il gruppo sanguigno dell'antico cacciatore nomade, il quale trarrebbe quindi vantaggio dalle diete iperproteiche come la *Atkins* o la *Dukan*. Sono, invece, sconsigliati i latticini, i legumi e i cereali come il pane, la pasta e il riso.

Tutto il contrario della mia alimentazione. Di questo passo potremmo proporre la dieta degli occhi azzurri (anch'essa avrebbe una base genetica) oppure la dieta dei segni zodiacali che avrebbe il vantaggio di avere dodici varianti diverse.

Il giusto peso

Ho 52 anni, sono alta 1 metro e 58 centimetri e peso 83 chili. Il mio

peso ideale sarebbe di 55 chili, ma come potrò mai raggiungerlo? Quale peso sarebbe davvero il più giusto per me?

Non esiste un peso "giusto" che deve raggiungere. Occorre, invece, capire quale sarà il peso che è in grado di raggiungere e soprattutto mantenere nel tempo. Ma non è possibile stabilirlo a priori, va sperimentato. Sicuramente il "peso ideale" non rappresenta un buon riferimento, dato che è calcolato con un algoritmo molto semplicistico che tiene conto solo della sua altezza. Anzi, rischia di essere un fattore di scoraggiamento ulteriore, in quanto difficile da raggiungere e molto probabilmente difficile da sostenere nel tempo. A chi mi chiede quanto dovrebbe dimagrire, io gli propongo come obiettivo minimo la perdita di almeno il 10 per cento del peso corporeo. Quindi nel suo caso, circa 8 chili. Questo perché il primo dimagrimento è a carico soprattutto del grasso periviscerale, quello che si trova a stretto contatto con gli organi interni. Questo grasso è molto più pericoloso di quello sottocutaneo che, per intendersi, è quello che possiamo afferrare con la mano, in quanto rilascia una grande quantità di adipochine infiammatorie. Una perdita del 10 per cento del peso corporeo, proprio perché avviene a carico del grasso viscerale, è in grado di ridurre anche del 30 per cento il rischio cardiovascolare e di malattie metaboliche.



* Biologo nutrizionista

media delle retribuzioni degli ultimi 5-10 anni). Se così un lavoratore ha versato, ad esempio, 42 anni, l'*Inps* tiene conto solo di 40 anni e non riconosce quelli eccedenti.

Il metodo contributivo, invece, non conosce alcuno sbarramento. Se un lavoratore ha pagato 42 anni di contributi, tutti confluiscono nella pensione. Facciamo un esempio. Il lavoratore ha versato 42 anni di contributi e chiede la pensione con decorrenza gennaio 2014 con contributi versati fino a di-

cembre 2013. Ebbene: a) fino al 2011 gli vengono contati i 4 anni di contributi in modo integrale in quanto l'interessato non supera il tetto; b) a essi si aggiungono i 2 anni successivi, che vengono valutati per intero dall'*Inps* non essendo più applicabile il sistema retributivo. Tutto, però, dipende da quanti anni sono stati versati entro il 2011. Perché se gli anni superano i 40 già entro il 2011, allora anche in questo caso ci sarà un taglio dei versamenti.

ora legale di Salvatore Calleri



Caro Papa ti scrivo...

Lettera a Papa Francesco, vera speranza per un mondo in crisi, perché intervenga contro il falso dio denaro.

Nel 2005 quando fu eletto il Tuo predecessore Ratzinger fui molto stupito. Eppure è stato un buon Papa che, in una situazione difficile, è riuscito a iniziare un percorso di risanamento anche etico della Chiesa, in un periodo in cui ce n'era particolarmente bisogno. E poi quest'anno, l'anno dei due Papi, cosa strepitosa, sei arrivato Tu. Un gesuita argentino, di origine italia-

na che sceglie il nome di Papa Francesco. Da cattolico quale sono, poco praticante, molto devoto alla maniera italiana, con una mamma e una zia credenti al mille per cento ma per nulla bigotte, mi si è subito accesa la lampadina

dell'attenzione sul nuovo Papa Francesco. Umile, simpatico, colto e innovativo senza proclami. Ciò ovviamente mi ha fatto pensare allo Spirito Santo in azione. Ti trovo inoltre sensibile ai problemi dell'umanità e della crisi sociale ed economica, d'altronde l'Argen-

tina l'ha subito. Per questo caro Papa Francesco Ti scrivo. Sono preoccupato per l'Italia e per l'Europa. Per la crisi che uccide la classe media e che nasce dalla speculazione che ha portato alla bolla del 2008 che ha fatto implodere i mercati per colpa anche dei banchieri trafficanti in titoli tossici e mutui *subprime*. Ovviamente loro sono rimasti ricchi, rendendo poveri gli altri. L'Europa e quindi l'Italia stanno reagendo alla crisi con l'austerità e con la religione del pareggio di bilancio con il famoso feticcio del 3 per cento del rapporto deficit/*Pil*. Ora che un pizzico di rigore nei conti ci sia, male non fa, ma il troppo stroppia. Ma da dove nasce il mito del 3 per cento? Dal caso. Durante una riunione riguardante altro, è stata tirata fuori tale percentuale perché suonava bene. Lacrime e sangue per un indice a caso. Mah! Per questo caro Papa Francesco Ti chiedo di intervenire a favore della crescita e contro il finto dio (denaro) del 3 per cento. Troppe persone soffrono per la crisi e Tu rappresenti una speranza per tutti loro e per tutti noi. Ti abbraccio forte. ■



Una nuova moda

È un'azienda comasca il primo produttore mondiale di tessuti liberi da sostanze tossiche.

Moda e lusso possono andare a braccetto con la tutela dell'ambiente e della salute.

Un'azienda tessile comasca, produttrice di tessuti di pregio come la seta e il *jacquard* per le principali firme dell'alta moda e del *prêt-à-porter* italiane e del mondo, *Canepa*, è diventato il primo produttore a livello mondiale a sottoscrivere pubblicamente l'impegno

Detox di Greenpeace per una moda libera da sostanze tossiche.

Dopo l'impegno di *Valentino Fashion Group* – prima azienda italiana del lusso ad aver accettato la sfida proposta da Greenpeace (it.thefashionduel.com) impegnandosi a ripulire le proprie filiere da

deforestazione e sostanze tossiche – è il turno dell'azienda comasca. Questa è una vittoria soprattutto per le comunità locali in tutto il mondo, colpite sempre più duramente dall'inquinamento delle proprie risorse idriche e che hanno il diritto di sapere cosa viene scaricato nell'ambiente in cui vivono.

«Siamo orgogliosi di essere la prima impresa tessile al mondo a sottoscrivere il *Detox Commitment* – afferma **Elisabetta Canepa** –. Questo è il no-

stro contribuito a una moda libera da sostanze tossiche che aiuterà i migliori *brand* dell'alta moda a produrre gli splendidi capi che sanno creare e che con i nostri tessuti avranno anche il pregio di non inquinare un bene prezioso come l'acqua».

Canepa richiederà all'80 per cento dei propri fornitori di rivelare, da gennaio 2014, i quantitativi delle sostanze chimiche pericolose emesse, garantendo a coloro che vivono vicino alle fabbriche tessili il diritto a ricevere informazioni corrette sugli scarichi di sostanze pericolose nell'ambiente. *Canepa*, inoltre, ha incluso nell'impegno l'eliminazione della metacrilammide, una sostanza che presenta elevati rischi di tossicità su cui l'azienda ha lavorato nei mesi precedenti all'impegno.

Se un'azienda come questa, che lavora per tutti i più importanti marchi del lusso può impegnarsi così seriamente non hanno davvero più senso l'indecisione di *Gucci* e *Armani*, la lentezza di *Versace*, *Zegna* e *Ferragamo* e la miope opposizione di *Dolce e Gabbana*, *Prada*, *Chanel* e *Roberto Cavalli* a ripulire le proprie filiere e i nostri vestiti dalle sostanze tossiche e dalla deforestazione. ■

Gabriele Salari
ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Tutto un programma

Gli oranghi di Sumatra sono dei veri e propri turisti, ben organizzati, che pianificano i loro viaggi, compreso il fatto di programmare un riposo prima della partenza. Inoltre sono abituati, con almeno un giorno d'anticipo, a avvisare i compagni della direzione scelta per il viaggio. Lo rivela uno studio dell'Anthropological Institute & Museum dell'Università di Zurigo pubblicato sulla rivista scientifica "Plos One", che ha studiato nel dettaglio il comportamento dei maschi selvatici di oranghi che vivono nell'isola di Sumatra.

A caro prezzo

Ammontano a oltre 12 milioni di euro i danni all'ambiente causati dal naufragio della *Costa Concordia*. Lo sostiene l'Ispra (Istituto superiore per la protezione e la ricerca ambientale) che ha effettuato una stima per l'ecosistema marino del sito Scoglie delle Scole e di Punta Gabbianara all'isola del Giglio. Il danno ambientale maggiore è stato calcolato in 7,46 milioni di euro per l'aspirazione e la depurazione delle acque contenute nel relitto (248.794 metri cubi), fortunatamente non disperse durante il raddrizzamento della nave. Altri 3,7 milioni serviranno per ripristinare i danni ai 7.500 metri quadrati di *Posidonia oceanica* in cui vivono numerose specie marine.



Navi pirata

Nonostante il decreto anti-inchini, le navi da crociera continuano a sfiorare Venezia mettendola a rischio pur di fare affari.

Per una volta utilizzerò lo spazio di questa rubrica per parlare della mia città, che è Venezia, dove ogni giorno si corre il rischio di una catastrofe in nome di un imperativo folle e scellerato: affari a tutti i costi.

Il rischio è costituito dalle supernavi da crociera che attraversano in continuazione il cuore della città, il bacino San Marco; gli affari sono quelli delle compagnie che le gestiscono, nel disprezzo di ogni prudenza e del buon senso, e dei circuiti ad esse collegati.

Rischio certo e inaccettabile, per Venezia e per chi ci abita (e per l'Italia e l'Europa, che hanno in questa città uno dei loro tesori più preziosi); affari pingui, c'è da credere, ma sicuramente

non per i veneziani, neppure per i molti che lavorano nel turismo, quel turismo che a Venezia vive e prospera senza dover ricorrere a queste follie criminali.

Tra il rischio e gli affari c'è la responsabilità dei pubblici poteri, che in qualsiasi contesto dovrebbero essere esercitati secondo il principio di salvaguardia del bene comune. Qui c'è poco da arzigogolare: questo principio impone semplicemente che i grattacieli galleggianti da quarantamila tonnellate siano banditi dal cuore di Venezia.

La questione è nota. Dopo la tragedia della *Costa Concordia* all'Isola del Giglio, nel gennaio 2012, si invocò da ogni parte il divieto dei passaggi delle

supernavi da crociera a ridosso delle coste; e nel giro di poche settimane fu approvata una norma – il cosiddetto “decreto anti-inchini” – che proibisce appunto il transito delle navi da oltre quarantamila tonnellate a meno di due miglia nautiche dalla riva.

Bene, a Venezia quattro, cinque, fino a dieci in uno stesso giorno di queste colossali sorelle della *Costa Concordia* passano a pochi metri (altro che miglia!) dal palazzo Ducale e dalla basilica di San Marco e si infilano nel corridoio urbano del canale della Giudecca, nel vivo di una città affollata e fragile. Come mai non si applica il decreto? Beh, per Venezia si è fatta un'eccezione: c'è da aspettare che si decida, per le supernavi, un percorso alternativo...

Qui non c'è da aspettare proprio niente, non è salvaguardia del bene comune consumare i giorni, i mesi, gli anni del rischio nell'attesa che prevalga una o l'altra delle soluzioni in contesa, magari quella che vuol barattare l'incolumità del centro storico con l'ennesimo attentato ai delicati equilibri di quell'ambiente unico al mondo con l'escavo di un altro canale lagunare per fare strada ai grattacieli galleggianti. Qui c'è solo da dire basta a questi giochi da apprendisti stregoni. Che ci stanno a fare a Venezia un sindaco, un consiglio comunale, un'autorità portuale, un magistrato alle acque?

Che ci stanno a fare a Roma un ministero dell'Ambiente, un ministero dei Beni culturali, una Protezione civile? Si preparano a intervenire dopo una nuova catastrofe annunciata? ■



beni di consumo di Rita Nannelli

Ben integrato

All'Italia il primato europeo – secondo Federsalus – nella vendita di integratori e vitamine, per un valore di oltre 1,6 miliardi di euro. Dati in linea con quelli di una ricerca Gfk Eurisko secondo cui il 75 per cento degli italiani afferma di utilizzare, almeno una volta all'anno, un prodotto integratore per migliorare o mantenere

il proprio benessere. E, infatti, il mercato degli integratori alimentari non conosce crisi: nel 2012 hanno sviluppato un valore di 7,5 miliardi di euro nell'Europa occidentale, con una crescita dell'1,5 per cento rispetto al 2011. Protagonisti degli acquisti i fermenti lattici, gli integratori salini, quelli per il controllo del peso, i multivitaminici, le altre vitamine, i lassativi e i sistemici per i capelli. Che servano davvero o no è un'altra storia.



Grand Brix

Con la bocciatura da parte dell'Unione Europea della legge del "12 per cento", il consumatore d'aranciata ci rimette diversi grammi di succo d'arancia.

17

In questa fine del 2013 abbiamo assistito a un nuovo episodio della battaglia del "12 per cento". Questa è la percentuale di succo d'arancia che la legge del 1961 prevedeva come minima, perché una bevanda potesse essere commercializzata con il nome di "aranciata". Per anni gli agricoltori hanno chiesto che tale percentuale venisse aumentata: maggiore uso di succo d'arancia nelle bevande, maggiore quantità di arance sarebbe stata venduta. Finalmente l'anno scorso è stato approvato il decreto 158 che obbliga di usare almeno il 20 per cento di succo d'arancia nelle aranciate. I fabbricanti di bevande gassate italiani ed europei hanno dichiarato che le nuove norme avrebbero fatto aumentare i costi di produzione delle loro bevande e, uniti nella difesa dei propri profitti, hanno ottenuto che la nuova norma fosse bocciata dalla Unione Europea. Il succo d'arancia, causa di questa guerra, è un'importante merce del commercio internazionale e viene fabbricato su larga scala dalla spremitura delle arance. Da un chilo di arance si ottengono circa 400-500 grammi di succo (circa 90 grammi per ogni arancia) sotto forma di soluzione contenente circa il 12 per cento di sostanze solide costituite da zuccheri, vitamina C e altre vitamine, acido citrico e aromi. La concentrazione delle sostanze solide si esprime in unità *Brix* che prendono il nome dal matematico e ingegnere tedesco Adolf Brix (1798-1870); un'unità *Brix* corrisponde a una concentrazione di 1 grammo di sostanze

solide disciolte in 100 grammi di soluzione. La densità *Brix* si misura con densimetri o per via refrattometrica (con uno speciale apparecchio ottico) nei succhi di frutta e nelle soluzioni zuccherine. Il succo d'arancia, dopo essere stato filtrato dalla polpa sospesa e liberato dell'olio aromatico sospeso, può essere messo in commercio come tale, con densità di 12 *Brix*, oppure, per comodità di trasporto, può essere concentrato per evaporazione dell'acqua. Il maggior produttore mondiale di succo d'arancia è il Brasile, seguito dagli Stati Uniti; in tutto circa 7 milioni di tonnellate di succo d'arancia che, però, vengono trasportati e commercializzati come succo d'arancia concentrato congelato. In Italia vengono avviate alla trasformazione ogni anno circa 900mila tonnellate di arance. Se 100 grammi di succo d'arancia contengono 12 grammi di sostanze nutritive delle arance e se in 100 grammi di aranciata sono presenti 12 grammi di succo d'arancia, in 100 grammi di aranciata sono presenti circa un grammo e mezzo (!) di sostanze nutritive dell'arancia; se fosse stato confermato l'obbligo del "20 per cento", il contenuto di sostanze nutritive dell'arancia sarebbe passato a circa 2 grammi e mezzo per ogni 100 grammi di aranciata (un litro di aranciata ha un peso di circa 1.000 grammi). L'aranciata commerciale contiene poi zucchero e altre cose ma, con la legge del "12 per cento", quello che davvero viene dalle arance è ben poco. Nello scontro fra interessi commerciali il consumatore ci rimette sempre. ■

chissà cosa di Jacopo Formaioni

Ci vuole **orecchio**

Cuffie e auricolari alle orecchie e i suoni intorno non esistono più. Inventate all'inizio del ventesimo secolo da Nathaniel Baldwin nella propria cucina, furono vendute alla marina Usa per le comunicazioni radio e adottate poi dagli operatori telefonici, al tempo dei centralini manuali. I primi modelli, scomodi e poco prati-

ci, furono affinati per il grande pubblico, trovando nuovo impiego nell'ascolto della musica. Il boom è arrivato con i dispositivi tascabili, dai walkman fino ai lettori mp3 e i cellulari. Un'azienda leader come GN Netcom immette sul mercato oltre 100mila pezzi al mese. Anche oggetto da indossare, con modelli personalizzabili di aziende come Bose e Beats che possono arrivare a costare anche centinaia di euro. Forse presto vedremo le cuffie in qualche sfilata di moda.





Siamo una frana

Pressione urbanistica indiscriminata, cementificazione, sprechi, informazione carente, politica al servizio di interessi particolari.

L'Italia di oggi, come quella di cinquant'anni fa.

Come sempre, insieme con l'autunno, arrivano le vittime di frane e alluvioni e notizie di dissesto dalle solite parti d'Italia. Essere geologi in questo paese non è solo scomodo, ma rischia di diventare antipatico e ripetitivo, quasi noioso: una litania messa in opera a ogni tragedia. Ma la realtà è sempre quella e i cinquant'anni passati dalla terribile frana del Vajont sembrano essere passati invano. Proviamo a ricominciare da lì. L'Italia del boom economico paga un prezzo di vite umane e disastri terrificante quando una frana di dimensioni colossali (270 milioni di metri cubi) precipita nel bacino artificiale formato dalla diga sul torrente Vajont. L'ondata che ne consegue spazza via il paese di Longarone e uccide 2mila abitanti non lasciando nemmeno un cumulo di macerie: l'acqua livella tutto e i corpi vengono ritrovati stratificati insieme con le rocce del fondovalle. Ma questa è la regola del nostro paese: ingegneri molto abili

che, però, non tengono conto del contesto geologico, opere stupefacenti la cui utilità è spesso dubbia, cittadini poco informati che subiscono decisioni sui propri territori senza poter né incidere né conoscere, politica al servizio di interessi particolari invece che del bene comune. Da quella che è la tragedia più grave di tutte non si esce nemmeno all'inizio del Terzo Millennio: i dati resi disponibili dal *Cnr-Irpi* a

riguardo non sono da nazione civile. Eppure siamo ancora qui a chiederci come sia possibile che i fiumi delle città italiane siano tutti tombati sotto i palazzi e le strade e a dichiarare il nostro stupore per le alluvioni che si ripetono negli stessi posti con regolarità disarmante. E potremmo prevederlo anche ora: nuove alluvioni e frane nel messinese, in tutta la regione Calabria, in Campania, in Trentino, nell'alto Lazio, in Liguria, nel Veneto. Nel caso del Vajont, erano anni che crepe e smottamenti venivano segnalati dai geologi (tra questi il figlio del progettista della diga) al punto da consigliare di non impegnare l'invaso, poi comunque riempito. Oltre ai geologi, anche qualcun altro se ne era accorto: non un amministratore né tantomeno un ingegnere, ma Tina Merlin, giornalista de *l'Unità*, che era stata già processata per diffusione di notizie tendenziose e turbativa dell'ordine pubblico. Non è cambiato molto da quella notte lontana, l'Italia è ancora il paese delle catastrofi prevedibili non previste. Di più: è ancora la nazione dove la cementificazione, la sopraelevazione degli argini dei fiumi, l'insediamento urbano in aree a rischio compromettono e rendono instabile il territorio. E i termini del problema sono ancora quelli di cinquant'anni fa: "instabilità" naturale, pressione urbanistica indiscriminata, sprechi, informazione carente. È, però, ingiusto parlare di calamità naturali (calamitose sono, semmai, le conseguenze), si dovrebbe piuttosto dire calamità provocate dall'uomo in seguito a eventi che, di per sé, in quanto naturali, non sarebbero rovinosi. ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Un pieno d'energia

Ormai l'attenzione al risparmio energetico ha contagiato tutti i settori e le attività economiche. A Bristol, nel Regno Unito, è nata la prima palestra "verde" del mondo, progettata per utilizzare l'energia cinetica prodotta da cyclette, tapis roulant o altri

macchinari di potenziamento muscolare per alimentare i consumi del club. Un modo per bruciare calorie e contribuire così alla difesa dell'ambiente. Soddisfatto il direttore generale della nuova palestra Jason Eaton: «Ognuno dei nostri 42 macchinari – ha detto – è in grado di alimentare una lampada da 100 W, dando la possibilità agli utenti di verificare in tempo reale il loro contributo al risparmio energetico».



Un gran **baccanale**

Con Bacco in cucina a Imola il vino non solo accompagna gli alimenti, ma si fa ingrediente di infinite pietanze.

19

Il *Baccanale* di Imola, la festa che ogni anno a novembre la città romagnola dedica alla cultura del cibo, quest'anno ha come titolo *Bacco in cucina* e si propone di mostrare come il vino abbia un ruolo fondamentale non solo per accompagnare il cibo a tavola, ma già prima, in cucina, come ingrediente per preparazioni di ogni genere.

L'utilizzo del vino in cucina è attestato fin dall'antichità. Il ricettario attribuito ad Apicio (il solo libro di cucina d'età romana pervenutoci integro) lo impiega nella preparazione di carni, pesci, zuppe, verdure, dolci. Sia la cucina romana sia quella medievale dedicano poi ampia attenzione alle salse, inevitabile accompa-

gnamento di carni e pesci, in cui il vino è spesso protagonista: non si tratta, infatti, quasi mai di salse a base grassa (burro o olio) come quelle moderne, bensì magre e a base acida, con il vino (e l'aceto, e gli agrumi) in primo piano. Oppure si utilizzano "riduzioni" di mosto o vino cotto come dolcificante (l'odierna "saba" o "sapa" ne è l'erede diretta). Le molteplici tonalità, dal dolce all'acido, che il vino consentiva di ottenere corrispondevano perfettamente ai canoni gustativi di quella cucina che amava i sapori complessi, ritenuti espressione di una migliore e più completa capacità nutrizionale.

Queste pratiche si sono mantenute nel tempo. L'impiego del vino nella preparazione dei cibi – dal gesto leggero di

spruzzarlo in padella per "sfumare" una vivanda fino all'immersione totale richiesta da un brasato – rimane ancora oggi un'abitudine, sia nell'alta cucina professionale sia nelle cucine domestiche e popolari. Il vino aggiunge alle pietanze aromi e sapori, le completa in struttura, corpo e colore, le esalta rendendole più gustose e profumate. Vini bianchi e rossi, secchi e dolci, giovani e vecchi, tutti hanno una missione da svolgere in cucina ed è un giusto riconoscimento quello che il *Baccanale* imolese tributa loro, tanto più in un momento storico come il nostro in cui il vino sembra talvolta volersi costruire una torre d'avorio e, in qualche modo, "chiamarsi fuori" dalla cucina, non adattarsi neppure più ad accompagnare i piatti, ma volere lui stesso prendere il bastone del comando, dettare il menu e la scelta delle vivande. Ricondere il vino alla sua storica funzione di ingrediente di cucina può essere un modo per richiamarlo all'umiltà, alla collaborazione, alla cooperazione. In fondo, non sentiamo ogni giorno parlare di "enogastronomia"? Bella parola: ma pensiamola in tutta la sua ampiezza semantica. Non semplicemente come un modo di accostare buone ricette e buone bevande, magari con geniali abbinamenti a tavola, ma anche come la simbiosi profonda tra il cibo e una bevanda che è sempre stata pensata anche come alimento. Per il suo apporto calorico, certo. Ma anche per la sua straordinaria duttilità di ingrediente culinario. Il vino si beve e si mangia. ■



il **buongustaio** di Silvia Inghirami

Desco... **teca**

Quattro weekend a Lucca seguendo un itinerario enogastronomico tra prelibatezze tipiche e tradizionali del territorio. Parte il 16 novembre l'edizione 2013 de Il Desco - Salone del prodotto tipico della Lucchesia al Real Collegio di Lucca. Protagonisti sono olio, vino, miele, pane, dolci, pasta, liquori e distillati, formaggi, norcineria. Le aziende produttrici

condurranno gli ospiti nel tour, tra degustazioni, ricette, racconti. Come lo scorso anno sono previsti laboratori dedicati ai bambini e

iniziative culturali. La manifestazione rappresenta naturalmente l'occasione per scoprire Lucca a cominciare dalle mura che a ottobre scorso hanno festeggiato il 500esimo compleanno e finire con una visita al Museo Italiano del Fumetto e dell'Immagine, inaugurato nel 2008, legato al Lucca Comics and Games, che anima la città dal 31 ottobre al 3 novembre.



Frutto del lavoro

Verifiche attente, scelta accurata dei fornitori, rispetto delle regole, coltivazioni selezionate con cura e, quando e dove è necessario, controlli straordinari, come quelli attuali in Campania. La risposta di Coop alle richieste di garanzie e sicurezza dei consumatori sulla frutta e la verdura che mettono nel piatto.

■ Rita Nannelli

Sulla sicurezza alimentare non si scherza. Per questo Coop sottopone continuamente a controlli a campione e analisi di laboratorio i suoi prodotti, e alza maggiormente la guardia laddove è più a rischio. Tutto nel segno della massima naturalità possibile che significa per quelli industriali niente additivi, niente coloranti, *no ogm*, per le carni

benessere animale e controllo della filiera, per l'ortofrutta niente conservanti e meno pesticidi, con residui inferiori del 70 per cento rispetto al limite di legge e in molti casi addirittura pari a zero.

Perché proprio sulla genuinità di frutta e verdura i consumatori pretendono garanzie e sicurezza. «Nel corso

della prima metà del 2013 sono stati eseguiti un centinaio di controlli sui nostri fornitori – rassicura **Fabio Pellegrini**, responsabile Qualità e Igiene di Unicoop Tirreno – e ci tengo a sottolineare che oltre il 40 per cento di essi riguarda le aree della Campania, perché le precarie condizioni ambientali di alcune zone di questa regione spingono Coop a tenere il livello dell'attenzione ancora più elevato e il monitoraggio costante. Gli esiti delle verifiche? Soddisfacenti, ad eccezione di 6 che hanno determinato le procedure previste di ritiro dei prodotti». E che siano prodotti sicuri e genuini lo dimostrano anche i dati di organi pubblici di controllo: 51 prelievi di prodotti ortofrutticoli nel 2012 e 44 (al momento in cui scriviamo) nel 2013, un terzo dei quali in Campania, e i risultati non lasciano dubbi sulla salubrità di frutta e verdura che arrivano sui banchi dei negozi Coop.

Coop di sicuro

Storie di ordinari controlli – il cui valore consiste anche nell'effetto deterrente per i fornitori – a cui si aggiungono misure straordinarie per tranquillizzare i cittadini-consumatori di fronte



La via dell'ortofrutta

**Sana, genuina, controllata.
Ecco l'ortofrutta a marchio Coop.**

Quella categoria che rende vivace il calendario, scandendo le stagioni, dando loro un'immagine: arancia d'inverno, anguria all'estate, castagna d'autunno, fragole a primavera, semplificando un po'. Già l'ortofrutta che per essere buona, sicura, di qualità deve essere controllata con cura. Come quella a marchio Coop per la quale sono stati messi a punto diversi livelli di controllo, del fornitore e quelli svolti direttamente dalla Cooperativa. L'azienda fornitrice ha l'obbligo di adottare un adeguato piano di verifiche analitiche sulla materia prima, durante il processo produttivo e sul prodotto finito, che riguardano fitofarmaci e metalli pesanti, comprovate da apposite certificazioni. Un fiore all'occhiello del prodotto a marchio la tracciabilità: dalla confezione è possibile risalire a chi ha prodotto quel frutto o quell'ortaggio, a quali controlli è stato sottoposto e in quale luogo. Coop, da parte sua, fa ai prodotti a marchio controlli di routine che comprendono le verifiche ispettive presso lo stabilimento di produzione, almeno una volta

l'anno, da parte di ispettori qualificati: si esamina la conformità igienico-sanitaria dello stabilimento e del processo produttivo, oltre a controllare che siano rispettati i requisiti specifici di prodotto richiesti da Coop e contenuti nel capitolato tecnico. Si controlla la tracciabilità del prodotto ortofrutticolo che ha riportato in etichetta un codice con cui si può facilmente risalire all'azienda agricola e all'origine del prodotto. E ancora: si verifica il corretto svolgimento delle verifiche concordate e nella visita presso le aziende agricole si utilizza una *check list* di controllo che considera anche il fatto che i campi da cui frutta e verdura provengono non devono essere vicini a potenziali fonti di inquinamento (inceneritori, discariche, grandi fabbriche ecc.). Un prerequisito questo da rispettare, pena la mancata possibilità di usare l'azienda agricola nelle produzioni per Coop. Venendo alle analisi di laboratorio, esse avvengono presso strutture accreditate da Coop, secondo un piano di campionamento aggiornato ogni anno in base ai prodotti e ai punti critici. Esse prevedono una griglia di analisi multiresiduale (fitofarmaci) comprensiva di più di 200 molecole e aggiornata di continuo in modo da includere tutte le nuove molecole. Su tutti gli altri prodotti ortofrutticoli di fornitori nazionali, si assicurano due livelli di controllo: la prequalifica del fornitore che, per poterlo diventare, deve dimostrare un livello di organizzazione aziendale in grado di garantire certi requisiti igienico-sanitari e di qualità, e il piano annuale di campionamento dei prodotti ortofrutticoli nazionali su matrici ortofrutticole sottoposte alla stessa griglia di analisi multiresiduale applicata per il prodotto a marchio Coop. Se non conformi è prevista la sospensione degli ordini, della referenza o del fornitore, a seconda dei casi.

ad allarmismi più o meno fondati e rispondere alle domande che li assillano quando si tratta di decidere cosa mettere nel piatto. Spiega Pellegrini: «Unicoop Tirreno ha scritto ai fornitori campani per sollecitare un livello d'attenzione sulla sicurezza dei loro prodotti ortofrutticoli corrispondente alle attese dei consumatori. Una lettera per sollecitare l'esclusione dalla fornitura dei prodotti eventualmente provenienti da siti inquinati e per chiedere a ogni fornitore di attivarsi in alcune analisi dei prodotti in consegna. Però la Coop si riserva – è scritto a conclusione della



L'ortofrutta fresca, la frutta secca e la quarta gamma (preparazioni di vegetali freschi in buste o vaschette) a marchio Coop sono certificate dal 2002 da due enti terzi indipendenti, Bureau Veritas e CSQA, che attestano il controllo di Coop su tutta la filiera di produzione dal campo alla vendita, tramite verifiche ispettive e controlli analitici. Sulle confezioni occhio al quadrifoglio Qualità Sicura Coop.

lettera – di fare verifiche dirette sulle forniture». In pratica significa che, oltre al consueto controllo dei pesticidi, un laboratorio accreditato dalla Cooperativa, *Marino srl* – in provincia di Caserta –, svolgerà analisi su metalli pesanti, diossine, *Pcb* e perclorati. Tutto sotto controllo, così come nel 2008 quando, per l'emergenza rifiuti in Campania, la Direzione Qualità Ortofrutta di Coop organizzò una serie di campionamenti di carciofi, fragole, finocchi, lattuga cresciuti in prossimità di discariche, siti di stoccaggio temporaneo delle ecoballe, depositi a cielo aperto di rifiuti. I risultati confermarono che i prodotti non erano contaminati: niente metalli pesanti né accumulo di diossine. Un principio di prevenzione, ovvero uno dei modi con cui Coop garantisce la salute di soci e consumatori. ■



Visti da vicino

Da dove viene il latte con cui viene fatto uno yogurt? E la farina per la pasta o la bistecca che mettiamo nel piatto? Quando leggiamo sull'etichetta made in Italy, è tutto veramente italiano? Sull'origine delle materie prime che compongono i prodotti occorre chiarezza per sapere davvero ciò che acquistiamo. Ne è convinta Coop che mette a disposizione il sito www.cooporigini.it dove sono raccolte le informazioni su più di 1.000 prodotti a marchio Coop.

Da cosa dipende la qualità di un prodotto alimentare lo sappiamo tutti. Dipende in primo luogo dagli ingredienti usati nella preparazione. Ma sapere da dove viene la farina per la pasta o il latte per lo yogurt non è sempre facile. Anzi, spesso si rimane col dubbio anche di fronte alla conclamata italianità di un qualunque prodotto industriale preparato con ingredienti che italiani non sono. Di chiarezza, dunque, c'è più che mai bisogno per aiutare i consumatori ad orientarsi nel variegato mondo delle materie prime globalizzate. Ed ecco perché Coop torna all'attacco sul fronte della tutela dei diritti dei consumatori sulla base della parola chiave "trasparenza", cioè garantendo un'informazione il più possibile limpida e completa e andando ben oltre quelli che sono gli obblighi fissati dalle normative proprio sull'origine delle materie prime di cui sono fatti i prodotti alimentari che acquistiamo e mangiamo. E lo fa pubblicando su un apposito sito internet (www.cooporigini.it) le informazioni su più di 1.000 prodotti alimentari confezionati a marchio Coop con l'indicazione di almeno i due principali ingredienti presenti in etichetta e del paese dov'è situato lo stabilimento di produzione.

L'origine della specie

La questione dell'origine delle materie prime è complessa e delicata e più che mai al centro dell'attenzione dei consumatori che, oltre alla trasparenza delle informazioni, sono sempre più sensibili anche all'italianità dei prodotti. E qui le cose iniziano a complicarsi, perché, in molti casi, anche prodotti tipicamente italiani non è detto che siano fatti con materia prima italiana. Perché? Se da un lato, come i tanti scandali tristemente ricordano, non mancano i furbetti che hanno solo in mente di guadagnare a scapito di una corretta informazione

Dal 1970 ad oggi gli ettari di superficie coltivabile sono scesi da 18 milioni a 13, mentre la popolazione è cresciuta del 10 per cento.

(e a volte anche del rispetto delle regole igienico sanitarie), in molte situazioni le materie prime *made in Italy* non sono sufficienti a coprire il fabbisogno. In altre parole ci sta che l'Italia non produca – o produca solo in parte – la quantità di quel prodotto necessaria per le esigenze del mercato. «Se si vuole inquadrare correttamente il tema delle materie prime alimentari in rapporto a ciò che consuma e produce il nostro paese, occorre partire da un dato di fondo e cioè che l'Italia non è un paese storicamente in grado di coprire il proprio fabbisogno alimentare con la propria produzione agricola – dice **Marco Zuppiroli**, docente di economia agroalimentare all'Università di Parma –. È un fatto strutturale che si è acuito,

nel corso degli Anni Settanta e Ottanta, con l'aumento della pressione demografica e col benessere legato al boom economico che aveva aumentato i consumi in maniera significativa. Cioè siamo tanti, siamo 60 milioni e mangiamo meglio. Detto questo, dall'inizio degli Anni Novanta, lo squilibrio tra capacità produttiva e consumi si è sostanzialmente stabilizzato e si vede anzi qualche segnale di recupero». Dunque, per riuscire a soddisfare le esigenze dobbiamo ricorrere alle importazioni con buona pace di coloro che si scandalizzano quando vedono sulla confezione un paese di provenienza diverso dall'Italia.

Made in Italy?

«Questo dell'origine delle materie prime è un progetto a cui lavoriamo da anni, con rigore e determinazione – spiega **Marco Pedroni**, presidente di *Coop Italia* –. Ovviamente il nostro punto di partenza è il consumatore, con le sue esigenze di avere una informazione completa e corretta. E per questo abbiamo lavorato per far sì che Coop sia, anche in questo, una casa trasparente. Ma essendo la materia complessa, non basta certo limitarsi a dire se il latte o una bistecca sono italiani o vengono dall'estero. Il problema è anche cercare di fare in modo che la gente capisca il perché. Coop da sempre privilegia, a parità di qualità e sostenibilità economica, i prodotti italiani. Il 64 per cento dei nostri prodotti alimentari sono fatti con materie prime di origine italiana. Una percentuale che sale all'81 per cento se si escludono prodotti (come caffè e cacao) per i quali la materia prima è obbligatoriamente estera perché non disponibile nel nostro paese. Ma l'informazione che spesso manca a tante persone – continua Pedroni – è che, comunque, per tanti altri prodotti, che pure sarebbe possibile coltivare o produrre nel nostro paese, non siamo autosufficienti».

Per esempio in Italia produciamo solo il 38 per cento del grano tenero di cui avremmo bisogno, col grano duro arriviamo al 65 per cento, con le carni bovine siamo al 76 per cento, e pure per il latte alimentare arriviamo ad appena il 44 per cento. Le uniche filiere in cui siamo autosufficienti sono quelle del riso, del vino, della frutta fresca, del pomodoro e del pollo. In termini di approccio al problema della tutela dell'ita-

In primo piano

Tutto sulle materie prime del prodotto a marchio Coop.

I prodotti alimentari confezionati a marchio Coop sono 1.301, di cui 432 realizzati con materie prime d'importazione, una parte (come caffè o cacao) reperibili esclusivamente all'estero. Tolte queste, **l'81 per cento delle materie prime è italiano**. Ovviamente ci sono anche alcuni casi in cui, pur essendo la materia prima disponibile anche in Italia, sul prodotto Coop si scopre, invece, una provenienza straniera. Un caso relativamente semplice è il **latte a lunga conservazione** che viene dall'Austria (mentre tutti i tipi di latte fresco Coop sono al 100 per cento italiani). Questo dipende dal fatto che l'Italia, a causa dei vincoli europei (si ricorderà lo scandalosa vicenda delle quote latte concordate in sede Ue e poi non rispettate. Cosa per cui il nostro paese sta pagando salate multe) con la sua produzione copre solo il 44 per cento delle necessità di mercato.

Un altro caso è quello dei **legumi secchi a marchio ViviVerde** per i quali, in alcuni casi, si usa materia prima proveniente dalla Cina. Il perché di quello che sembra un piccolo sacrilegio è semplice: dalla fine degli Anni Cinquanta, in Italia si è assistito a una progressiva drastica riduzione (pari al 90 per cento!) delle superfici destinate alla coltivazione dei legumi, fagioli, borlotti, cannellini, ceci, lenticchie ecc. Le motivazioni vanno certamente ricercate nella bassa produttività per ettaro di questi prodotti che non garantivano un'adeguata remunerazione. Ma questo impoverimento di produzioni addirittura fondamentali nella dieta mediterranea ha reso necessaria l'importazione delle quantità mancanti dai grandi paesi produttori, come Stati Uniti, Canada, Messico, Argentina, Turchia e altri paesi del Medio Oriente e, appunto, Cina, in particolare per quanto riguarda le lenticchie, i ceci e i cannellini.

In realtà la linea ViviVerde si è sempre approvvigionata dall'Argentina. Nel corso del 2013, però, l'enorme siccità nel nord dell'Argentina ha provocato la perdita dell'80 per cento del raccolto su fagioli cannellini e borlotti da agricoltura biologica e non. Ciò ha reso necessario rivolgersi ad altri paesi tra cui spicca per volumi disponibili la Cina. Nonostante questa scelta obbligata, Coop ha attivato tutti i meccanismi di controllo e verifica necessari a garantire la qualità che Coop offre sempre ai consumatori. In particolare si è deciso di potenziare le analisi su ciascun arrivo di materia prima, con controlli che verificano la presenza di fitofarmaci, micotossine ed eventuali tracce di radioattività.



lianità dei prodotti, è sempre bene ricordare che prodotti che oggi difendiamo come simboli di italianità sono in realtà arrivati in Europa da altri continenti. Se dall'America non fosse arrivato il pomodoro, la dieta mediterranea non sarebbe diventata quell'esempio di alimentazione buona e sana che è. E se non fosse arrivato il mais, un piatto che ha sfamato intere generazioni di contadini del nord come la polenta non esisterebbe. Lo stesso dicasi per la patata, tubero cui tanto deve la nostra cucina.

Sulle prime

Ma non è tutto. Persino certi prodotti *Igp* (*Indicazione geografica protetta*), cioè le eccellenze gastronomiche del Belpaese, pur se realizzati nel pieno rispetto di tutte le regole, sono fatti con materie prime non italiane. Un esempio è la bresaola della Valtellina, il cui ingrediente è la fesa, un taglio di carne di manzo che rappresenta poco più del 2 per cento dell'intero animale. E la Valtellina, pur offrendo un ambiente ideale per la stagionatura e la lavorazione del prodotto, non dispone, però, di una quantità di bestiame sufficiente a sostenere l'intera produzione. Lo stesso dicasi per l'altrettanto celebre mortadella di Bologna, dato che i maiali da cui si ricava possono avere il passaporto tedesco o olandese.

«È importante ribadire – precisa **Maura Latini**, direttore generale di *Coop Italia* – che nel nostro lavoro su tutti i prodotti a marchio Coop partiamo sempre da alcune priorità che sono la garanzia del rispetto degli standard di qualità e di sicurezza, esigenze che si incrociano con il poter proporre un prezzo equo e conveniente alle famiglie. Lavoriamo su questo da anni, abbiamo l'85 per cento dei nostri fornitori che è italiano, il 94 per cento delle carni a marchio Coop e l'80 per cento dell'ortofrutta sono italiani. Abbiamo, per primi, certificato origine e tracciabilità di diverse filiere, dagli oli alle conserve di pomodoro, dalle uova al latte. Sono sforzi significativi che sosteniamo perché siamo convinti che, anche in un momento di crisi economica come questo, il percorso di garanzie sulla qualità va tutelato e anzi deve fare ulteriori passi in avanti». E di questo percorso fa parte anche il progetto sull'origine delle materie prime che Coop mette a disposizione dei consumatori e delle famiglie. ■ ▶

Coop, il luogo...



4. che promuove la responsabilità sociale lungo la catena del valore

5. di opportunità e servizi

6. che contribuisce allo sviluppo delle comunità locali e internazionali

1. fatto dai soci e per i soci

2. in cui il lavoro è un valore

3. in cui ci si impegna a rispettare l'ambiente

Visti da vicino



Info

www.cooporigini.it
tmp@coopitalia.coop.it

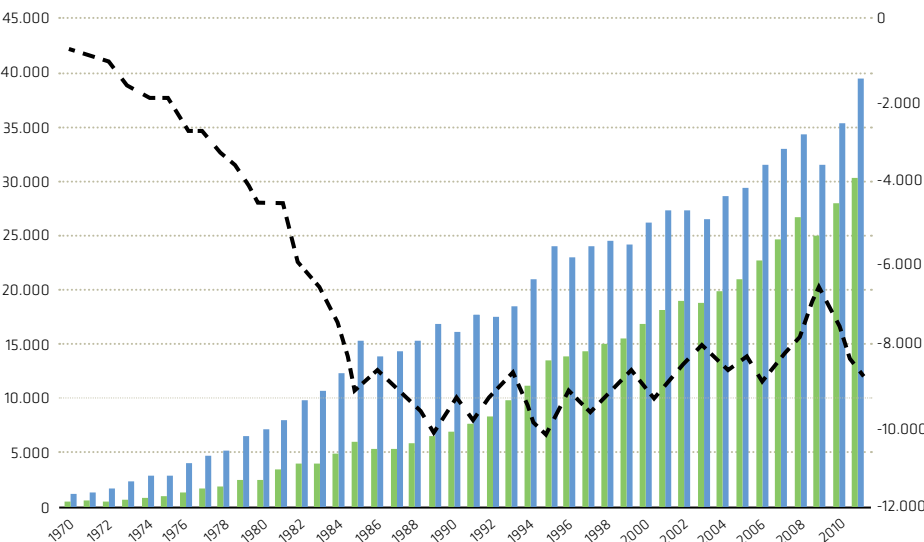
Prodotto per prodotto, ecco dove siamo autosufficienti e dove no

Prodotti	Consumo interno	Produzione su consumo interno in%	Importazioni
Formaggi duri	256	134%	25
Vini spumanti	56	414%	11
Vini DOP (ex VQPRD)	1.002	153%	61
Vini da tavola	1.511	197%	107
Pasta	1.483	220%	44
Frutta trasformata	508	193%	390
Frutta fresca	5.427	128%	479
Uva da tavola	886	149%	23
Pomodoro trasformato	1.273	227%	213
Riso	287	328%	97
Ova	809	100%	33
Carne di pollame	1.131	108%	74
Agrumi	3.906	98%	361
Patate	2.040	80%	565
Mais	10.408	81%	2.074
Orzo	1.702	56%	750
Carni bovine	1.360	76%	445
Fruento duro	5.766	65%	2.323
Olio di oliva e sansa	786	74%	578
Latte alimentare	6.025	44%	3.587
Fruento tenero	7.557	38%	4.718
Zucchero	1.711	24%	1.578
Pesce lavorato	109	16%	124
Pesce congelato	104	41%	92



La tabella indica, per ogni prodotto, se la capacità produttiva in Italia è superiore al consumo interno (che è posto a 100%). Le altre colonne (consumo interno e importazioni) esprimono quantità in migliaia di tonnellate (migliaia di ettolitri per il vino). Anche per i prodotti con produzione superiore al consumo esiste una importazione.

Per l'Italia una bilancia commerciale agroalimentare in perdita dal 1970



(valori in milioni di euro)

La tabella indica l'andamento delle importazioni e delle esportazioni agroalimentari del nostro paese. I valori delle importazioni/esportazioni sono riportati nella colonna di sinistra, la colonna di destra, invece, indica la loro differenza (export meno import).

■ esportazioni agroalimentari
■ importazioni agroalimentari
■ saldo commerciale

Materie di studio

26

Il mito dell'autosufficienza italiana in fatto di materie prime sfatato dai numeri. Ma importarle e poi esportare prodotti finiti non è male.

«**P**remettendo che l'idea di un paese del tutto autosufficiente non è un'alternativa concreta ed è antistorica, va invece sottolineato che avere scambi è fisiologico e positivo, perché nasce una relazione che arricchisce entrambe le parti, favorisce specializzazioni, consente costi minori, allarga l'offerta a disposizione». A parlare è **Marco Zuppiroli**, docente di economia agroalimentare all'Università di Parma che supporta il suo ragionamento con tabelle e dati forse poco noti all'opinione pubblica. Spesso, in molti interventi a tutela del *made in Italy*, si dà per scontato che i prodotti tricolori siano disponibili e abbondanti su ogni fronte. Ma non è così.

Import-export

«C'è un concetto fondamentale per capire la situazione italiana – prosegue Zuppiroli –. Noi siamo un paese che ha bisogno di importare materie prime, ma che poi le esporta sotto forma di tanti prodotti finiti, grazie alle capacità e alla qualità della sua industria di trasformazione. E ciò che esportiamo, dalla pasta al vino ai formaggi ai salumi, sono proprio i simboli del *made in Italy* nel mondo. Dunque è evidente che è molto meglio avere un *deficit* di materie prime, ma riuscire con le importazioni a mantenere intatta una capacità industriale forte, che assicura valore aggiunto e redditi. La produzione e l'*export* agroalimentare italiano richiedono delle competenze che sono un grande patrimonio collettivo e un vantaggio per il paese, soprattutto in un momento storico come l'attuale in cui solo le esportazioni possono contenere gli effetti di una crisi che è nella domanda interna». Per fare riferimento ai settori dell'*export* si va dalla pasta dove produciamo il 220 per cento rispetto a quel che basterebbe per il consumo, agli spumanti, per i quali questo rapporto è addirittura del 414

per cento (cioè produciamo 4 volte quello che consumiamo). Per i vini di qualità siamo al 153 per cento, per i formaggi duri siamo al 134 per cento, per i salumi al 112 per cento, per la frutta trasformata al 242 per cento, per quella fresca al 128 per cento, per l'uva da tavola al 149 per cento, per il pomodoro trasformato siamo al 227 per cento, per il riso al 328 per cento.

Pasta prioritaria

«Ma questi dati macro vanno analizzati più in profondità – prosegue il professor Zuppiroli – perché, anche dove siamo forti esportatori, non significa che non siamo a nostra volta importatori della materia prima. Il caso più emblematico è quello della pasta, prodotto italiano per antonomasia in tutto il mondo. Ebbene, grazie alla capacità e alla qualità della nostra industria di trasformazione, vendiamo pasta nei cinque continenti. Eppure la nostra produzione di frumento duro copre il 65 per cento delle esigenze nostrane. Dunque importiamo, lavoriamo e riesportiamo, creando valore e aggiungendo un contenuto qualitativo molto alto alla materia prima originaria. Lo stesso avviene per il riso: con la materia prima copriamo il fabbisogno, ma poi grazie a ciò che importiamo riusciamo a mandare all'estero 3 volte il nostro consumo. Sul riso, ad esempio, – precisa Zuppiroli – succede anche che i nostri consumatori si sono abituati a cucinare, assieme alle tipologie di riso nostrane, anche altri tipi provenienti dall'Asia. Dunque le cose si mescolano perché cambiano i comportamenti e le abitudini alimentari delle famiglie. Ribaltando il punto di osservazione, per il latte alimentare copriamo solo il 44 per cento delle necessità e dunque senza importarlo non ce la faremmo. Per lo zucchero siamo solo al 24 per cento, per il pesce congelato siamo al 41 per cento, per quello lavorato appena al 16 per cento».



Marco Zuppiroli, docente di economia agroalimentare all'Università di Parma

Da dove viene?

È evidente come la richiesta di molti consumatori che cercano “semplicemente” un prodotto italiano abbia bisogno di una visione più ampia che tenga conto di un mercato complicato ed eterogeneo.

«Nelle analisi che abbiamo sviluppato – prosegue Zuppiroli – abbiamo cercato di vedere, per le diverse tipologie di prodotti che importiamo, quali sono i paesi di provenienza. Abbiamo citato il latte, ad esempio, e qui il 100 per cento di ciò che importiamo viene da paesi *Ue*. Mentre per il pesce la gran parte dell'*import* viene da paesi che non appartengono alla *Ue* e nemmeno aderiscono all'*Ocse*. È chiaro che sul piano delle normative, degli *standard*, dei controlli, questo tema delle provenienze va tenuto in conto per garantire ai consumatori la qualità e la sicurezza migliori. Ma allora il punto su cui occorre lavorare è forse proprio quello di alzare, in tutto il mondo, *standard*, normative e controlli sulla qualità. Del resto, molti episodi di cronaca ci hanno mostrato come non è che il fatto di produrre in Italia sia di per sé garanzia di sicurezza e qualità. Anche da noi scandali e tentativi di frode si ripetono in maniera sistematica».

Scelta di campo

Al di là delle fondamentali capacità dell'industria di trasformazione alimentare, sul futuro dell'agricoltura nel nostro paese, Zuppiroli rimanda poi alla necessità di scelte politiche organiche ed equilibrate. «Il calo della superficie coltivabile in Italia dipende da fattori diversi, tra cui anche le politiche definite a livello di Unione Europea. Ma tra le cause vi è anche il processo di urbanizzazione e industrializzazione nelle zone di pianura che ha visto l'agricoltura soccombere in termini di redditività rispetto alle destinazioni non-agricole

dei terreni. Dunque c'è stata una pianificazione territoriale squilibrata». Ma in tempi in cui tanto si parla di vendita diretta da parte dei contadini, di gruppi d'acquisto e di prodotti a chilometro zero, che cosa ne può derivare per l'agricoltura italiana? «Tutti questi fenomeni sono opportunità interessanti e positive sia per i consumatori che per i produttori – conclude Zuppiroli –. Sono segno di una attenzione verso la qualità e i territori che comunque vale soprattutto per i prodotti freschi e non per i trasformati. Anche qui bisogna fare in modo che le garanzie di qualità e sicurezza siano definite e chiare. Ma dalle cose che abbiamo provato a spiegare in questa chiacchierata credo emerga chiaramente come la dimensione dei problemi sia più ampia e servano strategie che sappiano valorizzare i punti di forza e le capacità del nostro mondo agroalimentare che sono notevoli e possono aiutare il paese in una fase difficile come quella in corso». ■

Visti
da vicino



Voto di fiducia

Prodotto editoriale di qualità, strumento d'informazione utile e affidabile. Nuovo Consumo secondo una recente ricerca di Swg.

■ Aldo Bassoni

«Gradevole alla lettura. Interessante. Responsabile e concreta. Affidabile. Con un voto che va oltre il "7", la rivista di Unicoop Tirreno è ampiamente promossa dai soci Coop che la leggono». Enzo Riso, docente di sociologia dei processi culturali e comunicativi e direttore scientifico di Swg, la nota società di rilevazioni che ha appena svolto ed elaborato una ricerca sulla lettura e il gradimento di *Nuovo Consumo*, sintetizza così il profilo della rivista uscito dall'indagine condotta su un campione di 500 soci e integrata da un *focus group on line* al quale hanno partecipato attivamente 21 soci. Naturalmente l'obiettivo di questa ricerca era anche quello di sollecitare eventuali critiche e suggerimenti per migliorare ancora questa nostra rivista, il mezzo di comunicazione più importante della Cooperativa, che ogni mese entra nelle case di centinaia di migliaia di soci, che, a quanto pare, mostrano di

gradirlo abbastanza. Swg, dunque, ha scandagliato in lungo e in largo il bacino di interesse che *Nuovo Consumo* riesce ad alimentare intorno ai temi di cui tratta, senza tralasciare di mettere in evidenza le aree tematiche da sviluppare ulteriormente per dare a tutti i soci uno strumento di informazione fresco, agile, gradevole e utile.

Professor Riso, innanzitutto credo sia interessante sapere qual è l'indice di lettura della rivista, a cominciare dalla percentuale di coloro che la ricevono alle casse dove viene distribuita.

«*Nuovo Consumo* ha un alto indice di lettura. L'85 per cento delle persone la riceve alle casse. Nel 56 per cento dei casi la rivista è letta da tutta la famiglia e solo nel 23 per cento dei casi è sfogliata solo dal socio della Cooperativa. Il 43 per cento delle persone, inoltre, la legge con calma, gustando le pagine in più giorni. Il 45 per cento dei soci interpellati, invece, la sfoglia velocemente e legge solo i pezzi da cui si sentono attirati im-



mediatamente. Solo una piccolissima percentuale, il 12 per cento, si limita a sfogliarla senza soffermarsi troppo sugli articoli».

Il vostro sistema di indagine prevede anche una valutazione quantitativa della rivista. Che voto hanno dato i lettori a Nuovo Consumo?

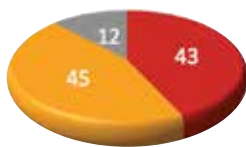
«Il voto complessivo a *Nuovo Consumo* è decisamente buono: 7,4, su una scala di giudizio da 1 a 10. Voto alto anche per i contenuti che piacciono genericamente un po' a tutti e anche loro si portano a casa un ottimo 7,4. Valutazione pienamente sufficiente, pur tuttavia meno brillante, per la copertina della rivista che si attesta a 6,8».

Ci chiederemo senz'altro come rendere più attraente la copertina. Ma entrando negli aspetti squisitamente qualitativi, che idea hanno i lettori? Cosa pensano di Nuovo Consumo e quali suggerimenti emergono eventualmente da alcuni di loro per migliorare la rivista?

«La rivista è giudicata piacevole dalla stragrande maggioranza dei suoi lettori. È ritenuto un prodotto editoriale di qualità e uno strumento di informazione utile. Naturalmente i lettori non mancano di segnalare anche alcune piccole migliorie, per rendere *Nuovo Consumo* sempre più agile e fresco, con un profilo innovativo, giovane e capace di esprimere al meglio l'identità cooperativa. I lettori, inoltre, dichiarano di gradire tutte le forme di *feedback* e dialogo con la rivista, evidenziando un sentimento di affettuoso legame e interscambio con la pubblicazione che evidentemente va curato con molta attenzione».

In effetti, molti soci scrivono al giornale, anche attraverso il sito della rivista, e pongono spesso quesiti su aspetti strettamente inerenti le politiche commerciali e sociali della Cooperativa, le problematiche dei negozi, le tematiche assai sentite della sicurezza alimentare.

Letture

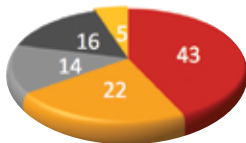


sfoglia *Nuovo Consumo*...
 ■ e legge con calma
 ■ e legge brevemente
 ■ senza soffermarsi

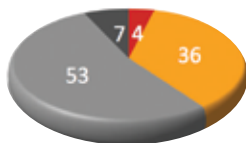
Giudizi



Fruizione



non appena aperto *Nuovo Consumo*...
 ■ sfoglia e scorre la rivista
 ■ guarda offerte commerciali
 ■ legge indice
 ■ legge articoli
 ■ legge rubriche fisse



la sezione dedicata alle offerte...
 ■ guarda solo questa sezione prima di tutto
 ■ guarda questa sezione alla fine
 ■ non guarda questa sezione

Il giornale, posso confermarlo, viene percepito come un ulteriore punto d'ascolto e dialogo della Cooperativa.

«Questo carattere di forte legame con il giornale è anche il riflesso del rapporto di fiducia che unisce i soci alla Cooperativa. Per questo è molto importante che *Nuovo Consumo* contribuisca a tenere vivo questo rapporto continuando a mettere a disposizione le sue competenze e la sua autorevolezza».

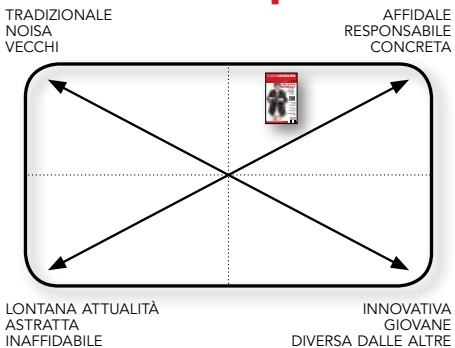
Tornando all'analisi dei dati, quali sono le sezioni del giornale più lette?

«L'interesse tematico si concentra su diversi ambiti, con particolare attenzione alle offerte commerciali (per il 36 per cento è la prima sezione ad essere consultata), agli articoli di attualità e infine alle rubriche. Dal punto di vista dei contenuti sono molto attraenti gli articoli che parlano di alimentazione, salute, buono e corretto mangiare. Una discreta percentuale di lettori, inoltre, auspicherebbe che la rivista dedicasse ancora più spazio proprio a temi classici come la salute e l'alimentazione, ma anche ad argomenti quali la tutela dei consumatori, l'essere soci, il risparmio e l'ambiente. Segno che, nonostante la crisi, c'è ancora molta attenzione alla qualità del cibo e all'ambiente».

E i giovani? Cosa pensano i giovani di Nuovo Consumo? La generazione digitale continua a sfogliare anche la carta, e se sì, cosa cercano gli under 30 nelle pagine di Nuovo Consumo?

«I giovani lettori di *Nuovo Consumo* vorrebbero una rivista un po' più attenta alle loro specifiche esigenze. Cercano maggiori articoli sull'attualità, sulla cultura, sul tempo libero e sull'essere soci. Ma chiedono anche più attenzione alle ricette e al tema del cucinare bene e veloce, nonché allo svago e all'offerta culturale, magari per quegli eventi che poco arrivano sui media e che coinvolgono le famiglie e i loro bambini».

Quadro complessivo



Profilo di immagine



Pezzi unici

In partenza dal 28 novembre al 29 gennaio l'originale collezionamento Mondo Coop, da costruire pezzo dopo pezzo, ogni 20 euro di spesa.

30

■ Barbara Sordini



C'è la scuola con gli studenti e gli arredi di classe; ci sono le stazioni dei pompieri e della polizia con i mezzi di soccorso e gli uomini in divisa; c'è il supermercato Coop, con tanto di carrelli, prodotti in vendita e personale addetto. Non siamo in un quartiere qualsiasi delle nostre città:

siamo nel *Mondo Coop*, il nuovissimo e originale collezionamento (dopo quelli particolarmente fortunati delle "figurine" degli animali in collaborazione con il *Wwf*) che Unicoop Tirreno propone a soci e clienti a partire dal 28 novembre, per la durata di 9 settimane, fino al 29

gennaio 2014. A popolare questo *Mondo* sono i personaggi e le ambientazioni realizzati dalla *Bambao Costruzioni* in esclusiva per Coop. La meccanica è molto semplice: in tutti i negozi di Toscana, Lazio e Umbria, per ogni 20 euro di spesa il cliente riceve in omaggio un pacchetto con dentro uno degli oggetti o uno dei personaggi, compatibili con altre costruzioni, che andranno ad abitare il *Mondo Coop*. Si tratta in tutto di 32 pacchetti da collezionare con 4 tematiche diverse: la scuola, la stazione dei pompieri, la stazione di polizia e il supermercato Coop. Ulteriori pacchetti potranno essere ricevuti grazie all'acquisto di prodotti *speedy*, opportunamente segnalati sugli scaffali.

Giochi in scatola

Per completare e allestire il *Mondo Coop* a casa nostra, si possono anche acquistare tutta una serie di costruzioni che saranno in esposizione in strutture allestite nei punti vendita: si va dal tappeto dove posizionare i diversi *mondi* (acquistabile a 3,99 euro) alle 3 scatole più piccole contenenti la stazione dei pompieri, la stazione di polizia e il parco giochi della scuola (costo per il cliente 4,99 euro ciascuna), alle 4 scatole più grandi contenenti anch'esse le 2 stazioni più il supermercato e il grande camion al prezzo di 9,99 euro l'una. È stata pensata anche una scatola speciale con più di 1.000 pezzi che andranno a costruire

la scuola, un bell'edificio a due piani in cui vanno installati tutti gli oggetti e i personaggi appartenenti a questo *Mondo* (al prezzo di 29,99 euro). Tutti gli accessori sono in vendita a un prezzo d'occasione, imbattibile sul mercato dei giocattoli per costruzioni così variegate e costituite da così tanti pezzi, e possono diventare un'idea originale per i regali delle prossime festività natalizie.

Basta quindi aspettare l'inizio del collezionamento per dare il via a questo grande gioco rivolto a grandi e piccini che, così come è accaduto in passato per le figurine, possono questa volta scambiarsi personaggi e oggetti dei diversi *mondi*, e in qualche modo andare a costruire in miniatura il quartiere che più preferiscono, magari quello dei propri sogni. ■



Campagna di lancio

Grande iniziativa di lancio per il rinnovamento dei punti vendita romani. In partenza autobus e tram per raccontare le novità Coop alla città di Roma.

Profondo rinnovamento dei supermercati storici, abbassamento dei prezzi, rinnovo delle aree di vendita e novità commerciali, diversa disposizione delle merci, nuova comunicazione interna, risalto ai prodotti locali del *Vicino a noi* e delle linee a marchio, e tante altre sorprese. È quanto è stato realizzato nei punti vendita di Roma, dove la Cooperativa ha esteso il suo *Nuovo Modello Vendite* che ha cambiato il volto del Laurentino, di largo Agosta, di via Franceschini/largo Franchellucci, degli IperCoop e degli InCoop della Capitale. Una Cooperativa che si presenta sempre più moderna, vicina ai soci e ai territori. Iniziative che a novembre saranno oggetto di un lancio in grande stile. «Abbiamo organizzato tre eventi importanti – spiega **Gabriella Masciaga**, dirigente responsabile settore comunicazione di Unicoop Tirreno – per attirare l'attenzione della città di Roma sulle novità che i soci e i consumatori potranno trovare in tutti i punti vendita».

Ribasso dei prezzi

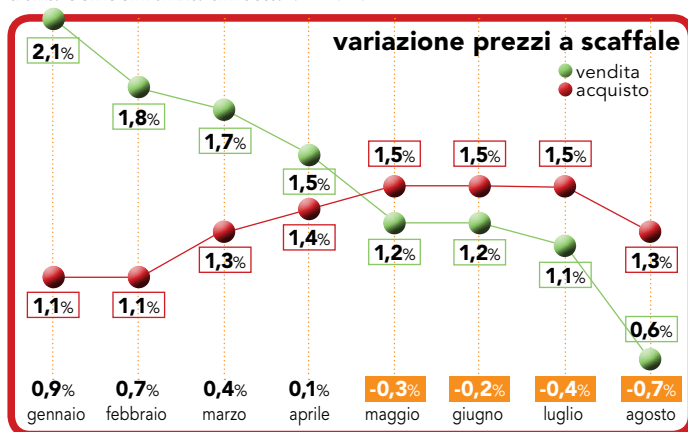
Per comunicare alla città di Roma che nei punti vendita sono stati abbassati i prezzi il 15 di novembre partirà un autobus che per due settimane porterà per la città l'insegna di Coop e la sua convenienza. All'interno dell'autobus chiunque potrà assaggiare i prodotti Coop e *Vicino a noi*, ricevere materiale informativo e cimentarsi nella spesa virtuale che può risultare utile a chi abita lontano dai punti vendita. Per cinque giorni girerà per Roma anche il tram jazz con serate su invito per i soci, i clienti e i dipendenti. E, infine, la selezione che sceglierà le migliori voci per la nuova campagna radiofonica Coop di dicembre. Nel corso di due weekend consecutivi, il 16-17 e il 23-24 novembre, presso i punti vendita del Laurentino e Casilino, chiunque potrà partecipare a una sorta di concorso realizzato in partnership con *Rds* raccontando via radio che cosa rappresenta Coop per loro; chi sarà selezionato per la risposta "migliore" presterà la sua voce alla campagna Coop su *Rds*. ■ **C.V.**

Opera di contenimento

La Cooperativa contiene i prezzi alla vendita e si vede. I dati di Coop Italia sul rapporto tra inflazione all'acquisto e inflazione alla vendita testimoniano che Unicoop Tirreno sta assorbendo oltre la metà dell'incremento dei prezzi praticati dai fornitori e non li carica sui soci e clienti.

Gli ultimi dati disponibili sono di agosto, ma il trend pare ormai consolidato almeno per tutto il 2013 «Da gennaio ad agosto scorso, nel confronto mensile con l'anno precedente – ricorda **Lorenzo Leveque**, responsabile commerciale di Unicoop Tirreno – si evidenzia come la Cooperativa abbia generato un'inflazione alla vendita inferiore a quella registrata dall'*Istat*. Addirittura, da maggio a agosto, stiamo assorbendo l'inflazione all'acquisto verso i nostri fornitori, perché generiamo inflazione alla vendita inferiore e, tra l'altro, in maniera crescente». Se prendiamo, ad esempio, il mese di agosto mentre tanta parte della Grande Distribuzione ha prodotto un differenziale positivo tra inflazione alla vendita e inflazione all'acquisto (i prezzi di vendita sono cresciuti più di quelli d'acquisto) «Unicoop Tirreno – continua Leveque – ha, invece, prodotto un delta negativo avendo incrementato i prezzi alla vendita meno della metà dell'inflazione all'acquisto registrando, pertanto, un differenziale del -0,7 per cento che è veramente un dato significativo».

Lo scatolame, i prodotti della prima colazione e del primo piatto, le bevande e i liquidi, i surgelati a libero servizio e il *pet food* sono i settori merceologici dove più si è trattenuta l'inflazione. Tutto ciò, alla fine, sta andando a vantaggio dei soci e clienti perché la Cooperativa si sta tenendo "in pancia" da ormai alcuni mesi tanta parte degli aumenti. «Dimostriamo così – conclude Leveque – che l'applicazione della nuova strategia commerciale, fondata su un riposizionamento complessivo e quindi su una forte compressione dei prezzi di vendita, sta portando a buoni risultati per i soci e consumatori. Il trend registrato negli ultimi mesi, evidenziato da questi dati, trova pertanto spiegazione nella progressiva estensione del nuovo modello vendite: ricordo solo, per esempio, che a luglio e agosto abbiamo operato tanti riposizionamenti soprattutto in Toscana. Anche nel Lazio, dove il nuovo modello vendite è stato introdotto precedentemente, gli effetti del riposizionamento commerciale sui prezzi si notano ancor di più con i nostri punti vendita molto più convenienti della concorrenza diretta». ■ **L.R.**



Tarquinia (VT)

7 novembre

Nell'ambito della rassegna culturale *Pagine a colori*, manifestazione che ruota attorno al mondo dell'editoria per bambini e ragazzi, organizzata dal Comune di Tarquinia (Assessorato alla Cultura, Biblioteca Comunale in primis), la Sezione soci Etruria, in collaborazione con l'Istituto Comprensivo "Ettore Sacconi", l'Itis "Cardarelli" e diversi altri *partner*, organizza tre incontri informativi pubblici tenuti dai consulenti Coop per la presentazione del *Cartastorie*. L'appuntamento è per giovedì 7 novembre alle ore 17 presso la sala delle arti della biblioteca comunale, nel Palazzo Bruschi di Tarquinia con "Il *Cartastorie*: schede illustrate per giovani consumatori consapevoli" a cura degli educatori di *Educazione al Consumo Consapevole* di Unicoop Tirreno.

Venerdì 8 novembre sempre alle ore 17 sarà invece la volta di "Scelte di vita eco-sostenibili e consigli antispreco" a cura di Reana de Simone, esperta in educazione ambientale e consulente di Unicoop Tirreno.



Roma

dal 15 novembre

Nel mese di novembre parte una campagna di informazione sull'uso del sale iodato. I presidi si svolgeranno presso il Supermercato di via Laurentina il 15 novembre dalle ore 17 alle ore 20 e il 16 dalle ore 10 alle ore 13 e presso l'IperCoop Casilino il 29 novembre dalle ore 17 alle ore 20 e il 30 dalle ore 10 alle ore 13. Durante i presidi un medico e una nutrizionista risponderanno alle domande dei presenti.

Orbetello (GR)

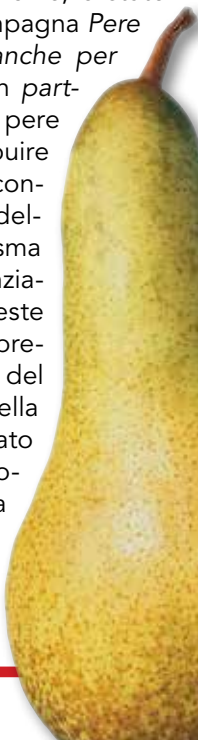
23 novembre

La Sezione soci Costa d'Argento, in collaborazione con il Centro Culturale S. Antonio e le Associazioni sportive di Orbetello, organizza il 2° incontro sui corretti stili di vita. L'appuntamento è per il 23 novembre alle ore 16.30 presso il Centro Culturale S. Antonio, in via Dante Alighieri a Orbetello, alla presenza del biologo e nutrizionista Massimiliano Matteoni, che tratterà il tema: "Fa che il cibo sia la tua medicina". Al termine sarà offerto un aperitivo con i prodotti Coop *Solidal*, *ViviVerde* e *Fior fiore*.

Le pere per l'Emilia

Con la vendita delle Pere Abate Coop ha dato un grande contributo alla ricostruzione dei luoghi distrutti dal terremoto.

Coop ha versato 160mila euro per la ricostruzione dei luoghi distrutti dal terremoto di un anno e mezzo fa. In cifre, è stato questo il risultato della campagna *Pere Abate dell'Emilia buone anche per ricostruire* con cui Coop, in *partnership* con i produttori di pere dell'area, ha voluto contribuire al ripristino di luoghi di incontro e strutture di servizio delle zone più colpite dal sisma (scuole, asili, case per anziani...). Chi ha acquistato queste pere ha dato un contributo prezioso per alleviare il peso del disastro che ha colpito quella regione. Il risultato è andato ogni oltre più rosea previsioni. Le previsioni di vendita iniziali si attestavano a circa 200 tonnellate: ne sono state vendute molto più del doppio, ben 558.



Motore di ricerca

Torna l'appuntamento con i Giorni della Ricerca, per informare sui progressi della ricerca oncologica e raccogliere nuovi fondi per il lavoro dei ricercatori.

Dal 2 al 9 novembre gli acquisti aiutano la ricerca. Con la *Settimana della buona spesa*, che si svolge nell'ambito delle iniziative collegate alla manifestazione *I Giorni della Ricerca*, i principali supermercati italiani partecipano alla terza campagna nazionale di Airc con la duplice finalità di raccogliere fondi e sostenere l'attività di informazione di Airc distribuendo la guida *Proteine... in tutte le salse*, da quelle protagoniste della nostra salute ma anche oggetto della ricerca oncologica, dalle proteine fondamentali nella prevenzione (biomarcatori) a quelle cruciali nella terapia di molti tumori (anticorpi monoclonali). L'ultima parte della pubblicazione è dedicata ai consigli per una corretta alimentazione con due ricette di cucina realizzate da Sergio Barzetti, uno dei cuochi resi celebri da Antonella Clerici.

Banco di prova

Partecipiamo alla colletta alimentare del 30 novembre, promossa dal Banco Alimentare per dare una mano a chi ha più bisogno.

«Quando il cibo viene condiviso in modo equo, con solidarietà, nessuno è privo del necessario, ogni comunità può andare incontro ai bisogni dei più poveri». Raccogliendo l'appello di Papa Francesco, tutti sono invitati a partecipare alla *Giornata Nazionale della Colletta Alimentare* che si svolgerà in oltre 9mila supermercati italiani sabato 30 novembre. Come ogni anno Unicoop Tirreno aderirà alla giornata offrendo spazi ai volontari del *Banco Alimentare* nei propri punti vendita.

Giunta quest'anno alla 17ª edizione, l'iniziativa rappresenta un'importante occasione per coinvolgere e sensibilizzare la società civile al problema della povertà attraverso l'invito a un gesto concreto di

gratuità e di condivisione: fare la spesa per chi ha bisogno. A organizzare l'evento è la *Fondazione Banco Alimentare*, una *onlus* impegnata a recuperare le eccedenze alimentari per ridistribuirle gratuitamente ad associazioni ed enti caritativi.

Nell'edizione 2012 della colletta alimentare sono state raccolte 9.622 tonnellate di alimenti, coinvolti 135mila volontari, oltre 10mila punti vendita. 5 milioni i donatori di alimenti. ■

Nell'edizione 2012 della colletta alimentare sono state raccolte 9.622 tonnellate di alimenti, coinvolti 135mila volontari, oltre 10mila punti vendita. 5 milioni i donatori di alimenti. ■

Non c'è 2 senza 3

Aprono tre nuovi punti vendita, uno a Toscana, due a Grosseto.

Il 14 novembre vedrà l'apertura di tre nuovi punti vendita a insegna InCoop, uno nel Lazio e due in Toscana. Il primo a Toscana (VT) dove, sulla Strada Tarquiniese, sarà inaugurato un negozio completamente nuovo di 547 mq e 4 casse che sostituisce il vecchio InCoop di via Canino. Le altre due aperture interessano la città di Grosseto, una in via Pirandello (154 mq, 2 casse) e l'altra in via Brigate Partigiane (266 mq, 2 casse): due piccoli InCoop di quartiere che assieme sopperiscono alla chiusura del negozio di via Rovetta (chiuso nell'estate 2012). **B.R.**

Cooperazione in concorso

La storia della cooperazione italiana in un concorso per le scuole.

Sono aperte le iscrizioni alla seconda edizione del bando *L'unione fa la Coop. La cooperazione nella storia d'Italia*, rivolto agli studenti delle classi terze, quarte e quinte delle scuole secondarie di secondo grado nei territori in cui opera Unicoop Tirreno, promosso dalla *Fondazione Memorie Cooperative* con l'obiettivo di diffondere la cultura cooperativa e i suoi valori.

L'idea è quella di coinvolgere le scuole sui temi che sono il cuore stesso della Fondazione: la cultura e la storia della cooperazione. Questa storia, così poco studiata, comincia contemporaneamente alla rivoluzione industriale e all'instaurazione del moderno sistema capitalistico: in un sobborgo di Manchester, a Rochdale, in Toad Lane nel 1844, un gruppo di operai tessili – i Probi Pionieri – si è messo insieme e ha trovato una formula per una forma di cooperazione ancora oggi di successo. Da quel vicolo

inglese, le idee cooperative si sono diffuse in breve tempo in tutta Europa e anche in Italia (con sette anni d'anticipo rispetto alla creazione dello Stato unitario).

Quegli ideali e quelle esperienze s'intrecciano sin da subito con aspetti del pensiero e della storia italiana: il Risorgimento, lo sviluppo durante i primi anni del XX secolo e i legami con la politica, la Grande Guerra e le deformazioni durante l'epoca fascista, il brusco stop della Seconda Guerra Mondiale e la proliferazione del Dopoguerra, lo sviluppo qualitativo e le fusioni nella seconda metà del Novecento, sino alle grandi imprese di oggi.

L'UNIONE FA LA COOP
LA COOPERAZIONE NELLA STORIA D'ITALIA



L'obiettivo del bando di selezione *L'unione fa la Coop* è proprio quello di conoscere e raccontare i cambiamenti delle idee cooperative nella loro evoluzione storica, il loro cammino parallelo agli avvenimenti italiani in più di 150 anni di storia. Gli studenti delle scuole coinvolte potranno raccontare aspetti, momenti, episodi, valori, personaggi che sono espressione del mondo cooperativo, dalla metà dell'Ottocento fino ai giorni nostri, facendo particolare attenzione ai cambiamenti del contesto economico e sociale, legati alle idee e ai valori cooperativi.

Gli elaborati, tutti rigorosamente inediti e in lingua italiana, potranno prendere la forma di un testo scritto, un fumetto, un video o di un prodotto di *digital storytelling* come un *podcast*, uno *slide show* o altro. Si può aderire fino al 31 dicembre 2013; gli elaborati dovranno essere inviati entro il 31 marzo 2014. Per le modalità di partecipazione si rinvia al sito www.memoriecooperative.it dove si può scaricare il bando. ■

Gli elaborati, tutti rigorosamente inediti e in lingua italiana, potranno prendere la forma di un testo scritto, un fumetto, un video o di un prodotto di *digital storytelling* come un *podcast*, uno *slide show* o altro.

Si può aderire fino al 31 dicembre 2013; gli elaborati dovranno essere inviati entro il 31 marzo 2014. Per le modalità di partecipazione si rinvia al sito www.memoriecooperative.it dove si può scaricare il bando. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Eminenza grigia

Elegante, alternativa, eccentrica eppure classica, cosmopolita e variegata. Londra, che senza i suoi amati reali non sarebbe la stessa.

■ **Alessandra Bartali**

Troppo facile andare a Londra in estate, magari ad agosto, quando la concentrazione di italiani tocca vette inverosimili o a giugno, con i giardini privati e comunali eccezionalmente aperti per mostrare agli stranieri quanto siano accoglienti gli inglesi. La capitale britannica a novembre non è certamente più comoda da visitarsi, vista la piovgerellina che quasi non si vede tanto è fine ma bagna, e come se bagna. Però è più vera. Ci sarà un perché se Londra ha prestato il nome a un colore che, sebbene elegante, è pur sempre una sfumatura del grigio, e se è anche il luogo dove è nato il termine *smog*, fusione di "smoke" (fumo, originariamente quello del carbone usato per riscaldare, adesso quello che esce dai tubi di scappamento delle auto) e "fog" (nebbia).

Libertà d'espressione

Non che la capitale inglese sia più inquinata di altre metropoli, ma nel clima tardo autunnale mostra di certo il suo lato più autentico: quello delle insegne di *Piccadilly Circus* che contrastano col cielo, dei *pub* bui dove i fiumi di birra favoriscono le chiacchiere tra estranei, dei mercatini dove ci si intrufola per ripararsi dall'umido e si esce carichi di capi di abbigliamento non sempre indossabili a casa e altri oggetti bizzarri che a *Hackney*, invece, sembrano quasi ordinari. È da queste parti, infatti, nella zona est della città, che negli ultimi tempi si trova l'anima di Londra, transumata negli anni da *Soho* e *Notting Hill*: i negozi astrusi, le pettinature eccentriche, le velleità artistiche e l'avanguardia musicale. Questo cercano solitamente gli stranieri a Londra, perché molto più del *Big Ben*, delle cabine telefoniche rosse e dei bus a due piani, nell'immaginario collettivo questo è il luogo dove più che altrove è possibile dar sfogo al lato ribelle e anticonformista di noi stessi, sperimentare la nostra personalità astraendola dalle costrittive leggi non scritte della comunità borghese. E, anche se negli ultimi anni altre capitali europee hanno provato a scalzare la città inglese dal ruolo di metropoli prediletta dai giovani, in tema di libertà espressiva (spesso non senza toni provocatori), Londra è sempre in cima alla lista.

All'inglese

Anche se i tempi del dominio artistico e musicale sono finiti da un pezzo e i locali *underground* cittadini non sfornano più (o almeno non sono gli unici a farlo) pietre miliari della musica come David Bowie e i *Clash*, i *Sex Pistols* e i *Pink Floyd*. Se cercate quel tipo di locali, ad ogni modo, li troverete nei quartieri ad est della città dove, nonostante la riqualificazione urbanistica e architettonica dettata dalle ultime olimpiadi, gra-



vita la scena londinese, densa di quei personaggi singolari raccontati nella *soap opera* britannica *EastEnders*. Che, a dire il vero, sono anche i protagonisti delle rivolte che nel 2011 hanno messo a ferro e a fuoco questa parte di città, ma tant'è: i luoghi controversi sono sempre i più interessanti.

Altrove è una Londra più pettinata, ma non meno inglese: cosa c'è di più britannico del tempio del tennis di *Wimbledon* e dei quartieri residenziali della *West London*, schiere di villette a due piani con pratino esterno e moquette interna, *location* per storie d'amore romantiche tra bella gente come Julia Roberts e Hugh Grant?

Notting Hill

La zona di *Notting Hill* è proprio come l'omonimo film la ritrae, se si esclude la due giorni agostana del carnevale giamaicano, con i pratini antistanti le abitazioni borghesi invasi da appassionati di *reggae* ed elettronica e *jerk chicken* cotto alla griglia, rimembranza ereditata dai tempi in cui il quartiere era zona d'immigrazione. Un'immigrazione iniziata negli Anni Cinquanta e mai realmente finita, senza la quale a Londra adesso abitanti e turisti si dovrebbero rassegnare al cibo inglese e all'incomprensibile accento *cockney*. E invece le 50 comunità non indigene censite qui nel 2005 non solo ci deliziano il palato con sapori di coriandolo e *curry*, ma ci fanno anche illudere di saper capire e parlare l'inglese, quando è chiaro che ci si riesce solo di fronte ad accenti non madrelingua.

Sembra strano che in questa dimensione cosmopolita e variegata trovi spazio quella che a tratti è una vera venerazione per la famiglia reale d'Inghilterra, ma la nascita recente del *royal baby* parla chiaro: gli inglesi, sì proprio loro, quelli con l'umorismo nero come la pece e con la capitale intramontabilmente *cool*, si considerano sudditi e sono orgogliosi di partecipare alla storia del proprio regno. ■



In tempo... reale

Secondo un recente sondaggio solo il 17 per cento del paese preferirebbe la repubblica alla monarchia e William e Kate sono i personaggi più popolari dell'intero paese dopo la Regina Elisabetta II. Anche per questo *Buckingham Palace*, la residenza ufficiale dei sovrani del Regno Unito (chiamato anche "the Palace", tanto per rendere l'idea), vale una visita: è davvero un pezzo di storia locale. Ma i riferimenti alla famiglia reale non si esauriscono qui: nel 2012, in occasione del giubileo di diamante di Elisabetta II, la torre del palazzo di *Westminster* è stata ribattezzata *Elizabeth Tower*, e anche molti dei parchi cittadini hanno sangue blu. *Hyde Park* e *Green Park*, i *Kensington Gardens* e *St. James Park* erano originariamente riserve di caccia, poi aperte al pubblico. Senza monarchia, in fin dei conti, non ci sarebbe stato lo *speakers' corner*, il cosiddetto angolo degli oratori situato a *Hyde Park*, luogo simbolo della libertà d'opinione perché chiunque può tenervi un discorso pubblico. Lo fecero anche Marx, Lenin e Orwell. Sarà per motivi come questo che gli inglesi continuano a cantare "God save the Queen"?



Sempre più vicino

Ad Alberese un evento dedicato ai risultati e alle prospettive del Vicino a noi.

36

■ **Beatrice Ramazzotti**

Una mattina per ripercorrere la tappe del *Vicino a noi*, il marchio creato tre anni fa da Unicoop Tirreno per indicare i prodotti acquistati direttamente da circa 600 fornitori locali



(piccole e medie imprese) per un totale di circa 10mila prodotti. È stata organizzata il 10 ottobre scorso dalla direzione vendite della Cooperativa presso l'Azienda agricola regionale Alberese (GR). Alla tavola rotonda sono intervenuti per Unicoop Tirreno il presidente Marco Lami, Massimo Lenzi, direttore commerciale, Massimo Favilli, direttore politiche sociali, Pasquale Rotta, direttore vendite, Lorenzo Leveque, responsabile commerciale, Matteo Dorelli, responsabile territoriale. Ospiti esterni il consulente Unicoop Tirreno Francesco Gentili, l'enogastronomo Giuseppe Cristini e il presidente di *Alce Nero Mielizia* Lucio Cavazzoni. «Il *Vicino a noi* porta risultati lusinghieri che ci incoraggiano a proseguire in questa direzione per promuovere un maggiore legame coi territori», ha commentato il presidente **Marco Lami**. «La sfida – ha sottolineato **Pasquale Rotta**, direttore vendite – è quella di continuare a garantire la convenienza dei prezzi con la qualità e la sicurezza dei prodotti e la vicinanza ai fornitori locali». ■

Merce di scambio

Gli ottimi risultati della colletta alimentare e del banco scuola del 21 settembre scorso.

43 tonnellate di prodotti alimentari, tanti volontari, soci, dipendenti della Cooperativa, nonché associazioni *onlus* dei diversi territori che hanno dato un grosso contributo all'iniziativa. La colletta alimentare organizzata in 66 punti vendita lo scorso 21 settembre ha raggiunto un buon risultato, nel complesso uguale a quello raggiunto nel 2012, che permette di sostenere molte famiglie in difficoltà. «Si tratta sicuramente di un risultato positivo – afferma **Massimo Favilli**, direttore Politiche Sociali di Unicoop Tirreno – confermato anche dal confronto con i dati annuali: nel 2012

**BUON
FINE**

la merce complessivamente donata alle associazioni *onlus* attraverso il *Buon Fine* è stata di 109 tonnellate, quindi nel solo giorno della colletta ne è stato raccolto il 40 per cento del totale annuo». Anche la raccolta di materiale per la scuola, realizzata per la prima volta in 15 negozi, ha dato buoni risultati con circa 30mila articoli donati. ■

Il re dei datteri

Il successo dei datteri di Gerico in Coop ha permesso alla cooperativa palestinese che li produce di assumere nuovi giovani e di procedere con la realizzazione del futuro ospedale di chirurgia pediatrica di Betlemme.

■ **Laura D'Ettole**

Torna il Medjoul, il re dei datteri in arrivo da Gerico, in esclusiva nel circuito Coop. Lo scorso anno ebbe un tale successo che i due *container* importati dalla Palestina si esaurirono con molto anticipo. Non è stato solo un evento commerciale, perché con un semplice gesto d'acquisto si sono ottenuti due risultati straordinari. La cooperativa palestinese che lavora per Coop si è ingrandita e ha assunto dodici giovani. Mentre il futuro ospedale di chirurgia pediatrica di Betlemme, grazie ai fondi ricevuti, avanza a ritmo veloce: sono, infatti, ai nastri di partenza progettazione definitiva e inizio lavori.

In totale, con le vendite dei datteri di Gerico del 2012, Coop ha versato ai produttori palestinesi un sovrapprezzo di 15mila euro rispetto a quanto avrebbero potuto

“spuntare” sul mercato locale. Mentre i contributi per l'ospedale pediatrico sono stati di 25mila euro.

Anche quest'anno acquistando una confezione di datteri di Gerico si contribuisce (con 25 centesimi a confezione, pari a 1 euro al chilo) alla realizzazione di una sala della prima clinica di chirurgia pediatrica a Betlemme. In cifre: 38 posti letto, più chirurgia e rianimazione. Complessivamente l'ospedale costerà oltre 5 milioni di euro. Ad oggi non esiste niente di simile in Palestina.

Il progetto *datteri di Gerico* è frutto della collaborazione di Coop con i produttori palestinesi e i trasportatori israeliani. Ma sono tanti i soggetti che stanno dando il loro contributo in questa complessa gara di solidarietà: la *Fondazione Giovanni Paolo II*, la Regione Toscana, oltre a professionisti che hanno lavorato all'ospedale fiorentino *Meyer*, uno dei più noti ospedali pediatrici d'Italia, metteranno a disposizione il

proprio *know how* per questo nuovo progetto.

Creare certezze e lavoro è un fatto vitale per la Palestina. Da quando è nato il Muro a Betlemme qualsiasi attività nell'area è collassata. La barriera di sicurezza israeliana fatta di trincee, *check point*, filo spinato ha isolato i territori governati dall'autorità nazionale palestinese. E Gerico, insieme a tutti i paesi della cerchia di Betlemme, piano piano si è impoverita in modo irreversibile. Niente più inter scambi né turismo (fiorente in passato), mentre l'agricoltura si è ridotta ad un mercato di semplice sussistenza.

A Betlemme e nella Palestina intera inoltre è impossibile curare i bambini. Le poche famiglie che riescono a raggiungere gli ospedali in territorio israeliano devono affrontare spese insostenibili. Per questo la costruzione di una clinica pediatrica è così importante. Il nuovo ospedale sarà a disposizione di piccoli degenti fino a 14 anni d'età e ci saranno spazi per le famiglie che potranno così partecipare al percorso di cura dei figli. ■



Capitali europee

38

PACCHETTI VACANZE INDIVIDUALI

I prezzi indicati dipendono dalle disponibilità della tariffa aerea e degli hotel proposti. In mancanza di tale disponibilità le quote potranno essere adeguate.



PARIGI "LIGHT" 3 notti/4 giorni
Hotel Meslay Republique 3* "o similare"
Date partenza:
22/11 - 6/12 - 24/1 - 14/2 - 7,21/3
a persona in doppia/tripla **Euro 375**
singola **Euro 515**



LONDRA "LIGHT" 3 notti/4 giorni
**Hotel Holiday Inn
Kensington Forum 4*** "o similare"
Date partenza:
28/11 - 16/1 - 13,28/2 - 13,20,27/3
a persona in doppia/tripla **Euro 485**
singola **Euro 685**



VIENNA "LIGHT" 3 notti/4 giorni
Hotel Post 3* "o similare"
Date partenza:
14/11 - 23/1 - 13,27/2 - 13,20/3
a persona in doppia/tripla **Euro 310**
singola **Euro 345**



AMSTERDAM "LIGHT" 3 notti/4 giorni
**Hotel Best Western
Blue Square** "o similare"
Date partenza:
28/11 - 5/12 - 23/1 - 13,20,27/2 - 6,13,20,27/3
a persona in doppia/tripla **Euro 350**
singola **Euro 475**



BUDAPEST "LIGHT" 3 notti/4 giorni
Hotel King's 3* "o similare"
Date partenza:
21,28/11 - 12/12 - 13,27/2
a persona in doppia/tripla **Euro 275**
singola **Euro 330**



LISBONA "LIGHT" 3 notti/4 giorni
Hotel Almirante 3* "o similare"
Date partenza:
14,28/11 - 23/1 - 13/2 - 6,13,27/3
a persona in doppia/tripla **Euro 320**
singola **Euro 395**

LA QUOTA È DA INTENDERSI A PERSONA E COMPRENDE:

volo da Roma Fiumicino A/R; soggiorno di 3 notti presso l'hotel indicato o similare in trattamento di pernottamento e prima colazione; tasse aeroportuali (soggette a variazione fino a emissione biglietto); iscrizione e assicurazione standard medico-bagaglio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

assicurazione facoltativa contro annullamento **Euro 20** a persona; trasferimenti IN/OUT; arrivo dalla città di origine all'aeroporto di Roma FCO; tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende".

Festività natalizie ad Istanbul

39



IMMACOLATA

dal 5/12 all'8/12

Hotel Ant 3* "o similare"

sistemazione in **BB** comprensivo di:
volo da/per Roma, trasferimenti a Istanbul,
tasse e assicurazione

prezzi a partire da Euro 350

CAPODANNO

dal 29/12 al 1/1

Hamidiye 3* "o similare"

sistemazione in **BB** comprensivo di:
volo da/per Roma, trasferimenti a Istanbul,
tasse e assicurazione

prezzi a partire da Euro 490



EPIFANIA

dal 2/1 al 6/1

Kaya Madrid 3* "o similare"

sistemazione in **BB** comprensivo di:
volo da/per Roma, trasferimenti a Istanbul,
tasse e assicurazione

prezzi a partire da Euro 395

Natale con Bluserena

Hotel San Sicario Majestic

mezza pensione

dal 22/12 al 29/12 - 7 notti

sistemazione camera doppia

quota di partecipazione a persona **Euro 415**

tesserina club da pagarsi in loco **Euro 28** a persona

assicurazione obbligatoria **Euro 30** a persona

vacanze in libertà - arrivo con mezzi propri



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



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



**VUOI SCEGLIERE TU IL PROSSIMO PRODOTTO IN
PROMOZIONE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO?
ADESSO PUOI FARLO ON-LINE.**

PER PARTECIPARE devi essere socio e:

- registrarti sul portale Coop www.unicooptirreno.e-coop.it
- indicare il numero della tua carta socio
- attivare il servizio di visualizzazione del saldo punti.

La registrazione va fatta solo una volta e poi ogni mese potrai votare, tra alcune proposte, il prodotto che sarà in promozione per i soci nei mesi successivi.

**Un nuovo modo comodo e veloce per aumentare i tuoi vantaggi
e partecipare direttamente alle scelte della Cooperativa.**



Unicoop Tirreno

La tua Coop.

I TEATRI

Cral Eni Livorno

> 9 novembre

La Trio sonata nella Germania del XVIII secolo

Musiche di Finger, Vivaldi, Gasparini, Telemann, Händel

Info 0586893247

Eliseo Roma

> Fino al 17 novembre

Leo Gullotta in **Prima del silenzio** di Giuseppe Patroni Griffi, regia Fabio Grossi

> Dal 19 al 24 novembre

Sogno in una notte d'estate da William Shakespeare, regia Emanuele Conte (solo in abbonamento libero)

> Dal 26 novembre al 15 dicembre

End of the rainbow, un musical di Peter Quilter, con Monica Guerritore, regia Juan Diego Puerta Lopez

Info 06488721-064887222, info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

Piccolo Eliseo Patroni Griffi Roma

> Dal 5 al 10 novembre

Paura d'amare di Terrence McNally, con Pino Insegno e Alessia Navarro, regia Alessandro Prete (abbonamento libero)

> Dal 12 novembre al 8 dicembre

Il soccombente ovvero il mistero Glenn Gould di Thomas Bernhard,

con Roberto Herlitzka, riduzione Ruggero Cappuccio, regia Nadia Baldi

Info 06488721-064887222, info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

Ambra Jovinelli Roma

> Dal 07 al 17 novembre

Beniamino di Steve J. Spears, con Ennio Fantastichini, regia Giancarlo Sepe

> Dal 28 novembre al 8 dicembre

Intrattenimento violento di e con Eleonora Danco, e Sabrina Impacciatore, Paola Minaccioni, Lunetta Savino

Info 0683082884-620, info@ambrajovinelli.org, www.ambrajovinelli.org

Quirino Vittorio Gassman Roma

> Fino al 10 novembre

La signora delle mele tratto da "Madame la Gimp" di Damon Runyon, con Marisa Laurito e Giuseppe Zeno, canzoni Nicola Piovani, versi Vincenzo Cerami, regia Bruno Garofalo

> Dal 12 novembre al 1 dicembre

La Locandiera di Carlo Goldoni, con Nancy Brilli

Info 066783042 int. 2; referenti Antonella Manzo 0688652943 gruppi@teatroquirino.it. Eliana Privitera 0688652849 promozione@teatroquirino.it

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



Leo Gullotta



Monica Guerritore



Vittoria Roma

> Dal 19 al 24 novembre

Urge di e con Alessandro Bergonzoni

> Dal 26 novembre al 1 dicembre

Berlinguer, i pensieri lunghi con Eugenio Allegri, regia Giorgio Gallione

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

Argentina Roma

> 6-10 novembre

Il lago dei cigni, coreografia Dada Masilo

> 7-10 novembre

Ce ne andiamo per non darvi altre preoccupazioni di e con Daria Deflorian, Antonio Tagliarini

> 12-16 novembre

Europolis: storie dal vecchio continente, nell'ambito del progetto Il ratto d'Europa

> dal 20 novembre al 22 dicembre

I pilastri della società di Henrik Ibsen, regia Gabriele Lavia

Info 06684000311-14

Accetella - Mongiovino Roma

> 1, 2, 3, 9, 10 novembre

La voce della luna (5-9 anni)

> 17 novembre

Volpino e la luna (3-7 anni)

> 16 novembre

Primo teatro (2-5 anni)

> 23, 24, 30 novembre, 1 dicembre

Il tenace soldatino di piombo (4 anni in su)

Info 065139405, www.accettellateatro.it

I MUSEI

Acquario di Livorno

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

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

Sconto del 10% presso il *Gift Shop*.

Info www.acquariodilivorno.it

Museo di Storia Naturale del Mediterraneo

Via Roma, 234 - Livorno

Biglietti: singolo settore espositivo 6 euro, soci Coop 3; tutte le sale 10 euro, soci Coop 5; biglietto famiglia (2 adulti + 2 bambini 6-14 anni) 20 euro, soci Coop 10; cumulativo gruppi (max 25) 60 euro, soci Coop 50. Gli sconti si applicano al socio Coop

titolare della carta e a un accompagnatore. *Bookshop*, punto ristoro, biblioteca scientifica, *WiFi free*, centro congressi, orto botanico, parco storico e, su prenotazione, visite guidate, laboratori didattici per le scuole di ogni grado, attività di intrattenimento scientifico per famiglie, adulti e bambini. Possibilità di festeggiare, su prenotazione, compleanni, ricorrenze e matrimoni in modo originale tra scienza e convivialità; per le cerimonie private Villa Henderson mette a disposizione il parco e le sale che possono ospitare dalle 200 alle 500 persone e relativi buffet, banchetti di gala, musica e spettacoli. Aperto tutti i giorni escluso lun.; mer. e ven. 9-13; mar., gio., sab. 9-13 / 15-19; dom. 15-19.

Info 0586266711-47
 musmed@provincia.livorno.it
 www.provincia.livorno.it/attivita/museo/home.htm

LA CULTURA

Università Popolare

Via Quattro Novembre, 157 - Roma
 Presentando la carta *SocioCoop* al momento dell'iscrizione i soci di Unicoop Tirreno e loro familiari hanno diritto allo sconto del 10% su tutti i corsi organizzati da *Upter* presso le proprie sedi di Roma, del Lazio e Toscana nell'anno accademico 2012-2013 compresi i corsi estivi. Per gli indirizzi e i programmi dei corsi dei comuni della provincia di Roma, di Rieti e di Siena www.upter.it.

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

GLI ITINERARI

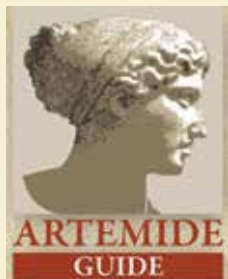
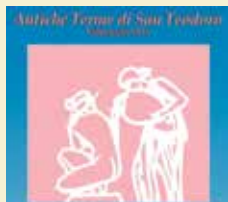
Tour in battello nei canali medicei di Livorno

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

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

Cooperativa Artemide Guide

Sconto de 10% sui servizi turistici a cura della società cooperativa *Artemide Guide* che gestisce in forma diretta il servizio di guide e accompagnatori turistici autorizzati per tutto il territorio di Roma, Viterbo e rispettive province. Itinerari storico-artistici, archeologici e tematici, dalle città etrusche e romane ai mu-



sei e alle ville e giardini del viterbese e dei castelli romani. Laboratori didattici sulle civiltà antiche del territorio.

Info ufficio prenotazioni 0766857387, 3282925237, artemideguide@hotmail.com, www.artemideguide.it

LE TERME

Terme di Petriolo

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

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

Hotel Hermitage & Park Terme

Via Mazzella 80 - Ischia Porto (NA)

Info 0813331306; numero verde 800131089

La convenzione sconto pari al 16% è valida su tutte le offerte pubblicate sul nostro sito www.hermitageischia.it o chiamando allo 081984242.

Antiche Terme di San Teodoro

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

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

I CORSI

School and vacation

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

Sconti sull'acquisto di un viaggio studio all'estero in diverse località e con partenze di gruppo e individuali. Per prenotare, il socio Coop può rivolgersi direttamente alla struttura.

Info 02433533

www.schoolandvacation.it/coop

Centro Linguistico Agora

Piazza Grande 64, Livorno

Corsi di lingue individuali o di gruppo per adulti e ragazzi con sconti per i soci Coop esclusi quelli di



lingua araba, giapponese, cinese.
 Agenzia formativa accreditata dalla Regione Toscana, il centro linguistico Agorà è sede di esami Trinity College London, ente certificatore riconosciuto dal Ministero P.I. per la valutazione della Lingua Inglese. Insegnanti madrelingua.
Info 0586895887, info@agoralivorno.com
 www.agoralivorno.com

Corsi di ginnastica

Massa Marittima - Palestra scuole di via Martiri della Niccioletta
 Lunedì e mercoledì: innastica dolce (17,30-18,30); tonificazione (18,30-19,30). Sconto del 40 per cento: prezzo comprensivo di sconto 200 euro per 7 mesi di corso (comprensivo di tessera Uisp obbligatoria, possibilità di saldare l'importo in due rate, la prima a inizio corso, la seconda entro il 31 gennaio prossimo). La convenzione è rivolta ai soci di Unicoop Tirreno titolari della carta socio Coop e i loro familiari minorenni.

Info cellulare 3395472923, e-mail: asd.palestradinamica@gmail.com

Corsi di yoga

San Vincenzo - Locali Sezione soci Associazione "Equilibrio perfetto"
 Lunedì e mercoledì: 9,30-11.

Info 3402578907

I PARCHI

Parchi della Val di Cornia

Piombino (LI)

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

Il vantaggio è esteso a un accompagnatore del socio Coop.

Info 0565226445

www.parchivaldicornia.it

Ente parco regionale della Maremma

Via del Bersagliere 7/9, Alberese (GR)
 Per i soci Coop e i loro accompagnatori, dietro presentazione della carta SocioCoop, è possibile usufruire dello sconto di 1 euro sui biglietti di ingresso al Parco Regionale della Maremma (percorsi a piedi, in bicicletta) e per l'ingresso all'Acquario della Laguna di Orbetello a Talamone (via Nizza 12, tel. 0564887173), acquistabili presso il centro visite di Alberese (0564407098, centrovisite@parco-maremma.it, aperto tutti i giorni, inclusi i festivi, 8,30-13,30).



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

Spettacoli in vendita presso le biglietterie del servizio Box office

Bobo Rondelli e l'Orchestra

8 novembre Keller Platz - Prato

Timbalive

16 novembre La Capannina - Viareggio (LU)

Peter Pan on ice

19 novembre Modigliani Forum - Livorno

La bella e la bestia on ice

20 novembre Modigliani Forum - Livorno

Franco Battiato

21 novembre Nuovo Teatro Verdi Montecatini Terme (PT)

Grease il musical

26 novembre Modigliani Forum - Livorno

Negramaro

26 novembre Mandela Forum - Firenze

Imany

5-12 dicembre Obihall - Firenze

Io doppio. Il ritorno

14 dicembre Teatro Moderno - Grosseto



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

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

Rainbow Magicland

Via della Pace, Valmontone (RM)

Sconto sul biglietto presentando la carta SocioCoop alle casse del parco: 5 euro sui prezzi di listino (35 euro adulti, 28 euro bambini fino a 10 anni).

Prezzo del biglietto in pre-acquisto: 24 euro per il socio con possibilità di estendere lo stesso prezzo ad 1 accompagnatore.



I biglietti pre-acquistati sono a data aperta e sono validi fino al 6 gennaio 2014 compatibilmente con il calendario di apertura del parco.

Non sono nominativi e danno accesso diretto al tornello di ingresso senza fare la fila alle casse del parco.

Info e acquisti: Interclub Servizi 065813099 oppure spettacoli@interclubservizi.com.

Calendario aperture: www.magicland.it





SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



EXPLORA, IL MUSEO DEI BAMBINI

1 ingresso adulto
Explora



600
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto di ingresso dai 3 anni in su a Explora, il Museo dei Bambini.

Prenotazione obbligatoria allo 06 3613776. I bambini fino a 1 anno non compiuto entrano GRATIS.

Aperto dal martedì alla domenica con quattro turni di visita:

10.00 - 11.45

12.00 - 13.45

15.00 - 16.45

17.00 - 18.45

Explora il Museo dei Bambini di Roma è un museo dedicato ai bambini (0-12 anni), alle scuole e alle famiglie, strutturato come una città per giocare dove tutto può essere osservato, toccato e sperimentato.

Explora mette in contatto con l'ambiente, la comunicazione, l'economia, le nuove tecnologie, creando occasioni che permettono ai bambini di indagare i misteri delle cose.

Il padiglione espositivo è costituito da:

- piano terra con le installazioni interattive permanenti
- primo piano con la sezione dedicata alle mostre temporanee, lo spazio dedicato ai workshop tematici temporanei e l'area "Piccoli Exploratori" per i bambini sotto i 3 anni

Explora offre

- laboratori
- eventi
- feste di compleanno
- campus durante le vacanze scolastiche
- letture animate nel bookshop

Partecipa a **Officina in cucina**, laboratorio dedicato all'educazione alimentare nella struttura adiacente all'area esterna del museo. Uno spazio rivolto ai bambini (da 5 anni) che vogliono impastare, stendere e infornare biscotti.

Prenotazione obbligatoria allo 06 3613776, laboratorio non incluso nel biglietto di ingresso al museo.

Per aperture/chiusure eccezionali consultare www.mnbr.it

Shop, ristorante, bar, parcheggio riservato ai visitatori (1,00 euro).

Per informazioni:

info@mnbr.it, segreteria@mnbr.it, www.mnbr.it



Mondo

sommerso

Invisibile, anonimo, non sempre legale. Viaggio virtuale nel web "nascosto", perché sotto quello che vediamo navigando ogni giorno su internet, c'è un mondo. Dove accade di tutto.

■ Patrice Poinsette

Trovare il “trovabile”, non il “raggiungibile”. Questo significa fare una ricerca su internet con i mezzi classici che non permettono l'accesso a tutte le risorse della rete. «I migliori motori di ricerca indicizzano tra il 3 e il 10 per cento del web – spiega **Christophe Asselin**, esperto della rete e responsabile del sito *Intelligence-Center* (www.c.asselin.free.fr). *Google*, per esempio, lo strumento più utilizzato della rete, permette di accedere a un piccola parte del web, pari al 5 per cento, secondo una ricerca dell'istituto francese *Digimind*. Indicizza circa 1.000 miliardi di pagine web, una cifra davvero impressionante che, però, non rappresenta che una porzione minima del contenuto complessivo di internet». Dati questi confermati da *Bright Planet* e *Cyveillance*, enti specializzati in *cyber intelligence*, che svelano l'esistenza di una parte nascosta, anche se accessibile legalmente a tutti, che sarebbe circa 500 volte più vasta. In sostanza il 95 per cento del contenuto della rete, più di un trilardo di dati, rimane invisibile agli utenti dei classici motori di ricerca: il *Deep web*, un *cyberspazio* occulto, più o meno profondo, dove coabitano il meglio e il peggio della rete.

La pesca miracolosa

Esiste, perciò, un altro web, uno spazio virtuale invisibile costituito da documenti mal o non indicizzati dai motori di ricerca convenzionali. È l'universitario Michael K. Bergman, un pioniere dell'esplorazione del web profondo, a immergersi per la prima volta alla fine degli



Anni Novanta. Risale con una pesca miracolosa. Le sue reti sono piene di documenti di grande qualità: il contenuto delle biblioteche virtuali come quella del congresso americano, delle *BNF-Gallica* o della *National Library of Medicine*. “Una ricchezza mozzafiato – sono le parole del ricercatore –, di un valore incommensurabile”. Troppo voluminosi, protetti dall'autore o collegati male fra loro, questi dati non vengono archiviati e rimangono, quindi, fuori dalla portata dell'utente. Per esempio, l'*Internet Movie Database*, un archivio in accesso libero dedicato al cinema, repertoria più di 7 milioni di pagine consacrate a film, attori e registi; peccato, però, che solo la metà del contenuto sia indicizzata (tra il 5 e il 60 per cento). Accedere a quest'informazione – elaborata o convalidata da esperti, perciò di grande qualità – è meno facile, ma non impossibile: bisogna conoscere l'indirizzo esatto del sito o usare motori di ricerca specializzati, dedicati al web invisibile. Ma oltre un certo livello di profondità nemmeno loro sono in grado di andare, perché negli abissi della matrice è tutta questione di anonimato.

Ventimila leghe sotto Google

È qui che si entra nella parte più nascosta e oscura della rete, il *Dark web* dove tutti i mezzi di navigazione e di comunicazione sono criptati, dove tutto avviene nel più completo anonimato. Si può comprare, vendere, vedere e parlare di tutto con l'identità nascosta, un “continente nero” ideale per la proliferazione delle associazioni a delinquere di tutto il mondo. Chi scrive ci è andato e ne ha viste di tutti i colori: armi, medicinali, documenti, libri di cucina antropofaga, denaro falso... Il mercato *underground* è enorme così come il numero delle persone che ci navigano. Ce lo conferma un internauta che è voluto rimanere anonimo, ovviamente: «Oltre a trafficanti, ricettatori e pedofili riuniti su *forum* occulti, è abbastanza facile entrare in contatto e nei *forum* dei teorici del complotto, neonazisti e jihadisti ecc.». Non è facile orientarsi in questa rete clandestina, ma esistono delle “*bonnes adresses*”, specie di elenchi come, per esempio, *Hidden Wiki*, mantenuti da volontari. Con queste porte d'ingresso si possono scoprire siti come *Torbook*, l'equiva-



lente nascosto di Facebook, Hackintosh dove il materiale della Apple viene venduto scontato del 50 per cento, Silk Road definito l'Amazon delle droghe, CoinFog che permette di riciclare soldi sporchi, EuroArms che vende armi, HackBB un forum per chi vuole intraprendere attività fraudolente.

Criminal minds

Senza parlare dei numerosissimi canali di conversazione con i quali è possibile penetrare nei meandri della rete: la maggiore parte dei frequentatori ha i suoi siti e forum ubicati sui propri computer, del tutto invisibili per i profani e assai difficili da localizzare e tenere sotto controllo da parte della Polizia Postale e delle Comunicazioni. Il contrasto ai crimini commessi in rete, dalle truffe informatiche alla pedofilia su internet non è, infatti, la più facile delle imprese. In più «la formulazione della norma penale concepita in maniera tradizionale – ha detto il capitano della Guardia di Finanza di Potenza Salvatore D'Elia al convegno *Cybercrime e tracce digitali*, organizzato dall'Angi (Associazione nazionale giuristi italiani) – non è stata idonea a colpire in modo adeguato le multiformi e mutevoli condotte che possono concretizzarsi nello spazio virtuale. Per colpirle davvero è necessario che l'operatore possa contare su norme astratte e generiche, caratterizzate da flessibilità e concentrate specificatamente non tanto sulla condotta quanto sulla concreta violazione dei diritti stessi, ovvero il danno». Nel 2008 delle modifiche sostanziali sono state introdotte: da più pesanti sanzioni per reati informatici alle nuove norme di contrasto alla pedopornografia in rete, sanzioni alle società, possibilità per le forze dell'ordine di chiedere ai provider il congelamento dei dati telematici per sei mesi, maggiore tutela dei dati personali. Ma forse, non occorre ricordarlo, la rete è globale per sua natura e questo non facilita il compito.

Cronaca nera

Racconta l'anonimo: «Chiamiamoli bassifondi di internet, mercati clandestini, vendita di documenti falsi e tutto quello che riguarda pratiche sessuali deviate, ricette a base di veleno per preparare cocktail mortali. Un'offerta illegale enorme che non

Stratosferico!

Gli strati del web, anzi di internet.

Internet non è il web, anche se una certa confusione semantica ce li fa usare come sinonimi. Internet è la rete informatica mondiale costituita da un insieme di reti nazionali, regionali e private che collegano risorse di telecomunicazione e computer, server e clienti. È grazie a questa rete che possiamo accedere a alcuni servizi tramite protocolli di comunicazione specifici come il World Wide Web (www), le mail (smtp), il P2P (scambio di file e documenti), FTP (protocollo per trasferire file) e Gopher (protocollo di connessione a internet). Quello che viene definito web è, invece, l'insieme delle informazioni archiviate nei database dei motori di ricerca. È, quindi, solo una parte di internet, anche se vastissima, zeppa di miliardi di pagine web aspirate dai programmi (i crawler) che analizzano in modo metodico e automatizzato il contenuto della rete; percorrono le pagine, le centralizzano e indicizzano il loro contenuto nel registro del motore di ricerca. Materia che viene poi resa visibile e accessibile a tutti grazie ad enormi macchine (i server) connesse fra di loro e capace di archiviare le miliardi di pagine web sulle quali "surfiamo" tutti i giorni. Accontentarsi, però, dell'informazione archiviata nei motori di ricerca come Google, per esempio, è come rinunciare all'esplorazione di una zona circa 500 volte più voluminosa. Chris Sherman e Gary Price, esperti americani dei motori di ricerca, propongono, infatti, di distinguere 4 tipi di web:

Opaco dove troviamo l'insieme delle pagine non archiviate nei motori di ricerca, per ragione di spazio disponibile, per esempio.

Privato caratterizzato dalla presenza di pagine disponibili, ma intenzionalmente escluse dai webmaster, quindi rese non indicizzabili dai motori di ricerca.

Proprietario accessibile solo a chi s'identifica, quindi irraggiungibile per i robot dei motori di ricerca.

Invisibile davvero, il cui contenuto non può essere indicizzato per ragioni tecniche.

è, però, la sola, perché il web "nero" rappresenta anche uno strumento essenziale per alcune lotte politiche, a tal punto che *Reporter senza frontiere*, organizzazione non governativa a difesa della libertà di stampa, lo raccomanda nel suo kit di sopravvivenza politica». E per pagare merce e servizi? Non si usano Paypal o carta di credito; gli scambi vengono effettuati con il Bitcoin (BTC), una moneta virtuale inventata da Satoshi Nakamoto per scappare ai controlli delle banche, generata da algoritmi, che si può scambiare grazie a un software installato sul proprio computer, anch'essa irrintracciabile. Secondo uno studio pubblicato nel 2012 da Ni- ►

Risorse del computer

Non tutto il web invisibile viene per nuocere...

Parte di internet inaccessibile ai classici motori di ricerca, il web invisibile è ricco anche di informazioni di altissima qualità. Ecco una selezione delle risorse che permettono di accedere alla parte del web non indicizzata.

Xrefer specializzato nelle ricerche tematiche (arte, salute, filosofia, scienza, letteratura), nelle opere di riferimento come enciclopedie e dizionari.

Profusion propone di ricercare nei *database* testi, suoni, immagini, articoli, libri, selezionando le fonti di informazioni verticalmente: scienza, salute, tecnologie, viaggi, educazione.

Wondir strumento straordinario che associa le possibilità della tecnologia a un servizio di ricerca "umano" che si occupa delle domande troppo complesse per i motori di ricerca.

RocketNews e **Daypop** due motori molto potenti che consentono di fare delle ricerche di notizie recenti (*news* e comunicati stampa).

Infomine, The WWW Virtual Library, Intute, Complete Planet, Infoplease, Deep Web Tech, un elenco di strumenti che vi aiuteranno a esplorare le biblioteche e numerose fonti culturali.

Zicodico un enorme *database* che vi porta nel cuore dell'attualità musicale.

colas Christin, professore all'Università di Carnegie Mellon di Pittsburgh (USA), le transazioni finanziarie del sito *Silk Road* avrebbero superato l'equivalente di 15 milioni di dollari nel 2011. Il che vuole dire – purtroppo – che navigare nel *Dark Web* è piuttosto semplice, bastano gli strumenti giusti, facilmente reperibili sul web (siti e *forum* che spiegano come entrare in questo *far west* virtuale vietato ai mezzi tradizionali di certo non mancano) e facili da installare.

TOR di Babele

Parole d'ordine riservatezza e anonimato, tradotte in un programma che connette l'utente alla rete tramite

percorsi alternativi la cui funzione è di mascherare la sua identità (l'indirizzo IP). *TOR* (*The Onion Router*) è lo strumento più usato per la navigazione anonima nel mondo sommerso; impedisce la localizzazione di un computer così come la tracciabilità delle ricerche effettuate *on line*. Insomma non lascia impronte numeriche e la *privacy* è garantita perché ogni connessione è fatta a cipolla, cioè a strati, come ci vestiamo quando il tempo è ballerino. L'utente connesso a *TOR* passa, infatti, per ben tre strati – *server* scelti casualmente sulla rete – prima di collegarsi all'indirizzo di destinazione, così che nessun *server* può ricostruire per intero la connessione, rendendola di fatto anonima. *TOR* mette anche a disposizione tutta una serie di servizi nascosti in grado di contenere siti impossibili da ritracciare. Ma – come sottolineano gli esperti – *TOR* non serve solo a navigare nel *Dark web*: si può usare, per esempio, per fare ricerche anonime con *Google*. Può anche servire per visitare portali che autorizzano l'accesso solo a determinate nazioni; in questo caso, basta collegarsi a un *server* di un paese specifico per risultare virtualmente residente in quello stato e accedere a risorse protette, riservate ai cittadini di quella nazione.

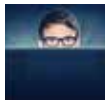
Prognosi riservata

L'ambizione originaria dei creatori di *TOR* non era certo quella di incoraggiare lo sviluppo della delinquenza informatica. Il sistema a cipolla è stato ideato per garantire riservatezza e libertà dell'utente. «Sono in gioco la protezione dell'informazione e la sicurezza di persone come Edward Snowden (informatico statunitense, ex tecnico della *CIA* che ha rivelato pubblicamente dettagli di diversi programmi di sorveglianza di massa del governo statunitense e britannico) e Julian Assange (principale portavoce di *WikiLeaks*) – afferma Philippe Oechslin, ricercatore del Politecnico di Losanna – davanti allo sgretolarsi della sfera privata degli internauti e la sorveglianza statale delle comunicazioni, senza parlare della cupidigia commerciale dei fornitori d'accesso alla rete». L'obiettivo era, quindi, quello di fornire a tutti i navigatori uno strumento dotato di una prote-

Super... mercato

Il crimine informatico non risparmia neanche i super-eroi. Perciò occhio a cercare su internet informazioni su Superman, Batman o Hulk: sono "sfruttati" per ingannare soprattutto gli internauti più giovani e inesperti e condurli su siti web portatori di virus o truffe on line. Lo rileva McAfee, società specializzata in sicurezza informatica, secondo cui è Aquaman il personaggio dei fumetti più "pericoloso".





Potere occulto

L'era delle cyberguerre tra aziende, nazioni, organizzazioni criminali. Invisibili, ma vere.

File capaci di bloccare impianti produttivi e tweet in grado di far crollare l'economia. Le lotte di poteri si stanno muovendo nel mondo poco noto della criminalità *on line*, come racconta **Raoul Chiesa**, presidente di *Security Brokers* e uno dei tre italiani che fanno parte dell'*Agenzia Europea per la Sicurezza delle Informazioni e delle Reti* (Enisa): «Stiamo assistendo a profondi e poco visibili cambiamenti degli equilibri geopolitici, con nazioni teoricamente alleate che nel mondo *cyber* seguono linee politiche opposte o con l'emergere di piccole nazioni molto aggressive». Vere e proprie *cyberguerre* tra aziende, nazioni, organizzazioni criminali o terroriste che stanno sempre più comprendendo l'enorme potere nascosto nella rete. «Il *cybercrime* – rileva Chiesa – è oggi uno dei settori più remunerativi: non è un caso che, ad esempio, i cartelli colombiani abbiano squadre di *hacker* che usano per generare grandi profitti nel furto e vendita di dati personali». Pensiamo alla piccola crisi finanziaria scaturita dall'attacco tramite il profilo *Twitter* della *Associated Press* che lanciava un attentato nei confronti del presidente Obama. «Se si ripetesse in maniera più organizzata, e non è difficile farlo, avrebbe conseguenze enormi», avverte l'esperto di sicurezza informatica.

zione ultra sicura e anonima per comunicare e scambiare informazioni col resto del mondo, aggirando il fil-traggio e la censura senza timore di rappresaglie. E adesso la rete *TOR* è usata sia dagli stati e dai loro servizi segreti che dai loro oppositori, da gente perbene e da delinquenti. Sarà vera libertà informatica? ■



Annessi e connessi

Accorgimenti pratici per difendersi dai pericoli del web.

Tante informazioni, relazioni sociali, offerte culturali e commerciali, ma in agguato anche frodi e fregature, persone pronte ad approfittare della buona fede o ingenuità altrui, poco affidabili, nella peggiore delle ipotesi criminali. Ecco, secondo gli esperti del *Servizio di Polizia Postale e delle Comunicazioni*, alcuni consigli e accorgimenti pratici per difendersi dai pericoli della rete. A cominciare dalla navigazione. «Meglio navigare con un **antivirus** sempre aggiornato e utilizzare l'opzione **navigazione protetta** del suo navigatore – avverte **Stefano Zireddu**, vice questore aggiunto in servizio alla *Polizia Postale e delle Comunicazioni* – e mai cliccare su un *link* arrivato per *e-mail*». E poi prima di qualsiasi acquisto meglio **verificare l'inserzione**, cioè controllare l'affidabilità del sito e della società su siti o *forum* alimentati da giudizi di valore che ne attestano la serietà perché sono numerose, per esempio, le offerte di viaggi *last minute* di villaggi o agenzie fantasma. Inoltre «è molto facile oggi, su internet, sostituirsi a una persona, cioè creare un profilo a nome suo sui *social network* – continua Zireddu –. Per cautelarsi meglio **non fornire dati sensibili** come data e luogo di nascita, luogo

Segnalazioni e info: www.furtodidentita.it e l'*InfoPoint* dedicato al furto d'identità, che è possibile contattare sia tramite il numero di telefono 0644170252 (dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13) che tramite *mail*, scrivendo a infopoint.meismine@adiconsum.it.

di lavoro o scuola frequentata». Più informazioni si danno, più è facile per un altro spacciarsi per noi.

A macchia d'olio

Tutte le caratteristiche dei diversi tipi d'olio.

■ Ersilia Troiano

Quando si parla di olio, il pensiero va subito a quello di oliva. Quella degli oli è, invece, una categoria molto vasta, la cui componente nutrizionale caratteristica sono i grassi. Di oliva, di arachidi, di mais, di girasole quelli più conosciuti; ultimo nato di questa grande famiglia l'olio di riso, la cui specificità nutrizionale è la presenza di gamma-oryzanololo che sembrerebbe utile per la riduzione di colesterolo e trigliceridi.

È opinione comune che l'olio di oliva extravergine debba essere utilizzato per condire, mentre quello di semi per cucinare. Non vi è alcun fondamento in questa credenza. Le linee guida raccomandano di preferire i grassi vegetali a quelli animali (burro, strutto, lardo e pancetta): olio d'oliva, dunque, preferibilmente extravergine, ma anche oli di semi. A crudo, quando si può. La principale differenza nutrizionale tra l'olio di oliva e gli altri oli vegetali sta nella qualità degli acidi grassi. Gli oli di semi, infatti, contengono prevalentemente acidi grassi polinsaturi e l'olio d'oliva monoinsaturi, entrambi con effetti benefici sulla salute.

Motivi di salute

Ma il loro contributo alla salute va ben oltre. Sia l'olio di oliva che quelli di semi contengono numerosi antiossidanti, in particolare la vitamina E. A dirla tutta, però, è l'olio d'oliva che domina con steroli, composti fenolici e, in particolare, polifenoli. È inoltre ricco di sostanze aromatiche, che gli conferiscono quei particolari caratteri organolettici che lo rendono così apprezzato e la cui assenza rende estremamente "piatto" il sapore degli oli di semi.

Extravergine o no? L'olio extravergine viene imbottigliato così come esce dal frantoio, dopo una semplice filtrazione. Ha un'acidità molto bassa (per legge inferiore allo 0,8 per cento) ed è un prodotto di alta qualità. L'olio d'oliva vergine, invece, pur essendo anch'esso ottenuto dalla sola spremitura delle olive, ha un'acidità lievemente più alta. Meno pregiato è l'olio d'oliva, che può essere trattato con sostanze chimiche (solventi) o miscelato con altri oli, sempre d'oliva. L'olio di sansa, infine, proviene dall'estrazione con solventi dei residui della lavorazione delle olive. In tal senso può essere considerato di bassa qualità nutrizionale pur se, ovviamente, sicuro per l'uso alimentare.



Poco ma buono

Come conciliare qualità e prezzo allora? Nel caso degli oli vale la regola del “poco ma buono”. Le porzioni di consumo raccomandate, infatti, sono ben al di sotto di quanto siamo normalmente abituati a consumare: 3-4 cucchiaini al giorno per gli adulti, a seconda dei livelli di attività fisica, mentre per i bambini, in assenza di raccomandazioni specifiche, si può considerare adeguato un cucchiaino a pietanza. Negli ultimi tempi sono sempre più diffusi in commercio i cosiddetti spruzzini per l’olio: possono essere un ottimo aiuto per dosare e distribuirlo al meglio, soprattutto per coloro che sono abituati a utilizzarlo “a filo” senza prestare molta attenzione.

E veniamo ai falsi miti. Non è vero che l’olio di oliva abbia un contenuto calorico superiore a quello degli oli di semi. Qualunque sia l’olio, infatti, il valore calorico è identico: 90 kcal per un cucchiaino (pari a circa 10 g).

E non è vero che l’olio di semi sia, in assoluto, il più indicato per le frittiture. Gli oli più indicati sono quelli che hanno un punto di fumo (la temperatura alla quale l’olio comincia a fumare e si sprigionano sostanze chimiche sgradevoli e nocive alla salute) alto: arachidi, girasole, soia, mais e oliva i più resistenti alla cottura.

Migliore in assoluto

Numerose ricerche hanno tuttavia dimostrato che proprio l’olio di oliva, e in particolare l’extravergine, è il migliore in assoluto. Chi teme che l’olio extravergine possa coprire troppo il sapore dei cibi può utilizzare anche un buon olio di oliva, tra l’altro di più basso costo. I meno indicati, seppur più a buon mercato, sono invece proprio gli “oli per frittura”, perché generalmente composti da miscele di oli con differenti punti di fumo. Controllate sempre in etichetta quali sono, per poter scegliere quelli composti dagli oli più adatti.

E, infine, qualche indicazione per la conservazione. Luce, calore e aria sono i peggiori nemici di qualsiasi olio. Conserviamolo pertanto in dispensa – o comunque al riparo dalla luce – ben chiuso e a temperatura ambiente. A differenza del vino, l’olio è un prodotto che va consumato fresco. È bene controllare sempre la data di scadenza e, in occasione di offerte speciali, approfittarne con moderazione, per evitare di acquistarne quantità eccessive, destinate a invecchiare prima del consumo. ■

Cambio di stagione

Le temperature si abbassano e i cibi cambiano.

Cosa si porta in tavola in autunno-inverno.

Non esistono più le mezze stagioni. Mai luogo comune fu meno vero quando si parla dell’autunno in tavola. Man mano che si arricchisce dei caldi colori di cachi, zucche e porri, mele e pere, il frigorifero dell’autunno è ancora pieno di ricordi estivi, tra pomodori, insalate e piatti freddi. E ci traghetta verso i verdi spinaci, cavoli, cavolfiori e broccoli, ricchi di sostanze protettive per la salute, che l’inverno ci regala. Così come gli agrumi, ricchi di antiossidanti ma spesso sopravvalutati come rimedio preventivo per i cosiddetti mali di stagione. Non ci sono, infatti, evidenze scientifiche a supporto di questa, come di tante altre credenze, legate anche e soprattutto alla tavola in inverno. Sono, infatti, la varietà dell’alimentazione, concetto apparentemente banale ma efficace e immediato, e l’adeguatezza dell’alimentazione ai reali fabbisogni che ci garantiscono salute e benessere. Oltre che la scelta adeguata di quel che mettiamo in tavola.

Autunno, e ancor più inverno.

Le temperature si abbassano, e l’alimentazione si adegua. Zuppe di cereali e legumi, minestrone e minestre

a base di pasta o riso con legumi: validi e ottimi esempi di piatti unici, da accompagnare con un contorno a base di verdure e un frutto. Tutto rigorosamente di stagione. Attenzione, però, a non lasciarsi ingannare dal luogo comune che bisogna mangiare di più per scaldarsi. Soprattutto alle nostre temperature, infatti, non vi è nessuna necessità di rinforzare la tavola con condimenti e piatti grassi per assicurarsi una maggiore protezione dal freddo. Ricordiamo ancora una volta che le preparazioni semplici e povere di condimenti rappresentano un *must* in tutte le stagioni. Complice, poi, il cattivo tempo, che costringe a stare più in casa, diamo libero spazio alla fantasia e alla creatività, inventando ricette nuove, salutari e gustose, coinvolgendo magari anche i bambini nei nostri esperimenti.

Altro luogo comune da sfatare, infine, è la convinzione che bere alcolici aiuti a scaldarsi. Il metabolismo dell’alcol, infatti, non determina produzione d’energia utile per l’organismo, ma semplicemente la generazione di calore che, tra l’altro, viene subito disperso. Teniamo sempre presente che il consumo di alcol, soprattutto sotto forma di superalcolici, deve essere considerato un’eccezione alla regola... da limitare a momenti e occasioni speciali. ■



Il grande sonno

52

Tutti i benefici di un buon riposo, a cominciare dalla perdita di peso. Davvero sogni d'oro.

■ **Barbara Bernardini**

Qualche anno fa un articolo ardito uscito sulla rivista "Nature" lasciava tutti a bocca aperta. Alcuni scienziati erano riusciti a far perdere peso a un gruppo di persone obese facendole dormire due ore in più per notte. Da allora le ricerche sul sonno e le malattie metaboliche, di cui l'obesità fa parte, si sono moltiplicate e oggi non ci sono più dubbi che il sonno non sia il "momento del *black out*" del corpo, dove tutto si ferma per poi ripartire al mattino, ma una fase in cui il corpo spegne alcune funzioni per accenderne altre.

Dare peso

«È ormai documentato che la deprivazione di sonno possa avere un ruolo nell'aumento di peso – spiega **Enrica Bonanni**, responsabile Centro di Medicina del Sonno, appartenente alla sezione Neurologia dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Pisa –. A questo meccanismo possono contribuire numerosi

fattori. Si è notata una frequente riduzione della tolleranza glucidica e della sensibilità all'insulina (il livello di zucchero nel sangue non è regolato bene perché l'insulina non riesce a indurre un corretto effet-

to ipoglicemizzante, ndr) con aumento del rischio di diabete anche nei giovani. Inoltre, poco sonno causa irregolarità nella produzione di *grelina* e *leptina*, ormoni che segnalano la fame e l'appetito favorendo l'aumento del peso corporeo», chiarisce Bonanni. Ma questo è solo l'inizio. Il ritmo sonno-veglia è in grado di modulare una varietà incredibile di ormoni, come la secrezione di cortisolo, una sostanza prodotta dalle ghiandole surrenali che viene soppressa all'inizio del sonno per salire al massimo al risveglio. «Se il cortisolo rimane alto giorno e notte, si possono avere effetti

negativi sul metabolismo, favorendo il sovrappeso – spiega ancora Bonanni –, ma il cortisolo alto potrebbe favorire anche una situazione di ipereccitabilità di alcune strutture neuronali che regolano l'apprendimento, oltre che un'alterata risposta allo stress».

Tutto cervello

Forse è per questo che nelle persone cronicamente deprivate di sonno si verifica quella che si chiama un'attivazione immunitaria, un aumento delle molecole infiammatorie circolanti nel sangue anche in assenza di stimoli. Quest'attivazione "a vuoto" del sistema immunitario predispone a una maggiore sensibilità verso infiammazioni e infezioni che possono essere più frequenti e più gravi. E che dire del cervello? È forse lui a soffrire di più. Gli studi più recenti indicano nella deprivazione di sonno un elemento fondamentale nel favorire gli incidenti automobilistici e gli infortuni sul lavoro, ma d'altro canto la ricerca, oltre che focalizzarsi sugli aspetti negativi della deprivazione, sta scoprendo tutte potenzialità del buon riposo, che oggi viene addirittura visto come uno dei più efficaci strumenti di "potenziamento cognitivo", cioè un mezzo capace di dare una marcia in più alla nostra capacità di apprendere.

Arrivano ormai da tutto il mondo, dalla California alla Germania alla prestigiosa Harvard University, gli studi che documentano come il sonno possa migliorare la capacità di apprendimento di un testo o persino la coordinazione dei movimenti al mattino, con un particolare ruolo che sarebbe ricoperto dal cosiddetto *Sws* o fase del sonno ad onde lente che si riduce con l'andare dell'età.

Buon riposo!

«Recenti osservazioni suggeriscono un ruolo fondamentale del sonno per la memoria, sia di quello prima di imparare nuove nozioni sia di quello successivo – commenta Bonanni –. Anche se prima di andare a letto non è probabilmente il momento migliore per leg-



Dolce dormire

Consigli utili per fare sonni tranquilli.

> Riconoscere il proprio **ipnotipo**, cioè le proprie necessità fisiologiche di sonno. L'ipnotipo è un tratto costituzionale variabile. Per la maggior parte delle persone è di 7-8 ore, ma esistono brevi dormitori a cui sono sufficienti 6 ore o lunghi dormitori che devono dormire per oltre 10 ore.

> Preparare il **giusto ambiente**: la stanza dovrebbe essere poco rumorosa, con una temperatura intorno ai 18° C, una buona circolazione d'aria e non essere troppo illuminata (anche dalle luci esterne).

> Assecondare il proprio **cronotipo**... ma non troppo.

Ciascuno di noi ha nel cervello un orologio endogeno, che "dà il tempo" al ritmo sonno-veglia. In alcuni quest'orologio è leggermente sfasato rispetto all'orario esterno determinato principalmente dalla luce solare. Se questo spostamento è in avanti, il risultato è un cronotipo in ritardo di fase: i cosiddetti "soggetti-gufo" che sono molto svegli e attivi nelle ore serali e notturne, ma dormono profondamente nelle ore del mattino. Se invece è anticipato, il risultato è un cronotipo in anticipo di fase: sono i "soggetti-allodola", molto attivi già nelle prime ore del mattino, ma sonnolenti e scarsamente produttivi nelle ore serali. Il cronotipo è una caratteristica individuale, ma quando lo sfasamento è eccessivo, con risvegli anticipati o gravi difficoltà nel prendere sonno, meglio rivolgersi a uno specialista di medicina del sonno.

Info

Sito dell'Associazione Italiana Medicina del sonno: www.sonnomed.it/centri_italia.htm

gere e imparare perché c'è il rischio di non riuscire a prendere sonno dopo un periodo di intensa concentrazione». Il sonno deve essere preceduto in altre parole da una fase di rilassamento: dopocena, quindi, niente *iPad*, computer e videogiochi e, dato che neppure studiare intensamente sembra essere la soluzione migliore, forse meglio tornare a contare le pecorelle oppure semplicemente chiudere gli occhi e lasciare fuori dalla mente problemi e preoccupazioni, nella certezza che dopo una notte di buon sonno tutto apparirà più chiaro. ■

Sfera d'influenza

53

Prendo gli antibiotici o aspetto che passi? È uno dei più comuni dilemmi, soprattutto in inverno, quando imperversa l'influenza perché non si sa mai se a scatenare l'infezione sia un batterio contro cui si usano gli antibiotici, o un virus contro cui gli antibiotici sono del tutto inefficaci. Ora arriva dalla Duke University americana un test che metterà fine a questo dilemma. Una semplice analisi del sangue che prende in esame le caratteristiche del sistema immunitario riconoscerà quando questo è sotto l'attacco di un virus e dirà ai medici se è il caso o meno di somministrare gli antibiotici. Una vera rivoluzione che cambierà in meglio la cura delle malattie infettive a tutti i livelli.

Farla pagare

Si sa bene che l'esercizio fisico è una medicina utile, imprescindibile per chi è affetto da malattie cardiovascolari, obesità, diabete, ma che è molto più che sedentario. Uno studio dell'Università di Toronto, condotto su oltre 1.500 persone indica ora una nuova via per convincere le persone a mantenere un buono stile di vita: pagarle. Sembra ridicolo, ma si tratta in realtà di un approccio che sta prendendo piede in tutto il mondo, dopo che si è dimostrato che piccoli premi, come un buono acquisto da pochi euro, hanno un potere di persuasione straordinario anche sui più pigri. Una notizia su cui riflettere per chi gestisce la salute pubblica, visto che la prevenzione delle malattie legate alla sedentarietà farebbe risparmiare miliardi di euro ogni anno.

Cambio d'espressione

Un controverso studio dell'Università canadese McGill sostiene che gli uomini affetti da comportamenti aggressivi cronici potrebbero aver formato un carattere irrequieto già prima di nascere. I ricercatori hanno, infatti, trovato nel loro sangue un livello di marcatori infiammatori particolarmente elevato dovuto a quelle che si chiamano "modificazioni epigenetiche". Si tratta di cambiamenti nell'espressione dei geni che si hanno prima della nascita. Una scoperta che apre la strada, in futuro, alla possibilità di prevenire questi problemi.



Eureka!

■ **Anna Somenzi**

Non sempre i batteri sono cattivi. Perché il nostro intestino funzioni bene e mantenga in equilibrio il sistema immunitario, assorba i nutrienti correttamente, espleti al meglio le sue funzioni di “trasportatore” di scorie, deve ospitare una ricca flora costituita da miliardi di batteri buoni in grado di contrastare il passaggio inevitabile di milioni se non miliardi di batteri cattivi. L'equilibrio del sistema è messo a dura prova e spesso a rischio da diversi fattori, come una alimentazione disordinata e scorretta, terapie antibiotiche, una vita troppo sedentaria o stressante, influenzando direttamente il benessere generale del corpo.

Un gran fermento

Un aiuto arriva dagli scaffali Coop con due proposte innovative a marchio: **Eufyr**, un integratore e un latte fermentato che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale, e **Eukappa**, un integratore e uno yogurt con vitamine

Due integratori e alimenti funzionali, Eufyr e Eukappa, benessere a marchio Coop.

K1, K2 e D3 per favorire il benessere delle ossa. Nella formula alimento, **Eufyr** è un latte fermentato al quale viene aggiunto il lievito *Khuyveromyces marxianus fragilis B0399*, un lievito lattico con attività probiotica. È uno dei lieviti presenti nel *Kefir*, l'antica bevanda caucasica nota per gli effetti benefici sull'organismo. I lieviti sono microrganismi più resistenti dei batteri e che passano indenni dal nostro stomaco, decisamente inospitale, per raggiungere e stabilirsi nell'intestino, rimanendo vivi e vitali. Dal 2002 a oggi, oltre 5.700 lavori scientifici sono stati pubblicati sul ruolo e gli effetti dei probiotici. «Studiare nuovi ceppi probiotici è necessario – spiega **Simone Maccaferri** del dipartimento di farmacia e biotecnologie dell'Università di Bologna – perché ogni ceppo ha i propri specifici meccanismi d'azione e, in particolare nei lieviti, questi sono associati alla naturale resistenza ad antibiotici. Inoltre, grazie alla loro maggiore sopravvivenza rispetto ai batteri, i lieviti esercitano un'azione positiva sull'equilibrio della flora intestinale a dosaggi sensibilmente più bassi rispetto ai “normali” probiotici (batteri)». Le caratteristiche specifiche del lievito scelto per **Eufyr** sono state studiate in un ampio progetto di ricerca condotto dall'Università di Bologna, con la partecipazione anche dell'Università britannica di Reading. Il probiotico



alla base di *Eufyr* possiede la capacità di sopravvivere al transito gastrointestinale, aderire all'epitelio intestinale e qui esercitare una modulazione positiva del sistema immunitario e della composizione del microbiota intestinale. Sono stati pubblicati tre lavori scientifici: due hanno dimostrato le proprietà benefiche del lievito sia in vitro sia in uno studio su persone affette da sindrome del colon irritabile (IBS). Un terzo studio, pubblicato dal gruppo di ricerca di gastroenterologia del professor Enrico Roda, ha dimostrato che il lievito migliora i sintomi di gonfiore e malessere intestinale.

Scalata della K2

In uno yogurt bianco naturale sono state aggiunte vitamine K1, K2 e D3, quelle che “innescano” il meccanismo che fissa il calcio nelle nostre ossa, utili quindi per mantenere il normale stato di salute delle ossa. Ed ecco *Eukappa*. «Dopo i 50 anni (e nella donna in particolare dopo la menopausa) è documentata una carenza significativa di vitamina K2 – sostiene **Francesco Saverio Pansini**, ginecologo, già direttore del Centro Menopausa-Osteoporosi dell'Università degli Studi di Ferrara –. Per questi motivi è raccomandabile in questa fascia d'età integrare l'alimentazione quotidiana con un supplemento adeguato di vitamina K2. Altre condizioni a rischio di carenza di questa vitamina sono l'uso prolungato di antibiotici, gravi malattie intestinali ed epatiche, malnutrizione, alcolismo». Il gruppo delle vitamine K è conosciuto fin dal 1929 nella forma della vitamina K1 nota per gli effetti regolatori sulla coagulazione del sangue (K deriva dall'iniziale del termine *Koagulation*). Recenti, invece, le acquisizioni sulla K2. «La vitamina K2 (nella forma più bioattiva della MK-7) è soprattutto prodotta dai batteri presenti a livello intestinale – sottolinea Panini –. Viene quindi assorbita dalla parete intestinale (sia colon che parte terminale del tenue) e passa nella circolazione generale dove svolge le sue funzioni. Nella sua forma meno bioattiva (MK-4) è presente nella carne e derivati animali (uova, latte, yogurt intero). Una volta introdotta con l'alimentazione viene trasformata dai batteri intestinali nella forma MK-7. Quest'ultima forma – continua il ginecologo – è anche presente in alcuni

Ti conosco vitamina

Quello che c'è da sapere sulle vitamine K.

Le vitamine K1 e K2 sono importanti soprattutto per due processi biologici: la coagulazione del sangue e la formazione del tessuto osseo. Ne parliamo con **Claudio Franceschi**, professore ordinario di immunologia presso l'Università di Bologna. «Le vitamine K sono vitamine liposolubili e la loro soglia di tossicità è molto elevata, praticamente irraggiungibile. Partecipano a importanti processi biologici: la coagulazione del sangue e la formazione della massa ossea. Questo è il risultato dell'equilibrio del lavoro di osteoblasti e osteoclasti, cioè fra le cellule che costruiscono – gli osteoblasti – e quelle che distruggono – gli osteoclasti – l'osso. Se l'equilibrio è compromesso aumenta il rischio di osteoporosi. Le vitamine K inibiscono i distruttori e favoriscono i costruttori della massa ossea. Inoltre da uno studio del 2012 emerge che la vitamina K2 partecipa alla produzione d'energia in tutte le cellule del corpo. È cioè parte integrante della catena di produzione d'energia dei mitocondri, le centrali energetiche delle cellule.

Difetti in questi processi si sono trovati per alcune importanti malattie neurovegetative. Non c'è dubbio che si è aperta la porta a un nuovo ruolo per la vitamina K2, anche se aspettiamo ulteriori studi».

alimenti come formaggi fermentati e soia fermentata. La “dose minima” alimentare quotidiana è stimata intorno a 25-50 mcg (è questa anche la dose di sicurezza in grado di non interferire con l'assunzione di alcuni farmaci anticoagulanti). Un apporto alimentare adeguato risulta comunque difficoltoso, se si pensa che 45 mcg possono ottenersi solo con 4 kg di carne oppure 5 litri di latte o di yogurt intero o con 8 tuorli d'uovo. L'unico alimento molto ricco di vitamina K2 è il natto (“soia fermentata”) di non comune utilizzo nella cucina occidentale. Una carenza prolungata può favorire sia l'insorgenza dell'osteoporosi che delle malattie cardiovascolari. Recenti studi preliminari indicano un ruolo nello sviluppo delle lesioni artrosiche, della calcocolosi renale e nell'insorgenza della malattia di Alzheimer», conclude Panini. ■



Carica**batteria**

*Tradizionale, senza manutenzione, sigillata e a gel.
La scelta della migliore batteria per l'auto.*

■ **Roberto Minniti**

Prima il caldo, poi il freddo. Due dei nemici temibili per le batterie delle auto che non a caso tendono ad abbandonarci proprio in coincidenza con l'arrivo delle notti più rigide. Inutile dire che trovarsi affannati – e magari già in ritardo – di prima mattina di fronte a una spia rossa e senza alcun segnale di avviamento della macchina è una di quelle esperienze in grado di rovinare l'umore anche dei più inguaribili ottimisti. Come se non bastasse, sarà il conto salato dell'elletterauto a darci la mazzata finale. A meno di non tentare di districarsi nel fai-da-te e cercare di optare per una qualsiasi occasione.

Di poche pretese

Prima di farsi sedurre dal prezzo, però, è bene avere gli strumenti per non fare l'acquisto sbagliato. Prima regola, dunque, se ci si è trovati bene con il vecchio modello e non sono aumentate le pretese energivore della vettura (magari per un nuovo impianto audio, particolarmente impegnativo) è segnarsi i dati importanti per il nuovo modello. Ma è anche bene non fossilizzarsi: potremmo trovare sul mercato una batteria migliore a prez-

zo conveniente. Muniamoci, dunque, di libretto di manutenzione e annotiamo innanzitutto le dimensioni (indispensabili per non trovarsi con un modello che non entra nel vano dedicato) e segniamo la capacità indicata dal produttore in ampere/ora (Ah). Tenendo conto, in quest'ultimo caso, che si tratta del valore minimo oltre il quale non scendere (mentre andare al di sopra è concesso).

Prendere spunto

Altrettanto importante è il dato della cosiddetta corrente di spunto. Nell'etichetta la troviamo calcolata in ampere (A) e indica la carica massima che la batteria è in grado di assicurare in un istante, tipicamente quello della messa in moto, quando l'esigenza di far girare il motorino d'avviamento richiede una corrente molto intensa. Un'esigenza ancora più importante nel caso dei diesel che hanno bisogno di maggiore energia per accendersi. Generalmente il rapporto tra corrente di spunto e capacità è di 8 a 1, ma è evidente che maggiore è il numero di ampere migliore sarà il modello che stiamo per scegliere.

A questo punto non resta che scegliere tra batterie tradizionali (quelle che prevedono i tappini per il rabbocco del liquido elettrolita), senza manutenzione, sigillate e a gel. Le prime rappresentano ormai un'eccezione nel mercato e di certo sono la fascia più economica tra i ricambi a disposizione. Necessitano di un controllo costante ma non per questo sono di qualità inferiore.

Filo a piombo

Discorso a parte, invece, meritano i modelli dichiarati senza manutenzione. Si tratta davvero di batterie che non necessitano di manutenzione? Per scoprirlo controllate che non si tratti di un modello che semplicemente ha i tappini coperti da un adesivo. In questo caso, infatti, come accade



marca e modello	tipo	capacità	corrente di spunto a freddo	prezzo (euro)
ACTION TECHNOLOGIES	tradizionale, sigillata	55 Ah	nd	85
AMPERON	tradizionale, sigillata	50 Ah	400 A	60
BOSCH S4	tradizionale, sigillata	52 Ah	470 A	80
BOSCH S6	al gel, senza manutenzione	70 Ah	760 A	190
DURACEL ADVANCED	tradizionale, sigillata	50 Ah	450 A	75
FIAMM TITANIUM L150	acido, ermetica	50 Ah	460 A	65
GOLDOR	tradizionale, a manutenzione	50 Ah	nd	43
SAEN	tradizionale, a manutenzione	55 Ah	450 A	65
TUDOR TECHNICA	tradizionale, sigillata	50 Ah	450 A	66
UNIBAT	tradizionale, a manutenzione	50 Ah	360 A	47
VARTA BLUE DYNAMIC C22	tradizionale, sigillata	52 Ah	470 A	80
VARTA OPTIMA YELLOW TOP YTU4,2	al gel, senza manutenzione	55Ah	765 A	210
WURZ	tradizionale, sigillata	50 Ah	400 A	90
WURZ AGM START	al gel, senza manutenzione	80 Ah	700 A	200

Niente da fare. La nostra auto non ne vuole sapere di accendersi. Il quadro non si accende o si affievolisce, il motorino di avviamento fatica: la batteria, il messaggio è inequivocabile, è morta. Come fare in casi come questi, prima d'acquistare una nuova batteria e tentare (solo se ci si sente in grado) il fai-da-te della sostituzione, magari scegliendo all'interno dei modelli che abbiamo messo a confronto in tabella?

L'errore più comune è tentare una partenza a spinta. È vero, si tratta della via più sbrigativa, bastano uno o due volontari che ci danno una spinta, ma il danno è in agguato. Nei modelli attuali d'auto, infatti, questa procedura potrebbe far affluire benzina nel catalizzatore e rovinarlo. L'unica via d'emergenza, disponendo di cavi d'avviamento, è quella di far partire la nostra

auto con l'aiuto di un altro proprietario volenteroso di un'auto. Anche in questo caso ecco come procedere:

- con le due auto ad avviamento spento si collega il polo positivo della nostra batteria a quello dell'auto funzionante;
- si collega il polo negativo dell'auto del nostro gentile benefattore a un punto di massa della nostra vettura (possibilmente vicino al motorino d'avviamento, ma basta un punto della carrozzeria meglio se non verniciato);
- ora si può accendere il quadro della nostra vettura e tentare la messa in moto (non serve accendere anche l'altra);
- con cautela e sempre stando attenti a evitare contatti tra i morsetti, si scollega il cavo negativo dalle due auto e solo dopo quello positivo.

per qualsiasi batteria al piombo, sarà indispensabile per lo meno un controllo periodico del liquido elettrolita e un eventuale rabbocco per non far diminuire la capacità del modello. Non fidatevi, dunque, delle dichiarazioni di etichetta e controllate (solo nel caso il prodotto sia a chiusura ermetica potrete anzi dovrete evitare manutenzioni che sarebbero rischiose oltre che sconsigliate).

Infine le batterie al gel che hanno elevate correnti di spunto, non subiscono perdita di acido, sono molto resistenti ma hanno costi davvero alti.

Data di scadenza

A prescindere dal tipo di batteria che ci accingiamo a mettere nel carrello un controllo fondamentale è sulla data di produzione del modello che stiamo esaminando (deve essere sempre riportata in confezione). Tenete conto – mettono in guardia i tecnici – che già dopo 6 mesi di stoccaggio una batteria al piombo di quelle già cariche (le cosiddette pronte all'uso) comincia a scaricarsi e a soffrire dei primi segni di solfatazione.

Una volta scovata la batteria adatta ►



alla nostra auto, è arrivato il momento della sostituzione. La procedura non è difficile e non richiede strumenti complicati, ma è bene sapere cosa fare e come procedere. Primo passo, per le comuni batterie pronte all'uso, è una foto di come è posizionato il modello che state per sostituire: in questo modo non avrete dubbi sulla corretta posizione dei componenti.

Strettamente collegato

A questo punto, una volta sicuri che il quadro dell'auto è spento, scollegate il morsetto negativo (-) e solo dopo quello positivo (+). È questa l'occasione di dare una buona pulita al vano destinato a ospitare la vostra fiammante batteria nuova.

Sistemate la nell'alloggiamento e riposizionate con cura i sistemi d'ancoraggio. Prima di collegarla, pulite con un panno bagnato i morsetti e ingrassateli (un po' di vaselina sarà perfetta). A questo punto collegate i morsetti, avendo cura di cominciare dal polo positivo; bloccateli ma non serrate forzando troppo per non danneggiare la batteria.

Questo, in via generale. Prima di procedere con il cambio, per evitare spiacevoli inconvenienti, controllate comunque il libretto di manutenzione della vostra auto per capire se esistono procedure particolari da rispettare.

È il momento di liberarsi della vecchia batteria esausta. Ricordate che si tratta di un apparecchio altamente inquinante che va consegnato al recupero e allo smaltimento. Il servizio non costa nulla, basta rivolgersi al Cobat (www.cobat.it, tel. 06487951). ■

In promozione per i soci dal 1° al 30 novembre in tutti gli Iper e i Super di Unicoop Tirreno

Batteria auto Arexons di vari amperaggi

Le batterie Arexons si caratterizzano per la tecnologia costruttiva piombo/calcio usata sia per le griglie positive che per quelle negative. Questa tecnologia consente un basso valore di auto scarica sia durante lo stoccaggio sia nei periodi di sosta prolungata. Grazie al ridotto consumo d'acqua, che permette all'elettrolita presente di essere sufficiente per l'intero ciclo di vita della batteria, la manutenzione è uguale a zero. Nelle batterie auto Arexons, comunemente dette senza manutenzione, non vi è alcuna necessità di ripristinare il livello di elettrolita mediante aggiunta di acqua distillata, come si faceva un tempo, in quanto la quantità di elettrolita e il basso consumo dello stesso ne consentono la durata fino a fine vita. In questo caso diventa, però, fondamentale la fase di controllo, perché solo attraverso questa attività si previene l'eventualità di essere lasciati a piedi per un problema accorso all'accumulatore della propria auto.



mod.	prezzo soci (euro)	oppure (euro + punti)
44H	42,90	32,90 + 500
50H	46,90	36,90 + 500
55H	49,90	39,90 + 500
60H	67,90	57,90 + 500
74H	75,90	65,90 + 500
80H	79,90	69,90 + 500
85H	112,90	92,90 + 1.000
100H	117,90	97,90 + 1.000

promo

La finestra sui cortili

L'unione fa la forza, anche in tema di riduzione di consumi e di risparmio delle risorse. È il progetto Cortili Ecologici.it.

Si chiama *Eco Courts* ed è uno dei progetti *Life* sostenuti dalla Commissione Europea e promosso da vari soggetti quali il Comune di Padova, in qualità di coordinatore, insieme a *Finabita*, *Legacoop*, *Ancc-Coop*, Regione Toscana e Regione Emilia Romagna. È rivolto a comunità fisiche (famiglie, gruppi di interesse e condomini) e virtuali (singoli o soggetti collettivi) disposte ad adottare soluzioni intelligenti per risparmiare energia, acqua e rifiuti domestici. Perno del progetto che continuerà fino a novembre 2014, l'idea dell'agire comune e dell'impegno collettivo (info su: www.cortiliecologici.it). Lo scopo: aggregare cittadini per ottenere, con gli opportuni interventi, il 30 per cento di riduzione del consumo di acqua a livello domestico, il 15 per cento di riduzione dell'energia consumata nelle abitazioni-condomini e il 15 per cento di riduzione di rifiuti. L'unione dunque fa la forza sia che passi dal *web* sia che coinvolga 4 condomini-pilota aderenti alla cooperazione di abitanti che si trovano a Milano, Cinisello Balsamo e Roma per un totale di circa 318

alloggi. Il ragionamento non fa una piega: l'illuminazione a *Led* permette di risparmiare fino all'85 per cento di energia elettrica, solo la casa dell'acqua milanese ha permesso nel primo mese di risparmiare 1.600 bottiglie di plastica e sempre in un mese sono stati raccolti 20 litri di olio esausto. Anche i *partner* "virtuali" annoverano una serie di azioni sottoscritte nei singoli protocolli di adesione. La comunità laico-religiosa di Capodarco nelle Marche (5 famiglie che vivono in forma comune insieme a 35 diversamente abili che in sé costituiscono un'altra famiglia), che ha già al suo attivo una spiccata sensibilità sul tema del risparmio energetico, prosegue il suo cammino con azioni concrete in tre ambiti di intervento: energia, acqua e rifiuti. Aderiscono gli studenti del coordinamento universitario *Link* presenti in 16 atenei, primo esperimento di costruzione di uno spazio comune tra tutte le esperienze universitarie, il circuito *web Banzai* e ancora Massimo Cirri, storico conduttore di *Caterpillar*, una trasmissione icona per tutti coloro che hanno a cuore le sorti del Pianeta. ■



Serra mia

Ora le serre si fanno anche in casa. Ma sono solari o bioclimatiche solo se hanno particolari requisiti.

Anche nelle nostre case, sfruttando lo stesso principio alla base del funzionamento delle comuni serre agricole, è possibile realizzare una serra solare. Soluzione architettonica semplice che può aiutarci a ottenere un risparmio energetico, accrescendo la sostenibilità ambientale dell'edificio in cui viviamo. Le serre solari, dette anche bioclimatiche, sono sistemi solari passivi, che sfruttano l'effetto benefico delle radiazioni solari senza, però, richiedere interventi sugli impianti, poiché basati solo su scelte architettoniche e di materiali. Le serre solari possono, infatti, essere realizzate semplicemente chiudendo un balcone, una loggia, una porzione di giardino o un terrazzo adiacente a un edificio con ampie superfici vetrate, generando un aumento del riscaldamento e dell'illuminazione dell'edificio stesso

grazie proprio alla loro capacità d'immagazzinare radiazione solare. Ma per essere considerate vere serre solari devono essere conformi a requisiti tecnici ben precisi che fissano le regole per la loro realizzazione: devono riguardare solo aree "non riscaldate" dagli impianti di riscaldamento dell'edificio su cui appoggiano; essere esposte in un arco compreso tra sud-est e sud-ovest; essere dotate di sistemi di schermatura per difendersi dai raggi solari d'estate e da vetrate apribili per permettere l'aerazione dei locali durante gli stessi mesi estivi. Il guadagno energetico dovuto alla loro presenza, inoltre, deve essere pari circa al 20 per cento rispetto alla soluzione senza serra solare. Non devono legalmente implicare la realizzazione di un nuovo ambiente abitativo, in cui è prevista cioè la presenza continuativa di persone. E il loro volume, infine, non può superare normalmente il 10 per cento della dimensione dell'edificio riscaldato a cui sono annesse. Requisiti di massima questi, riferiti a leggi regionali e regolamenti urbanistici ed edilizi locali, che spesso variano anche da comune a comune, ma che rappresentano la base per cui, realizzando una serra solare, è possibile accedere a incentivi di carattere urbanistico, cioè non considerare i locali della serra un volume in aggiunta a quelli esistenti poiché assimilati a veri e propri locali tecnici. ■



Inno alla gioia

60

■ Silvia Inghirami

Dopo il rito dello stappo delle bottiglie a mezzanotte, va consumato nell'arco di 5-6 mesi, e per questo non va in cantina né diventa d'annata. Il vino novello, diverso dagli altri per la tecnica di vinificazione.

Un vino “legato alla spensieratezza e alla gioia”. Così **Simone Di Girolamo**, category liquid di Unicoop Tirreno definisce il vino novello, che dal 30 ottobre è pronto per essere stappato in tutta Italia. Solitamente la sua presentazione sul mercato nazionale avviene tra il 6 e l'11 novembre, ma quest'anno la data, stabilita da un decreto del ministero delle Politiche agricole, è in leggero anticipo rispetto al passato. Sperando nella cosiddetta “Estate di San Martino”, gli appassionati sono pronti a celebrare il rito del *débloccage*, l'apertura delle bottiglie alla mezzanotte. Come ogni anno, vengono organizzati appuntamenti speciali nelle enoteche e nei ristoranti, così come avviene in Francia, dove l'uscita del *Beaujolais nouveau* è fissata al 21 novembre. Come il “cugino” d'oltralpe, il novello rappresenta “un bere non impegnativo”. Essendo vino “povero” di tannini deve essere consumato in un tempo breve, nell'arco cioè di 5-6 mesi dall'uscita sul mercato, perché tende a rovinarsi. Quindi niente cantine, bottiglie d'annata e profumi di botti.

Rosso porpora

Il novello è un vino dal colore vivace e brillante, che sfuma dal rosso fino al porpora, con riflessi violacei; fresco e fruttato ha un profumo e un sapore che richiamano i frutti di bosco; la gradazione minima è 11 per cento vol. e il limite massimo di zuccheri riduttori residui non deve superare i 10 g/l. Esistono novelli monovitigni e con varietà di vitigni: i primi utilizzano un tipo specifico di uve, mentre i varietali usano differenti uve (*merlot*, *cabernet sauvignon*, *montepulciano*, *barbera* ecc.). I prodotti hanno caratteristiche gustative e olfattive più o meno legate ai vitigni utilizzati. «Ma la differenza con

gli altri vini – spiega Di Girolamo – risiede nella tecnica di vinificazione che, per quel che riguarda il vino novello, è detta macerazione carbonica. La tecnica consiste nel mettere grappoli di uva interi, intatti, non diraspati, per un tempo variabile da qualche ora a più giorni, dentro un serbatoio ermetico saturo di anidride carbonica. Si produce in questo modo una fermentazione alcolica intracellulare a carico degli zuccheri dovuta all'assenza di ossigeno che costringe le cellule dell'uva a passare al metabolismo anaerobico. Durante la macerazione si ha la trasformazione degli zuccheri in alcol etilico, un consumo elevato di acido malico, in più si ha un alto grado di glicerina, a differenza di una normale fermentazione alcolica. L'uva viene quindi lasciata a macerare in contenitori dove l'aria è sostituita da anidride carbonica per un tempo che varia dai 7 ai 20 giorni a una temperatura di circa 30-35°. Durante questo periodo l'alcol estrae dall'interno tutte le sostanze aromatiche della polpa e dell'epidermide. Lo schiacciamento progressivo dell'uva sotto il proprio peso, facilitato dall'indebolimento della buccia, libera gradualmente del liquido nel serbatoio».

Il buon novello

Al termine di questa fermentazione si completa la pigiatura dell'uva e si lascia che l'eventuale residuo zuccherino venga trasformato in alcol nel modo convenzionale.

I consumatori, secondo Di Girolamo, sanno individuare le caratteristiche di un novello, pur non avendo conoscenza tecnica delle differenti metodologie di vinificazione. Così come pochi sanno cosa lo distingue da un *Beaujolais* francese: «Le legislazioni italiana e francese – fa notare Di Girolamo – sono differenti. Per quel che riguarda la Francia, il disciplina-



re del *Beaujolais* prevede che il 100 per cento del vino contenuto in una bottiglia di *Beaujolais Nouveau* sia prodotto con il metodo della fermentazione carbonica. La legge italiana permette che un vino possa definirsi “novello” se almeno il 30 per cento delle uve hanno subito la macerazione carbonica, mentre il restante 70 per cento può essere trattato con tecniche di vinificazione classiche. Da un punto di vista strettamente tecnico potremmo dire che il *Beaujolais* francese è un novello maggiormente puro e, quindi, preferibile; in realtà nel maggiore successo del vino italiano giocano alcuni fattori: 1. il prodotto è italiano, 2. il novello viene commercializzato alcune settimane prima dell'uscita del *beaujolais* francese, 3. probabilmente il fatto che il novello possa essere prodotto con una percentuale di uve vinificate con tecniche particolari permette di produrre un vino che cattura maggiormente il gusto italiano».

Una vera vocazione

Restando nel *made in Italy* è possibile fare distinzioni in base alla regione di provenienza. I novelli si producono ormai in tutta la penisola, ma le regioni che hanno una maggiore vocazione vitivinicola sono quelle che alla fine si distinguono anche nella produzione del novello. Quindi Toscana, Veneto, Trentino Alto Adige, Piemonte, Emilia Romagna, Lazio. L'assortimento nei supermercati Coop riguarda principalmente prodotti toscani, laziali e veneti. Ma perché ha successo il vino novello? «Il novello – osserva l'esperto – è un prodotto “pronta beva” (caratterizzato da bassi livelli di tannino) particolarmente fruttato e legato a un periodo dell'anno molto ristretto nel quale è piacevole gustare un prodotto diverso dal solito». Infine, i suggerimenti su consumo e abbinamenti: il novello è un prodotto autunnale e deve quindi essere abbinato ai prodotti di questa stagione, come castagne, in particolare caldarroste, e funghi. Ma anche ai dolci come il castagnaccio. Può essere accompagnato anche a carni bianche e salumi. «Se volete un consiglio – dice Di Girolamo – provatelo anche con i carciofi e, perché no?, con piatti a base di peperoncino speziato». Va servito a una temperatura compresa tra i 14 e i 16 gradi. ■

Cavol... fiore 61

Il microclima dell'inverno trentino ideale per la coltivazione del broccolo di Torbole, varietà di cavolo dai fiori gialli.

Se si raccolgono ottimi broccoli anche a pochi chilometri dalle montagne innevate, nel pieno inverno trentino, lo si deve alla vicinanza del lago di Garda e al Pelèr, vento proveniente del nord-est, che crea un microclima ideale negli orti di Torbole e Linfano, sulla sponda trentina: un lieve innalzamento della temperatura sufficiente a evitare la formazione di brina, che è deleteria per l'infiorescenza dei broccoli (detti in dialetto la brocola). All'interno della variegata famiglia dei cavoli-broccoli, il **broccolo di Torbole** (*Brassica oleracea Botrytis*) costituisce una specie a sé in quanto col tempo ha perso alcune caratteristiche comuni e ne ha acquisite di nuove, migliorando e ingentilendo il suo sapore. Ha un'infiorescenza a corimbo simile a una palla, di colore giallognolo. Se lasciata crescere, la pianta, che si sviluppa fino all'altezza di quasi un metro, si riempie di fiori gialli. I semi, di un colore rosso scuro, vengono messi a coltura verso la fine di



giugno e protetti dall'eccessiva insolazione con stuoie, frequentemente bagnate. Le piantine sono pronte al trapianto dopo un mese, quando hanno 5 o 6 foglie, e la loro messa a dimora in pieno campo viene eseguita ancora in modo manuale. Il broccolo cresce rapidamente e senza cure particolari, se non quella di essere innaffiato con regolarità nelle prime settimane dopo il trapianto. La brocola è piccola, mediamente 4-5 etti, ma bisogna considerare che anche le foglie più interne sono eduli. Gli agricoltori usano stallatico per la concimazione e ne raccolgono ogni anno appena 30mila esemplari. Il seme viene tramandato nelle famiglie degli ortolani: tutti hanno sempre coltivato questo broccolo che ora è oggetto di studio anche da parte dei tecnici dell'Istituto Agrario di San Michele all'Adige.

Il Presidio si propone di richiamare l'attenzione su questa risorsa del territorio e di scongiurare l'ulteriore perdita di buoni terreni per la coltivazione: le aree agricole vocate, purtroppo, sono insidiate dall'urbanizzazione che dilaga in uno degli angoli più ameni del Trentino. Si consuma lessato o crudo, a tocchetti, come accompagnamento alla carne salada, o al pesce di lago conservato sotto sale, oppure come condimento per la pasta; con le foglie si fanno gnocchi e zuppe. Un'ottima occasione per gustarlo è la manifestazione promozionale annuale che si svolge a Torbole a metà dicembre. ■

Dolce un po' salato

62

Nato negli Anni Sessanta ad opera di un macellaio modenese che intuì il clima favorevole dei monti Lepini per la stagionatura del prosciutto di Bassiano. Dolce un po' salato, lavorato artigianalmente e aromatizzato secondo una ricetta segreta custodita gelosamente.

■ **Eleonora Cozzella**

Per tradizione s'intende qualcosa che viene trasmesso di generazione in generazione. E, se alcune tradizioni sono antichissime, tanto che non se ne riesce a individuare né un periodo d'origine né il primo artefice, non vuol dire che non ne possano esistere di recenti. Perché, a ben vedere, ciò che viene tramandato dovrà pur essere stato inventato in qualche momento. E poi qualcuno, una persona, una famiglia, un intero villaggio, una città, un millennio o un secolo fa, ha deciso che valeva la pena ripeterlo ancora e ancora e tramandarlo ai posteri, insegnandolo ai figli, ai figli dei figli e così via.

L'Italia è ricca di queste tradizioni, come, per esempio, quella del prosciutto di Bassiano, un paese dei monti Lepini in provincia di Latina. Questo particolare salume è una chiarissima prova di tradizione moderna, che ha una precisa data di nascita e addirittura un nome e cognome da ricordare.

Compagni di merende

Come racconta Roberto Campagna, autore di numerosi libri legati alla storia della cucina e del cibo del Lazio, intere generazioni a Bassiano, sono cresciute mangiando un panino col prosciutto locale. La curiosità è che dagli Anni Cinquanta e fino a oggi questa tipica merenda in dialetto si chiama "lòncio", un termine che deriva dall'inglese storpiato "lunch", pranzo. Una delle diverse parole che i bassianesi e un po' tutte le popolazioni dei monti Lepini hanno mutuato dagli americani nell'ultima guerra mondiale. Negli Anni Sessanta e Settanta i panini con il prosciutto, inoltre, hanno fatto la fortuna dei ristoranti del posto, meta delle gite fuori porta degli abitanti delle città vicine. La caratteristica del prosciutto di Bassiano è di essere dolce e saporito allo stesso tempo, per il contrasto-armonia tra la dolcezza del grasso e la spiccata sapidità della parte magra. Si tratta di prosciutti lavorati in modo del tutto artigianale, dalla rifilatura delle cosce – tutte di suini nati, allevati e macellati sul territorio nazionale, provenienti da allevamenti selezionati per le condizioni di vita e d'alimentazione dei capi – alla salatura, dall'aromatizzazione alla stagionatura naturale, senza stufe di forzatura e mai inferiore ai 12 mesi.



L'aromatizzazione, in particolare, prevede una ricetta segreta creata dal vecchio fondatore di uno dei due prosciuttifici del posto, custodita gelosamente dalla famiglia.

Tutto ha inizio nei primi anni Sessanta, quando Astro Muratori, macellaio e norcino della provincia di Modena, si trasferisce nel piccolo centro medievale di Bassiano. Ha molta esperienza nella lavorazione delle carni e capisce immediatamente che il clima locale era ideale per la loro stagionatura. E dalla sua macelleria di Latina – raccontano oggi i suoi eredi – comincia a stagionare i suoi salumi presso un convento di monache e nei locali del comune di Bassiano. La gente dimostra di apprezzare e Astro fonda un'azienda dal successo sempre crescente, che è tuttora uno dei due prosciuttifici storici del paese.

Agenti speciali

La prelibatezza del prosciutto di Bassiano è il risultato della perfetta combinazione di sapienti cure dell'uomo e di fortunate condizioni climatiche. Si parte dalla rifilatura, per eliminare le parti superflue e dare al prosciutto la sua caratteristica forma, si passa alla pressatura – segno dell'arte norcina – per far uscire dall'arteria femorale l'eventuale sangue rimasto, poi alla salatura fatta sempre a mano, massaggiando la coscia per far assorbire il sale in maniera uniforme; quindi la speciale aromatizzazione, con una base di vino bianco, pepe aglio e un mix segreto di aromi, e una leggera affumicatura su legno di faggio. Infine la stagionatura, vero e proprio frutto di un gioco con la natura. Qui c'è il giusto grado di umidità e temperatura ottimale (siamo a 650 metri sul livello del mare), i monti riparano il paese dai venti di scirocco e tramontana, ma ancora un po' s'avverte l'aria del non lontano mar Tirreno. Tutto questo rende vincente “il gioco delle finestre” a seconda delle stagioni: l'inverno, se piove e quindi c'è troppa umidità, restano chiuse; se soffia la tramontana, vengono spalancate. In estate si cambia ritmo: si aprono solo alcune finestre e le altre vengono lasciate chiuse per creare giuste correnti d'aria per una ventilazione ottimale.

Ogni fetta di prosciutto di Bassia-

Sua eccellenza

Antico borgo medievale dalle origini incerte, oggi tra le eccellenze per valorizzazione del patrimonio culturale, tutela dell'ambiente, cultura dell'ospitalità.

Vagano nell'incertezza le origini di Bassiano, anche se gli storici locali tentano da tempo di individuarne i natali. Alcuni ipotizzano una fondazione da parte dell'imperatore romano Caracalla, altri propendono per la sua creazione per volere di San Bassiano vescovo di Lodi. Di certo si sa che intorno al X secolo diventò rifugio di un piccolo gruppo di pastori e contadini che cercavano riparo dalle continue scorribande barbariche. Da quel momento iniziò a fiorire un delizioso paese che conserva il suo assetto di architettura medievale. Bassiano, peraltro, ha appena ottenuto, il 13 ottobre, la bandiera arancione, cioè il marchio di qualità turistico ambientale che il *Touring Club Italiano* attribuisce alle piccole località dell'entroterra che si distinguono per un'offerta di eccellenza e un'accoglienza di qualità. L'ottenimento del marchio – spiegano dal *Tci* – avviene in base a diversi criteri, tra i quali la valorizzazione del patrimonio culturale, la tutela dell'ambiente, la cultura dell'ospitalità, l'accesso e la fruibilità delle risorse, la qualità della ricettività, della ristorazione e dei prodotti tipici. Quale migliore motivo per una gita da quelle parti. Per assaggiare i salumi tipici e ammirare il patrimonio monumentale: dalle maestose mura castellane, fatte costruire dai Caetani nel XIII secolo, che costituiscono la struttura a spirale del paese con la sua serie di scalette tra vicoli e passaggi nascosti, alla chiesa di S. Erasmo dall'interno neoclassico, dalla piazza della Torre Civica alle tre porte di accesso al borgo, alle antiche abitazioni “Case Torri”.



no contiene tutto questo e riassume il patrimonio di sapienza e armonia con la natura delle aziende norcine del paese. A cui l'amministrazione comunale ogni anno dedica una sagra l'ultima domenica di luglio. ■

ripieni di frutta

64



Involtini di prosciutto ripieni di ananas

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di prosciutto crudo ■
- ½ ananas fresco tagliato a dadini ■
- 1 ciuffo di erba cipollina ■
- olio extravergine d'oliva ■
- pepe bianco ■

Preparazione

Condire l'ananas con un filo d'olio e una spruzzatina di pepe bianco, mischiare delicatamente e mettere un cucchiaino del composto nel centro di una fetta di prosciutto. Ripiegare la fetta formando un fagottino e legare con gli steli d'erba cipollina. Proseguire fino all'esaurimento degli ingredienti.

Preparazione facilissimo

Tempo 20 minuti

Costo medio

La dietista

275 Kcal a porzione

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

Le presunte virtù dimagranti dell'ananas sono dovute alla presenza della bromelina, che aiuta la digestione delle proteine. È completamente distrutta dal calore, e quindi assente nell'ananas in scatola e in dolci e crostate.



Abbinamento

Un vino bianco mosso come un **Pignoletto** emiliano.

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



Conchiglioni pere e noci

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di conchiglioni ■
- 4 pere ■
- 1 uovo ■
- 1 dl di vino bianco ■
- 40 g di burro ■
- 100 g di parmigiano grattugiato ■
- 50 g di ricotta ■
- 100 g di gherigli di noce tritati ■
- 1 mazzetto di basilico ■
- 1 mazzetto di prezzemolo ■
- 1 tazza di besciamella ■
(latte, farina, burro, sale e pepe)
- sale e pepe ■

Preparazione

Scottare i conchiglioni in acqua e sale per 5 minuti, scolarli e capovolgerli su della carta da cucina e farli freddare. Sbucciare le pere, ridurle a piccoli dadini e saltarle nel burro e vino per pochi minuti aggiungendo poco sale e poco pepe. Aggiungere il parmigiano, le noci tritate, la ricotta, aggiustare di sale e pepe e mescolare bene. Riempire con il composto ottenuto i conchiglioni, disporli in una pirofila con la besciamella a cui avrete aggiunto il basilico e il prezzemolo tritati. Gratinare in forno già caldo a 180° per 10-12 minuti e servire.

Preparazione media

Tempo 35 minuti

Costo medio

La dietista

930 Kcal a porzione

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

Ingredienti ricchi per un piatto ricco in termini di equilibrio nutrizionale. Provate a sostituire la besciamella con il latte o, se proprio non volete rinunciare al gusto, a consumarne mezza porzione.



Abbinamento

La scelta potrebbe cadere su una Doc Colline Lucchesi Bianco.



Petto di pollo ripieno di mirtilli

Ingredienti per 4 persone

- 2 petti di pollo aperti a tasca ■
- 300 g di mirtilli ■
- 40 g di pinoli ■
- 30 g di burro ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- 1 rametto di salvia ■
- 1 bicchiere di vino ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Saltare i mirtilli nel burro per pochi minuti insieme ai pinoli e, appena freddi, farcire i petti di pollo salati e pepati all'interno e all'esterno, quindi chiudere l'apertura con degli stecchini o con ago e filo. Rosolare l'aglio e la salvia nell'olio d'oliva, quindi togliere gli aromi dall'olio e far rosolare i petti di pollo. Aggiungere, quando risulteranno dorati, il vino, coprire e far cuocere a fuoco lento fin quando i petti risulteranno morbidi. Tagliare a fettine e servire aggiungendo il fondo di cottura.

Preparazione media

Tempo 40 minuti

Costo medio



Abbinamento

Un rosso giovane, di poca struttura, ma buoni profumi come un **Syrah** della zona di Montescudaio.

La dietista

295 Kcal a porzione

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

Sapevate che i frutti di bosco sono una vera e propria riserva naturale di antiossidanti? In particolare, i mirtilli sono ricchi di flavonoidi.

La dietista Chi lo dice che la frutta va mangiata solo dopo i pasti? Le ricette che seguono ci offrono numerosi esempi di come proporla in maniera alternativa, stimolando la curiosità a tavola, perché no?, anche dei più piccoli.



Aspic d'autunno

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di uva nera ■
- 150 g di uva bianca ■
- 2 kiwi ■
- 2 banane ■
- 1 arancia ■
- 200 g di ribes ■
- 1 limone ■
- 5 dl di succo d'arancia ■
- 30 g di gelatina in fogli ■
- 100 g di zucchero ■
- 1 manciata di foglioline di menta ■
- 1 manciata di chicchi di melagrana ■

Preparazione media

Tempo 40 minuti

Costo medio

Preparazione

Lavare gli acini d'uva, dividerli a metà ed eliminare i semi. Sbucciare i kiwi e tagliarli a fettine. Sbucciare le banane, tagliarle a rondelle e irrorarle di succo di limone. Sbucciare l'arancia, pelare gli spicchi e dividerli a pezzetti, lavare e asciugare il ribes e mischiare tutta la frutta delicatamente. Far ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda e far bollire per 10 minuti 5 dl di acqua e zucchero. Togliere dal fuoco, aggiungere i fogli di gelatina strizzati, unire il succo d'arancia e mescolare. Versare sul fondo di uno stampo uno strato sottile di gelatina e farla solidificare leggermente in frigorifero. Mischiare la frutta in una ciotola con la gelatina rimasta e versarla nello stampo. Tenere in frigorifero per almeno due ore e, al momento di servire, capovolgere su un piatto da portata e guarnire con foglioline di menta fresca e chicchi di melagrana.

La dietista

153 Kcal a porzione

Carboidrati ♦♦

Niente grassi e proteine per questa ricetta tutta frutta... di stagione. Proponiamola anche ai bambini, a fine pasto o a merenda.



Abbinamento

Abbinare a questo dessert un **Moscato di Pantelleria**, non troppo impegnativo.

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

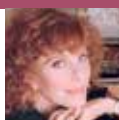
vignale.comunicazioni@unicooptirreno.coop.it



VIGNALE COMUNICAZIONI Srl

coop

Unicoop Tirreno

semi **seria** di Simona Marchini

Di **valore**

Atti straordinari di gente comune che insegnano il senso della responsabilità individuale. Dagli abitanti di Lampedusa un esempio di amore per il prossimo.

Viviamo in un'epoca complessa e paradossale in cui tutto emerge nella sua verità e conflittualità: basta aprire gli occhi per vedere. È come se dovessimo riconquistarci una coscienza profonda della realtà che gli uomini manipolano a seconda dei loro interessi. Credo sia veramente il momento di prendere delle responsabilità individuali senza alibi e senza mentire a noi stessi. Tutti i grandi punti di riferimento sono stati messi in discussione: la famiglia, la chiesa, la "democrazia", il rispetto delle istituzioni e delle persone. Ebbene, credo che oggi dobbiamo necessariamente assumerci l'impegno di testimoniare ciò che è valore da ciò che non lo è. Con grande energia e grande amore per il prossimo.

Il mondo occidentale ha sempre prevalso i più deboli. Il senso di colpa e di solidarietà ci ha spinti a un doveroso atto di sostegno e aiuto umanitario. Ma quanto tutto questo può cambiare le cose? Ci vogliono idee, ideali e speranze da sostenere senza cinismo, senza rassegnazione al peggio. Le per-

sone sono spesso migliori di quello che l'ufficialità propone. Io ne conosco tante, ma non fanno *audience* perché esistono silenziosamente. Basti pensare al recente episodio di Lampedusa, all'ennesimo lutto dell'emigrazione, della miseria, della disperazione. La generosità delle persone, la commozione sincera del sindaco (donna), la partecipazione di tutti a un dramma che pesa sulla coscienza del mondo. Sono stati l'immagine del "riscatto" della dignità della persona contro il peso della "storia". Persone semplici, pescatori, gente comune che per nessun motivo al mondo avrebbe negato aiuto a chi ne aveva bisogno. È una legge non scritta, è la legge del mare, è la legge dell'amore per l'altro. E quante persone straordinarie ogni giorno danno il loro sostegno morale o materiale a chi è meno fortunato? Scusate i miei toni predicatori, ma credo che sia urgente ridare centralità al valore del cuore e della percezione dell'"altro". Siamo cellule di un unico grande corpo, del miracolo della terra e dell'universo. Cominciamo finalmente a farne parte. ■

...Virtuale. Piccolo tour alla scoperta dei moderni musei archeologici dove le tecnologie, dal touchscreen al 3D, cambiano il modo di leggere e di interagire con il passato.

Roba da museo...

70

Cinzia Murolo

Quanti alla parola museo non provano una certa riluttanza, con in mente un'idea antica, di ambienti tetri fatti di teche e vetrine polverose, di pannelli informativi lunghissimi e poco comprensibili? Niente paura. Oggi tutti i musei, anche quelli archeologici, devono stare al passo con i tempi, fatti di *smartphone* e *tablet* a cui stanno connessi giovani e meno giovani. Siti, *social network*, postazioni informatiche, *tour* virtuali *hi-tech*, *QRcode*, *App* e "realtà aumentata" vengono piegati al volere della didattica dell'antico e cambiano il modo di leggere il passato. Ci si può muovere in un sito archeologico ricostruito in *3D* oppure trovarsi di fronte a personaggi del passato sottoforma di ologrammi. E non è roba solo per i grandi musei stranieri. Grazie ai costi sempre più accessibili le *Itc* (*Information Communication Technology*) sono entrate anche nei musei archeologici del Belpaese, anche in quelli di piccole dimensioni.

Passato prossimo

Ecco un breve *tour* virtuale per sperimentare quello che si chiama *Edu-tainment*, ossia divertirsi imparando. Al **Museo di Artimino** a Carmignano (Prato), interamente rinnovato lo scorso anno, potrete osservare nei minimi particolari le splendide placchette figurate in avorio delle vicine necropoli etrusche attraverso schermi *touchscreen*. Sempre *touchscreen*, proiezioni, suoni e riproduzioni tattili al nuovo **Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali** a Piombino (Li-



vorno) vi porteranno alla scoperta della città e della cucina medievale grazie a un ritrovamento eccezionale di oltre 700 esemplari di maiolica arcaica. Troverete fra le altre cose le teste zoomorfe delle Fonti ai Canali, qui ricollocate dopo un attento restauro.

Al piccolo **Museo Archeologico di Peccioli** (Pisa) potete indossare gli occhiali ed esplorare in *3D* un tempio etrusco ricostruito nei minimi particolari e i paesaggi di un territorio strettamente legato alla città etrusco-romana di Volterra. Siete attratti dall'archeologia industriale? Per voi c'è il **Magma**, a Follonica (Grosseto), all'interno del forno fusorio di San Ferdinando. Qui si racconta in modo multimediale e interattivo il processo fusorio della ghisa. Per gli appassionati del gioco *Wii* c'è *Etruscanning 3D*, il progetto europeo che ha permesso di introdurre in uno dei musei archeologici più antichi al mondo, il **Museo Gregoriano Etrusco** (Musei Vaticani), la ricostruzione virtuale di una delle più ricche tombe etrusche di Cerveteri, la Regolini-Galassi. Di fronte a uno schermo olografico, attivando con il vostro spostamento un sensore a terra, vi avventurerete negli ambienti della sepoltura regale, toc-

Info



Museo Archeologico Comunale di Artimino "Francesco Nicosia" Carmignano
0558718124 - parcoarcheologico@comune.carmignano.po.it



Museo del Castello e delle Ceramiche Medievali
Piombino - 0565226445
www.parchivaldicornia.it



Museo Archeologico Peccioli
0587672158 - 0587672877
www.fondarte.peccioli.net/archeologico.php



Magma Follonica - 056659380
www.magmafollonica.it



Museo Gregoriano etrusco Musei Vaticani
Roma - www.museivaticani.va



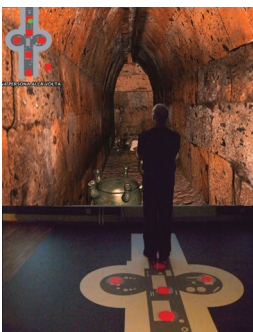
Museo Nazionale Cerite Cerveteri
069941354 - www.comune.cerveteri.rm.it



Mav Ercolano - 08119806511
www.museomav.it

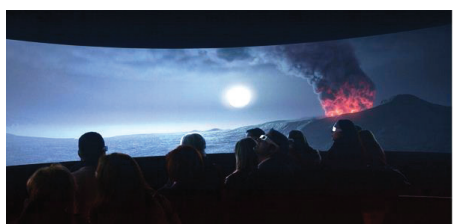
Per approfondimenti:
www.musei-it.net - www.archeomatica.it - www.archeovirtual.it

cherete i reperti anch'essi restaurati virtualmente (gli originali sono esposti nel museo) che vi racconteranno la loro storia. Si chiama invece *Museo vivo* il progetto approdato quest'anno nel **Museo archeologico di Cerveteri**, che espone ricche collezioni private e corredi funerari della vicina necropoli della Banditaccia. I reperti vi sveleranno i loro segreti



toccando la vetrina che li contiene: una realtà aumentata sugli oggetti di vita quotidiana degli etruschi fatta di proiezioni audiovisive (raccontata dalla voce di Piero Angela), ricostruzioni 3D, effetti sonori e luminosi. Vi piace il virtuale "estremo"? Ad Ercolano (Napoli) il **Mav** vi farà rivivere la città sepolta dalle ceneri del Vesuvio in tutto il suo splendore. Non perdetevi la sala del filmato in 3D dell'eruzione del vulcano, corredata di piattaforma vibrante per simulare il terremoto. Per una paura reale di fronte all'evento più drammatico della storia romana. ■

Non perdetevi la sala del filmato in 3D dell'eruzione del vulcano, corredata di piattaforma vibrante per simulare il terremoto. Per una paura reale di fronte all'evento più drammatico della storia romana. ■



Arti e mestieri

E se qualcuno volesse farne un mestiere? Può frequentare un *master in Tecnologia Open source* per i Beni Culturali, come quello *Open Téchne* che si tiene presso l'Università di Siena, organizzato dal *Centro di GeoTecnologie* e dall'*Istituto di Formazione e Ricerca della Federazione Italiana*. Potrebbe essere un investimento per il futuro. I dati sugli afflussi dei visitatori prima e dopo l'impiego di nuove tecnologie nei musei, infatti, parlano chiaro: nel peggiore dei casi l'aumento è del 10 per cento.

Sabato 16 novembre a Paestum, alla Borsa del turismo archeologico internazionale, **ArcheoVirtual**, la più grande mostra in Europa del virtuale applicato al patrimonio culturale. La partecipazione è gratuita.

Segni particolari

Il primo tatuaggio si fa a 60 anni. Nonni e nonne, pensionati e pensionate imprime sulla pelle fiori e cuori per la nascita del nipotino, *bouquet* di non-ti-scordardi-me in ricordo della madre e nastri per amici defunti. La tendenza arriva dagli Stati Uniti, dopo ragazzi e genitori, tocca agli anziani affidarsi al linguaggio dei simboli, con "motivi" personali. Meglio evitare, però, il *tattoo* laddove il corpo invecchia prima, come sulla schiena a livello lombare e sui piedi, sulle parti più esposte al sole e sul fondoschiena (che in realtà è il più tatuato). Ma la moda in materia di tatuaggi non finisce qui. Dalla Gran Bretagna approda in Italia il *text tattoo*: una citazione colta, una poesia, anche interi paragrafi di libri. Dai poeti latini a Dante, da Shakespeare alle liriche del *rock*, sulla schiena o dove c'è posto sufficiente, *vip* e comuni mortali, ciascuno trova il suo verso.

Anima del gruppo

Caro amico, anzi no: amici miei... Secondo l'indagine *Adolescenti e Socialità*, realizzata dalla *Società italiana di pediatria (Sip)*, l'85,5 per cento degli adolescenti ha molti amici, ma non l'amico del cuore. Le nuove amicizie nascono tra banchi di scuola (95,5 per cento), praticando sport (70,9 per cento) e tramite internet (31 per cento); per lo più fedeli, meno del 10 per cento cambia spesso amici. In sostanza una foto di gruppo: in pochi scelgono, infatti, di frequentare un solo amico per volta, il 50 per cento esce o si riunisce in piccoli gruppi e il 40 per cento fa parte di uno numeroso. Ed è il gruppo a condizionare i comportamenti: il 52 per cento dei ragazzi adegua, e non sempre volentieri, le proprie scelte a quelle degli amici. Secondo gli esperti, infatti, l'adolescente soffre il confronto più che in passato e fatica ad assumersi le proprie responsabilità. A uscire dal gruppo proprio non se ne parla.

Con piacere

Un individuo su cento è affetto da celiachia, l'intolleranza al glutine. Spesso si pensa ai celiaci come persone condannate a una alimentazione priva d'ogni piacere. Non è affatto così, come conferma *Ricette senza glutine*, un'agile guida edita dalla casa editrice dell'Università "La Sapienza" di Roma. Curato dalla professoressa Margherita Bonamico, responsabile presso "La Sapienza" dell'*Unità operativa per la celiachia e le malattie da malassorbimento*, il volumetto propone – dalla pizza agli gnocchi, dal pane alle torte salate – molte gustose ricette, per il piacere di stare a tavola, anche se si è celiaci. Per saperne di più e acquistarlo: www.editricesapienza.it/node/7263. **A.B.**



A scuola di musica in strutture adeguate, con un'organizzazione didattica completa e insegnanti preparati. Il modo migliore per prendere nota...

Musica, **maestro!**

72

■ **Jacopo Formaioni**

Che sia una chitarra, un basso o un pianoforte, chi non ha mai preso in mano uno strumento musicale, per la voglia di salire su un palco o per strimpellarlo nel chiuso della propria stanza? Non tutti, però, provano a imparare la musica sul serio. Su e giù per per lo Stivale si possono trovare centinaia di scuole, tra i tradizionali e accademici conservatori e le più moderne scuole di musica, civiche o private. A detta di molti insegnanti, la "struttura" è la base per insegnare e imparare musica.

Nota bene

La pensano così Greta Merli, Lorenzo Porciani, Daniele Pistocchi e Luca Brunelli Felicetti, fondatori e insegnanti di *Percorsi Musicali*, nuovo centro musicale polivalente nato a Livorno nel 2012: «Il fulcro di una scuola sta nel fornire agli appassionati attrezzature adeguate, un'organizzazione didattica completa e



una rete di persone capaci – spiega entusiasta **Pistocchi**, insegnante di informatica musicale di base e musica d'insieme –. Oggi ci sono migliaia di informazioni per l'aspirante musicista e si è creata l'illusione del fai da te: si pensa che si possa imparare con dei video su *YouTube* o che con un portatile si possano fare i dischi. Si dimentica l'importanza di un maestro capace, che guidi lo studente e all'occorrenza lo corregga a dovere; e si dimentica il gusto di vivere la musica fra strumenti di qualità e professionisti competenti». Per avvicinarsi alla musica non c'è età e girando tra le scuole di musica si possono trovare bambini di 3-4 anni e studenti un po' più grandi che hanno aspettato la pensione per suonare il proprio strumen-

to preferito. A prevalere sono i giovani tra 15 e 25 anni, che si avvicinano alla musica preferendo chitarre e strumenti tipici di una *rock band*, compresa la batteria. Ma anche fiati, piano, arpa e violino, nelle loro declinazioni *pop* o *folk*, stanno riprendendo piede.

Di ogni genere

«I più piccoli sono indirizzati dai genitori che scelgono di affiancare allo sport un'attività stimolante per la testa – conferma Lorenzo –. Gli altri arrivano da mondi musicali vari, con il desiderio di imparare a suonare la musica. Non ci sono né plotoni di seguaci dell'idolo del momento né di alternativi a tutti i costi, ma molti che cercano di formare il proprio spirito critico. Presa confidenza con lo strumento gli orizzonti si allargano e la passione cresce di pari passo – continua **Porciani**, insegnante di chitarra e musica d'insieme –. Accogliamo le proposte musicali degli allievi e poi li introduciamo a generi e stili a cui, invece, sono meno abituati. È essenziale approfondire più linguaggi possibile e confrontarsi con professionisti esperti nei vari generi». Uno degli aspetti fondamentali per i giovani è esibirsi e cercare di fare della musica, della propria passione, una professione. O almeno portarsi dietro il ricordo di "quella volta che salii sul palco...". In questo caso l'iniziativa sta tutta nelle mani dei più giovani, ma anche gli insegnanti devono dare il loro contributo. «Il nostro scopo è portarli su un palco, ma devono farlo da soli – sottolinea **Brunelli Felicetti**, direttore didattico e insegnante di percussioni –: il concerto rimane il momento in cui anni di lavoro, studio e prove danno i loro frutti. Non c'è didattica musicale senza il momento esecutivo, non c'è crescita musicale senza il rapporto col pubblico e con gli altri membri del gruppo; questo è uno dei capisaldi fondanti della didattica e le serate *live* di sana musica e divertimento ne sono la conferma».

Pezzo forte

Le scuole sono tante e tanti sono i giovani che diventano bravi musicisti in grado di salire su un palco. Ma come si

Buon ascolto

Sono scesi nella rete aprendo la strada a un'invasione di brani e artisti che per troppo tempo sono stati vittime del web. Per combattere i pirati del *download*, piattaforme come *Spotify* e *Deezer* permettono di ascoltare milioni di brani dei propri artisti preferiti, condividendoli con altri sui vari *social network*. Dopo un periodo di prova gratuito, le piattaforme pongono dei limiti, superabili sottoscrivendo un abbonamento di pochi euro. Musica a portata di tutti, in modo rapido e legale, con artisti che percepiscono un piccolo compenso a ogni ascolto. Ma c'è un ma. Il cantante dei *Radiohead*, Thom Yorke, ha messo in discussione lo scarso compenso percepito dagli artisti emergenti, mentre i critici musicali, a fronte di una disponibilità tanto ampia, criticano la difficoltà di orientarsi e costruirsi uno spirito critico personale e indipendente dalle *major*. Musica e internet, un rapporto che dai tempi di *Napster* sembra non avere pace.

diventa dei bravi insegnanti? «Bella domanda... – rispondono in coro i docenti di *Percorsi Musicali* –. Il modo migliore per far crescere un musicista è il contatto con professionisti seri, in una scuola in cui possa ricevere tanti stimoli artistici e incontrare studenti e insegnanti per scambiare idee su un progetto o opinioni sulle ultime uscite musicali. La lezione frontale non può e non deve essere l'unico rapporto che lo studente ha con l'insegnante e con la scuola dove studia», risponde per tutti Merli, docente di chitarra e musica d'insieme.

Avvicinare i giovani alla musica, invece, è semplicissimo, basta fargliela conoscere. «È vero, ma è una cosa che purtroppo oggi si dà per scontata: la facilità d'accesso ai mezzi di comunicazione spesso si traduce in un approccio caotico e impersonale – conclude Merli –. Le tecnologie digitali e la rete presentano potenzialità illimitate per chi fa musica, ma il rischio è la sovrabbondanza, con un mare di siti e servizi in cui è facile perdersi. Il futuro della professione musicale è anche il *web* e uno degli aspetti nuovi e interessanti del nostro lavoro di insegnanti è aiutare i ragazzi ad avvicinarsi nel modo corretto». ■

Uso corrente

Come funziona quell'energia chiamata elettricità e perché è meglio non prendere la scossa.

Non può essere né vista né udita ma, se viene toccata e attraversa il corpo, può provocare danni al sistema nervoso centrale. L'elettricità è, infatti, una forma d'energia, anzi una delle forme più antiche d'energia. Fu scoperta dagli antichi greci che studiavano le proprietà dell'ambra (in greco ambra si dice *elektron*): strofinata con un panno di lana era in grado di attirare oggetti leggeri di carta e fili di stoffa. Studiata scientificamente solo a partire dal XVI secolo per capirne i meccanismi e stabilire delle leggi, oggi forma d'energia indispensabile (come fare a alimentarsi, riscaldarsi, curarsi, spostarsi senza?), l'elettricità è portata dagli elettroni – i mattoni della materia insieme a protoni e neutroni – così come la corrente elettrica che scorre alla velocità della luce, o quasi, su fili metallici. Per rendere l'idea: una macchina spinta a questa velocità sarebbe in grado di fare sette volte il giro del mondo all'equatore in un secondo, valore questo che non si riferisce, però, alla velocità degli elettroni, ma a quella dell'impulso. Supponiamo, per capirci, di avere un tubo lungo riempito di bilie metalliche: se da una parte del tubo inserisco una bilia, dall'altra una viene spinta fuori. La propagazione dell'impulso, cioè la comunicazione del moto, dall'inizio alla fine del tubo è velocissima, quasi istantanea, molto più rapida dello spostamento delle singole bilie. È lo stesso per gli elettroni all'interno del filo conduttore spinti da una differenza di potenziale alle estremità del filo. Gli atomi sono di per sé elettricamente neutri nonostante siano composti di particelle che non lo sono: positive le cariche dei protoni, neutre quelle dei neutroni, negative quelle degli elettroni. È il bilanciamento di protoni e elettroni che rende l'atomo elettricamente neutro. Ma basta aggiungere un elettrone per generare una tensione e accendere la corrente. Il *Volt* misura la tensione che spinge gli elettroni – come la pressione nelle tubature dell'acqua –; indica, quindi, con quale forza sono accelerate le particelle nel filo conduttore. L'*Ampere*, invece, indica l'intensità della corrente elettrica cioè la quantità di elettroni che passa in una sezione di filo in un certo lasso di tempo (come la portata per l'acqua). Poiché la potenza, in *Watt*, è il prodotto della tensione per l'intensità, si può calcolare la quantità di corrente che passa in un elettrodomestico e rendersi conto che la scossa è meglio non prenderla. ■



Dalla fine di una storia alla perdita del lavoro, da un'amicizia che ci ha deluso a un fallimento scolastico, rifarsi una vita dopo piccole e grandi sconfitte si può, anzi si deve.

Ricomincio **da zero**

74

■ **Barbara Autuori**

Una relazione giunta al capolinea, un anno scolastico andato male, un'amicizia finita, il lavoro che viene improvvisamente a mancare. Momenti difficili durante i quali spesso ci si sente incapaci di reagire, persi nel labirinto di situazioni da cui sembra impossibile uscire. Circostanze impreviste della vita che rischiano di essere vissute come fallimenti, grandi e piccole sconfitte dalle quali, però, si può e si deve ripartire. «Ogni perdita – spiega Francesca Saccà,

psicologa e psicoterapeuta a Roma – presuppone un tempo d'elaborazione del lutto, un periodo in cui bisogna concedersi la possibilità di prendere coscienza di ciò che è accaduto senza pretendere da se stessi una reazione immediata».

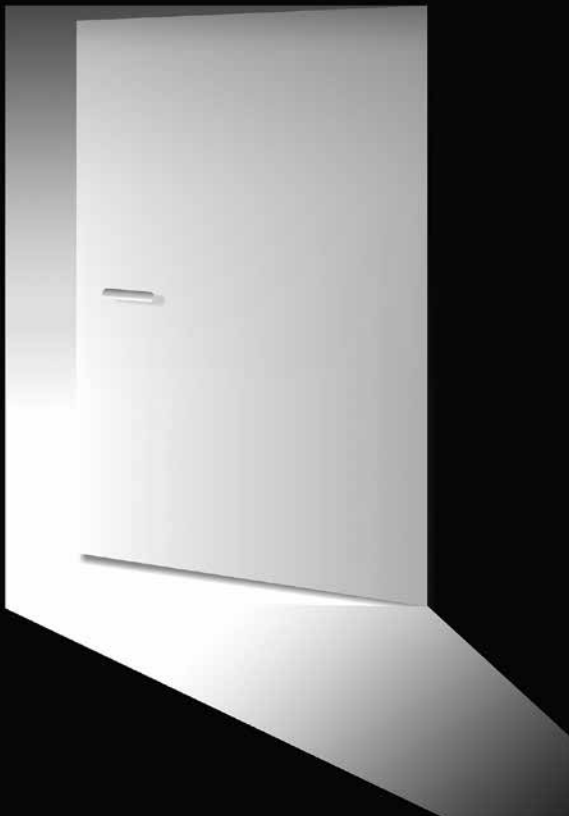
Forza d'animo

Se pensare di reagire prontamente allo stordimento provocato da una separazione o un licenziamento è non solo molto difficile ma anche poco realistico, non bisogna tuttavia cadere nell'errore opposto: crogiolarsi nel brodo della propria infelicità. «La necessità dell'elaborazione, infatti, non deve diventare una scusa per rimandare all'infinito il momento di ricominciare» avverte Saccà che è anche ideatrice e curatrice del blog psicologoinfamiglia.myblog.it. Per impedire che certi meccanismi di autocommiserazione si trasformino in sabbie mobili dove impantanarsi, sarà allora importante farsi un po' di forza. «Nella fase iniziale – consiglia l'esperta – è importante non isolarsi per comprendere che non si è gli unici ad attraversare un momento di crisi». Rimettersi in gioco richiede dunque una piccola violenza su se stessi che spesso passa per gesti semplici: uscire anche se non se ne ha voglia, non rifiutare il sostegno della famiglia e degli amici, aprirsi alle novità. Solo così si potrà realizzare, prima sul piano psicologico e poi nei fatti, un'inversione di tendenza.

Su col morale

«Per risollevarlo il morale bisogna lavorare in prima battuta sul proprio modo di pensare senza aspettare che la soluzione arrivi dal cielo», rileva la psicologa. Affidarsi al fato, lasciarsi guidare dal destino (quando non da maghi e cartomanti) senza rimboccarsi le maniche e senza cambiare prospettiva difficilmente porterà a qualcosa di nuovo e positivo. «Per non lasciarsi sopraffare dagli eventi più difficili della vita, bisogna pensare positivo e agire anche se è faticoso o

Generazione "mordi e fuggi", i teenager di oggi sembrano superare le battute d'arresto in amore, a scuola o nelle amicizie in modo molto più sportivo rispetto alle generazioni precedenti. «In questa realtà – chiarisce la psicologa Francesca Saccà – può, però, capitare che l'adolescente più sensibile si senta ancora più sfortunato e incapace di reagire». Per questo il ruolo dei genitori è fondamentale nel far comprendere ai più giovani come i piccoli fallimenti rappresentino un'importante occasione di crescita.



sembra che non serva, magari con un atteggiamento più flessibile e creativo di quello solito» suggerisce Saccà, autrice di *Perdersi per poi ritrovarsi. Suggerimenti per non smarrirsi lungo il sentiero della vita* (acquistabile on line su www.societaeditrice-dantealighieri.it, anche in versione e-book), una raccolta di suggerimenti pratici per gestire le angosce dei momenti difficili e rimettersi in piedi dopo le cadute che costellano la vita di ciascuno.

Cambiare aria

Ricominciare da nuove prospettive non significa tuttavia cambiare radicalmente la propria indole o ripercorre la stessa strada di chi ha avuto esperienze simili. «L'aiuto delle persone vicine – sottolinea Saccà – non va confuso con la manipolazione, con il farsi dire cosa si deve fare o nell'imitazione pedissequa di modelli che appartengono ad altri». Se poi, nonostante l'aiuto di amici e parenti, non si riesce a uscire dal pantano con le proprie forze può essere utile rivolgersi a un esperto capace di svelare dove ci si è incastrati. Per affrontare a perdifiato la risalita dagli abissi dello sconforto che sarà premiata con una salvifica boccata d'aria pura. ■

Ci vorrebbe un amico

L'amica del cuore, il figlio adulto e quello più giovane, il fratello, la sorella, un parente stretto. Tutti si imbattono prima o poi in qualcuno di caro che entra in crisi tanto da non sapere come ricominciare. I consigli dell'esperta per aiutare una persona cara a trovare la forza per ripartire.

Accoglienza: offrire un rifugio sicuro (spesso è sufficiente la presenza) è più utile di qualunque discorso.

Sostegno: da non confondere con la tentazione di proporre soluzioni già pronte.

No alla colpevolizzazione: gettare la croce addosso a chi già si sente a terra non aiuta a rialzarsi.

Non giudicare: rinunciare all'impulso di mettersi sul piedistallo. L'incoraggiamento non passa mai per un giudizio negativo.

In cerchio

Quello "delle abilità", creato da alcuni genitori di bambini cerebrolesi.

Torinese, 42 anni, papà di Francesco affetto da tetraparesi spastica, Giacomo Conterno è tesoriere de *Il Cerchio delle abilità*, associazione *onlus* fondata da genitori di bambini con un danno cerebrale per gestire un progetto di riabilitazione neuromotoria basato sul metodo della *conductive education*.



Qual è la particolarità di questo metodo?

«Messa a punto negli Anni Quaranta dal professore ungherese Andràs Petò, la *conductive education* parte dal presupposto che ogni patologia – per quanto grave e invalidante – lasci intatte potenzialità residue sulle quali si può e si deve investire. Con stimoli e tecniche capaci di portarli ad interagire, i bambini cerebrolesi possono raggiungere obiettivi fondamentali per la loro autonomia perché un miglioramento, da tarare caso per caso, è sempre possibile».

Come si svolge una seduta di *conductive education*?

«Si propongono delle consegne ritmate, basate su musica e canzoni proposte ai bambini in gruppi di due o tre. In questi esercizi di apprendimento il bambino diventa parte attiva e gli stessi genitori partecipano imparando il metodo per poi riproporlo a casa durante la vita quotidiana. Oltre all'aspetto ludico, la *conductive education* ha il vantaggio di non essere faticosa né coercitiva per i bambini».

Chi segue i vostri figli?

«Da quando nel 2003 la fisioterapista milanese Chiara Mastella ci fece conoscere il "Petò Institute" di Budapest, diverse famiglie si sono recate in Ungheria per apprendere questo metodo. Dal 2007, poi, ogni estate torniamo lì a selezionare le terapisti che assumiamo per uno o due anni nella palestra messa a disposizione dal Comune, aperta dal martedì al sabato con orario 9,30-18 e anche oltre a seconda delle esigenze. A Torino le nostre terapisti ungheresi alloggiano in un appartamento a nostre spese».

Come vi finanziate?

«Con il 5 per mille, con i fondi che raccogliamo grazie a eventi benefici come la vendita di panettoni solidali a Natale e con i contributi mensili delle 20 famiglie dei ragazzi che frequentano la palestra. Così riusciamo a pagare due stipendi, un appartamento, le piccole spese della palestra e i materiali».

Una cosa difficile e una bella di questo vostro impegno.

«La difficoltà nel far accettare la validità di questo metodo ai nostri neuropsichiatri quando in Gran Bretagna è offerto di base dal Servizio Sanitario e in Norvegia e Svezia stanno investendo molto su di esso. La più bella i risultati dei bambini come mio figlio, che oggi frequenta la seconda media, parla e usa quasi in autonomia il *tablet* a dispetto di una diagnosi che a cinque anni lo condannava a non far niente di tutto ciò. E poi i tanti grazie dei genitori».

Un sogno nel cassetto.

«Una scuola in Italia che formi terapisti capaci di usare questo metodo per proporlo a chi ne ha bisogno». ■

Info info@cerchiodelleabilita.org - 3382618224

D'alta moda, di grandi catene d'abbigliamento o dai banchi del mercato, bastano pochi capi fondamentali, un pizzico di creatività e piacersi quando s'indossano. Vestirsi bene senza spendere un capitale si può. Parola di stiliste.

Stile di vita

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Risparmiare è la parola d'ordine di questi tempi, anche e soprattutto nel campo della moda. Se fino a ieri ci si poteva concedere almeno a ogni stagione di rinnovare il guardaroba, adesso si devono fare i conti con le priorità, che sono ben altre. Sia che si appartenga alla categorie delle giovanissime o a quella delle donne più mature, infatti, oggi investire in abiti o accessori è un privilegio riservato a poche e, se l'alta moda ci permette di sognare guardando le sfilate con bellissime modelle in passerella, la realtà ci costringe a mettere subito i piedi per terra.

A moda mia

Ma come si può risparmiare senza per questo rinunciare a quel pizzico d'eleganza e personalità che serve soprattutto alle signore (ma anche ai maschietti sia ben chiaro) per sentirsi appagate? E poi, cos'è esattamente l'eleganza? Per **Chiara Boni**, autrice del libro *Vestiti, usciamo* (Mondadori editore), nonché accanita sostenitrice del tubino nero considerato dalla stilista «il principe degli abiti, di cui una donna non dovrebbe mai fare a meno», eleganza significa «togliere il superfluo aggiungendo una nota di individualità». Cosa che ognuno di noi può riuscire a fare, l'importante è che lo voglia. Dare al guardaroba un

tocco personale, indipendentemente dalla somma che si ha a disposizione, senza per questo sentirsi penalizzate, è soprattutto un fatto di cura nella scelta, anche con cifre a portata di tasca, spostando la propria attenzione verso le grandi catene di abbigliamento, i mercati e i mercatini artigianali, dove si possono scoprire piacevoli novità a poco prezzo. Con un po' di tempo e pazienza, infatti, si possono trovare abiti che sembrano griffatissimi, e non importa se nuovi o di seconda mano, purché la fantasia e l'ingegno di chi li indossa riescano a compiere un piccolo miracolo, quello di non far perdere fascino ed eleganza. «Essere alla moda vuol dire stare bene prima di tutto con se stessi», afferma **Lavinia Biagiotti Cigna**, figlia della regina dello stile Laura, una che di *griffe* se ne intende e che, seguendo la strada della madre, si sta cimentando con grande successo anche in collezioni personali.

Prêt à porter

Per concretizzare le sue idee due anni fa Lavinia ha scritto il libro *Pronto e indossato. Ricette per tutte le occasioni*, (Mondadori). Un divertente ricettario che "salva" lo stile, manuale di eleganza elaborato da chi, fin da piccolo ha mangiato latte e moda, per altre donne meno informate, che in casa, in ufficio, quando accompagnano i bambini a scuola o vanno a spasso con le amiche, hanno sempre bisogno di sentirsi a posto. Nel libro Lavinia ha raccolto tanti utili consigli, trattando il tema "moda" a tutto ton-



do: dal colloquio di lavoro, al primo appuntamento, dal momento di fare ordine nell'armadio, dalla gravidanza alla maternità, al viaggio nei luoghi del *vintage*. Con gli indirizzi da tenere sott'occhio per lo *shopping*. Ricavandone un manuale facile e pratico, che suggerisce a chi lo sfoglia anche delle dritte, fra cui l'arte di sapere quali sono i capi che non devono assolutamente mancare nel proprio guardaroba. «Non esistono abiti perfetti – dice la stilista – siamo noi che dobbiamo riuscire a decidere quali sono quelli (ce ne vorrebbero almeno 10) in cui ci sentiamo davvero a nostro agio».



Per sommi capi

Un guardaroba ideale deve avere senz'altro un tubino (“sempre che la linea lo consenta”), un pantalone nero, uno o due *jeans*, i *leggings*, qualche pezzo classico, qualche altro stravagante, una giacca e un cappotto. «Se saprete scegliere bene, i vostri capi dureranno molti anni e renderanno speciale il vostro *look* – dice Biagiotti consigliando di tenere nell'armadio anche dei vestiti di maglia «che non solo si adattano alle varie occasioni, ma si possono mettere in valigia senza problemi, perché non hanno bisogno di essere stirati. Sia che l'abito che indossate sia d'alta moda o da grande magazzino – afferma ancora la giovane stilista – l'importante è che ci si piaccia, e questo può accadere anche con un vestito di pochi euro». Un'idea interessante contenuta nel libro di Lavinia è quella del riciclo. «Far rifiorire i capi sepolti nell'armadio che, abbinati in modo diverso, permettono di cambiare *look* in economia – suggerisce la stilista – è una soluzione da non sottovalutare, a cui poche donne pensano». Quindi vestirsi bene con poco si può, basta far lavorare la creatività usando quel pizzico d'ironia che aiuta ognuno di noi a vivere meglio. ■

Seguire una dieta

Dimagrire. Mangiare meno e meglio. Fare attività fisica. Sono le diffusissime parole d'ordine negli stati ricchi, laddove fasce sempre più estese della popolazione sono sovrappeso, se non obese. Un'annosa guerra all'adipe in cui il campo di battaglia sono le superfici delle bilance e che da qualche anno in qua può avvalersi delle nuove armi offerte da internet e dalle sue varie promozioni tecnologiche. È questo il caso di quelle applicazioni web che servono a iniziare, mantenere e tenere traccia di un programma di dieta. Ne menziono qui due fra le più popolari, molto simili fra loro: *My Fitness Pal* (www.myfitnesspal.com) e *Fat Secret* (www.fatsecret.it), che sono usufruibili sia via *browser* sia tramite *App* per *smartphone*. Prima di proseguire, un'avvertenza: queste *App* sono poco più che giochini, sono cioè utili in caso di diete leggere e perdite di peso moderate, ma non sostituiscono in alcun modo medici e nutrizionisti. Entrambe le *App* funzionano in modo analogo: innanzitutto si completa il proprio profilo con i dati più significativi (età, sesso, altezza, peso, stile di vita) e si fornisce un obiettivo di dimagrimento in termini di peso corporeo desiderato. Fatto ciò, il sistema vi proporrà un fabbisogno calorico giornaliero pesato per ottenere il vostro scopo in tot tempo. Potrete accettarlo o modificarlo, dopodiché la palla passa a voi: grazie agli enormi *database* di cibi collegati ai due siti, vi sarà richiesto di tenere traccia di tutto ciò che mangiate durante il giorno, così da permettervi di controllare se rispettate l'obiettivo calorico giornaliero e anche il suo equilibrio in termini nutrizionali. Le *App* vi permettono altresì di tenere traccia dell'attività fisica che svolgete e di contabilizzarla nel computo delle entrate e delle uscite caloriche, nonché di tenere traccia del peso e di verificarne l'evoluzione nel tempo.

Entrambi i programmi hanno il difetto di risentire della loro origine statunitense: perfetti se la vostra dieta è fatta perlopiù di cibi confezionati e industriali (grazie allo *scanner* di codice a barre dello *smartphone*, inserire le calorie è un lampo), più complessi da usare nel caso della cucina italiana, fatta com'è di cibi freschi e spesso e volentieri preparati in casa. ■

Elogio dell'inutile

È una raccolta surreale: *The Useless Web* (www.theuselessweb.com), “il web inutile”, ossia una pagina vuota con nel mezzo un pulsante: ogni volta che lo cliccate, verrete portati a un qualche sito web incredibilmente, e talvolta deliziosamente, privo di qualsiasi scopo, se non quello di farvi esclamare stupiti: “ma cosa diavolo è mai questo?”.



Motivo personale

Diverse scene, un unico filo conduttore: musica rock che esplode in un fortissimo nel finale. Qui la tazzina di caffè Nespresso, infatti, ha il sapore intenso di un bacio, come per magia... pubblicitaria.

È in onda il nuovo spot di Nespresso, dedicato all'ingresso delle due nuove miscele, *Kazaar* e *Dharkan*. La grande novità è che per la prima volta, dopo un lungo sodalizio, la marca non si avvale più del *testimonial* che ha fatto sognare miriadi di spettatrici, George Clooney. Perché quest'assenza? Difficile dirlo. Più facile vedere che è stato sostituito (se è possibile chiamarla sostituzione) con attori più giovani (forse più interessanti per un nuovo pubblico, come sono nuove le due ultime miscele), per quanto perfettamente sconosciuti, che vengono a essere ciascuno protagonista (e ce ne sono anche di femminili) di una breve scena. Le scene sono staccate tra di loro e senza una continuità narrativa, ma la caratteristica dello spot è quella di farle apparire tutte ancorate a un motivo musicale *rock* in crescendo che le lega e che esplode alla fine in un fortissimo su una scena che possiamo considerare utopica. Lo sviluppo dello spot diviene così lineare e direzionato. Si comincia con quattro inquadrature molto ravvicinate che mostrano la preparazione di una tazzina del caffè Nespresso, con forte valenza sinestesica, in cui il visivo è incaricato di suggerire la cremosità e il profumo della bevanda. La musica in questa fase è affidata al pianoforte che esegue un motivo minimalista piuttosto calmo. Poi la musica comincia ad incresparsi e seguono tredici brevi scene che, per un effetto di montaggio, sono inter-



pretabili come connesse alle precedenti, come ad esemplificare quello che succede bevendo Nespresso. Si tratta di inquadrature di ragazzi e ragazze giovani, visti di spalle, quindi con la stessa prospettiva dello spettatore al di qua dello schermo, talvolta con in mano una tazzina, che osservano panorami immensi: due di loro guardano, rispettivamente di giorno e di notte, da un luogo elevato lo *skyline* fatto di grattacieli di una grande città; un altro ragazzo è sul palco di un concerto *rock* e domina la folla dei *fan*; infine una ballerina percorre sulle punte dei piedi il palcoscenico di un teatro. Sono scene che simbolizzano una forte affermazione di sé ed esaltazione di vitalità. La musica intanto incalza e si fa via via più forte. Arrivano quindi delle scene di dominio della natura: una donna corre in mezzo al deserto con un abito svolazzante come una libellula, mentre un ragazzo cavalca solitario la sua moto in mezzo a montagne rocciose: è l'irruzione del sublime nella sequenza narrativa. Finalmente i protagonisti divengono due: si tengono per mano e osservano un uragano sul mare; il ragazzo compie il gesto di avvicinarsi alla ragazza per baciarla. Ma, sorpresa, mentre la musica raggiunge il fortissimo, la scena successiva, quella utopica e conclusiva, fa di nuovo vedere un ragazzo solo, che sorseggia la sua tazzina di caffè, chiaro sostituto dell'intensa sensazione del bacio. Magia della pubblicità! La voce *over* scandisce lo slogan abituale: "Nespresso. What else?". ■

tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

La vie en rose

Famiglia di maialini rosa contro famiglia di – ehm... cos'erano di preciso? – di tutti i colori, inglesi contro francesi, minorenni contro quarantenni, Anni Dieci del Terzo Millennio contro gli Anni Settanta: ovvero Peppa Pig contro i Barbapapà. Mai un cartone ha scatenato tante discussioni quanto quello britannico sulla famiglia di maiali. Forte di un successo strepitoso viene spesso attaccato

da una generazione cresciuta con la famiglia ecologista nata da un fumetto francese e trasformata in cartoon giapponese. In realtà i due cartoni animati sono molto simili e si rivolgono ai bambini con disegni basic e linguaggio semplice per trasmettere messaggi di modernità in linea coi tempi: Papà Pig cucina e Mamma Pig telelavora da casa; Barbapapà e Barbamamma mettevano al mondo sette figli e insieme combattevano caccia, inquinamento e cemento selvaggio.



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



NTV

Buono acquisto
del valore di 10 euro



800
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di
un biglietto Italo.

Scegli il comfort e il servizio di Italo, il treno più moderno d'Europa.

Da NTV - Nuovo Trasporto Viaggiatori, il primo operatore privato sull'Alta Velocità, nasce Italo, un modo moderno di concepire il viaggio in treno, che valorizza il tempo e il servizio al Viaggiatore.

Italo opera lungo le due direttrici:

- Salerno-Napoli-Roma-Firenze-Bologna-Milano-Torino
- Napoli-Roma-Firenze-Bologna-Padova-Venezia

Buono acquisto
del valore di 20 euro



1400
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di
un biglietto Italo.

.italo

Termini e condizioni:

Valido in tutti gli ambienti, per tutte le tratte e su tutte le offerte commerciali.

Da utilizzare come metodo di pagamento in un unico acquisto attraverso tutti i canali di vendita ad esclusione della prenotazione al binario e dei pacchetti Italtour.

Comunica il codice numerico presente sul buono al Contact Center Pronto Italo 06.07.08 o alla tua agenzia di viaggio di fiducia, o inseriscilo selezionando come metodo di pagamento "Scopri Italo/ Voucher Promo" per i tuoi acquisti su italotreno.it o tramite le Biglietterie Self Service presso Casa Italo nelle stazioni servite da Italo.

Il buono può essere utilizzato
dal 1° aprile 2013 al 31 dicembre
2014.



LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA  

DALL'1 AL 15 NOVEMBRE.

**BOVINO ADULTO
MACINATO SCELTO**
confezione famiglia

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 8,90 €

6,23€

al kg

**SCONTO
30%
ALLA CASSA**

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



**CUORI DI FILETTI
DI MERLUZZO COOP**
surgelato - 400 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,89€

7,23 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
NUOVO RACCOLTO**
100% ITALIANO
FIOR FIORE COOP
1 litro

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,99€

+ 50 PUNTI

**OPPURE
3,99€**

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



FINOCCHI
2 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCONTO
40%**



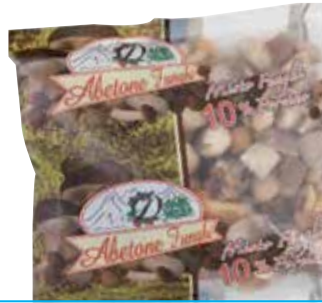
**MISTO FUNGHI CON PORCINI
ABETONE FUNGHI**
surgelato - 500 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,10€

4,20 € al kg

MASSIMO
5 PEZZI
PER OGNI CARTA



DASH LAVATRICE
polvere - 72 misurini - 5,76 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

9,90€

1,72 € al kg

liquido - vari tipi
84 lavaggi - 3,066 litri x 2

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

9,90€

1,61 € al litro

MASSIMO
2 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



**LATTE UHT BONTÀ LEGGERA
GRANAROLO**
parzialmente scremato - 1 litro x 4

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

2,99€

0,75 € al litro

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



**CAFFÈ LAVAZZA
QUALITÀ ORO 100% ARABICA**
250 g x 3

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

7,99€

10,65 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



**PANNOLINI PAMPERS
BABY-DRY PACCO DOPPIO**
assortiti

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

10,90€

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 30 NOVEMBRE.

PETTO DI POLLO A FETTE COOP
confezione famiglia

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Anziché 10,40 €

6,24€
al kg

SCONTO 40% ALLA CASSA

MASSIMO 5 CONF. PER OGNI CARTA



POMODORO 100% TOSCANO IL POLPOSISSIMO PETTI
400 g x 3

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 2,90 €

1,45€

1,21 € al kg

SCONTO 50%

MASSIMO 6 CONF. PER OGNI CARTA



MANDARINI CLEMENTINE
2,5 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

SCONTO 40%

MASSIMO 10 CONF. PER OGNI CARTA



MINISTRONE FINDUS
surgelato - vari tipi - 750 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

1,79€

2,39 € al kg

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI



CHIANTI DOCG LOGGIA DEL SOLE LE CHIANTIGIANE
75 cl

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,15€

2,87 € al litro

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA



SUGO PRONTO ALLE VONGOLE CONDI VONGOLA ARBI
surgelato - 450 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

2,69€

5,98 € al kg

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA



SFOGLIAGREZZA RANA
pasta all'uovo/pasta ripiena assortita/lasagne
UN ESEMPIO: pasta ripiena assortita - 250 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

1,70€

6,80 € al kg

MASSIMO 6 PEZZI PER OGNI CARTA TRA I VARI TIPI



CARTA IGIENICA ROTOLONI REGINA
conf. x 12

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

5,49€

MASSIMO 4 CONF. PER OGNI CARTA





LE OFFERTE CON I PUNTI

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

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

DALL'1 AL 30 NOVEMBRE.

ESKIMO LONSDALE
UOMO/DONNA
colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

49,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
59,00€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop

PIUMINO DIADORA
UOMO/DONNA
colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

49,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
59,00€



ALBERO DI NATALE
ARTIFICIALE
BRIGHTON SPRUCE

763 rametti - 30 pigne essiccate
base in metallo - h 210 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

49,00€

+ 1000 PUNTI

OPPURE
69,00€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

PANTALONE UOMO
IN VELLUTO CARRERA

modelli e colori assortiti - taglie dalla 48 alla 58

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

19,90€

+ 400 PUNTI

OPPURE
27,90€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop

CATENE DA NEVE
GOOD YEAR

misure assortite

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

29,90€

+ 500 PUNTI

OPPURE
39,90€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

PIUMINO IN PIUMA
CALEFFI

singolo - 155 x 200 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

89,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
99,00€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop

matrimoniale - 250 x 200 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

139,00€

+ 1500 PUNTI

OPPURE
169,00€

DISPONIBILE ANCHE 1 PIAZZA E MEZZO

BATTERIA AUTO
AREXONS

UN ESEMPIO: 55AH 480 AX

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

39,90€

+ 500 PUNTI

OPPURE
49,90€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop

DISPONIBILI IN VARI AMPERAGGI

SCALDALETTO ELETTRICO
MOON IMETEC

singolo - Mod. 16062 - 150 x 80 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

29,90€

+ 500 PUNTI

OPPURE
39,90€

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop



matrimoniale - Mod. 16063
150 x 160 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

49,90€

+ 750 PUNTI

OPPURE
64,90€

Tessuto misto lana
Lavabile
2 livelli di regolazione della temperatura
Sistema di sicurezza Electro Block

DEUMIDIFICATORE
ELETTRONICO ARISTON
Mod. DEOS11

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

119,00€

+ 1000 PUNTI

OPPURE
139,00€

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop



Potenza 289 W - Umidità asportata 11 litri/giorno
Rumorosità 39 db - Capacità tanica 1,5 litri
Dimensioni: 32,5 x 17 x 47,8 cm
Controllo elettronico dell'umidità, trattamento Blue Fin,
autodiagnosi con segnalazione codice errore su display,
ruote integrate, filtro antipolvere, anticongelamento, spia sicurezza



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



ACCUMULA PUNTI CON LO SHOPPING ONLINE



ACCUMULA



lastminute.com



N°1 DELLE SCARPE SU INTERNET



Tutti i voli in un click!

GROUPON

Marionnaud



ti, naturalmente bella



Viaggia a modo tuo



IO COMPRO QUI



COMPRA ONLINE



Lo shopping vincente

LA REDOUTE

SCOPRI ALTRI PARTNER CHE FARANNO ACCELERARE LA TUA RACCOLTA PUNTI SU
www.catalogosoci.unicooptirreno.com

nuovoconsumo.it
per conoscere meglio il mondo dei consumi



Attualità, opinioni, prodotti, salute, ambiente,
alimentazione, cucina, cultura, solidarietà
scopri tutto su www.nuovoconsumo.it

coop

Unicoop Tirreno