

MA QUALE RIPRESA?

Calano i redditi, cala l'occupazione e le famiglie italiane tagliano la spesa. Ritratto di un paese immobile nel *Rapporto Coop Consumi e Distribuzione*.



Troppa carne al fuoco

■ La carne "sostenibile" per la salute e l'ambiente

Si curi chi può

■ Che fine ha fatto il Servizio Sanitario Nazionale?

Caduta libera

■ Rimedi contro la calvizie

Colpo di testina

■ Guida all'acquisto degli spazzolini elettrici

Cristiano Militello show

■ Intervista al comico Cristiano Militello





SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



elho[®]
beautiful living

Elho leader di mercato in Europa nel settore del giardinaggio. Sono cinque i capisaldi su cui basa la sua strategia: specializzazione, innovazione, affidabilità, supporto marketing e sostenibilità.

Pure Rain Drop

Contenitore per la raccolta dell'acqua piovana, da fissare al pluviale. Provvisto di rubinetto e innaffiatoio. Una volta pieno, l'acqua rientra in automatico nel pluviale.

Può essere adattato a pluviali da diametro 6,8 cm fino a 8 cm. Capienza 75 l, altezza 119 cm, larghezza 44 cm, profondità 48 cm.



Solo su prenotazione.

elho, Pure Rain Drop

gratis con 21.000 punti



8.000 punti
+ 131,00 €

SPENDI

Solo su prenotazione.

elho, Brussels Herbs

gratis con 1.600 punti



800 punti
+ 8,00 €

SPENDI

Brussels Herbs

Portavaso singolo specifico per erbe aromatiche, completo di forbici multilame.

Dotato di fondo rialzato che consente una riserva d'acqua e impedisce il contatto delle radici con la stessa.

Misure: 15 cm - h. 16 cm



L'avventura Peugeot inizia nel diciannovesimo secolo con la produzione di articoli per la macinazione di pepe e caffè. Più di 160 anni dopo, le macchine Peugeot sono il punto di riferimento in cucina grazie a uno speciale meccanismo. Il "sistema Peugeot" è infatti sviluppato per macinare sali, pepe e spezie di ogni tipo e provenienza, rispettandone le proprietà organolettiche.

Per saperne di più: www.peugeot-saveurs.com

Le macine Peugeot sono distribuite in Italia da Sambonet Paderno Industrie.

Solo su prenotazione.

Macina Noce Moscata "Ternate"

gratis con 2.800 punti



1.200 punti
+ 16,00 €

SPENDI



Macina Noce Moscata "Ternate"

La macina a manovella è dotata di una doppia lama/grattugia e di un dischetto uncinato a pressione che permette di grattugiare la noce moscata molto finemente. Altezza: 11 cm.

SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com

socio**coop**
Unicoop Tirreno



Macina Sale/Pepe "Elis Sense"

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

Solo su prenotazione.

Macina Sale/Pepe "Elis Sense"

il prezzo si riferisce a un solo macina pepe o sale

gratis con 6.500 punti



2.900 punti
+ 36,00 €

SPENDI



zEBag

Borsa portabottiglie

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

Solo su prenotazione.

Borsa portabottiglie porta 6 bottiglie

gratis con 3.500 punti



1.500 punti
+ 20,00 €

SPENDI



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

OTTOBRE



Casseruola 1 manico
Ø 16 cm



prezzo per i soci
16,00 € oppure

300 punti
+ 10,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BALLARINI
39,00 €

Bistecchiera
28x28 cm



prezzo per i soci
26,00 € oppure

500 punti
+ 16,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BALLARINI
60,00 €

Padella Granitium
Ø 30 cm



prezzo per i soci
19,00 € oppure

300 punti
+ 13,00 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BALLARINI
45,00 €

NEI MESI DI NOVEMBRE E DICEMBRE TROVERAI



Tegame 2 manici
con coperchio Ø 28 cm



Padella Granitium
Ø 22 cm



Saltapasta 1 manico
Ø 28 cm



Padella Granitium
Ø 26 cm



Casseruola 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

OTTOBRE

Minitratutto MMR08A1



prezzo per i soci
23,90 € oppure

200 punti
+ 19,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 36,90 €

Sbattitore MFQ4020



prezzo per i soci
34,90 € oppure

250 punti
+ 29,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 49,90 €

Robot da Cucina Compatto MCM4000



prezzo per i soci
59,90 € oppure

750 punti
+ 44,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 89,90 €

- Potenza 700 W
- Ciotola da 2,3 litri
- 2 velocità + pulse
- Lame in acciaio inox
- Pratico cassetto porta accessori integrato



- Potenza 400 W
- Lame in acciaio inox
- Disco emulsionatore
- Avvolgicavo



- Potenza 450 W
- 5 velocità + pulse
- Funzione turbo
- Fruste "Cream Ball" ed impugnatura SoftTouch



NEI MESI DI NOVEMBRE E DICEMBRE TROVERAI



**Ferro a Carica Continua
autonomia illimitata
TDS3516**



**Scopa Elettrica
senza filo
BBHMOVE4**



**Ferro a Caldaia
TDS1650 new**



**Frullatore
ad Immersione
MSM66120**



**Ferro a Vapore
TDA4650**



**Aspirapolvere
con sacco
BGL451200**



**Impastatore
Planetario
MUM52120**



**Bollitore
TWK6004N**



esprimersi tutti i giorni

◀ 5 cent

5 cent

**CHIAMATE E MESSAGGI.
I VANTAGGI COOPVOCE
SENZA COSTI FISSI.**

- ▶ **5 cent al minuto verso tutti**
- ▶ **SMS a 5 cent**
- ▶ **Per sempre**
- ▶ **Voce & SMS a 1 cent verso tutti i numeri CoopVoce per chi è Socio Coop**
- ▶ **IN PIU*** puoi attivare Web 1 Giga a **4€ al mese**

**Offerta attivabile
dal 3 ottobre al 17 novembre 2013**



Scopri le offerte CoopVoce su
www.coopvoce.it

coopvoce
Comunicare è semplice.

La tariffa promozionale "5 cent", valida per chi porta il numero in CoopVoce dal 3 ottobre al 17 novembre 2013, permette di parlare a 5 cent al minuto ed inviare SMS a 5 cent verso tutti i numeri nazionali di rete fissa e mobile (sono escluse le numerazioni a sovrapprezzo ed il traffico roaming). È previsto uno scatto alla risposta di 5 cent e la tariffazione è a scatti anticipati di 30 secondi da 2,5 cent. La tariffa promozionale è attivabile, nello stesso periodo, anche dai già clienti con un costo di attivazione pari a 9€, che verrà scalato dal credito residuo della SIM. Tutti coloro che hanno attiva "5 cent" e sono Soci Coop, potranno attivare, in più, presentando in un punto attivazione CoopVoce la propria tessera Socio Coop, l'esclusiva promozione "1 cent" che permette per sempre di parlare a 1 cent al minuto, tariffato al secondo e senza scatto alla risposta, ed inviare SMS a 1 cent verso tutti i numeri CoopVoce. In più, per coloro che sottoscrivono l'offerta "5 cent", è valida l'offerta "Web 1 Giga" al costo di 4€ al mese. Per maggiori dettagli su tutte le offerte visita il sito www.coopvoce.it.



Ragioni di vita

7

Coesione sociale, cultura, bellezza, sentimenti, senso di appartenenza, aiuto tra generazioni. Le ragioni "non misurabili" che ci consentono di sopravvivere alla crisi, ma che i contabili d'Italia e d'Europa non prendono in considerazione.

S spesso le ragioni per cui un organismo sopravvive alle crisi non sono solo economiche, sono soprattutto antropologiche e non si lasciano ingabbiare negli algoritmi contabili della finanza, dello *spread* e della *spending revue*, perché non quantificabili e non ancora del tutto colonizzati dall'ideologia che misura ogni cosa sulla base dei dogmi del mercato. Allora proviamo a chiederci cos'è che impedisce a una famiglia in difficoltà di disgregarsi, a una comunità impoverita di collassare, a una persona disperata di togliersi la vita. Ci deve essere qualcosa di "non misurabile" che tiene in piedi questa società squassata dall'austerità cieca impostaci dalle oligarchie europee. Ed è questo qualcosa che i

nostri governanti dovrebbero cercare, studiare, sviluppare, per capire – se ci riesce – come si fa a resistere e per cominciare a pensare – se lo vogliono – che dalla crisi si può (si deve) uscire non come ci siamo entrati, ma con un'idea di società diversa, basata su un'economia centrata sull'uomo, capace di neutralizzare le forze autodistruttive della crescita infinita e del dominio assoluto della merce, e di sviluppare le potenzialità emancipative del genere umano che emergono dalle tante forme di resistenza

che popolano il nostro quotidiano e ci tengono a galla.

Quelle che (per ora) ci salvano sono qualità, non quantità; sono cose "non misurabili" come la gratuità, il dono, la solidarietà, la coesione sociale, qualcosa di più profondo che ha a che fare con la cultura, la storia, i sentimenti, le virtù civili, comprese quelle estetiche come la bellezza e l'arte, il valore dell'intergenerazionalità (nonni che aiutano i figli che aiutano i nipoti), l'identità di comunità fiere della loro appartenenza e nel contempo aperte al mondo. Dove mancano queste risorse c'è disintegrazione sociale, solitudine, senso di abbandono e rabbia. La politica ragionieristica che guida l'Europa e l'Italia non può capire queste cose perché non le vive, non le percepisce nella loro dimensione tragica e quindi non le sente. Perché non ha idea di cosa significhi riuscire a sopravvivere sovvertendo anche le leggi della matematica: far sì che due più due faccia cinque e talvolta sei. Perché pensa che, come ci hanno inculcato vent'anni di esaltazione degli egoismi, tutto abbia un prezzo e ciò che non ha prezzo non valga niente. Perché crede ancora che l'uomo del neoliberismo non riconosca più ciò che viene dal suo territorio, ciò che non ha la misura del denaro, che non è codificato e ammesso dalle ferree leggi dell'economia. Ma è da qui che bisogna ripartire, da quella dimensione della vita che fa sì che ognuno di noi si senta parte di un qualcosa e non una molecola isolata che annega nella sua impotenza, nell'individualismo narcisistico, nel nichilismo consumista o nel comunitarismo tribale. ■





COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI

Innovazione e Qualità

“Residence Marina Azzura”
Calambrone

“La casa al mare tutto l’anno”



contattateci per info e appuntamenti

C.L.C. Soc. COOP.

VIA BOCCHERINI, 11 - 57124 LIVORNO

Tel. 0586-868711 Fax 0586-867376 www.clc-coop.com - e-mail: info@clc-coop.com



Attestazione
SOA



Qualità
ISO 9001:2008



Sicurezza
OHSAS 18001:2007



Ambiente
ISO 14001:2004



Responsabilità Sociale
SA 8000:2008



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

230
ottobre 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: 243.555 copie
Chiuso in tipografia il 19/9/2013



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

Ragioni di vita

contatti

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

firme

- 14 Salvatore Calleri
Lotta di civiltà
- 15 Maria Carla Giugliano
Pesticidi in erba
- 16 Tito Cortese
Scena madre
- 17 Giorgio Nebbia
Litosfera
- 18 Mario Tozzi
Il giorno fatidico
- 19 Massimo Montanari
Sulla buona strada
- 69 Simona Marchini
Rivoluzione culturale
- 78 Giovanni Manetti
Senso dell'orientamento

attualità

- 20 La notizia
Dario Guidi
Troppa carne al fuoco
- 23 Primo piano
Dario Guidi
Ma quale ripresa?
- 46 Inchiesta
Rita Nannelli
Si curi chi può

soci

- 28 **La scelta giusta...**
- 32 **Sacrosanto**
- 34 **Occasione mancata**
- 35 Servizi ai soci
- 38 **Lavori in corso**
- 79 Convenienza

salute

- 50 **Legumi familiari**
Ersilia Troiano
- 51 Faccende domestiche
- 52 **Caduta libera**
Barbara Bernardini
- 53 Sani & salvi

prodotti

- 54 **Beato tè!**
Anna Somenzi
- 56 **Colpo di testina**
Roberto Minniti
- 59 Eco sistema
- 60 **Fratelli di latte**
Silvia Inghirami
- 61 **Capita a fagiolo**
Francesca Baldereschi
- 62 **Filo da torcere**
Eleonora Cozzella
- 64 **Menu con farina e pangrattato**
Paola Ramagli

ennci

- 70 **Bianconero**
Patrice Poinssotte
- 71 Le vite degli altri
- 72 **Spirito critico**
Barbara Autuori
- 73 Scienza infusa
- 74 **Cena tra amici**
Benedetta D'Alessandro
- 75 Tempi moderni
- 76 **Cristiano Militello show**
Maria Antonietta Schiavina
- 77 Triplavù

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

Ben confezionato

*Ho sempre apprezzato lo sforzo di Coop per una politica non solo commerciale ma che si muovesse nel rispetto di valori più alti (no ogm, solidal, merce sfusa ecc.). Ma, essendo io un'ecologista e una fervente sostenitrice della raccolta differenziata, e più ancora convinta sostenitrice che "meno packaging, meno spazzatura", ritengo che in questo senso Coop faccia poco o nulla per i suoi prodotti. Il packaging è fra i più strutturati e carichi, con 2-3 confezioni di materiale diverso uno dentro l'altro. È grave che soprattutto i prodotti per bambini (4/10), che dovrebbero essere di esempio, seguono linee pubblicitarie marcate allontanandosi dai valori di cui sopra. Persino la carta del pane, di carta e plastica insieme, risulta di difficile differenziazione. Altre ditte stanno dimostrando maggiore attenzione a quest'aspetto e io spero che i prodotti Coop ai quali mi rivolgo per qualità e sicurezza, possano presto adeguarvisi.
da nuovoconsumo.it*



Partiamo proprio dalla descrizione delle caratteristiche che lei riconosce al prodotto Coop: qualità e sicurezza. Sono imprescindibili e non possono essere oggetto di compromesso rispetto alle scelte adottate per confezionare i prodotti. Anzi l'imballaggio è uno degli elementi che contribuisce a garantirle. Deve poi rispondere a esigenze di fruibilità da parte dei consumatori e di rispetto per l'ambiente che da sempre rientra nella missione cooperativa. La politica a cui Coop s'ispira è quella europea delle 3R (*Riduco, Riuso, Riciclo*) – ferme restando le caratteristiche a cui lei faceva riferimento – e in fase di revisione e progettazione di imballaggi ci sforziamo di adottarle. I risultati sul prodotto Coop a fronte anche di piccoli interventi sono significativi: basti pensare che solo lo scorso anno abbiamo risparmiato – perché non immesse in commercio – oltre 3.800 tonnellate di materiale di imballaggio, e utilizzato, quando era possibile, 2.200 tonnellate di plastica riciclata.
Francesca Guarnieri
ufficio Tutela Ambientale di *Coop Italia*

Sono rimasta shockata quando ho appreso del ritorno dell'aviazione perché era da molto tempo che non se ne sentiva parlare. Vorrei sapere quali sono i rischi concreti di contagio umano. via e-mail

Risponde Claudio Mazzini responsabile Sostenibilità, Innovazione e Valori di Coop Italia.

L'aviazione è arrivata in Emilia Romagna ad agosto attraverso le anatre in migrazione che avrebbero contaminato i parchetti esterni degli allevamenti in cui, di giorno, razzolavano le galline. Da lì il virus si sarebbe poi trasmesso sia con il trasporto delle uova che con una probabile diffusione per via aerea. Trattandosi di una malattia altamente contagiosa, sono state tempestivamente applicate tutte le misure di controllo e gestione dei focolai previste dalla direttiva comunitaria che comprendono l'abbattimento di tutti gli animali presenti e l'immediata distruzione degli stessi e delle uova prodotte per evitare ulteriori contagi ad altri volatili. Sono stati inoltre previsti controlli straordinari con prelievi e accertamenti sierologici, il censimento di tutte le aziende e degli animali e l'istituzione di zone di protezione e sorveglianza dell'area colpita nonché la sospensione di fiere e mercati di animali. L'influenza aviaria si trasmette all'uomo e a altri animali attraverso il contatto con volatili infetti, perciò soltanto gli operatori a contatto diretto e prolungato con animali ammalati, vivi o morti, possono contrarre la malattia. Al momento sono stati registrati due casi di aviazione nell'uomo – uno confermato, l'altro sospetto –. Si tratta di persone affette da congiuntivite ed esposte, per motivi professionali, a volatili malati appartenenti agli allevamenti presenti in Emilia Romagna, nei quali era stata riscontrata la presenza dell'infezione virale.

A differenza di altri virus aviari (per esempio, H7N9 o l'H5N1) quello ritenuto responsabile degli ultimi episodi, l'H7N7, tende a dare nell'uomo una patologia di lieve entità (tipo, appunto, la congiuntivite). Al momento non è dimostrata la possibilità di trasmissione dell'infezione da uomo a uomo, per cui il rischio di comunità è estremamente basso o addirittura irrilevante.

Ad oggi non vi sono mai stati casi di malattia trasmessa all'uomo tramite il consumo di alimenti contaminati, in particolare prodotti a base di pollame e uova.

Soprattutto **italiano**

Da sempre sono estimatore dei prodotti a marchio Coop per la loro qualità, affidabilità e convenienza. Recentemente ho appreso che non tutto il latte venduto in Italia è prodotto in Italia. Infatti una buona parte di quello che consumiamo nel nostro paese proviene dall'estero e da noi viene solo imbottigliato. Il latte Coop Uht parzialmente scremato è 100 per cento italiano?



Il prodotto italiano è da sempre alla base delle scelte di Coop, privilegiando il rapporto con fornitori nazionali – quando è possibile – sia nella sua politica d'acquisto, in particolare dei freschissimi, sia nello sviluppo del prodotto a marchio. Per realizzarlo Coop si avvale per il 90 per cento di fornitori

italiani e sono 15mila le imprese italiane coinvolte nei processi di produzione. Pur in un contesto particolarmente difficile per l'agricoltura italiana, il 94 per cento delle carni e l'80 per cento dell'ortofrutta acquistate da Coop provengono da fornitori italiani, così come il latte, quello fresco ad alta qualità, parzialmente scremato e il microfiltrato, tutto proviene esclusivamente da allevatori Italiani. Nessuno come Coop, numeri alla mano, aiuta così tanto l'agricoltura italiana. Ciò detto non sempre è possibile utilizzare esclusivamente prodotti e produttori nazionali ed è giusto ricordare che, come sistema Italia, siamo purtroppo deficitari in molti settori, dal latte al grano, alla carne, per citarne alcuni; e senza massicce importazioni non saremmo in grado di garantire gli attuali livelli di consumo. Non va dimenticato inoltre che l'Italia in molti casi ha eccellenze industriali nella prima trasformazione, ad esempio, la pasta: di fatto esportiamo prodotto finito che deriva da materie prime estere, ma in questo giro il valore aggiunto rimane in Italia. Nel caso del latte Uht, stando agli ultimi dati, l'Italia importa oltre il 60 per cento del proprio fabbisogno; pertanto, non solo è necessario importare latte, ma i 2/3 del latte Uht che si trovano in vendita provengono dall'estero (in prevalenza da Austria, Germania e Francia) e i produttori italiani lo trasformano o confezionano. Anche in questo caso Coop predilige l'approvvigionamento italiano ma, non essendo in grado di garantirlo al 100 per cento e in tutti i periodi dell'anno, preferisce non scrivere niente in etichetta e quindi non vendere come italiano un prodotto quando italiano non è. Una scelta di trasparenza per essere dalla parte del consumatore.

Per approfondimenti: www.salute.gov.it/portale/p5_1_1.jsp?lingua=italiano&id=30; www.efsa.europa.eu/it/faqs/faqavianinfluenza.htm

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.

12

In misura ridotta

Sono stato multato per guida senza cinture e volevo saperne di più sulla possibilità di pagare la multa scontata. Quali sono le modalità? La violazione è stata accertata mentre ero alla guida. via e-mail

Dal 21 agosto 2013 è entrata in vigore la legge di conversione del decreto legge n. 69

del 21/6/13, meglio conosciuto come *Decreto del fare*, che ha introdotto alcune modifiche al *Codice della strada*, in particolare all'articolo 202 sul pagamento delle sanzioni stradali. In base alle modifiche introdotte all'articolo 202 del *Codice della strada*, il trasgressore, il proprietario del veicolo e/o l'obbligato in solido, potrà usufruire di una riduzione del 30 per

cento del minimo edittale della sanzione se provvede al pagamento della stessa entro il termine di 5 giorni dalla notifica e/o contestazione del

verbale, spese di notifica a parte. È possibile ottenere lo sconto del 30 per cento solo se il pagamento della sanzione viene versato entro 5 giorni dalla contestazione o dalla notificazione del verbale per le violazioni delle norme del *Codice della Strada* che prevedono il pagamento di una sanzione amministrativa pecuniaria.



Stando a quanto ci comunica, nel suo caso, ci sarebbero gli estremi per lo sconto. Trattandosi di una contestazione immediata dell'infrazione, i 5 giorni decorrono dal giorno seguente all'infrazione commessa. Se il quinto giorno dovesse coincidere con un giorno festivo, il pagamento slitterà al primo giorno feriale successivo. Attenzione a calcolare con esattezza l'importo dovuto. In caso di errore, infatti, si perderebbe non solo il diritto allo sconto, ma anche il diritto al pagamento in misura ridotta (quello che si applica ai versamenti effettuati entro 60 giorni dalla notifica). I verbali in possesso degli organi di polizia, infatti, non sono ancora aggiornati alle novità introdotte dalla norma in questione, anche se alcuni Comuni già si sono adeguati e altri lo stanno facendo. È possibile pagare anche con carta di credito o *bancomat*, purché la pattuglia o la stazione di polizia abbia il *Pos* abilitato, oppure tramite bollettino postale o in banca e nelle ricevitorie *Sisal* con moneta elettronica.

Info

www.cittadinanzattiva.it/editoriale/consumatori/5300-decreto-del-fare-multe-30-in-meno-se-paghi-entro-5-giorni.html

Decreto del fare DL n.69 del 21/6/13

Claudia Ciriello

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

previdenza

a cura di LiberEtà e-mail: redazione@libereta.it

Fine settimana

Dal 1° ottobre 2013 sarà collocato in mobilità per 4 anni. La settimana tra la cessazione del rapporto di lavoro e l'inizio della mobilità non sarà retribuita. Vi chiedo: è valida ugualmente ai fini dei contributi per il diritto alla pensione?

Le leggi dispongono che l'indennità di mobilità decorre dall'ottavo giorno successivo a quello della cessazione del rapporto di lavoro o, ovviamente, dall'ottavo giorno successivo a

quello della scadenza del periodo corrispondente per mancato preavviso indennizzato.

In base a quanto dispone l'articolo 7 del DL n. 463/1983, il contributo settimanale viene accreditato se la retribuzione settimanale non è inferiore al 40 per cento del trattamento minimo *Inps*. Per il corrente anno il trattamento minimo *Inps* è di 495,43 euro al mese. Pertanto, se la retribuzione settimanale (indipendentemente dal numero di giorni lavorati) non è infe-

Mettere all'indice

Perché sulle etichette degli alimenti, insieme a tutte le altre informazioni nutrizionali, non c'è anche quella sull'indice glicemico? Potrebbe essere molto utile per i diabetici e per tutti quelli che seguono una dieta a basso indice glicemico.

Finora solo l'Australia e la Nuova Zelanda hanno adottato un marchio che identifica un basso indice glicemico (*low GI symbol*), anche se molte linee guida internazionali, come quelle dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (*Oms*), l'Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura (*Fao*) e la Federazione Internazionale per il Diabete (*Idf*), raccomandano di seguire un'alimentazione a basso indice glicemico. Benché il concetto della scelta di un alimento in base al suo impatto sulla glicemia sia ampiamente accettato dalla comunità scientifica, il "come" comunicare tale concetto è ancora oggetto di dibattito.

Molti enti regolatori temono che l'indicazione dell'indice glicemico sulle etichette possa generare confusione e dubbi tra i consumatori, in quanto si tratta di un argomento non così intuitivo e facile da utilizzare come quello del contenuto calorico.

L'indice glicemico è stato ideato nel 1981 ed è rappresentato da un numero che indica la capacità glicemizzante dei carboidrati contenuti in un alimento rispetto a quella indotta da 50 grammi di glucosio in soluzione acquosa. Ad esempio, le ciliegie hanno un indice glicemico intorno a 25, il che vuol dire che se assumo 50 grammi di zuccheri contenuti nelle ciliegie, essi aumenteranno la glicemia del 25 per cento

rispetto a quanto farebbe del glucosio puro. Ma dato che 100 grammi di ciliegie contengono circa 13 grammi di zuccheri, devo mangiarne ben 385 grammi per poter avere 50 grammi di zuccheri (di ciliegie) da raffrontare con il glucosio. Possiamo osservare che quello dell'indice glicemico è un concetto solo illusoriamente semplice.

Un altro esempio: il cocomero ha un indice glicemico pari a 93 (molto alto), il pane bianco invece ha un indice pari a 70 (medio-alto). Se mi basassi solo sull'indice glicemico, il pane sarebbe un cibo preferibile rispetto all'anguria. Ma per avere lo stesso impatto sulla glicemia che si provoca con 100 grammi di pane, devo mangiare ben 1.150 grammi di cocomero, quindi oltre 1 chilo. Questo non vuol dire che il concetto di indice glicemico non possa essere utilizzato sulle etichette nutrizionali, ma dovrà essere spiegato e comunicato bene ai consumatori, altrimenti si rischia di generare confusione.



* Biologo nutrizionista

Con i tempi che corrono

Chi corre più veloce, a parità di chilometri percorsi, brucia più calorie?

No, consuma le stesse calorie. Chi corre la maratona in poco più di due ore e chi invece ci impiega cinque ore, alla fine, avrà speso la stessa quantità di energia. Se si cammina, invece, il consumo energetico è ridotto della metà.

riore a 198,72 euro, viene accreditata l'intera settimana.

In queste condizioni, se il rapporto di lavoro cessa nel corso della settimana, può risultare regolarmente accreditata sia l'ultima settimana lavorata sia la prima settimana di mobilità. Se il rapporto di lavoro cessa a fine settimana resta sicuramente una settimana non coperta da contribuzione e non computabile nell'anzianità contributiva. In quest'eventualità l'interessato può richiedere l'autorizzazione per il versa-

mento volontario della contribuzione e versare un importo pari alla tredicesima parte dell'importo della contribuzione calcolata per l'intero trimestre.

Prima di effettuare il versamento della contribuzione volontaria, è bene verificare se tutte le settimane del periodo sono già coperte dalla contribuzione (13 settimane per il periodo di un trimestre; 26 settimane per il periodo di un semestre; 39 settimane per il periodo di nove mesi; 52 settimane per l'intero anno).

ora legale di Salvatore Calleri



Lotta di civiltà

È nato il centro d'analisi del medio Tirreno della Fondazione Caponnetto e Unicoop Tirreno. Perché la civiltà e la cultura cooperativa possono fare molto contro la criminalità organizzata.

Le isole felici non esistono più, ma la civiltà e la cultura contano moltissimo. La crisi continua della nostra economia aiuta, anche nelle terre quali l'area tirrenica che va da Massa Carrara al litorale romano passando per Livorno e Grosseto, l'economia criminale di tipo mafioso e narcos. I cittadini normali sono sempre più in difficoltà uccisi dagli inasprimenti fiscali che portano alla morosità e dalla concorrenza sleale dei gruppi criminali moderni sempre più spesso in regola con ogni tipo di scadenza. Il *core business* di tali economie tra l'altro è il ripulire i soldi sporchi con attività di copertura oltre all'occupazione del mercato che può produrre facili capitali investendo anche in settori strategici come la *green economy* delle energie alternative. I mafiosi e i narcos sono come degli *zombie* mutanti che infettano con il loro virus i cittadini normali. A questo punto molti di voi cari lettori si porranno la faticosa domanda: che cosa si può fare per arginare, combattere e sconfiggere gli *zombie* mafiosi? Si può fare molto. Partendo dalle forti tradizioni

presenti storicamente nel territorio quali le cooperative come Unicoop Tirreno che da anni rappresenta una economia forte, sana e autonoma dai poteri criminali. Partendo altresì dalla capacità di mobilitazione e d'analisi che hanno organizzazioni antimafia radicate sul territorio quali la *Fondazione Caponnetto* che ho fondato 10 anni fa e che ho l'onore di rappresentare. Unendo le forze hanno fatto nascere il centro d'analisi del medio Tirreno sulla criminalità organizzata. Tale centro monitorerà la situazione mettendo assieme i dati del territorio e coinvolgendo i cittadini consumatori per dar loro la consapevolezza del problema e per un'iniezione di fiducia. Il tutto senza sostituirsi in alcun modo alle autorità di polizia e alla magistratura, ma affiancandole da un punto di vista culturale in questa battaglia. Il centro d'analisi del medio Tirreno verrà inoltre inserito all'interno del neonato *Omcom* (Osservatorio Mediterraneo sulla criminalità organizzata e sulla mafia) fatto insieme alla *Fondazione Mediterraneo*. La civiltà e la cultura sociale e cooperativa possono fare moltissimo contro la criminalità organizzata. ■



Pesticidi in erba

Allarme pesticidi nelle erbe della medicina tradizionale cinese, sempre più usate in Occidente.

Le “erbe del benessere” possono essere un cocktail di pesticidi. Lo dimostrano i risultati dei test che Greenpeace ha effettuato su prodotti di medicina tradizionale cinese in vendita in Europa e Nord America. In molti casi sono state registrate tracce di pesticidi nocivi superiori ai *Livelli Massimi di Residui (Lmr)* ammessi. L'allarme arriva anche nel nostro Paese: nei 3 prodotti acquistati a Milano – bacche di goji, bulbi di giglio e datteri – sono stati rintracciati ben 23 tipi di pesticidi diversi, di cui 2 addirittura vietati in

Cina (*phorate* e *carbofuran*). Un'esposizione prolungata a questi pesticidi può portare a un accumulo nel corpo di residui chimici tossici tale da causare disturbi cognitivi e disfunzioni al sistema ormonale e riproduttivo. A causa di un sistema agricolo industriale fortemente dipendente da prodotti chimici tossici siamo arrivati a questo punto: an-

che le “erbe del benessere” potrebbero mettere a rischio la nostra salute. La medicina tradizionale cinese si fa lentamente strada anche in Occidente dove cresce la presenza di questi prodotti nei mercati. Le esportazioni di erbe cinesi nel 2011 hanno raggiunto il valore di 2,33 miliardi di dollari, con un incremento annuo del 36,48 per cento.

Per tutelare i consumatori, le autorità europee devono mettere in atto controlli e sistemi di monitoraggio più severi in grado di escludere la presenza di residui di antiparassitari nei prodotti alimentari. Anche le aziende devono fare la loro parte, adottando sistemi di verifica efficaci per gli alimenti importati, distribuiti o venduti direttamente.

Ma se vogliamo escludere per sempre i residui chimici dal nostro cibo la soluzione è una sola: superare la dipendenza dai pesticidi e passare all'agricoltura ecologica. Una transizione che sarà possibile solo destinando finanziamenti alla ricerca pubblica, in particolare sull'applicazione di alternative sostenibili per il controllo dei parassiti. ■

Maria Carla Giugliano
ufficio stampa Greenpeace



nale e riproduttivo. A causa di un sistema agricolo industriale fortemente dipendente da prodotti chimici tossici siamo arrivati a questo punto: an-

ever green di Stefano Generali

Sottoscrivo!

Oltre 5 milioni di euro di sottoscrizioni. A tanto è arrivata la campagna di raccolta fondi lanciata due anni fa da due giovani donne berlinesi per acquistare la rete elettrica della capitale tedesca, attualmente gestita dalla società svedese Vattenfall. La curiosa iniziativa di Arwen Colell e Luise Neumann-Cosel è nata con l'intento di sottrarre la gestione della rete alla società svedese, che l'alimenta per il 90 per cento con il carbone, una fonte non rinnovabile che non aiuta nella riduzione delle emissioni di CO₂. La strada, però, è ancora lunga: la base dell'asta, che si terrà nel 2015, è di 800 milioni di euro.

Fine dello spettacolo

Stop ai delfini usati per spettacoli, confinati in luoghi incompatibili con la loro intelligenza e sensibilità. Il Governo indiano ha bandito gli spettacoli acquatici e dichiarato «moralmente inaccettabile» la detenzione dei cetacei a scopi d'intrattenimento. Il ministro dell'ambiente e delle foreste, nel comunicare la decisione, ha inoltre affermato che i delfini «dovrebbero esser visti come “persone non umane” e di conseguenza avere i loro diritti specifici». L'India è il paese più grande al mondo, insieme a Cile, Costa Rica e Ungheria, ad aver messo fuori legge i delfinari. In molti paesi europei e negli Stati Uniti, invece, queste strutture generano grandi affari e sono spesso prese di mira dalle associazioni per i diritti degli animali.



Scena madre

C'è da sperare che le dispute miserande sulle sorti di qualcuno incapace di rassegnarsi all'uscita di scena aprano gli occhi a tanti ragazzi affascinati senza colpa dal miraggio del successo a tutti i costi.

C'è una vasta letteratura, e un'altrettanto ricca filmografia, sul tema dell'artista che non accetta di abbandonare la ribalta, che non vuole rassegnarsi all'uscita di scena. È la sindrome della "diva" o del "divo", si diceva una volta, qualcosa di connotato al mondo dello spettacolo, in cui la sorte di chi ci vive è affidata per lo più, se non del tutto, alla capacità di riscuotere l'applauso. Una sorte in molti casi ingrata. Oggi che tutto è diventato spettacolo, questa sindrome sembra pervadere l'intera società, l'arte come le professioni, la politica, lo sport, l'impresa, perfino quelle che un tempo si chiamavano le opere di carità. Il concetto di successo, quale realizzazione di sé e appagamento della giusta aspirazione al riconoscimento altrui, si è confuso con la rincorsa a ottenere un posto nella categoria dei vip, e a mantenerlo a tutti i costi. Costi spesso salati, e costi iniqui quando a pagarli non è tanto l'interessato quanto un'intera comunità.

Molti psicodrammi individuali e collettivi potrebbero essere probabilmente evitati se si ponesse l'attenzione sull'entrata in scena, piuttosto che sull'uscita. Dove sta scritto che non si possa vivere bene, anzi meglio, senza sentirsi sempre alla ribalta? Non sta scritto da nessuna parte, naturalmente: ma il fatto è che un paio di generazioni di adulti, abituate a pensarla in quel modo, stanno inculcando in una generazione di ragazzi l'idea pernicioso che niente conta al di fuori della scena. E

allora tutto si fa, si deve fare, tutto diventa lecito per conquistarla, questa benedetta o maledetta ribalta: e succede che chi fa sport si droghi; chi fa politica si venda (o compri gli altri, che poi è la stessa cosa); chi fa impresa corrompa; chi esercita una professione (compresa quella di chi scrive sui giornali) insegue le scorciatoie dell'agognato successo; e chi si dedica all'arte badi più a quel che serve per "fare strada" che alla sostanza di ciò che sa creare.

Si può dire: ma che c'è di nuovo? In fondo c'è sempre stato chi ha barato, imbrogliato nello sport, nella politica, nelle arti, nell'impresa, nelle professioni. Probabilmente è anche vero che la parte inquinata della società resta in definitiva minoritaria, oggi pressappoco come ieri. Ma la brutta novità è che l'imbroglio è diventato un modello di riferimento, poiché quel che conta è solo farsi largo sulla scena.

Perché un ragazzo dovrebbe rinunciare alle luci della ribalta, se tutto intorno gli dice e gli urla che solo quelle luci possono illuminare la sua esistenza? È un falso spacciato per vero, ma è il messaggio che è passato negli ultimi venti-trent'anni: e ciò significa che per chi ha oggi vent'anni o meno è forte il rischio di crederci.

C'è da sperare che le vicende della torbida estate che abbiamo alle spalle, con le dispute miserande sulle sorti di qualcuno che non sa lasciare decentemente la scena, possano aprire gli occhi a tanti ragazzi abbacinati senza colpa dal miraggio del successo a tutti i costi: se sono questi, i vip. ■



beni di consumo di Rita Nannelli

Pausa caffè

"A che bell'ò caffè" soprattutto al mattino e dopopranzo, soprattutto a casa, soprattutto per gli uomini (1,7 tazze al giorno contro 1,5 delle donne) e oltre l'80 per cento di chi lo beve arriva fino a 3 tazzine al giorno. Per il consumo di caffè l'Italia è al sesto posto in Europa con 3,413 quintali nel 2012 (prima in classifica la Germania), mentre è con 112 milioni di kg il più importante esportatore in Europa dopo la Germania. Tutto italia-

no il mercato del bar che, pur assorbendo solo il 22-23 per cento delle quantità, realizza l'80 per cento del valore, con oltre il 40 per cento della popolazione adulta che sceglie la miscela del barista almeno una volta alla settimana. Preferiscono l'espresso al bancone in particolare gli uomini tra i 35-45 anni e di classe socio-professionale elevata, mentre la percentuale più alta - oltre l'80 per cento - dei consumatori di caffè si registra fra i 45 e i 54 anni. Se, invece, non vi concedete mai una pausa caffè fate parte di un esiguo 10 per cento.



Litiosfera

Quadruplica la produzione di litio, il materiale più indicato per le batterie ricaricabili di telefoni cellulari e computer, ma anche delle future automobili elettriche.

17

Sono passati quattro anni da quando si è parlato, in questa rubrica, dell'improvvisa crescita della domanda e della produzione dei composti di litio, il migliore materiale per le batterie ricaricabili dei telefoni cellulari e dei computer. In questi quattro anni si è verificata una rivoluzione energetica che ha avuto come protagonista il litio, la cui produzione è ulteriormente cresciuta passando da 10mila a quasi 40mila tonnellate all'anno (espressa come litio metallico). La rivoluzione è dovuta all'aumento del prezzo del petrolio e alla graduale transizione verso autoveicoli elettrici il cui funzionamento richiede batterie ricaricabili migliori di quelle ad acido-piombo tradizionali, pesanti e poco efficienti. Inoltre la produzione di elettricità con le celle fotovoltaiche e con motori eolici, essendo discontinua e variabile nelle varie ore del giorno e nei vari giorni dell'anno, deve essere conservata in batterie anch'esse basate sul litio. Si è così passati

fra Cile, Argentina e Bolivia. Si tratta di grandi saline, dette *Salar*, contenenti soluzioni concentrate di vari sali; il litio è presente in concentrazione fra mezzo grammo e un grammo per chilogrammo di sali totali. Le soluzioni vengono concentrate facendole evaporare con il calore solare in vasche successive, dalle soluzioni concentrate risultanti vengono fatti precipitare i sali meno solubili. Alla fine si ottiene una soluzione concentrata di cloruro di litio dalla quale, per aggiunta di carbonato di sodio, viene fatto precipitare il carbonato di litio insolubile che sarà trasformato in ossido e negli altri sali commerciali di litio; si tratta di un "litio solare", quindi, dal quale dipende il futuro delle automobili elettriche. La Bolivia possiede la metà delle riserve mondiali di litio nel *Salar de Uyuni*, un giacimento grandissimo in una terra desolata e arida. Il litio si trova anche sotto forma del minerale spodumene, un silicato di alluminio e litio. Oggi i due principali produttori di sali di litio sono, testa a testa, l'Australia e il Cile, seguiti dalla Cina che ne è invece il principale consumatore; anche i potenti Stati Uniti dipendono dalle importazioni di litio. Il litio si trova anche nell'acqua di mare ma a concentrazioni molto basse; occorrerebbero circa 5 milioni di metri cubi di acqua marina per ottenere una tonnellata di litio, una diluizione così bassa da scoraggiare qualsiasi tentativo di estrarre il litio perfino dalle acque madri delle saline come quelle di Margherita di Savoia in Puglia. ■



dalla dipendenza dai paesi esportatori di petrolio, in questi mesi dell'estate 2013 travagliati da turbolenze politiche, alla dipendenza dai paesi produttori ed esportatori di litio. Nelle batterie il litio viene usato come anodo sotto forma di carbonato, di perclorato o di ossido di litio; in natura il litio si trova sotto forma di sali solubili in giacimenti che sono il residuo dell'evaporazione di antichi mari; i più estesi si trovano sulle Ande

chissà cosa di Jacopo Formaioni

Parola chiave

Via d'accesso al riposo in casa dopo il lavoro e sicurezza contro ogni intrusione, la chiave, unita al lucchetto o serratura, che solo lei è in grado di aprire, ha subito nei secoli un'evoluzione radicale.

Dalla chiave in legno portata a spalla dagli Assiri a quella ultra moderna con il chip di riconoscimento o con l'apertura a distanza.



Se oggi possiamo portare le chiavi comodamente in tasca lo dobbiamo all'inglese Linus Yale Jr., che nel 1865 brevettò il modello piccolo e pratico usato ancora oggi. A parte alcune zone o paesi di Canada, Norvegia, Islanda in cui non si chiude la porta di casa, senza paura dei ladri. Pratica impensabile per chi, come noi, vive dietro porte blindate che possono costare migliaia di euro. Allora chiavi in mano, perché perderle può costare caro.



Il giorno **fatidico**

Una parte dell'umanità consuma più di quanto la Terra mette a disposizione e il debito di risorse, per quest'anno, è già arrivato al "giorno fatidico". Ma andiamo avanti come se nulla fosse.

18

Ogni anno raggiungiamo sempre prima il giorno in cui le risorse del Pianeta si esauriscono. Il 20 agosto 2013 abbiamo esaurito le riserve teoriche di materie prime, fonti d'energia, acqua e cibo che avrebbero dovuto durare tutto l'anno. È un po' come se il nostro stipendio mensile terminasse il 20 del mese, invece che arrivare al 27. Significa che l'uomo vive al di sopra delle sue possibilità, che consuma di più di quanto la Terra mette a disposizione. Ma allora,

come mai continuiamo a consumare come se niente fosse? Perché le automobili continuano ad andare e sulle tavole il cibo non scarseggia? La prima risposta è che bisogna vedere di chi si parla quando si parla di uomini: insomma chi sarebbero tutti? Perché il calcolo dell'*overshoot day* (così si chiama il giorno fatidico) è un calcolo medio: ci dice quante riserve sono a disposizione del Pianeta e le suddivide per il numero degli uomini totali. Ma quegli uomini non sono tutti uguali: molti consumano come gli statunitensi, altri come i laotiani. Se tutti i cinesi (ma possiamo prendere gli indiani che è lo stesso) volessero possedere e condurre un'autovettura come noi (e perché non due, poi?) ci vorrebbero, al 2013, 65 milioni di barili di petrolio al giorno solo per loro. Ma al mondo, oggi, se ne estraggono in tutto "solo" 87 milioni: come a dire che quel petrolio dovrebbe essere in pratica riservato solo alle loro esigenze. E se volesse-

ro mangiare lo stesso pesce che mangiano i giapponesi? Ci vorrebbero, solo per le loro tavole, 100 milioni di tonnellate di pescato all'anno. Ma in tutti i mari del mondo se ne pescano "solo" 110 milioni ogni anno: come a dire che tutto il pesce lo consumerebbero loro. E se non ci piacciono i giapponesi, prendiamo gli americani: se i cinesi volessero consumare la carne che mangiano gli statunitensi, sarebbero necessarie 50 milioni di tonnellate di carne, cioè 345 milioni di tonnellate di mais: come a dire che non sarebbe sufficiente tutto il mais prodotto al mondo. Nel 1993 l'*overshoot day* è stato il 21 ottobre, dopo vent'anni siamo entrati in debito di risorse molto prima e perdiamo due mesi interi rispetto al passato: pagheremo questo debito con un prelievo eccessivo di riserve, con emissioni d'anidride carbonica più pesanti e gettando più rifiuti. Ma non abbiamo preso in prestito la Terra dai nostri nipoti? E cosa lasceremo loro? Un deserto su cui è impossibile vivere. Però noi andiamo avanti come al solito, contando sulla tecnologia che allunga artificialmente i tempi della fine delle risorse e sul fatto che non tutti se ne accorgono. Ma pure coloro che lo sanno fanno finta di niente, vedono ma non guardano. Sostanzialmente il mondo, lungi dal rifiutarle, si regge proprio su quelle disuguaglianze: se non ci fossero, e se tutti gli uomini consumassero e buttassero come i più ricchi, l'umanità sarebbe già condannata. ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

In autonomia

L'innovazione nel settore dei veicoli elettrici passa dall'induzione elettromagnetica, che potrebbe presto diventare il sistema più rapido e semplice per ricaricare autobus e macchine private. La Corea del Sud ha, infatti, realizzato uno speciale tratto di strada di 24 chilometri appositamente attrezzato per ricaricare "senza fili" i mezzi elettrici al loro passaggio sul manto stradale. Gli autobus

ricevono quindi l'energia necessaria direttamente dalla strada percorsa, senza grandi batterie a bordo né tempi di fermo per la ricarica. Il sistema coreano sviluppa una tecnologia progettata per la prima volta in California nel 1990, ma fino ad oggi ritenuta impraticabile perché troppo costosa. L'Istituto superiore di scienza e tecnologia coreano è, invece, convinto che presto la nuova tecnologia Olev potrà diventare un'alternativa a buon mercato per il trasporto pubblico in molte capitali mondiali.



Sulla buona strada

La tigella dell'Appennino modenese risalta nei menu dei bar alle pendici delle Alpi. Il ruolo delle strade nella diffusione della cultura alimentare.

19

Quest'estate sono andato in vacanza sulle Alpi e durante il viaggio ho fatto sosta a Rovereto per un panino (mi piace uscire dall'autostrada, i panini in città sembrano più buoni). In un piacevole bar del centro mi ha colpito il menu indicato su una lavagna all'ingresso. In primo piano comparivano tigelle in diverse versioni: farcite con lardo, aglio e rosmarino (il condimento più tradizionale nell'Appennino modenese), con crema di nocciole e cioccolato (la versione dolce che in anni recenti ha infestato anche la piadina romagnola) e altro ancora. Che ci fa quassù – mi sono chiesto – una specialità così tipicamente appenninica, così tipicamente modenese? Ho pensato: la globalizzazione. Ho pensato meglio: la strada statale 12 che dall'Abetone porta al Brennero, oggi "doppiata" dalla A22, l'autostrada Modena-Brennero.

La cultura alimentare ha molto a che fare con le strade. Non solo perché, da quando gli uomini hanno cominciato a viaggiare (cioè probabilmente da sempre), il "cibo di strada" è stato un fondamentale capitolo del loro modo di nutrirsi. Ma anche e soprattutto

perché la strada è stata essa stessa un veicolo di diffusione delle abitudini alimentari. Lungo la strada non viaggiano solo gli uomini, ma le loro idee e i costumi, le pratiche e i gusti. Se la tigella dell'Appennino modenese ha trovato accoglienza alle pendici delle Alpi non è per una sua particolare vocazione montanara, ma perché la gente dell'Appennino ha trovato facile accesso alle Alpi. Grazie alle strade che storicamente hanno messo in comunicazione le due aree.

La tigella sulle Alpi non c'entra nulla, ma è un'immagine lampante di come lo scambio possa definire le identità. Nessuno, vedendo una tigella a Rovereto, penserebbe di trovarsi di fronte a una sconosciuta specialità locale. Al contrario, si chiederebbe (o chiederebbe al gestore del locale, come ho fatto io) per quale strana vicenda la tigella sia finita lì. Si sentirebbe rispondere che un fornitore emiliano l'ha proposta ed è sembrato un gioco divertente metterla in carta. L'identità modenese del prodotto non si è incrinata lassù, anzi, si è rafforzata. La fuoriuscita dal suo territorio ha ribadito la sua appartenenza territoriale.

Nell'epoca della globalizzazione le differenze locali sono sempre a rischio di perdersi. Ma si possono anche valorizzare. Il territorio definisce culture, ma si può esportare. Le strade sono il modo più semplice e più antico per farlo. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Domenica in

Scoprire dei borghi incantevoli e i dolci sapori del vino. C'è ancora tempo fino al 27 ottobre per partecipare alle Domeniche della Strada del Sagrantino, una serie di eventi organizzati nei borghi della denominazione Montefalco, Bevagna, Gualdo Cattaneo, Giano dell'Umbria e Castel Ritaldi. Cantine, frantoi e ristoranti associati alla Strada e aderenti all'iniziativa organizzano degustazioni guidate, classi di cucina,

mostre artistiche e scampagnate tra viti e ulivi. Il 6 ottobre il programma prevede la visita al frantoio Montoni di Montefalco, il 13 alla Cantina Lungarotti di Turrata di Montefalco, il 20 alla cantina Antonelli di Montefalco e il 27 al frantoio Petasecca Donati. Da novembre poi nella zona partirà Frantoi aperti, l'iniziativa che ogni anno fa conoscere l'olio novello agli estimatori dell'Umbria.



Troppa carne **al fuoco**

23,8 kg di CO₂ emessi per un chilo di carne di bovino adulto. Partendo da questo dato, Coop si impegna a migliorare le sue performance e invita a un consumo che rispetti quanto prevede la piramide alimentare Inran. Solo così mangiare carne è una scelta sostenibile per l'ambiente e per la salute.

■ **Dario Guidi**

Gli italiani sono tra i più grandi consumatori di carne in Europa. Ne mangiamo mediamente 40 chili all'anno e di questi 21,4 provengono da bovini. L'impatto ambientale della produzione e del consumo di carne è decisamente più alto di quello di frutta, verdura, pasta, cereali e altri alimenti. E, giustamente, in tempi in cui tanto si parla di riscaldamento globale e sostenibilità, l'attenzione dell'opinione pubblica si sta sempre più concentrando su questo aspetto. Partendo da questa fotografia Coop si è proposta un obiettivo ambizioso che il direttore generale di *Coop Italia*, **Maura Latini**, spiega così: «Abbiamo deciso di capire meglio, e in tutti i suoi aspetti, il significato e le conseguenze del consumo di carne. Ecco dunque la decisione di ottenere una certificazione *Epd* (*Environmental product declaration*) per le nostre carni bovine, scoprendo inoltre di essere i primi nel mondo a farlo. Questa certificazione ci consente di rendere trasparenti e disponibili a tutti i dati sull'impatto ambientale, secondo le nostre modalità d'allevamento e lavorazione, che comunque sono già migliori rispetto alla media. Innanzitutto puntia-

mo a ridurre questi impatti con interventi sugli aspetti più pesanti dei nostri allevamenti e dell'intera filiera. In secondo luogo riteniamo che, inserendo il tema del consumo di carne in una riflessione complessiva sulla nostra alimentazione, si possa verificare come un consumo di carne che abbia come riferimento una dieta corretta ed equilibrata secondo le indicazioni della piramide alimentare elaborata dall'*Inran* (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) sia una scelta sostenibile».

Carnage

Se questi sono gli obiettivi, tanti sono i dati e il lavoro che ci stanno dietro. Cominciamo da quanto la certificazione *Epd* ha rilevato sulle carni Coop. Per ogni chilogrammo di carne di bovino adulto a marchio Coop, vengono emessi mediamente 23,8 chilogrammi di CO₂. Di questi ben 20,1 kg sono legati alla fase di allevamento, mentre decisamente più ridotto è l'impatto delle altre fasi: 0,2 kg per il trasporto, 1,9 kg per la macellazione, 0,7 kg per il trattamento nel punto vendita, 0,7 kg per le preparazioni a casa del consumatore e 0,2 kg per il confezionamento. Nei 20,1 kg nella fase



Emissione di CO₂ per kg di carne di bovino adulto in allevamento Coop

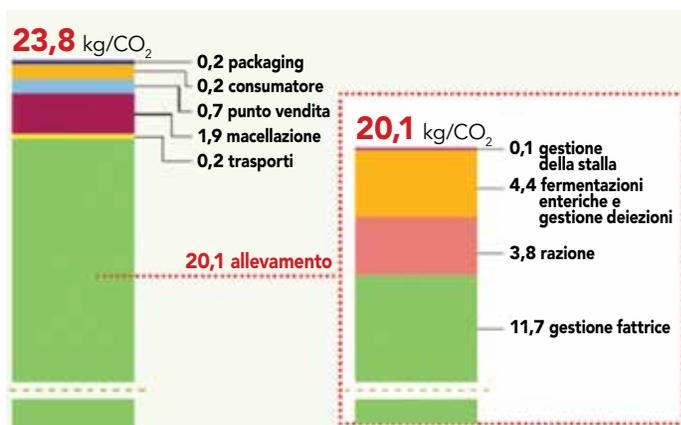
di allevamento incidono in maniera significativa la gestione delle deiezioni e l'alimentazione. Rispetto ai dati scientifici disponibili, gli allevamenti Coop si collocano già oggi al di sotto della media. Il dato disponibile deriva dalle indagini effettuate dal *Centro studi Barilla* ed è di 25,6 kg di emissioni di CO₂ per chilo di carne. Facendo un raffronto (con lo stesso sistema di calcolo) il valore che si ottiene per il bovino adulto Coop è di 18,2 kg di emissioni, dunque è di circa il 29 per cento inferiore (va precisato che il dato Coop riferito alla certificazione *Epd* è più alto di questo 18,2 perché include anche le fasi successive alla macellazione, esprimendo gli impatti per chilogrammo di carne edibile, arrivando quindi fino al consumatore).

«Nonostante il differenziale positivo delle carni Coop, emerso grazie al lavoro fatto per ottenere la certificazione *Epd* – afferma **Claudio Mazzini**, responsabile Sostenibilità, Innovazione e Valori di *Coop Italia* – ci siamo assunti un impegno di miglioramento su alcune delle fasi che hanno maggiore impatto. Coop è l'unica che può fare l'*Epd*, perché è l'unica che può misurare l'impatto dell'intera filiera e può ragionare di miglioramenti in prospettiva. In alcuni allevamenti, ad esempio, stiamo rendendo operativi impianti di digestione anaerobica, che consentono di valorizzare le deiezioni degli animali, ricavandone energia elettrica e termica».

Passione carnale

Sicuramente Coop considera questo lavoro sulle carni bovine come una tappa affinché questi criteri diventino sempre più patrimonio comune. «La carne, consumata nella giusta misura, è una componente essenziale di una dieta corretta – spiega ancora Mazzini –. Se invece si va oltre queste indicazioni, allora non solo non si fa bene all'ambiente, ma non si fa bene alla salute. E per questo Coop vuole continuare a proporre carni certificate e di ottima qualità, con controlli accurati lungo tutta la filiera, sia per la parte delle garanzie sulla sicurezza sia sul lato dell'impatto ambientale. E questo ci porta alla fine a dire che, se si consumano le quantità previste, allora anche l'impatto ambientale è da ritenersi sostenibile e sostanzialmente pari a quello delle altre famiglie di alimenti previste nella nostra dieta».

Infatti, già da alcuni mesi Coop ha mes-



so a disposizione di tutti su internet (www.e-coop.it/coopco2/) un calcolatore dell'impatto della propria spesa e quindi di ciò che mangiamo. Un gioco, in realtà molto serio, che tutti possono usare per vedere quanta CO₂ c'è nel nostro carrello. Ebbene, proprio partendo da questi semplici meccanismi di calcolo, se si mangiano carne, pesce e uova secondo quanto prevede la piramide *Inran*, il peso settimanale di CO₂ è di 6 kg, mentre quello per ortaggi e frutta è di 5,6 kg, quello per latte e derivati è di 5,5 kg, quello per cereali e tuberi 3,3 kg. Quindi possiamo dire che per gruppi di alimenti, gli impatti sono tra loro simili. Per concludere, aggiungiamo alcune cifre relative al peso economico che l'allevamento di bestiame e l'industria ad esso legata hanno assunto nel nostro paese. Solo di bovini in Italia sono presenti 86.733 allevamenti; ci sono poi 1.324 imprese di macellazione che lavorano ogni anno circa 4 milioni di capi. Il volume economico del settore è di 3 miliardi e 750 milioni di euro solo se riferito agli allevamenti. Sale a 5 miliardi e 920 milioni includendo la macellazione e arriva a 13 miliardi e 880 milioni con la vendita dei prodotti finiti nei supermercati, nei ristoranti e nelle mense. ■

I dati della tabella contengono i valori della certificazione *Epd* (*Environmental product declaration*) ottenuta, per prima al mondo, da Coop. Sulla base dei dati scientifici disponibili i valori di CO₂ emessi nel ciclo produttivo di Coop sono già inferiori a quelli bibliografici medi di circa il 29%.

Benché alti, i consumi di carne sono in calo. Secondo le stime dell'Inran, dai 128 grammi al giorno dei primi Anni Ottanta si è passati ai 129 grammi di metà Anni Novanta, per scendere ai 110 grammi del 2005-2006. Dunque il consumo di carne si avvicina sempre più alla proporzione indicata nella piramide alimentare secondo la quale, mentre ogni giorno nei nostri pasti ci devono essere più porzioni di frutta, verdura, pasta, riso e cereali (e tanta acqua), per carne, salumi, pollame (e anche per i dolci) basta prevederne al massimo 2-3 porzioni a settimana. È evidente che, al di là delle medie e delle statistiche, ognuno è padrone delle proprie scelte e dovrà misurare quanto la sua dieta di oggi corrisponda (o si allontani) dai criteri ideali indicati dall'Inran.

Megastore degli Abbonamenti

SCONTI

Oltre l' **80** %
e la consegna **GRATIS!**
Piu' **VERSIONI DIGITALI!**



1° PREMIO
UNA FAVOLOSA VW TIGUAN

SCEGLI & ABBONATI

IN PIÙ PUOI VINCERE AL **SUPER CONCORSO ABBONATO VINCENTE**

- 2° PREMIO** BUONO VIAGGIO DA € 5.000
- 3° PREMIO** PIAGGIO BEVERLY 125 CC
- 4° PREMIO** WEEKEND A LONDRA PER 2 PERSONE
- Dal **5° al 10° PREMIO** SISTEMA HOME THEATRE PHILIPS
- Dal **11° al 20° PREMIO** SMARTPHONE SAMSUNG GALAXY S4
- Dal **21° al 40° PREMIO** BUONI BENZINA DA € 100

(Il regolamento completo è depositato c/o la società Concreta Comunicazioni Sas, Corso Sempione 98, 20154 Milano)

ABBINATA CONOSCERE
Cod. 336 52 numeri di Panorama più digitale + 12 numeri di Focus più digitale
2 riviste solo € 49,90
invece di € 202,80
RISPARMIO DI € 152,90
SCONTO 75%

ABBINATA VIP
Cod. 011 52 numeri di Vanity Fair più digitale + 12 numeri di Glamour più digitale
2 riviste solo € 45,90
invece di € 130,40
RISPARMIO DI € 84,50
SCONTO 65%

ABBINATA ATTUALITÀ
Cod. 091 52 numeri di Panorama più digitale + 52 numeri di TV Sorrisi e Canzoni più digitale
2 riviste solo € 55,00
invece di € 234,00
RISPARMIO DI € 179,00
SCONTO 76%

ABBINATA MOTORI
Cod. 730 12 numeri di Quattroruote più digitale + 12 numeri di Dueruote
2 riviste solo € 62,20
invece di € 96,00
RISPARMIO DI € 33,80
SCONTO 35%

ABBINATA SAPERE
Cod. 443 12 numeri di Focus più digitale + 12 numeri di Focus Junior più digitale
2 riviste solo € 49,90
invece di € 86,40
RISPARMIO DI € 36,50
SCONTO 42%

ABBINATA FAMIGLIA
Cod. 547 52 numeri di Topolino più digitale + 52 numeri di TV Sorrisi e Canzoni più digitale
2 riviste solo € 69,90
invece di € 202,80
RISPARMIO DI € 132,90
SCONTO 66%

ABBINATA RAGAZZI
Cod. 625 52 numeri di Topolino più digitale + 12 numeri di Art Attack Magazine
2 riviste solo € 79,90
invece di € 159,60
RISPARMIO DI € 79,70
SCONTO 50%

ABBINATA ELEGANZA
Cod. 153 12 numeri di Marie Claire più digitale + 10 n. di Marie Claire Maison più digitale
2 riviste solo € 24,90
invece di € 81,00
RISPARMIO DI € 56,10
SCONTO 69%

ABBINATA ENERGIA
Cod. 568 12 numeri di Starbene più digitale + 12 n. di Cosmopolita più digitale
2 riviste solo € 24,00
invece di € 44,40
RISPARMIO DI € 20,40
SCONTO 46%

Questa è un'occasione imperdibile per te o per regalare a chi piace a te un anno in compagnia delle riviste più belle, più lette, più famose.

ABBINATA CREATIVITÀ
Cod. 016 52 numeri di Donna Moderna più digitale + 13 numeri di Cucina Moderna più digitale
2 riviste solo € 33,00
invece di € 98,80
RISPARMIO DI € 65,80
SCONTO 67%

ABBINATA TENDENZE
Cod. 251 52 numeri di Grazia più digitale + 10 numeri di Grazia Casa più digitale
2 riviste solo € 32,00
invece di € 128,60
RISPARMIO DI € 96,60
SCONTO 75%

Cod.	NOME RIVISTA	Copie	Prezzo Intero	Prezzo Netto	SCONTO
272	AD*	12	€ 60,00	€ 29,90	50%
043	BancaFinanza*	11	€ 55,00	€ 35,70	35%
063	Benessere + regalo	12	€ 34,80	€ 25,90	26%
896	Casa Facile*	12	€ 22,80	€ 17,90	21%
129	Casabella*	11	€ 132,00	€ 69,90	47%
050	Chi*	52	€ 104,00	€ 39,90	62%
577	Ciak*	12	€ 54,00	€ 24,00	56%
066	Classici del Giallo	26	€ 127,40	€ 57,50	55%
006	Confidenze	52	€ 83,20	€ 29,90	64%
613	Creedere + regalo	52	€ 78,00	€ 49,90	36%
056	Cosmopolitan*	12	€ 26,40	€ 13,20	50%
880	Cucina Moderna*	13	€ 20,80	€ 11,90	43%
008	Cucina Moderna Oro	9	€ 27,00	€ 21,00	22%
438	Cucina No Problem	12	€ 11,00	€ 9,00	25%
738	Domus*	11	€ 120,00	€ 55,00	50%
141	Donna Moderna*	52	€ 78,00	€ 23,90	69%
740	Dueruote	12	€ 36,00	€ 25,20	30%
291	Elle*	12	€ 36,00	€ 12,60	65%
292	Elle Decor*	10	€ 45,00	€ 19,90	56%
473	Evo*	10	€ 59,00	€ 35,00	41%
062	Famiglia Cristiana + regalo	52	€ 104,00	€ 89,00	14%
579	Focus*	12	€ 46,80	€ 29,90	36%
948	Focus Junior*	12	€ 39,60	€ 22,90	42%
257	Focus Pico	12	€ 42,00	€ 27,90	34%
462	Focus Storia*	12	€ 58,80	€ 29,90	49%
260	Focus Storia Wars	4	€ 27,60	€ 19,90	28%
211	Focus Storia Collection	4	€ 27,60	€ 19,90	28%
400	Focus Wild	12	€ 42,00	€ 27,90	34%
155	Gambero Rosso*	12	€ 58,80	€ 38,50	35%
064	G Baby + regalo	12	€ 34,80	€ 27,90	20%
067	G Baby+giochi+diretoregiocare + regalo	18	€ 64,20	€ 42,90	33%
289	Gente*	52	€ 104,00	€ 34,00	67%
165	Geo*	12	€ 58,80	€ 29,90	49%
009	Giallo Mondadori	26	€ 127,40	€ 57,50	55%
290	Gioia*	50	€ 90,00	€ 21,50	76%
172	Giornale delle Assicurazioni	11	€ 55,00	€ 35,70	35%
518	Glamour*	12	€ 26,40	€ 11,90	55%
273	GQ*	12	€ 36,00	€ 11,90	67%
002	Grazia*	52	€ 93,60	€ 22,50	76%
051	Grazia Casa*	10	€ 35,00	€ 15,90	55%
176	Harvard Business Review	10	€ 135,00	€ 87,50	35%
293	Hearst Home*	10	€ 19,00	€ 9,00	53%
779	I Romanzi Classic	36	€ 162,00	€ 81,00	50%
065	Il Giornale + regalo	51	€ 117,30	€ 88,00	25%
717	Internazionale*	50	€ 153,00	€ 84,00	45%
128	Intenzi+ Guida+3 Annual*	10	€ 110,00	€ 55,00	50%
025	Intimità	52	€ 78,00	€ 48,50	38%
090	La Cucina Italiana*	12	€ 48,00	€ 23,50	51%
040	Linus	12	€ 58,80	€ 32,30	45%
619	L'Informatore Agrario*	48	€ 144,00	€ 84,00	42%
520	L'Uomo Vogue	10	€ 50,00	€ 22,80	54%
620	MAD* (Macchine Agricole Domani)	10	€ 65,00	€ 53,00	18%
886	Miani di Fata	12	€ 53,90	€ 39,90	26%
298	Marie Claire*	12	€ 42,00	€ 12,50	70%
301	Marie Claire Maison*	10	€ 39,00	€ 14,00	64%
735	Méridiana Montagne + cartine	6	€ 45,00	€ 27,40	39%
375	Myself*	12	€ 24,00	€ 14,90	38%
030	Panorama*	52	€ 156,00	€ 29,90	81%
220	Panoramauto*	12	€ 26,40	€ 18,50	30%
483	PC Professionale*	12	€ 82,80	€ 29,90	64%
733	Quattroruote*	12	€ 60,00	€ 39,90	34%
316	Riders*	10	€ 35,00	€ 17,50	50%
478	Rolling Stone	12	€ 42,00	€ 27,30	35%
199	Sale & Pepe*	12	€ 42,00	€ 23,00	45%
183	Saper Vivere*	12	€ 22,80	€ 15,90	30%
830	Starbene*	12	€ 18,00	€ 13,00	28%
254	Storia in rete	10	€ 60,00	€ 35,00	42%
055	Storia	12	€ 46,80	€ 29,90	36%
300	Tu Style*	52	€ 52,00	€ 22,50	57%
903	TV Sorrisi e Canzoni*	52	€ 78,00	€ 29,90	62%
005	Urania	12	€ 58,80	€ 29,40	50%
754	Vanity Fair*	52	€ 104,00	€ 39,90	62%
624	Vita in Campagna*	11	€ 49,50	€ 44,00	11%
626	Vita in Campagna + Viare la Casa in Campagna	11+4	€ 57,00	€ 52,00	9%
519	Vogue Italia	12	€ 60,00	€ 19,90	67%
370	Wired*	12	€ 48,00	€ 17,90	63%
402	Art Attack Magazine	12	€ 34,80	€ 25,90	26%
039	Disney Junior	12	€ 46,80	€ 37,80	19%
674	Disney A Punto Croce	6	€ 22,20	€ 16,90	24%
434	Grandi Classici Disney	12	€ 48,00	€ 32,90	31%
440	Classici Disney	12	€ 36,00	€ 25,90	28%
400	Paperino	12	€ 36,00	€ 25,90	28%
007	Topolino*	52	€ 124,80	€ 65,80	47%
004	Winnie the Pooh	12	€ 34,80	€ 24,90	28%

COLLEGATI E... BUONA FORTUNA:
www.abbonamenti.it/unicooptirreno

Oppure telefona al **Numero Verde 800 141211** identificandoti come socio uniconop Tirreno dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 19.00.

*Con versione digitale inclusa
I regali sono visionabili sul sito: www.abbonamenti.it/regalisanpaolo



Ma quale **ripresa?**



Acquisti in calo, soprattutto al Sud, convenienza al primo posto a scapito della qualità, nessun segnale di ripresa. Dall'ultimo Rapporto Coop su Consumi e Distribuzione un ritratto dell'Italia a tinte scure, un paese in recessione che nel 2014 è destinato a peggiorare senza un'azione congiunta di Governo, industria, distribuzione per il rilancio dell'economia e dei consumi.

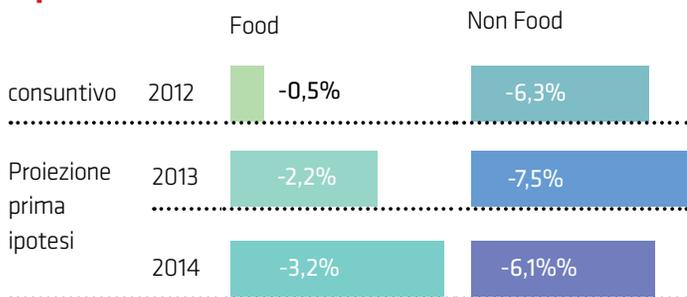
Un paese immobile nel quale, sotto i colpi di una crisi che dura ormai da 6 anni, aumentano in maniera consistente le disparità sociali. Pochi che hanno molto e tanti che hanno sempre meno e faticano a far quadrare i conti ogni mese. Un paese che invecchia e che ha poco da offrire ai giovani, vittime "privilegiate" di una disoccupazione che continua a crescere. Poi, certo, le famiglie si sono inventate percorsi di sopravvivenza, ridefinendo le priorità d'acquisto, facendo rinunce e cercando di difendere piccole oasi di autogrificazione.

È questa la fotografia dell'Italia 2013 che viene fuori dal *Rapporto Coop Consumi e distribuzione*, presentato a Milano nelle scorse settimane. «Il 2012 è forse stato l'anno peggiore, ma il 2013 ci si avvicina molto e di certo non propone alcun segno di inversione di tendenza», spiega il vice presidente di *Ancc-Coop* (l'Associazione Nazionale delle Cooperative di Consumatori) **Enrico Migliavacca**.

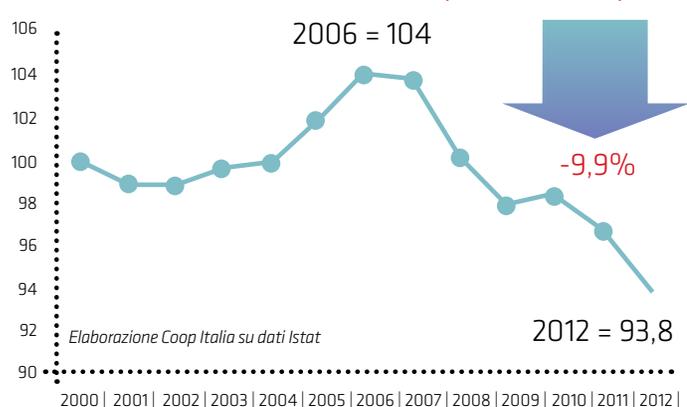
Calare a picco

A certificare questo giudizio le decine di tabelle e i tanti dati che, assieme a *Ref Ricerche*, l'Ufficio studi Coop, guidato da **Albino Russo**, ha messo insieme. Così continua a calare il Pil (-2,4 per cento nel 2012, -1,6 per cento nel 2013), come cala il reddito disponibile (-4,8 per cento nel 2012, -1,4 per cento nel 2013) e calano i consumi (-4,3 per cento nel 2012, -2,2 per cento nel 2013). E la pesan-

Andamento dei consumi 2013 e previsioni 2014



Indice dei consumi alimentari (anno 2000 = 100)



tezza sempre meno sopportabile di questi numeri deriva dal fatto che questi cali si sommano a quelli degli anni precedenti, per cui dal 2007 ad oggi il reddito procapite nel paese è calato del 10 per cento. Ma se questo meno 10 per cento è la media complessiva, va subito aggiunto che solo un terzo di chi ha redditi medio alti sente la propria condizione peggiorare perché direttamente toccata dalla crisi. Mentre tra chi ha redditi medio bassi il peggioramento tocca il 76,3 per cento. Questo significa 9 milioni di persone in condizioni economiche critiche (cioè famiglie che non possono far fronte a una spesa imprevista di 800 euro). Dentro a questi 9 milioni, 5 sono a rischio povertà (cioè hanno un reddito inferiore del 60 per cento al reddito mediano del paese) e addirittura 3 milioni sono a rischio deprivazione perché non possono permettersi un pasto proteico adeguato ogni due giorni. Da questo punto di vista il nostro paese non viaggia lontano dai mari greci avendo già superato – in negativo – la Spagna, specie riguardo ai giovani. Tra i 15 e i 24 anni il nostro tasso di disoccupazione è del 39,2 per cento. In 5 anni, in questa fascia di età, i disoccupati in più sono 714mila, considerato che abbiamo 3,3 milioni di disoccupati totali.

Siamo anche un paese che invecchia: rispetto al 1975 l'età media si è allungata di 10 anni (79,4 anni per gli uomini, 84,4 per le donne). Non sorprende dunque che ci sia un 49 per cento di persone sole o coppie senza figli sul totale della popolazione e che il 59 per cento di giovani tra i 18 e i 34 anni vivano ancora in famiglia.

Tanto meno

Analizzando più nel dettaglio i consumi, il rapporto Coop evidenzia come i soli prodotti la cui vendita continua a crescere sono *smartphone* (nel 2013 ne sono già stati venduti 8,6 milioni) e *tablet* (nel 2013 siamo arrivati a 2 milioni). Per tutti gli altri si registrano, se va bene, andamenti piatti o col segno meno. Dall'inizio della crisi la spesa per arredamento ed elettrodomestici delle famiglie è calata di 5,6 miliardi di euro. Nell'abbigliamento e nelle calzature siamo rispettivamente a una flessione del 12 per cento e del 27 per cento. Inoltre nel 2013



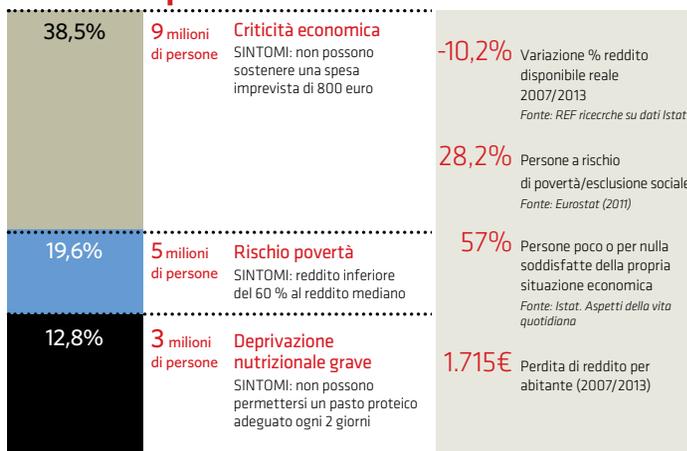
sono 4,1 milioni gli italiani in meno che hanno programmato una vacanza. Guardando poi agli alimenti, crolla il consumo delle carni (specie quelle bovine -12,9 per cento) e del pesce (-11,3 per cento), ma calano i consumi di frutta (-3,2 per cento) e di ortaggi (-2,6 per cento). Insomma, per 8 famiglie su 10 la crisi ha cambiato le abitudini di consumo: un 54 per cento compra solo l'essenziale, un 52 per cento cerca le promozioni, un 30 per cento compra meno qualunque cosa. Forse con qualche beneficio per la salute calano anche i consumi di sigarette e alcolici (-4 per cento i vini, -3 per cento superalcolici e amari, -14 per cento in due anni per le sigarette) e addirittura si bevono meno caffè e tè (in 6 anni -21 per cento).

Guardando a un andamento sul lungo periodo, fa decisamente impressione vedere come la spesa alimentare, che 40 anni fa valeva il 35 per cento dei consumi, oggi incida solo per il 15 per cento. Si tratta di un mutamento strutturale profondo, segno che comunque il fronte dei bisogni e delle offerte si è allargato sempre più nel corso degli anni: oggi la spesa alimentare pro capite viaggia sui 2.400 euro annui, con una flessione del 14 per cento dal 2007 al 2013.

Brutto segno!

In questo mare di segni meno ci sono però spazi che hanno resistito alla crisi, consumi a cui le famiglie hanno deciso di non rinunciare. Fenomeni curiosi, come l'aumento continuo delle vendite di *Viagra*, di farmaci per problemi erettili e di accessori per il cosiddetto *sexual entertainment* (+8 per cento); oppure fatti che possono solo essere letti come la ricerca di scorciatoie per sfuggire alla crisi come la crescita di lotterie e giochi d'azzardo (specie *on line*). Il fiume di denaro speso in questo settore nel 2013 potrebbe arrivare a 100 miliardi di euro, con un 47 per cento di italiani che ha giocato almeno una volta. Ovviamente, tra le conseguenze amare (di cui si è molto parlato anche in queste ultime settimane) ci sono anche i 3 milioni di italiani a rischio di ludopatia, ovvero persone per le quali il gioco diviene una malattia che brucia la mente e svuota il portafoglio.

Ecco quante sono le famiglie in difficoltà nel nostro paese



2008-2013 Com'è cambiata la spesa degli italiani

Gli alimenti confezionati		I prodotti freschi	
Variazione % nel periodo 2008/2013		Variazione % nel periodo 2009/2013	
Prima colazione	1,7%	carne	-47%
Primi piatti	-1,8%	Vitello e manzo	-12,9%
Condimenti	1,0%	Maiale	-1,3%
Uova, farina e preparati	9,9%	Pollo	14,4%
Conservate (vegetali, frutta, carne, pesce)	2,8%	Frutta	-3,2%
Fuori pasto dolce e salato	0,2%	Ortaggi	-2,6%
Prodotti benessere	18,6%	Salumi	7,2%
Bevande alcoliche	1,1%	Pesce	-11,3%
Bevande analcoliche	-1,0%	Pane	-11,2%
Vini	-5,6%	Totale fresco	3,6%

Per finire con alcune note un po' più lievi, nelle pieghe della crisi ci sono anche 1,3 milioni di italiani che hanno incominciato a curare un proprio giardino o orto, mentre continua ad aumentare l'attenzione verso un'alimentazione corretta e salutista. Cresce, in decisa controtendenza, il consumo di prodotti biologici (+17 per cento sul 2011) con un fatturato di ▶



Il Rapporto Coop 2013 Consumi e Distribuzione è scaricabile anche in versione e-book dal sito: www.e-coop.it/consumiedistribuzione

Piano di rilancio

Per far tornare i conti, che tornano sempre meno, le famiglie tagliano la spesa e cambiano priorità d'acquisto. La politica economica di Coop per rilanciare i consumi, a partire dalle esigenze dei consumatori, perché risparmio e qualità vadano di pari passo. Nelle parole di Marco Pedroni, presidente di Coop Italia, l'appello a industria alimentare e Governo per aprire un tavolo di confronto.

26

«**A** noi che siamo operatori piace essere ottimisti, ma, visto che bisogna partire dai dati reali, non vediamo alcun fondamento razionale nelle parole di chi esprime ottimismo rispetto alla situazione dell'economia e delle famiglie italiane. Siamo un paese in recessione e le nostre previsioni dicono che non c'è nessuna ripresa alle porte. Anzi, anche per il 2014, riteniamo ci sarà un calo ulteriore dei consumi sia alimentari che non alimentari. Se per l'alimentare ipotizziamo un meno 0,5 per cento, per il non alimentare il dato è in calo del 6,1 per cento. Considerato che veniamo da 5 anni di segni meno è chiaro che di luci in fondo al tunnel non se ne vedono». **Marco Pedroni**, da pochi mesi presidente di *Coop Italia*, accompagna i dati contenuti nel *Rapporto Coop su Consumi e Distribuzione*, con un'analisi che è tanto decisa quanto chiara. E in controtendenza rispetto a chi vede avvicinarsi una fase di ripresa per il paese.

Questione politica

«Bisogna che tutti, la politica in primo luogo, ma anche il mondo delle imprese, guardino ai fondamentali, alla condizione delle famiglie. Per questo voglio essere netto: io mi auguro che il Governo del presidente Enrico Letta possa proseguire il suo lavoro, ritengo che una crisi di Governo (che al momento in cui scriviamo non è ancora scongiurata, ndr) sarebbe un danno per il paese, ma altrettanto chiaramente dico che sin qui le politiche per la ripresa sono state del tutto insufficienti. E aggiungo che pensare di agganciare la ripresa solo grazie all'estero e all'export è un'illusione. O si

rilanciano i consumi interni oppure è impensabile portare il paese fuori dalle secche. Serve quindi una politica di sostegno alla domanda interna che metta soldi nelle tasche delle famiglie. Dunque non solo è da evitare l'aumento dell'Iva, ma occorrono politiche attive a favore dei ceti più deboli e delle classi medie. Credo che servano politiche keynesiane, fondate su investimenti pubblici e misure di redistribuzione del reddito, utilizzando la leva fiscale. Le imprese hanno bisogno di domanda dei loro beni, di gente che sia in grado di comprare. Solo così si rimette in moto un circolo virtuoso». L'appello di Pedroni è dunque preciso ed esplicito. Viene da una catena come Coop che è *leader* in Italia con 13 miliardi e 150 milioni di vendite (pari a una quota di mercato del 18,5 per cento), con oltre 55mila dipendenti e poco meno di 8 milioni di soci che ogni giorno entrano in 1.467 punti vendita, e viene da un rilevamento costante dei comportamenti dei consumatori. Dunque, anche se Coop nel 2013 va meglio della media del mercato (specie negli Ipermercati), i segni meno sono consistenti: l'1 per cento nel settore alimentare e il 6,1 per cento nel non alimentare. Anche l'analisi Coop conferma un Sud del paese dove le cose vanno decisamente peggio, con un calo dei consumi che è doppio rispetto alla media nazionale (-3,38 per cento contro il -1,6 per cento).

Scelta di convenienza

Pedroni poi, assieme ad elementi che vanno valutati positivamente, quali la



Il presidente di *Coop Italia*, Marco Pedroni.

► 738 milioni di euro. Classificando i carrelli della spesa per tipologia di prodotti che li compongono cresce anche il carrello etnico, non solo per la presenza di immigrati, ma anche per il desiderio di sperimentare gusti e sapori nuovi. Pesa poi sempre di più anche l'acquisto di prodotti via internet che ha superato i 10 miliardi di euro (più 20 per cento). La voce più

importante (38 per cento) sono i viaggi e i trasporti, seguiti dall'informatica (15 per cento) e dalle telecomunicazioni (9 per cento). Cresce infine il numero di persone che va nei negozi a conoscere i prodotti e poi torna a casa e se li compra *on line*. E anche questa è una modifica strutturale destinata a restare anche quando (speriamo presto) la crisi sarà finita. ■

maggiore attenzione e consapevolezza dei consumatori nel decidere gli acquisti uniti a un impegno per ridurre gli sprechi, giudica però con preoccupazione il fatto che, per la prima volta, nelle fasce di popolazione più esposte alla crisi, si evidenziano segnali di disponibilità a rinunciare alla qualità dei prodotti per puntare solo sulla convenienza. «È una tendenza che contrasteremo, perché rinunciare alla qualità sarebbe per noi un passo indietro rispetto a conquiste e comportamenti costruiti nel tempo – sottolinea Pedroni –. E, almeno come Coop, abbiamo uno strumento straordinario per offrire ai consumatori una risposta che tiene insieme proprio convenienza e qualità. Questo strumento è il nostro prodotto a marchio che è cresciuto tantissimo e che ormai rappresenta un 27 per cento delle nostre vendite complessive. Su questo siamo decisamente superiori a un mercato dove, anche nelle catene nostre concorrenti, le *private label* rappresentano il 16-17 per cento». Ma se i segni negativi nella fotografia riguardante il 2013 non sono certo una sorpresa, l'analisi che Coop propone per i prossimi mesi e per il 2014 assume un peso ancor più importante proprio a partire dal fatto che non coincide con chi parla di uscita dal tunnel. E oltre alle già citate previsioni di consumi ancora in evidente calo, si aggiungono i dati relativi alle pressioni inflazionistiche sulle materie prime. Con l'incognita della possibile guerra in Siria e comunque sotto la spinta della domanda dei paesi emergenti, Coop calcola richieste di aumento sui listini 2014 pari al 4 per cento che riguarderanno cereali, latticini, petrolio e costi degli imballi. «Nella fase di trattativa con le industrie, come è sempre avvenuto – spiega Pedroni – contiamo di riuscire a ridurre questa spinta inflazionistica al di sotto del 2 per cento. Ma comunque è un elemento di cui tener conto, anche se come Coop continueremo a fare il massimo per contenere i prezzi. Se si guarda alla serie storica dal 2000 a oggi, a un

aumento medio di prezzi rilevato dall'*Istat* del 2,4 per cento, quello registrato nei nostri punti vendita è stato dell'1,5 per cento, cioè quasi un punto in meno all'anno».

Su scala industriale

Pedroni chiude poi il suo ragionamento ritornando al dato di fondo e cioè all'esigenza di un'azione comune per il rilancio dei consumi, evidenziando il ruolo dell'industria e il suo rapporto con la distribuzione. «In Italia credo ci sia da aprire un tavolo di confronto con l'industria alimentare. È una cosa che noi vogliamo stimolare e fare insieme. Rispetto ad altri paesi europei, come Coop e più in generale il mondo della distribuzione, abbiamo lavorato per contenere i prezzi stando dalla parte delle famiglie: bisogna che altrettanto faccia l'industria che sin qui ha invece messo al primo posto la difesa della propria redditività. Questo spiega anche perché, mentre le vendite delle grandi marche sono in calo, continua la crescita delle *private label*, come il caso del prodotto Coop dimostra».

Per questo Pedroni e Coop propongono di aprire un confronto che provi a costruire risposte di sistema: «Un confronto che deve partire dalle esigenze delle famiglie e che deve essere basato sulla definizione di prezzi equi che, pur remunerando gli attori della filiera, corrispondano al bisogno di risparmio dei clienti. In più si può lavorare su un decongestionamento delle promozioni e sulla definizione di una soglia di garanzia e sicurezza dei prodotti, rispetto a scorcioate che portano a ridurre, assieme ai prezzi, anche la qualità. Se vogliamo far ripartire i consumi, certo abbiamo bisogno di scelte politiche, di riforme, di un'azione di Governo che sia coerente e incisiva, ma anche come soggetti del mondo economico dobbiamo essere pronti a fare la nostra parte e questa riflessione che proponiamo di aprire col mondo dell'industria vuole andare proprio in questa direzione». ■

Ma quale ripresa?



La scelta giusta...

...è quella di fare la spesa con Fairtrade
dal 10 al 30 ottobre nei punti vendita di Unicoop Tirreno.

■ **Barbara Sordini**

C'è modo e modo di fare la spesa. Dal 10 al 30 ottobre si può cogliere l'occasione per dare un valore alle proprie scelte di consumo facendo la *Spesa giusta con Fairtrade*. Giunta alla decima edizione, l'iniziativa si è ormai consolidata come il momento annuale di massima visibilità del commercio equo certificato e costituisce un'occasione unica per far conoscere e portare nelle case dei consumatori i prodotti certificati *Fairtrade*, il marchio etico più riconosciuto al mondo che rappresenta oltre 1,2 milioni di piccoli produttori, 905 organizzazioni di produttori in 63 paesi e raggiunge un valore di 6,6 miliardi di dollari. Per Coop le giornate della *Spesa Giusta* diventano un importante momento per rafforzare il proprio sostegno all'economia etica che si concretizza nella linea dei prodotti *Solidal Coop*, in coerenza con la propria missione sociale.

Attori protagonisti

Soci e "ConsumAttori", ovvero consumatori che diventano "attori" delle proprie scelte d'acquisto, possono



trovare risposta alle loro necessità dal 17 al 30 ottobre in tutti i supermercati Coop, dal 10 al 23 ottobre negli Iper. L'appuntamento consisterà nella promozione dei prodotti a marchio *Solidal* (sconto del 20 per cento) e nella diffusione di materiale informativo sull'operato di *Fairtrade*, per soddisfare l'interesse di tutti quei clienti attenti e consapevoli, che nei prodotti ricercano qualità, tracciabilità, sicurezza e processi produttivi eco-sostenibili.

«Con la linea *Solidal* – afferma **Massimo Favilli**, direttore delle Politiche Sociali di Unicoop Tirreno – Coop favorisce la crescita di piccoli produttori del Sud del mondo emarginati dal commercio tradizionale, dando quindi un contributo all'autosviluppo dei loro paesi. Con i prodotti provenienti dal circuito del commercio equo e solidale scegliamo di lavorare per una globalizzazione eticamente sostenibile, combattendo tutti quei mercati internazionali che invece lavorano per una globalizzazione selvaggia, senza il rispetto delle regole negoziate e condivise, dei diritti umani e sociali».

Catena alimentare

Gli obiettivi dell'iniziativa per Coop sono quelli di incentivare tutta la gamma *Solidal*, alimentare e non, (*snack*, sostitutivi del pane, miele, infusi, prodotti a base di cioccolato, biscotti, caffè, creme spalmabili, succhi di frutta ma anche fiori), in particolare le novità 2013, a partire dalla nuova linea di tè *Solidal* (Coop è la prima catena distributiva in Italia a lanciare una linea completa di tè equo e biologico a marchio), ananas a fette in succo, i frollini con gocce di cioccolato extrafondente, lo zucchero chiaro biologico e *bouquet* con rose del Kenya e fiori 100 per cento italiani. Grazie all'iniziativa *Fairtrade*, acquistando i prodotti della linea *Solidal*, si sostiene in modo concreto il lavoro delle cooperative che li producono, che reinvestono gli utili in opere necessarie quali la costruzione di nuove strutture, l'acquisto di macchinari, oppure possono ricevere un supporto finanziario da utilizzare per la ristrutturazione delle abitazioni o per sostenere l'istruzione dei figli dei lavoratori. ■

Essere solidale

Chico Mendes è il diminutivo di Francisco Alves Mendes Filho (1944-1988), un brasiliano partito come raccogliitore di caucciù, che divenne un importante sindacalista, uomo politico e ambientalista e legò il proprio nome alla lotta contro il disboscamento della foresta amazzonica. Niente e nessuno meglio di lui ha potuto dare il nome alla cooperativa *Chico Mendes* che dal 1990 opera, senza fine di lucro, per la promozione di un'economia solidale. Attraverso il commercio equo con il Sud del mondo, la finanza solidale e numerose attività educative e culturali, la cooperativa si propone di creare e diffondere scambi economici che mettano al centro la dignità di ogni persona. E *Chico Mendes* è anche il produttore delle noci brasiliane sguosciate a marchio *Solidal*, in promozione nei giorni della *Spesa Giusta*, insieme con altri prodotti certificati *Fairtrade* quali gli arachidi giganti guarani, le noci di anacardio, le noci di macadamia, il mix Amazzonia, ovviamente tutti prodotti equosolidali e tutti a marchio *Solidal*.



Piombino (LI)

dal 5 ottobre

Dopo il successo della prima edizione, il circolo del cinema di Piombino *Officine* (affiliato *Archi*), in collaborazione con la Sezione soci e col patrocinio del Comune di Piombino, organizza *Lezioni di cinema*, a partire da sabato 5 ottobre.

Un ciclo di 9 lezioni su sceneggiatura, doppiaggio, fotografia, analisi di film e registi famosi, tenute da critici cinematografici, esperti, operatori del settore. Le lezioni si svolgeranno ogni sabato dalle 16,30 alle 18,30 presso il Centro soci Coop in corso Italia, 159. Per i soci il costo

complessivo delle lezioni è di 15 euro, anziché 20. Info: officinepiombino@tiscali.it.



Suvereto (LI)

6 ottobre

La Sezione soci Follonica-Castiglione della Pescaia e la Cooperativa Sociale "Il Nodo", organizzano domenica 6 ottobre dalle ore 9.30 presso l'Ostello "La Baciocca" in loc. Montioni 9 (comune di Suvereto), un'escursione solidale per promuovere l'impegno di Coop per la tutela dell'ambiente e raccogliere fondi a sostegno del Coordinamento Interparrocchiale delle Opere Caritative di Follonica. Il programma prevede il ritrovo alle ore 9.30 presso l'ostello, la partenza alle ore 10 circa per visitare il Parco di Montioni, l'arrivo previsto alle ore 12.30 circa. Il ristoro sarà preparato per le ore 13 presso l'ostello Cooperativa Sociale "Il Nodo". La quota di partecipazione è di 15 euro a persona, di 10 euro per i bambini sotto i 12 anni. Informazioni e prenotazioni (entro il 3 ottobre) presso la sede del Comitato soci di Follonica nel Centro Commerciale di via Chirici, dalle ore 17 alle 19.

Scarlino (GR)

6 ottobre

L'Azienda agricola "La Pierotta" (fornitore *Vicino a noi*) di Scarlino, la Sezione soci Colline Metallifere, l'Ass. enogastronomica "I Soggi Golosi" e la "Strada del Vino e dei Sapori del Montereccio", organizzano per il 6 ottobre presso l'Azienda "La Pierotta" (lungo la strada che da Bagno di Gavorrano porta al Puntone di Scarlino sulla destra) una degustazione guidata solidale a base di prodotti Coop e della filiera corta *Vicino a noi*. Il programma prevede alle ore 11.30 una visita guidata alle cantine, alle 12.30 una degustazione guidata da Francesco Gentili, consulente di Unicoop Tirreno. La quota di partecipazione è di 15 euro a favore del progetto *Buon Fine*. Le prenotazioni devono essere fatte entro il 3 ottobre ai supermercati Coop di Bagno di Gavorrano (0566844175), di Massa Marittima (0566902012), di Scarlino Scalo (056634700).

Follonica (GR)

9 ottobre

La Sezione Follonica-Castiglione della Pescaia, in collaborazione con la Biblioteca della Ghisa

di Follonica, presenta il 9 ottobre alle ore 17, presso la saletta dei soci Coop all'interno della galleria del Centro commerciale di via Chirici a Follonica, il libro *Amianto* dell'autore follonichese Alberto Prunetti, edizioni *Agenzia per Milano*, a cura di Francesco Zucconi. Al termine della presentazione la Sezione soci offrirà un aperitivo a marchio Coop.

Civitavecchia (RM)

10 ottobre

Dal 10 ottobre al 19 dicembre, ore 10-12, con cadenza quindicinale, si svolge presso la Sezione soci di Civitavecchia un corso base di taglio e cucito orientato alla conoscenza degli strumenti, dei punti essenziali, all'esecuzione di cuciture semplici e orli a mano, a macchina e su campionatura di una lampo, ai concetti base di stiratura. Il corso è gratuito per i soci. Per iscrizioni rivolgersi al Punto d'Ascolto del Supermercato di Civitavecchia; per informazioni telefonare alla signora Roberta Malandra, cell. 3939420171.

Orbetello (GR)

13 ottobre

La Sezione soci Costa d'Argento, le Oasi del *Wzef* e l'associazione del *Wzef* della Provincia di Grosseto, domenica 13 ottobre alle ore 11 presso il Casale del *Wzef* alla Giannella (Orbetello), organizzano un incontro pubblico per sensibilizzare i consumatori al rispetto dell'ambiente. Il programma prevede gli interventi di: Francesco Gentili, consulente di Unicoop Tirreno, su "Guida al cibo verso il consumo responsabile, la filiera corta di Unicoop Tirreno"; Roberto Giomi, settore Politiche Sociali di Unicoop Tirreno, su "La regola europea delle 3R: l'impegno di Coop"; Alessandra Caponi, responsabile alimentazione *Wzef* Toscana, su "La sostenibilità a tavola e l'educazione alimentare" e Fabrizio Bertelli, Energy Manager di Unicoop Tirreno, su "Le tecnologie verdi di Unicoop Tirreno". Al termine degustazione a base di prodotti Coop e della filiera corta *Vicino a noi*, condotta da Francesco Gentili. Per le prenotazioni, telefonare al Supermercato di Albinia (tel. 0564870197) entro il 10 ottobre.



Amelia (TR)

14 ottobre

In occasione della settimana del commercio equo e solidale il Comitato soci di Amelia (Sezione Valnerina) effettuerà un presidio al punto vendita per offrire informazioni ai soci e consumatori sui prodotti *Solidal Coop*.

Civita Castellana (VT)

15 ottobre

In occasione della settimana europea del commercio equo e solidale di metà ottobre il Comitato soci di Civita Castellana (Sezione Agro Falisco) organizza nel punto vendita una degustazione dei prodotti *Solidal Coop*.

Riotorto (LI)

19 ottobre

Sabato 19 ottobre presso *Ristor'Art* Borgo degli Ulivi, in via Rosanna Benzi a Riotorto, è prevista una raccolta fondi a favore della Pubblica Assistenza di Riotorto e dell'Associazione *Cure Palliative* di Piombino. La quota di partecipazione è di 25 euro per gli adulti e di 15 per i bambini fino a 12 anni. Per informazioni e prenotazioni telefonare al Comitato soci Riotorto (Sezione Piombino) tel. 0565252707 sabato 5 e sabato 12 ottobre, dalle ore 10 alle ore 12.

Livorno

dal 22 ottobre

La Sezione soci di Livorno in collaborazione con l'associazione *Click Art* organizza, dal 22 ottobre al 7 dicembre presso i locali di *Click Art*, in via De Sanctis 34, a Livorno, un corso di fotografia digitale riservato ai soci di Unicoop Tirreno e ai loro familiari e agli studenti con prezzi scontati di oltre il 50 per cento. Il corso prevede dieci incontri e due uscite pratiche. Nei mesi di ottobre e novembre Luigi Angelica terrà inoltre lezioni di fotografia gratuite presso lo Spazio soci di Livorno La Rosa. Per informazioni tel. 0586503484, www.associazione-clickart.it e punti informativi Coop.

Cecina (LI)

dal 23 ottobre

Presso lo spazio biblioteca del Centro Commerciale di Cecina, è previsto un ciclo di cinque incontri con consulenti nelle seguenti date: mercoledì 23 ottobre Massimiliano Matteoni con "Alimenta il tuo benessere"; mercoledì 30 ottobre Gianna Fulceri con "Risparmio in cucina"; martedì 5 novembre Giusy D'Urso con "Mangiamo tutti insieme: Cibo e generazioni"; martedì 12 novembre Francesco Presti con "L'olivo e l'olio"; martedì 19 novembre Claudio Pozzi con "Il pane: memoria, territorio e futuro".

San Vincenzo (LI)

dal 25 ottobre

Presso lo Spazio soci della Galleria commerciale del Supermercato di San Vincenzo, da giovedì 25 ottobre a venerdì 29 novembre è previsto un ciclo di tre incontri *Sapere Coop*.



Memorie dal web

31

La nuova veste di Memorie Cooperative on line.

Da settembre *Memorie Cooperative* è on line con un progetto editoriale nuovo. A curarlo dal punto di vista scientifico è Luca Toschi, docente di Teoria e Tecnica della comunicazione generativa e direttore del "Communication Strategies Lab" dell'Università di Firenze, con la collaborazione di un gruppo di giovani studiosi che uniscono le competenze di storia della cooperazione con quelle comunicative e del web. "Focus" è la vera e propria rivista on line della *Fondazione*, con una periodicità mensile. La dimensione storica è la sua cifra essenziale, partendo dalla valorizzazione di ciò che è conservato presso l'*Archivio storico*. Una dimensione storica con una forte valenza conoscitiva sul presente e sul futuro. I testi cercheranno anche di caratterizzarsi per una forte componente sperimentale (interviste, video, audio ecc). "Magazine" è l'area in cui si danno informazioni più giornalistiche attinenti a tutto quello che accade e che abbia attinenza con la cooperazione. Uno strumento che ci aiuti ancor più a fare rete con tutta la galassia della cultura cooperativa, ma non solo, proponendo spazi di collaborazione e di condivisione. Ma la novità maggiore è quella che riguarda la sezione "Education". Qui vogliamo tentare di dare vita ad una specie di *Wiki*



della cultura cooperativa, un'enciclopedia della cooperazione on line, un'enciclopedia che vorrà essere interattiva. Già in questo primo numero ci sono due voci fondamentali come la "Mutualità" e la "Intergenerazionalità". L'altro forte elemento di novità è il "Calendario", una vera e propria cronologia di

eventi della storia della cooperazione. Per ogni data – si spera, nel tempo, per ogni giorno – un fatto, importante per la storia del movimento e, proprio come in un calendario, un'evidenza specifica nei giorni di ricorrenza. La strategia editoriale vuole essere di coinvolgimento di centri di ricerca e di organizzazioni che detengono contenuti specifici, tramite un'architettura del sistema che colloca all'interno della nostra trama narrativa, del nostro impianto espositivo, contenuti pubblicati in altri siti. Nella parte alta del sito rimarranno le informazioni "istituzionali". Ancora una volta l'impegno sarà quello di contribuire a far conoscere, a far riflettere e a discutere criticamente quell'intreccio indissolubile che sta tra il passato, il presente e il futuro della cultura cooperativa in un mondo che cambia. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Sacro **santo**

Viaggio ad Assisi, dove tutto, arte, natura, itinerari parlano di San Francesco, di pace, di fede. Nella cornice dell'Umbria verde, meta ideale anche per i buongustai.

32

■ **Alessandra Bartali**

Chissà come sarebbe stata la vita ad Assisi senza San Francesco. Probabilmente la gente sarebbe arrivata da ogni dove per frescheggiare nei pomeriggi estivi allietati dall'aria frizzante del vicino Monte Subasio e passeggiare in inverno di fronte ai panorami della Valle Umbra, rimpinzata di cacciagione, insaccati e tartufo prima di sprofondare nei letti di agriturismi "trasandato chic".

Di santa ragione

In questi anni, però, Assisi avrebbe dovuto fare i conti come tutti con la crisi economica. E, invece, l'aver dato i natali a San Francesco mette al riparo da qualsiasi flessione: dalla metà dell'Ottocento (epoca in cui furono ritrovati i corpi del "Poverello" e della sua adepta Santa Chiara) i pellegrini continuano a riempire ristoranti e trattorie locali e a dormire in alberghi da una stella in su, alcuni dei quali si rivolgono esclusivamente a un'utenza religiosa. L'elezione a Papa del cardinale Jorge Mario Bergoglio e la sua assunzione del nome pontificale di Francesco, poi, ha ulteriormente incrementato l'inte-

resse dei credenti nei confronti del santo di Assisi, tanto che nei tre mesi successivi l'elezione i collegamenti via *webcam* dal sito del Sacro Convento alla sua tomba sono stati 18 milioni. E le presenze in loco sono salite del 10 per cento rispetto al 2012.

Va da sé che le principali attrazioni della città siano legate al santo più rivoluzionario della Chiesa Cattolica, il cui nuovo ordine – gli umili e pauperistici francescani – fu accolto di buon grado dall'allora papa Innocenzo III (l'occasione di trovare un contenitore che rappresentasse i ceti più poveri in seno alla Chiesa senza porsi come antagonista ad essa era troppo ghiotta). Dunque masse di visitatori stazionano nelle basiliche di Santa Chiara e di San Francesco, quest'ultima ricca di opere di Giotto e Cimabue, e nelle altre chiese e chiesette che lo stesso Francesco fece restaurare con i soldi che il padre (avido come quasi tutti noi) aveva ricavato dai suoi fiorenti commerci con la Francia (e paradossalmente proprio in onore del paese che fece la sua fortuna economica scelse il nome per il figlio).

Presenza di spirito

La religione sembra essere l'unica lente con cui visitare una città gemellata con Betlemme, Wadowice (luogo di nascita di Karol Józef Wojtyła) e Santiago di Compostela e che con alcune di queste destinazioni sta studiando collegamenti aerei diretti da Perugia per incrementare il turismo religioso, mentre già da un anno esiste quello con Mostar-Medjugorje. Anche il Muma, lungi dall'essere una versione umbra del Moma newyorkese, è un museo multimediale dedicato alle missioni dei frati cappuccini in Amazzonia e pure i dintorni di Assisi parlano un linguaggio mistico: c'è il convento di San Damiano, dove Santa Chiara fondò il suo ordine di monache, e c'è l'Eremo delle Carceri, un monastero immerso nel verde del Parco del Monte Subasio e co-



STARLIGHT



GUNNAR BACH PEDERSEN

prima volta nel 1961, quando fece il suo esordio la bandiera della pace, simbolo dell'opposizione non violenta a tutte le guerre. Da allora all'incirca ogni due anni (la prossima volta nel 2014) migliaia di persone camminano verso Assisi, testimoniando un passo dopo l'altro la loro fede nella non-violenza.

In buona fede

Così, quasi in sordina, mentre la maggior parte dei visitatori sono assorti nei loro itinerari di fede o esprimono il loro pacifismo camminando per 26 km, viene fuori la cornice che ospita tutto questo: l'Umbria, chiamata non per niente "cuore verde d'Italia". In un contesto diverso la natura, in cui spesso l'uomo è riuscito ad inserirsi in modo rispettoso, si prenderebbe a mani basse il ruolo di protagonista. Qui arriva seconda, dietro al patrono d'Italia.

Il mezzo ideale per calarsi nel verde cuore umbro è noleggiare una bicicletta o iscriversi ad un tour organizzato nella Strada dei Vini (a cui naturalmente è accostato l'appellativo "dei Cantici"). Viene così



LUNA 76

spontaneamente battuto dal vento, luogo di preghiera dei primi confratelli.

Ma la dimensione profondamente umana di Francesco fa sì che questi luoghi tocchino il lato spirituale di ognuno di noi, indipendentemente dalla presenza di qualsiasi lato religioso. Proprio per questo Assisi non è meta esclusiva di credenti, ma attira chiunque sia sensibile a temi "francescani", fra cui l'amore per la natura e la fratellanza. Espressioni talmente abusate da sembrare prive di un reale significato. Eppure cos'era se non fratellanza, quella spinta di umanità che durante la seconda guerra mondiale portò gli abitanti di Assisi a salvare centinaia di ebrei camuffandoli da frati, suore o sfollati, fornendo loro documenti falsi e nascondendoli nelle cantine, tanto che non un solo ebreo (di tantissimi quanti erano) fu deportato da qui.

Quell'approccio di solidarietà prima di tutto nei confronti degli esseri umani perseguitati sopravvive oggi nella *Marcia per la Pace*, la camminata da Perugia ad Assisi organizzata per la

spontaneo intervallare le pedalate tra le colline – il 71 per cento del territorio regionale – con degustazioni in cantine e frantoi, che molti si trovano a bere molto più vino e assaggiare più prodotti tipici di quanti non siano i chilometri percorsi. Tartufo e insaccati dei suini di Norcia, lenticchie e palombacci, il tutto annaffiato da vini bianchi (come l'Orvieto) e rossi, tra cui figura anche l'*Assisi doc*, ideale da abbinare alla cacciagione.

Se a ottobre (dal 18 al 27) il panorama gastronomico regionale è dominato dall'*Eurochocolate* di Perugia, con il primo novembre si torna ad apprezzare i sapori locali in contesti più popolari come la *Castagnata di San Martino*, a Bevagna, e la *Festa della Castagna e del vino novello* a Narni. ■



PETER FORSTER

Occasione mancata

«Se non interverranno augurabili fatti nuovi che, però, non dipendono da noi, la chiusura dell'IperCoop di Afragola sarà inevitabile». Così Massimo Lenzi, direttore centrale Attività caratteristica di Unicoop Tirreno, all'indomani dell'ultimo atto della lunga e infruttuosa trattativa fra i sindacati e le cooperative emiliane impegnate nell'operazione di salvataggio. Esauriti a metà settembre i tempi tecnici della mobilità, entro 120 giorni potrebbero partire 250 lettere di licenziamento.

34

■ Aldo Bassoni

Forse è stata l'ultima occasione per cercare di salvare l'IperCoop di Afragola e la prospettiva di un rilancio della Coop in Campania, una regione nella quale Unicoop Tirreno ha accumulato perdite ingenti e non più sopportabili. O forse non è ancora detta l'ultima parola. Quel che è certo è che, al momento in cui scriviamo – all'indomani dell'ultimo infruttuoso incontro fra le parti avvenuto a metà settembre – la possibilità di un accordo sembra essersi definitivamente infranta contro un'insormontabile barriera di "no" eretta dai rappresentanti dei lavoratori che non sono stati disposti a sottoscrivere gli impegni necessari per consentire la continuità della presenza Coop in quel territorio e garantire quindi il posto di lavoro a 250 lavoratori. Ora cosa succederà? «Le decisioni del Consiglio d'Amministrazione della Cooperativa sono chiare e ineludibili – spiega Massimo Lenzi, direttore centrale Attività caratteristica Unicoop Tirreno –: o si trova un accordo attorno a un piano d'impresa sostenibile oppure siamo costretti a ridimensionare la presenza della Cooperativa in Campania con la definitiva chiusura dell'IperCoop di Afragola, dove attualmente sono impiegate 225 persone». A far data dal 15 settembre, infatti, restano 120 giorni di tempo per inviare le lettere di licenziamento che, «se non interverranno augurabili fatti nuovi, sicuramente partiranno», precisa Lenzi. Ma chi è che deve farsi avanti per evitare che si giunga a questa dolorosa conclusione? «Certamente non noi – afferma Lenzi – perché la nostra Cooperativa, dopo aver avanzato più proposte di soluzione e aver prorogato la procedura di mobilità da 75 a 150 giorni, ha ormai esaurito tutte le carte a sua disposizione».

Tempo scaduto

L'ultimo atto di questa lunga vicenda è iniziato il 15 aprile scorso. Dopo il fallimento di un tentativo d'intesa con un imprenditore locale che avrebbe potuto significare anche buone prospettive di sviluppo della rete di vendita campana, si sono fatte avanti due importanti cooperative emiliane, Coop Estense e Coop Adriatica, disposte ad impegnarsi in Campania a fianco di Unicoop Tirreno purché si creassero le condizioni per ridurre le perdite al 2 per cento del fatturato in 3 anni (attualmente sono oltre il 10 per cento su 140 milioni di vendite). «Ma per centrare quest'obiettivo occorrevano subito certezze sulla riduzione dei costi, compreso quello del personale – sottolinea Lenzi –. Ai lavoratori si chiedevano sacrifici attraverso riduzioni di orario e revisione degli inquadramenti, finalizzati però al mantenimento del posto di lavoro. Il sindacato, invece, voleva rimandare tutto di 2 anni, fino allo scadere della cassa integrazione. Una soluzione che avrebbe spostato in avanti e aggravato quei problemi che, invece, andrebbero affrontati e risolti immediatamente». Eppure non sono mancate le occasioni né il tempo per condurre in porto positivamente la trattativa. Basta pensare che dal 6 agosto al 2 settembre, in una situazione da tutti definita drammatica, c'è stato un sorprendente e inspiegabile silenzio da parte delle organizzazioni sindacali. E così anche l'ultima scadenza di metà settembre è passata senza un nulla di fatto. A questo punto la Cooperativa potrebbe essere costretta a dar seguito alle decisioni prese a suo tempo dal CdA. E nessuno potrà cantare vittoria. «Tutti usciremo perdenti – conclude Lenzi –: la Cooperativa, che non voleva certo arrivare a decisioni così estreme, e i lavoratori che, in un momento difficile per l'economia, in un territorio duramente colpito dalla crisi, si troveranno senza più un lavoro». ■



I TEATRI

Associazione Teatro di Roma

L'Associazione Teatro di Roma offre ai soci Coop un abbonamento super ridotto ancora più conveniente del ridotto *Cral*, riservato ai vecchi abbonati a posto fisso.

7 spettacoli *Teatro Argentina* + 1 spettacolo *Teatro Palladium (I pilastri della società, Orchidee, Ballata di uomini e cani, La bisbetica domata, Circo Equestre Sgueglia, RIII Riccardo III, Il ratto d'Europa, Il ritorno a casa).*

Platea: intero 160 euro, ridotto *Cral* 136 euro, soci Coop 120 euro

Palchi platea I e II ord.: intero 136 euro, ridotto *Cral* 120 euro, soci Coop 96 euro

Palchi III e IV ord.: intero 104 euro, ridotto *Cral* 96 euro, soci Coop 88 euro.

Info 06684000346, promozione@teatrodiroma.net

Teatro Ambra Jovinelli

La riduzione sul costo del biglietto è di circa il 15% ed è valida dal martedì al venerdì tranne che per eventi speciali ed eventuali giornate indicate dal teatro.

Prezzi biglietti: poltronissima 26 euro anziché 31, poltrona 22 euro anziché 26, prima galleria 18 euro anziché 22, seconda galleria 14 euro anziché 17.

Per l'acquisto dei biglietti e degli abbonamenti i titolari della carta potranno presentarsi direttamente al botteghino del teatro. È consigliata la prenotazione telefonica.

Info e prenotazioni 0683082620-2884 da mar. a sab. ore 10-19, dom. ore 11-16

Teatro Quirino Vittorio Gassman

Riduzione del 15% circa sull'acquisto di abbonamenti e biglietti; 1 tessera vale due riduzioni.

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

Teatro Vittoria

Riduzioni sul costo del biglietto riservate ai soci Coop.

Platea: intero 24 euro, ridotto 17 euro
Galleria: 18 euro, ridotto 14 euro

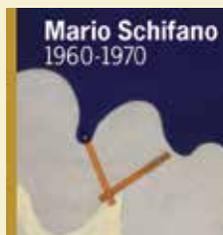
Previdita: 2 euro

Le riduzioni dei biglietti non sono valide nei giorni di venerdì e sabato.

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

Orario botteghino: da mar. a sab. ore 10.30-20, dom. 10.30-13.30 e 16-18 (solo per lo spettacolo del giorno), lun. 10.30-13.30 e 16-19.

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



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

LE MOSTRE

Mario Schifano. 1960-1970

Castello Pasquini Castiglioncello (LI)
Fino al 6 ottobre

Sconto di 2 euro sul prezzo del biglietto di ingresso: 3 euro anziché 5.

Promossa dal comune di Rosignano Marittimo in collaborazione con la *Fondazione Marconi* e l'associazione *Armunia*, e con i patrocini del Ministero per i Beni e le Attività Culturali e della

Regione Toscana, la mostra intende offrire un panorama significativo del primo periodo di attività di uno tra i più affermati artisti italiani del XX secolo.

Info 0586724298, www.comune.rosignano.livorno.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

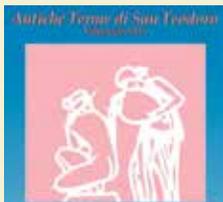


36 LA CULTURA

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



Parti per una Vacanza Studio!

Corsi di lingua in tutto il mondo, per tutti i livelli ed età, durante tutto l'anno.

Cogli al volo l'offerta dedicata ai SOCI COOP Sconto 15%

Per regolamento e informazioni: www.schoolandvacation.it/coop



GLI ITINERARI

Tour in battello

nei canali medicei di Livorno

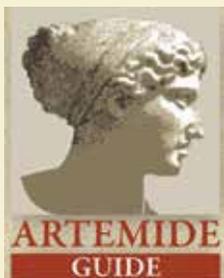
Sconto di 1 euro sul biglietto adulto (10 euro) e di 0,50 euro sul biglietto bambino (5 euro).

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 musei 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



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 Agorà

Piazza Grande 64, Livorno

Corsi di lingue individuali o di gruppo per adulti e ragazzi con sconti per i soci Coop esclusi quelli di lingua araba, giapponese, cinese.

Agenzia formativa accreditata dalla Regione Toscana, il centro linguistico Agorà è sede di esami *Trinity College London*, ente certificatore riconosciuto dal Ministero P.I. per la valutazione della Lingua Inglese. Insegnanti madrelingua.

Info 0586895887, info@agoralivorno.com

www.agoralivorno.com

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 Baratti e Populonia, Parco Archeo-minerario di San Silve-



stro, 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).

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.

Possono essere richiesti, pagati e ricevuti via web.

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

Calendario aperture: www.magicland.it



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

Spettacoli in vendita presso le biglietterie del servizio Box office

Modà

12 ottobre Modigliani Forum - Livorno

Claudio Baglioni

13 ottobre Piazzale Michelangelo - Firenze

Marco Mengoni

11 e 19 ottobre Teatro Verdi - Firenze

Negrita

18 ottobre Teatro Verdi - Firenze

Renato Zero

18 e 24 ottobre Nelson Mandela Forum - Firenze

Priscilla la Regina del deserto - Il musical
dal 13 al 24 novembre Teatro Verdi - Firenze

La Bella e la Bestia on ice

20 novembre Modigliani Forum - Livorno

Giancarlo Giannini - omaggio a Morricone

23 novembre Nuovo Teatro Verdi - Montecatini

Negramaro

26 novembre Nelson Mandela Forum - Firenze

Percorsi musicali

Il centro *Percorsi Musicali* di Livorno riserva ai soci di Unicoop Tirreno vantaggiosi sconti sulle principali attività di didattica e servizi previsti. Rientrano nell'offerta i corsi di strumento e di tutte le materie teoriche musicali, di musica d'insieme, di attività di formazione musicale di base sia per adulti che per bambini, canto, attività di coro, orchestra e gruppi, giochi musicali per l'infanzia, oltre che di noleggio di sale prova, strumenti, registrazione professionale, mixaggio e mastering digitale. Lo sconto al socio è esteso nella misura del 10 per cento sulla quota mensile (limitatamente ai corsi principali individuali) a tutti i membri dello stesso nucleo familiare. È infine previsto un ulteriore sconto del 10 per cento per i pagamenti in un'unica soluzione dell'intero ammontare delle quote annuali. La quota associativa annuale è di 50 euro, da versare al momento dell'iscrizione.

Info Percorsi Musicali, via delle Sorgenti 183 Livorno, segreteria tel. 0586427393, scuola tel. 3334198909, prenotazioni tel. 3285531701, info@percorsimusicali.net, www.percorsimusicali.net



Lavori in corso

Ristrutturazioni, nuove aperture, prezzi più bassi, prodotti locali. Un autunno di novità per una Cooperativa sempre più conveniente, moderna, vicina ai soci e ai territori.

38

■ **Beatrice Ramazzotti**

Sarà una stagione di fermento l'autunno 2013 di Unicoop Tirreno. Nei mesi di ottobre e novembre, infatti, la Cooperativa estenderà il suo *Nuovo modello vendite* nel Lazio e in Toscana con la

ristrutturazione di supermercati storici, l'apertura di nuovi negozi e l'estensione della campagna convenienza che porterà a un sensibile abbassamento dei prezzi nei punti vendita interessati. Comuni denominatori dei singoli cantieri sono il rinnovo delle aree vendita (strutture, banchi, frigo, luci ecc.); revisione della disposizione delle merci; nuova comunicazione interna, chiara ed elegante; risalto ai prodotti locali del *Vicino a noi* e alle linee del prodotto a marchio Coop come *Fior fiore* (eccellenze alimentari), *Vivi Verde* (biologici ed ecologici), *Crescendo* (infanzia), *Solidal* (mercato equo e solidale); maggiore visibilità alle promozioni in corso e alle offerte per i soci Unicoop Tirreno; aumento degli alimentari versione *take-away* (salumi, formaggi, piatti pronti, carne, pesce); linee convenienza nei reparti carni e ortofrutta. ■



Nella foto, il negozio Coop di Tarquinia.

Roma - Super via Laurentina Modifiche dello spazio all'ingresso del supermercato fiore all'occhiello del quartiere, con la biblioteca e l'*internet point*. *WiFi* gratuito, zona per le iniziative sociali, area ristoro più ampia e gradevole per il consumo di pasti veloci. Tra le novità commerciali: vini biologici e birre artigianali, reparto "Cucinare Bere Mangiare" con nuovo assortimento di casalinghi, croccantini per animali sfusi; pannello *touchscreen* per consigli e informazioni in zona parafarmacia; piastra per la cottura a vista dei piatti del giorno.

Roma - Super largo Agosta Ingresso rivoluzionato, più ampio e luminoso; sostituzione casse; spostamento del punto d'ascolto; ampliamento dell'area freschi; nuova cantina e nuovi banchi surgelati; cambiano i percorsi e l'esposizione delle merci.

Roma - Super via Franceschini / largo Franchellucci Il punto vendita subirà profonde modifiche strutturali. L'ingresso sarà diretto in area ortofrutta e tutti i banchi assiti saranno rinnovati. Lo spazio soci viene spostato davanti alle casse.

Roma - Iper Euroma2 Interventi limitati alla zona multimedia e modifiche in area ortofrutta e carni.

Roma - Iper via Casilina I lavori partiranno a metà ottobre per concludersi a inizio novembre. Novità per l'area ristoro, inserimento del reparto "Cucinare bere mangiare"; spazio dedicato all'ottica e ambientazione speciale per i libri. Una parete sarà riservata ai prodotti alimentari etnici.

Roma - 3 InCoop di via Bettini, Fontenuova e Cornelia Lavori di ammodernamento, nuova comunicazione, illuminazione e interventi sulla disposizione delle merci.

Tuscania Sostituzione del vecchio InCoop di via Canino con un negozio completamente nuovo sulla Strada Tarquiniese. 547 mq, 4 casse, maggiore visibilità e accesso migliore.

Grosseto Apertura di due piccoli InCoop cittadini, uno in via Pirandello (154 mq, 2 casse) e l'altro in via Brigade Partigiane (266 mq, 2 casse). I negozi sopperiscono alla chiusura dell'InCoop di via Rovetta (chiuso nell'estate 2012).

VACANZE TERMALI ISCHIA 2013

Hotel Tritone 4* - Forio D'Ischia

mezza pensione

dal 19/10 al 26/10 - 7 notti

sistemazione camera doppia

quota di partecipazione a persona **€ 405**

LA QUOTA COMPRENDE:

sistemazione in camera standard, mezza pensione (bevande escluse), utilizzo delle piscine termali al coperto, piscine esterne, spiaggia, percorso Kneipp, idromassaggio, bagno turco, palestra, lettini e ombrelloni sulla terrazza panoramica, acqua gym, parcheggio, ginnastica e serate danzanti al bar.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

trasporto dalla città di origine a Ischia, bevande ai pasti, assicurazione obbligatoria **€ 20** a persona, tassa di soggiorno imposta dal comune pagabile in loco e tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende".

Hotel Royal Terme 4* - Ischia Porto

pensione completa escluse bevande

scegli 7 notti nel periodo:

dal 20/10 al 27/10 e dal 27/10 al 3/11

quota di partecipazione a persona **€ 364**

dal 3/11 al 10/11, dal 10/11 al 17/11,

dal 17/11 al 24/11 e dal 24/11 al 30/11

quota di partecipazione a persona **€ 280**

+ assicurazione **€ 20**

Hotel Conte 3* - Ischia Porto

pensione completa comprese bevande

scegli 7 notti nel periodo:

dal 6/10 al 19/10

quota di partecipazione a persona **€ 329**

dal 20/10 al 1/12

quota di partecipazione a persona **€ 308**

+ assicurazione **€ 20**

**COOP È
SERVIZI**



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



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





WEEKEND OGNISSANTI TRA PRESEPI E BENI DELL'UNESCO

DAL 1 AL 3 NOVEMBRE

**Il Natale è alle porte, vieni a conoscere
la maestria degli artigiani del presepe
partenopeo e non perderti luoghi ricchi
di fascino e tradizione.**

quota di partecipazione a persona **€ 300**



IN TOUR CON MSC 2013/2014

**MSC SPLENDIDA: Civitavecchia, Genova,
Marsiglia, Barcellona, Tunisi, Palermo**

partenza 27/12 - 7 notti

porto-imbarco/sbarco Civitavecchia o Genova

il giorno successivo

cabina interna € 835 a persona

cabina esterna € 935 a persona

balcony € 1035 a persona

+ tasse portuali € 120 + assicurazione € 34

**MSC FANTASIA: Civitavecchia, Genova, Barcel-
lona, Funchal, Tenerife, Casa Blanca, Malaga**

partenza 27/12 - 11 notti

porto-imbarco/sbarco Civitavecchia o Genova

il giorno successivo

cabina interna € 1085 a persona

cabina esterna € 1185 a persona

balcony € 1385 a persona

+ tasse portuali € 120 + assicurazione € 34

cabina interna ed esterna, € 40 cabina balcony

DISPONIBILITA' SU RICHIESTA IMPEGNATIVA



SPECIALE CAPITALI EUROPEE 2013/2014

Vacanze Individuali

PARIGI "LIGHT" - 3 notti/4 giorni

Hotel Meslay Republique 3* "o similare"

Date partenza:

22/11 - 6/12 - 24/01 - 14/02 - 7,21/03

a persona **in doppia/tripla € 375**

singola € 515



LONDRA "LIGHT" - 3 notti/4 giorni

Hotel Holiday Inn Kensington Forum 4*

"o similare"

Date partenza:

28/11 - 16/01 - 13,28/02 - 13,20,27/03

a persona **in doppia/tripla € 485**

singola € 685



VIENNA "LIGHT" - 3 notti/4 giorni

Hotel Post 3* "o similare"

Date partenza:

14/11 - 23/01 - 13,27/02 - 13,20/03

a persona **in doppia/tripla € 310**

singola € 345



AMSTERDAM "LIGHT" - 3 notti/4 giorni

Hotel Best Western Blue Square "o similare"

Date partenza:

28/11 - 5/12 - 23/01 - 13,20,27/02 - 6,13,20,27/03

a persona **in doppia/tripla € 350**

singola € 475



BUDAPEST "LIGHT" - 3 notti/4 giorni

Hotel King's 3* "o similare"

Date partenza:

21,28/11 - 12/12 - 13,27/02

a persona **in doppia/tripla € 275**

singola € 330



LISBONA "LIGHT" - 3 notti/4 giorni

Hotel Almirante 3* "o similare"

Date partenza:

14,28/11 - 23/01 - 13/02 - 6,13,27/03

a persona **in doppia/tripla € 320**

singola € 395



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.

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 € 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".

NATALE CON BLUSERENA

Hotel San Sicario Majestic

mezza pensione

dal 22/12 al 29/12 - 7 notti

quota di partecipazione a persona **€ 415** in camera doppia

tessera club da pagarsi in loco a persona **€ 28**

assicurazione obbligatoria a persona **€ 30**

vacanze in libertà - arrivo con mezzi propri



Unicoop Tirreno



ELENCO AGENZIE DI VIAGGI CONVENZIONATE

TOSCANA

TRAVEL TODAY - Via Colombo 19, 58022 Follonica - ☎ 0566 43554 - carlo@traveltoday.it

TRAVEL TODAY - P.za del Popolo, Bagno di Gavorrano - ☎ 0566 847011 - carlo@traveltoday.it

ACROSS VIAGGI - Viale Matteotti 18, Grosseto - ☎ 0564 27444 - rossi.acrossviaggi@gmail.com

VIAGGIA CON NOI - Via Vittorio Veneto 20, Livorno - ☎ 0586 57161 - livorno@viaggiakonnoi.it

LAURELDA VIAGGI - Via Cesare Lombroso 53, Piombino - ☎ 0565 225333 - dinimiel@etruscan.li.it

SAT VIAGGI - Via delle Pinete 28, Marina di Massa - ☎ 0585 243146 - satmar@satviaggi.it

RANGIROA VIAGGI - Via Biserno, San Vincenzo - ☎ 0565 705557 - tania@rangiroaviaggi.it

IMMENSI TOUR - Via Aurelia, 481 57016 Rosignano Solvay Livorno - ☎ 0586 799327 - patrizia@immensitour.it

LAZIO

L'ISOLA BLU VIAGGI & VACANZE - Via Latina 301 B/C, Roma - ☎ 06 7827024 - info@lisolablu.it

3A TOURS - Via dell'Amba Aradam 57, Roma - ☎ 06 70490498 - info@3atours.com

BLACK & WHITE VIAGGI E VACANZE - Via Vermicino 60A, Roma - ☎ 06 2071929 - maurizio@blackandwhite.it

MECUM VIAGGI - Via Cesare Battisti, Fuggi - ☎ 0775 506900 - info@mecumviaggi.it

ULTREYA VIAGGI - Via M. Cimini 16, Viterbo - ☎ 0761 325489 - ultreya@ymail.com

L'OSSERVATORE VIAGGI E TURISMO - L.go S. Francesco 13, Colleferro - ☎ 06 9700200 - info@losservatoreviaggi.it

MAGIFLA VIAGGI - Via dei Lauri 88, Roma - ☎ 06 92703022 - magifla@tiscali.it

CAMPANIA

VIAGGI D'ANTÒ DI ALEDA VIAGGI - C.so della Resistenza 82, Acerra - ☎ 081 5200781 - viaggiadanto@alice.it

PLENTY TRAVEL - L.go S. Spirito 10, Avellino - ☎ 0825 769976 - plentytravel@cinque.191.it

REGGIA TRAVEL - Via dei Bersaglieri 32 /E-F, Caserta - ☎ 0823 354433 - info@reggiatravel.it

ALADINO VIAGGI - Piazza Esedra, Napoli - ☎ 081 7345252 - alfredo@aladino.it

ALADINO VIAGGI - Via Cilea 157, Napoli - ☎ 081 5799108 - massimo@aladino.it

ALADINO VIAGGI - Via Masullo 76, Quarto - ☎ 081 8764569 - stefania@travellounge.it

EUROSTUDY TRAVEL - Via Mezzocannone 119, Napoli - ☎ 081 5520692 - info@vacanzegiovani.com

MAMA TOURS - Piazza Medaglie d'oro 41, Napoli - ☎ 081 5789292 - amministrazione@mamatours.com

RETEUROPA - Isola 2, Torre 2, C.I.S., Nola - ☎ 081 5108286 - reteuropa@libero.it

V.d.V. VILLAGGI DA VEDERE - Via Napoli 784, Loc. Cancellò Scalo - ☎ 0823 801262 - info@villaggidavedere.com

AMMIRATI VIAGGI - Via Europa 2, San Giuseppe Vesuviano - ☎ 081 5294062 - b.ammirati@ammiratiaviaggi.it

AMMIRATI VIAGGI - Via de Matha 15, Somma Vesuviana - ☎ 081 5313095 - claudia@ammiratiaviaggi.it

I SEGRETI DEL MONDO - Via Roma 11, Parco Vesuviano, Volla - ☎ 081 7745517 - antarest@tin.it

MARAVICA TOUR - Via Nazionale delle Puglie 125, Casalnuovo - ☎ 081 19668647 - info@maravicatour.it

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



sconti riservati
ai soci
unicoop tirreno



PRESTITO SOCIALE

DIVENTA ORA SOCIO PRESTATORE

POTRAI AVERE TASSI FINO AL **4,50 %**

PRESTITO SOCIALE

Condizioni in vigore dal 1° luglio 2013

Fasce di deposito	Tasso lordo
Da 0 a 5.000 €	1,00 %
Da 5.000,01 a 15.000 €	1,25 %
Da 15.000,01 a 25.000 €	2,00 %
Oltre 25.000 €	2,50 %

PROMOZIONE TASSO PIÙ*

Valida dal 1° luglio al 31 dicembre 2013

Fasce di giacenza media	Tasso lordo
Da 0 a 5.000 €	1,00 %
Da 5.000,01 a 15.000 €	1,25 %
Da 15.000,01 a 25.000 €	1,50 %
Oltre 25.000 €	2,00 %

I tassi d'interesse della promozione Tasso Più sono calcolati sulla giacenza media dei rapporti di Prestito Sociale riferita al periodo 1° luglio - 31 dicembre 2013.



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. I tassi di interesse sono annuali e al lordo d'imposta. Per tutte le condizioni economiche applicate, compreso il tasso complessivo riconosciuto su ogni rapporto di Prestito Sociale (che dipenderà dall'importo versato e dalla data del versamento), si rimanda ai fogli informativi analitici del Prestito Sociale e al regolamento della promozione **Tasso Più** esposti nei locali della Cooperativa e disponibili sul sito www.cartasocio.it. Per aprire un rapporto di Prestito Sociale è necessario essere soci da almeno tre mesi.

* Tasso più, il tasso speciale di Unicoop Tirreno.



Unicoop Tirreno

La tua Coop.

PADELLE DI GRANITO

44

Padelle Ballarini a lunga durata in promozione nei punti vendita di Unicoop Tirreno.

Belle, utili, sicure ma soprattutto resistenti come il *Granitium*, l'antiaderente di ultima generazione creato dall'azienda *Ballarini* per rinforzare pentole e padelle con particelle minerali che garantiscono lunga durata e massima resistenza. **Dal 1° ottobre al 31 dicembre** le padelle *Ballarini* saranno in promozione per i soci di Unicoop Tirreno, che potranno acquistarle aggiungendo un contributo in punti, negli Iper, nei Super e in alcuni Mini. Ogni mese saranno tre le proposte di acquisto: a ottobre la casseruola con un manico di diametro 16 cm a 16 euro oppure 10 +300 punti; la bistecchiera 28x28 cm a 26 euro oppure 16 +500 punti; la padella diametro 30 cm a 19 euro o 13 +300 punti.

La marcia in più di queste padelle è l'innovativa struttura di rin-

ranza per chi soffre di intolleranze e allergie al nickel. I rivestimenti antiaderenti utilizzati, infine, non contengono *Pfoa*.

Ma non è solo la totale affidabilità e la qualità superiore a fare la differenza per questi articoli. Si tratta di un'eco-collezione definita da *Ballarini* "188", in quanto prodotta con filiera di fornitura virtuosa a un massimo di 188 km di distanza dalla sede produttiva della *Ballarini* con conseguente riduzione del 78 per cento di km stradali percorsi rispetto al normale approvvigionamento delle materie prime necessarie per produrre una collezione con analoghe caratteristiche.

La linea 188 non si distingue solo per la ridotta distanza chilometrica di approvvigionamento di tutte le materie prime, ma anche per fondamentali fattori ecologici, documentati e garantiti dall'etichetta ambientale che accompagna ogni singolo prodotto. Dalla tecnologia a secco che applica il rivestimento esterno senza emissioni di solventi e altre sostanze volatili in atmosfera al corpo realizzato in alluminio riciclato al 100 per cento per un risparmio pari al 95 per cento di energia necessaria per produrlo da minerale e la conseguente riduzione del 75 per cento di CO₂ fino agli imballi in carta riciclata e plastica biodegradabile al 100 per cento. L'azienda *Ballarini*, espressione del *made in Italy* dal 1889, è inoltre certificata in base al sistema di gestione ambientale UNI EN ISO 14001.



**HARD NON-STICK
GRANITIUM
MINERAL REINFORCED
METAL SAFE**



forzo che consente di utilizzare la padella in modo intensivo, anche a elevate temperature, senza incorrere in spiacevoli sorprese; il doppio strato di materiali indurenti rende poi l'antiaderenza a prova di graffio, taglio e usura. Sono così garantite per 5 anni; possono inoltre essere lavate in lavastoviglie, facili da pulire, consentono di cuocere anche senza l'utilizzo di oli e grassi e rappresentano una ga-

Dettagli della promozione **BALLARINI** a pagina 4



FRUTTI DI BOSCH

In promozione da ottobre a dicembre in Unicoop Tirreno gli esclusivi elettrodomestici a marchio Bosch.

Tritatutto, sbattitore e robot da cucina a ottobre; ferro a vapore, scopa elettrica, aspirapolvere con sacco, ferro a caldaia a ricarica continua a novembre; frullatore a immersione+mixer, bollitore, ferro a caldaia con caldaia in pressione e impastatore a dicembre. È la collezione dei piccoli elettrodomestici a marchio *Bosch* in promozione per i soci di Unicoop Tirreno a prezzi esclusivi e con la possibilità di aggiungere un contributo in punti. Ad esempio, nel mese di ottobre il robot da cucina da 89,90 euro è proposto ai

solidità dei materiali, l'ergonomia, la praticità sono i fondamenti di questo marchio dalla tradizione secolare che continua a proporre elettrodomestici innovativi, affidabili, accattivanti e funzionali, per rispondere alle esigenze del consumatore. Sono "Costruiti pensando a te, in ogni particolare" – sottolinea lo *slogan* che accompagna la collezione – e sottoposti a test severissimi che attestano la proverbiale qualità di *Bosch*.

Un'azienda che non pensa solo alle persone, ma anche all'ambiente progettando e producendo elettrodomestici dotati dei più elevati standard di ecosostenibilità. Questo impegno è evidente, a livello internazionale, anche nell'uso parsimonioso delle risorse naturali, nell'impiego di materiali riciclati e nell'adozione di ogni possibile miglioramento del ciclo produttivo.

Bosch può infine offrire, oltre ai due anni di garanzia convenzionale, un anno d'assistenza supplementare anche su un'ampia gamma di piccoli elettrodomestici, quali aspirapolvere, scope elettriche, aspirabriciole, sistemi stiranti, macchine universali per la cucina, frullatori a immersione, e robot da cucina.



BOSCH

soci a 59,90 euro o a 44,90 +750 punti mentre l'impastatore (dicembre) passa da 279 euro a 199 euro oppure 165 +1.700 punti. Un'ottima occasione per acquistare qualche elettrodomestico che manca all'appello di casa o rinnovarne uno vecchio spendendo il giusto in cambio di un'elevata qualità, che dura nel tempo.

Valori essenziali come la sicurezza, la

Dettagli della promozione **BOSCH** a pagina 5

OTTOBRE

Minitritatutto MMR08A1



prezzo per i soci 23,90 € oppure

200 punti
+ 19,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 36,90 €



- Potenza 400 W
- Lame in acciaio inox
- Disco emulsionatore
- Avvolgicavo

Sbattitore MFQ4020



prezzo per i soci 34,90 € oppure

250 punti
+ 29,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 49,90 €



- Potenza 450 W
- 5 velocità + pulse
- Funzione turbo
- Fruste "Cream Ball" ed impugnatura SoftTouch

Robot da Cucina Compatto MCM4000



prezzo per i soci 59,90 € oppure

750 punti
+ 44,90 €

PREZZO CONSIGLIATO DA BOSCH 89,90 €



- Potenza 700 W
- Ciotola da 2,3 litri
- 2 velocità + pulse
- Lame in acciaio inox
- Pratico cassetto porta accessori integrato



Si curi **chi può**

Tra tagli pesanti al Fondo Sanitario Nazionale, ai minimi storici, e incubo di nuovi ticket. Le liste d'attesa per visite, esami, interventi sono sempre più lunghe e i Livelli Essenziali di Assistenza a rischio.

La frammentazione della sanità italiana si accentua, con le regioni del Sud meno efficienti e più care, e sempre più difficile è l'accesso stesso alle cure. Tutto sulla pelle dei cittadini.

Liste d'attesa interminabili, ticket esosi, percorso ad ostacoli per accedere a prestazioni sanitarie e assistenziali. E a pagare sono, come sempre, i cittadini. Dall'ultimo *Rapporto PiT Salute del Tribunale per i diritti del malato-CittadinanzAttiva*, dal titolo parlante *Meno sanità per tutti. La riforma strisciante*, il *Servizio Sanitario Nazionale* non appare in buona salute e dopo anni in cui gli errori dei medici rappresentavano il problema più sentito dagli italiani, ora "conquista" il podio l'accesso stesso alle cure con il 18,4 per cento delle 27.491 segnalazioni del 2012 e circa il 12 per cento riguarda i costi a carico dei cittadini per accedere ad alcune di esse. I dati di una recente indagine del *Censis* lo confermano: 9 milioni di italiani – soprattutto anziani, famiglie con figli a carico, residenti al Sud – dichiarano di non potersi curare perché costa troppo. In tre parole una sanità carente, sospesa, intempestiva.

Divieto d'accesso

Un fiume in piena **Tonino Aceti**, coordinatore nazionale del *Tribunale per i diritti del malato-CittadinanzAttiva* e responsabile del *Coordinamento nazionale delle Associazioni dei Malati Cronici*: «La difficoltà d'accesso alle prestazioni è l'aspetto nuovo e preoccupante del nostro *Rapporto* che dipende innanzitutto dalla mancanza di risorse investite nel *Servizio Sanitario Nazionale*, sempre meno e mal impiegate. L'attuale Governo non ha segnato un'inversione di tendenza rispetto a quello precedente, ha ereditato e mantenuto i suoi tagli lineari, a scapito dell'efficienza, della qualità e soprattutto della sicurezza dei servizi. Di cui occorre – puntualizza Aceti – una mappatura accurata per valutare quelli che servono davvero e quelli che non servono più, per riorganizzare e modernizzare la sanità in modo adeguato ai bisogni effettivi dei cittadini. E, invece, anche regioni virtuose, dove la sanità continua nonostante tutto a funzionare – come, ad esempio, Emilia Romagna e Toscana – faticano a far quadrare i conti». Ecco che il problema è tirare avanti (altro che qualità), riuscire ad erogare i servizi come dimostrano le liste d'attesa sempre più lunghe, anche per reparti come quello di oncologia: «questo significa di fatto inaccessibilità alle prestazioni e quindi necessità di mettere mano al portafoglio – dicono dal *Tribunale per i diritti del malato-CittadinanzAttiva* –. Ma non tutti hanno i soldi per curarsi. È in atto da tempo una riforma "non formalizzata" sulla quale né i cittadini né gli operatori sanitari e tutti gli altri attori sono stati chiamati a dire la loro».

Si fa, ma non si dice. Sicuramente si paga. A cominciare dai farmaci, l'ambito più gravoso in termini economici, soprattutto per i pazienti affetti da patologia cronica e rara che devono pagare di tasca propria farmaci in fascia C, arrivando a spendere in media all'anno 1.127 euro, o parafarmaci (1.297 euro), nonostante siano per loro indispensabili e insostituibili, e ne debbano fare uso per tutta la vita. Si aggiungono i costi delle prestazioni *intramoenia* a cui i pazienti italiani ricorrono con sempre maggiore frequenza per esami, visite e interventi chirurgici e il peso dei ticket sulla diagnostica e la specialistica. Se poi in una famiglia è presente un invalido o un anziano c'è davvero di che preoccuparsi: strutture residenziali dai costi esorbitanti per le quali i cittadini arrivano a pagare in media all'anno 13.946 euro. Gli assegni di cura eliminati o inesistenti e l'insufficiente assistenza domiciliare costringono le famiglie a rivolgersi a badanti private, determinando un aggravio di costi notevole che arriva in media a circa 8.488 euro annui.

Toccare il fondo

Una lista della spesa che non deve stupire visto che, come ricorda **Pietro Giordano**, presidente nazionale di *Adiconsum*, «nel corso degli ultimi tre anni il *Fondo Sanitario Nazionale* è stato drasticamente ridotto con un taglio di oltre 30 miliardi di euro nel periodo 2013-2015 e con effetti peraltro retroattivi, registrando una diminuzione dell'8,5 per cento delle prestazioni erogate dal SSN. Un "definanziamento" compensato da un lato con un aumento del prelievo dalle tasche dei cittadini, dall'altro con la contrazione appunto dell'offerta dei servizi. A completare il quadro – prosegue Giordano – i dati di una ricerca di *Caritas* e *Fondazione Banco Farmaceutico*: dal 2006 ad oggi la povertà sanitaria è praticamente raddoppiata (+97 per cento) e i cittadini in difficoltà ad acquistare farmaci sono in progressivo aumento, così come le richieste di medicinali da parte di strutture caritatevoli. Ciò significa che sempre più italiani chiedono aiuto alle associazioni di volontariato per risolvere i loro problemi di salute». Salute davvero precaria per la sanità pubblica italiana, anzi per **Rossana Dettori**, segretaria generale della *Fp-Cgil* «il *Servizio*

Sala d'attesa

Quanto attende in media il paziente italiano per un esame diagnostico.

mesi esame diagnostico

- 13 Mammografia
- 12 MOC (mineralometria ossea computerizzata)
- 9 Ecodoppler - Colonscopia
- 8 Ecografia - Risonanza Magnetica - Radiografia
- 6 TAC - Ecocardiogramma - Elettrocardiogramma
- 3 Gastroscopia

E per una visita specialistica...

mesi visita specialistica

- 12 Urologica
- 10 Pneumologica
- 9,5 Oculistica - Cardiologia
- 7 Oncologica
- 6 Odontoiatrica - Neurologica
Dermatologica - Ginecologica
- 5 Ortopedica

Fonte: Cittadinanzattiva
Rapporto Pit Salute 2013

Pubblica assistenza

Dunque il punto è ripensare la tutela della salute che per molti implica innanzitutto l'uscita dall'unica centralità che il sistema sanitario italiano conosce: quella dell'ospedale. Di quest'avviso **Simone Naldoni**, consigliere regionale della Toscana e responsabile *Pd Sanità*: «Si rende necessario un cambio culturale complessivo sviluppando una rete territoriale, ben collegata all'ospedale, per garantire la continuità delle cure, senza salti o vuoti assistenziali. In pratica agli ospedali, sempre più specializzati e tecnologicamente avanzati, deve essere affidata la cura delle malattie nelle fasi acute e la gestione delle emergenze; il paziente nella fase post-acuta e della cronicità va affidato, invece, all'assistenza territoriale che deve organizzarsi coinvolgendo medici di famiglia, infermieri, operatori del sociale, sociologi ecc. Realizzando finalmente una vera integrazione socio-sanitaria. Il cosiddetto decreto Balduzzi dello scorso anno prevedeva passi avanti significativi, di cui la Toscana è stata in parte antipatrice – precisa l'ex vice presidente nazionale *Federsanità Anci* –, ma è ancora in attesa di tradursi in pratica quotidiana». Cioè: migliore qualità dell'assistenza domiciliare, potenziamento del pronto soccorso e del 118, sviluppo di servizi per la salute mentale, investimenti in strutture aperte in grado di evitare o ritardare il ricovero ospedaliero, oltre che occuparsi di malati cronici, terminali, anziani, perché per fortuna si vive più a lungo. «Ebbene, dopo aver assicurato questi presidi e aver "rimesso insieme il paese" sul versante della coesione sociale, che produrrebbe anche una risposta significativa ai problemi occupazionali, alla ricchezza dei territori, oltre che al loro benessere, si può anche parlare della riduzione dei posti letto negli ospedali. Ma il Governo precedente lo ha già fatto – fa notare Dettori –. E si cominciano a rivedere le barelle con i malati nei corridoi». Mentre sarebbe arrivato il momento di ridare certezze di finanziamento all'assistenza socio-sanitaria del Paese. «Si deve innanzitutto scongiurare, come ha dichiarato di voler fare questo Governo, l'ulteriore e insostenibile aumento dei ticket sanitari

Sanitario Nazionale, che per sua natura dovrebbe essere universale, equo e solidale, sta attraversando la fase più difficile dalla sua istituzione. Per la prima volta le risorse messe a disposizione dal Governo diminuiscono in cifra netta rispetto al periodo precedente, mentre da anni i trasferimenti alle regioni non annoverano fra i criteri della composizione del Fondo la piena copertura dell'inflazione, determinandone un brusco calo. Oltre a penalizzare le retribuzioni degli operatori, ferme ormai al 2009, questo sta incidendo sulla carne viva del sistema – spiega Dettori – a cui viene sottratta anche la possibilità di sostituire il personale che è andato in pensione. Ecco che si è fatto ricorso, in modo esteso, a forme di precariato, in alcuni casi quasi decennali, in reparti delicatissimi, come quelli di emergenza, e in molti casi si sono ridotti i servizi per la salute dei cittadini. Vogliamo uscirne – tocca il nodo della questione Dettori – lasciando le persone più sole, disoccupate e povere, o pensiamo a un paese che ricostruisce anche un equilibrio fra Nord e Sud a partire dalla qualità dei servizi (e in alcuni casi anche dalla loro quantità) che il pubblico offre ai cittadini?».

per il 2014 pari a circa 2 miliardi di euro che avrebbero un impatto devastante sulla popolazione e rifinanziare i fondi sociale e sanitario in modo adeguato. Un'ulteriore stretta al sistema non potrebbe essere accettata perché provocherebbe danni gravissimi, anche alle regioni che fino ad oggi hanno retto», afferma Naldoni. Come, per esempio, scaricare sugli ospedali gli esiti dell'assenza di prevenzione (senza soldi a fatica ci si cura, figurarsi prevenire...), producendo ulteriori costi.

Fuori servizio

«Anziché affrontare i veri problemi d'inefficienza, rendere più appropriati interventi e cure, ridurre la massiccia dose d'ingerenza politica nelle scelte di gestione del sistema, si lavora a un abbassamento generalizzato della sanità pubblica e alla creazione di fatto di un sistema duale: la tutela della salute per chi se la può permettere, la sanità pubblica per i poveri. È parte, infatti, di questa politica la crescita esponenziale dei fondi per la sanità integrativa, che già oggi alcuni territori vorrebbero considerare complementare», rincarano la dose dalla *Fp-Cgil*.

Allora che fine farà il *Servizio Sanitario Nazionale*? Risponde senza mezzi termini Aceti: «Non esiste più un SSN, esiste un sistema regionale, frammentato, un paese diviso in due nella capacità di garantire pienamente il diritto alla salute dei cittadini: infatti solo 8 regioni su 16, in base ai dati dell'ultimo rapporto del Ministero della Salute sui *Lea (Livelli Essenziali di Assistenza)*, hanno dimostrato di essere in regola con tutti gli adempimenti previsti. E nelle regioni dove si paga di più per i ticket sono erogati meno servizi, dal Lazio in giù (con maglia nera alla Calabria) ad eccezione della Basilicata». La stessa Corte dei Conti nel suo ultimo *Rapporto Coordinamento Finanza Pubblica* relativo al 2012 afferma che comincia a scricchiolare la garanzia di "adeguati livelli di assistenza". Forse *Lea* significa in realtà *Livelli Eventuali di Assistenza*.... La ricetta per la cura ci sarebbe, ma è ancora tutto da verificare se questo Governo seguirà le prescrizioni. Come suggeriscono all'unisono *Tribunale per i diritti del malato*, *Adiconsum*, *Fp-Cgil*, oltre a scongiurare ulteriori tagli al *Fondo Sanitario Nazionale* e a



Per motivi di salute

Dal più al meno, quanto pesano farmaci, prestazioni e servizi sanitari nelle tasche dei cittadini.

Farmaci	25,7%
Prestazioni intramoenia	24,4%
Ticket per esami diagnostici e visite specialistiche	16,3%
Mobilità sanitaria	9,9%
Degenza in residenze sanitarie assistite	7,6%
Carenza nell'assistenza protesica e integrativa	6,9%
Mancata esenzione farmaceutica e diagnostica per alcune patologie rare	4,8%
Ticket pronto soccorso	2,8%
Duplicazione cartelle sanitarie	0,9%
Visite domiciliari	0,7%

Dati segnalazioni *PiT Salute* 2013

bloccare l'aumento indiscriminato dei ticket, occorre mettere mano a un'adeguata programmazione che oggi manca totalmente (l'ultimo *Piano Sanitario Nazionale* è del 2008); aggiornare il *Piano di Governo* delle liste d'attesa scadute da oltre un anno; gestire in modo più trasparente le agende per i ricoveri ospedalieri e le liste d'attesa promuovendo la messa in rete delle informazioni; prevedere la discrezionalità della politica solo all'interno di una cornice rigida di competenze certificate, non solo nella nomina dei direttori generali delle *Asl*, ma allargata ai *manager* di agenzie ed enti pubblici che si occupano comunque di sanità. Infine coinvolgere le organizzazioni dei cittadini e dei pazienti, gli addetti ai lavori e gli utenti del *Ssn* nell'iter di approvazione del *Nuovo Patto per la Salute* che tratterà la sanità per i prossimi anni e nell'eventuale riforma del sistema dei ticket. Nell'attesa si fanno le fortune dei privati. ■

L'Italia spende per assistere i cittadini circa il 30 per cento in meno della Germania, il 23 per cento in meno della Francia e il 16 per cento in meno del Regno Unito: un divario cresciuto negli ultimi 10 anni di circa 10 punti.

Legumi familiari

Più se ne mangia e meglio è. Gustosi, salutari, economici, i legumi, in coppia con i cereali, possono sostituire anche la carne.

■ **Ersilia Troiano**

Ottimo esempio di come conciliare gusto, salute e portafoglio. Fagioli, piselli, ceci e lenticchie, fave e lupini e ancora cicerchie e soia hanno per secoli nutrito contadini e montanari. “La bistecca dei poveri” era il termine usato in passato per indicare pietanze a base di ceci o fagioli in associazione a pasta o pane. Questo perché i legumi rappresentano una buona fonte di proteine che, in associazione alle proteine dei cereali, diventano del tutto simili a quelli delle proteine della carne, del pesce e delle uova, loro parenti nobili.

I legumi sono inoltre ricchi in amido e poveri in grassi, apportano vitamine (B1, B2 e niacina) e alcuni importanti sali minerali (ferro, potassio, fosforo, calcio, magnesio). Ma ciò che dal punto di vista nutrizionale

è davvero importante è la presenza di fibre, e in particolare di alcuni tipi di fibre, dette solubili, che svolgono funzioni metaboliche molto importanti e utili, soprattutto – ma non solo – nelle ipercolesterolemie e nel diabete.

Soia generis

Un discorso a parte merita la soia, di origine asiatica, la cui presenza sulle nostre tavole è fortemente aumentata nel corso degli ultimi anni. Questo legume si differenzia dagli altri sia per il più elevato contenuto di proteine, che è pari a quasi il 37 per cento, che di grassi (18 per cento). Tale profilo nutrizionale, che la rende molto simile ai prodotti di origine animale (con il vantaggio, però, di non contenere colesterolo e grassi saturi), e la sua versatilità dal punto di vista tecnologico, l'hanno resa un ingrediente ormai molto utilizzato per tutti i prodotti sostitutivi di quelli animali da chi, per scelta o per necessità, segue un regime alimentare di tipo vegetariano. Tra i numerosi prodotti a base di soia, ricordiamo i semi, i germogli, la farina, il latte e il tofu, le salse e i gelati. Attenzione, però, a non lasciarsi influenzare dai fuorvianti messaggi di *marketing* pubblicitario. È, infatti, un errore considerarli in assoluto più salutari dei loro equivalenti convenzionali. Anche in questo caso, come sempre, vale la regola dell'occhio all'etichetta e del confronto con gli altri prodotti simili.

Zuppe e minestre, contorni e piatti unici, le linee guida raccomandano il consumo di legumi almeno 3 o 4 volte a settimana, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, da sostituire eventual-



mente con aromi e spezie. E le porzioni? Per gli adulti si considerano di riferimento una porzione pari a 30 grammi se secchi o 100 grammi se freschi, in entrambi i casi a crudo. Se già cotti, va tenuto presente che il loro peso triplica. Per i bambini, invece, si può fare riferimento a una “porzione minima” di almeno 20 grammi secchi e 60 grammi freschi. E, se ne mangiano di più, è tutta salute guadagnata!

Stiamo freschi

Ma è meglio mangiarli freschi o secchi, surgelati o in scatola? Confermata la regola che i cibi freschi sono sempre preferibili a quelli conservati, i legumi ne rappresentano l'eccezione. I legumi freschi sono, infatti, disponibili per pochi mesi all'anno e quindi il loro consumo abituale è fortemente limitato. Secchi, surgelati e inscatolati, numerose sono le opzioni per non farli mancare mai sulla nostra tavola. Con qualche precisazione. È innanzitutto importante chiarire che il valore nutrizionale dei legumi freschi è diverso da quelli secchi, proprio perché il processo di essiccazione non è altro che un metodo di conservazione basato sull'eliminazione dell'acqua, che ovviamente “concentra” gli altri principi nutritivi.

Nota dolente, però, quando si parla di legumi secchi, è il tempo necessario per prepararli. Consideriamo che la pentola a pressione in questo caso è un ottimo aiuto, perché dimezza i tempi di cottura limitando al massimo le perdite di sostanze nutritive.

Ammollo tutto

E l'ammollo? Almeno 6-8 ore prima della cottura, non solo per permetterne la cottura, ma anche per rendere maggiormente disponibili per l'assorbimento alcune vitamine e il ferro, oltre che per eliminare quelle sostanze, dette antinutritive, naturalmente presenti nei legumi. Questo è anche il motivo per cui l'acqua utilizzata per l'ammollo va buttata e i legumi vanno sciacquati bene prima di metterli in pentola. E se non c'è tempo? Di sicuro i legumi surgelati hanno un valore nutrizionale del tutto sovrapponibile a quelli freschi, e in genere (a meno che non si tratti di piatti pronti) non sono confezionati con aggiunta di grassi o altri condimenti. Quelli inscatolati, invece, soluzione più veloce e comoda in assoluto perché già cotti e pronti per il consumo, sono conservati in un liquido di governo che, per ovvi motivi di conservazione, contiene sale. E questo è importante saperlo, soprattutto per coloro che a quanto sale mangiano devono (o vogliono) stare un po' più attenti. ■

Single bells

51

Basta un po' di tempo e di voglia per mettere in tavola gustose e sane monoporzioni per single.

Per scelta o per necessità, per studio o lavoro. Studenti universitari, lavoratori fuori sede, anziani, genitori separati. Il termine “single” ha assunto oggi un significato molto più ampio rispetto a qualche anno fa. E, proprio perché single, a loro e solo a loro tocca fare la spesa e occuparsi della propria alimentazione. Se va bene. Perché a leggere le statistiche viene spontaneo pensare che i luoghi comuni che descrivono un'alimentazione monotona, spesso ricca in grassi e zuccheri e soprattutto poco ordinata, siano davvero fondati. Le motivazioni più frequenti per giustificare simili stili alimentari è la mancanza di tempo e di voglia per cucinare, le confezioni e offerte-famiglia, l'indicazione degli ingredienti di ricette per almeno quattro persone. Ma oggi di scuse ce ne sono davvero ben poche perché, a partire dalla spesa, è possibile ricorrere a soluzioni semplici e pratiche per conciliare una sana alimentazione con ritmi di vita, tempi e voglia di cucinare.

Molto più rispetto al passato, infatti, l'industria alimentare mette a disposizione porzioni anche in monodose di prodotti confezionati. Anche l'ortofrutta, la carne e il pesce sono ormai acquistabili in porzioni da single. Prodotti di quarta e quinta gamma (pronti per il consumo e già cotti per intenderci), se scelti con attenzione, ci aiutano a mettere in tavola in zero tempo piatti gustosi e non necessariamente poco salutari. Così come i surgelati. Potendo fare la spesa una volta ogni tanto, può essere utile pianificare le scelte alimentari, anche in maniera orientativa, senza necessariamente dover programmare un vero e proprio menu settimanale, per ottimizzare gli acquisti e ridurre gli sprechi variando, nel contempo, l'alimentazione. In tal senso è molto utile imparare a utilizzare in maniera appropriata il congelatore, per evitare di dover conservare in frigorifero per troppi giorni i prodotti freschi, soprattutto carne e pesce. Con un po' di disponibilità e tempo, si possono cuocere verdure o legumi per conservarli in congelatore in monoporzioni da utilizzare successivamente. Con un po' di creatività, si possono adattare le ricette anche per una porzione o crearne di nuove.

Infine, nella cucina di un single non può mancare un buon forno a microonde, fondamentale supporto non solo per scongelare, ma anche per cuocere in minor tempo alimenti che avrebbero bisogno di tempi di cottura proibitivi. ■



Caduta libera

52

■ **Barbara Bernardini**

Seno, naso, labbra. Non c'è nulla che la chirurgia estetica moderna non sia capace di realizzare per restituire o esaltare la bellezza umana. Eppure esiste un problema contro cui decenni di sperimentazione medica e chirurgica poco hanno potuto: la perdita dei capelli. Oggi una speranza c'è, almeno stando alle parole incoraggianti di **Andrea Marliani**, specialista dermatologo a Firenze e presidente emerito della *Società Italiana di Tricologia*. «C'è una forte predisposizio-

Contro la calvizie oggi qualche rimedio c'è, cominciando con un'adeguata prevenzione. Per non avere più un diavolo per capello.

ne genetica alla perdita dei capelli, ma se le persone predisposte si curassero tempestivamente, almeno il 70- 80 per cento di loro avrebbe ottime chance di non diventare calvo».

Fuori di testa

Il commento è di quelli che fanno accendere il sorriso a un vasto pubblico composto soprattutto da uomini che già pensano a imitare il *look* di Bruce Willis, ma anche alle donne, che si scoprono sempre più vittime della perdita

di capelli. Marliani ha sperimentato in decenni di attività quanto forte possa essere il disagio di una persona che perde uno dei simboli più importanti di bellezza e benessere. «Le persone dovrebbero rivolgersi a un tricologo il prima possibile, per garantire la sopravvivenza



dei follicoli piliferi e la loro stimolazione». Il capello, infatti, origina un follicolo nel cuoio capelluto che rappresenta la "casa" e la fonte di nutrimento del pelo. «I processi infiammatori sono alla base della degenerazione del follicolo – spiega Marliani –; finché è vivo lo si può stimolare a riprendere l'attività, ma se il capello non viene curato il follicolo tende a cicatrizzarsi e allora non c'è più niente da fare». Ma di tricologi, cioè dermatologi che si dedicano specificamente alle patologie del capello, ce ne sono davvero pochissimi in Italia, la maggior parte identificabili attraverso il sito della *Società Italiana di Tricologia* (www.sitri.it).

Tanto di capello

Come si va dal cardiologo per un'aritmia, si dovrebbe chiedere un consulto professionale ai primi segni di caduta, evitando di farsi ammalare dalle pro-

Fattori di ricrescita

La forma più comune di perdita di capelli, che interessa soprattutto gli uomini, è l'alopecia androgenetica, dovuta all'azione degli ormoni maschili nel follicolo pilifero. Ecco le armi per arrestare la caduta e stimolare la ricrescita.

Minoxidil Ha dimostrato di essere in grado di arrestare la caduta in un buon numero di casi.

Super Ossido Dismutasi Detta anche *Sod*, prolunga la durata della fase di crescita o anagen dei capelli.

Tretinoina o acido transretinoico Stimolante nella crescita dei capelli.

Acido azelaico Inibisce localmente la trasformazione del testosterone in deidrotestosterone.

Finasteride Agisce sulla formazione di deidrotestosterone.

Serenoa Repens Si tratta di una pianta nota anche come Palmetto della Florida.

Zinco e vitamina B6 Studiando l'effetto dello zinco applicato localmente, si è osservato che inibisce la produzione del deidrotestosterone.

Arginina e cisteina Sono due aminoacidi che agiscono come stimolatore dell'attività di crescita.

Camellia Sinesis È un principio naturale noto anche come estratto di tè verde.

Ketoconazolo Svolge un'attività antiandrogena topica.

Ciproterone acetato È uno dei più efficaci antiandrogeni.

Progesterone Si tratta di un estrogeno con un certo effetto anticadute.

Spirolattone Sostanza antiandrogena molto potente.

Info www.sitri.it

Andrea Marliani, specialista dermatologo a Firenze e presidente emerito della *Società Italiana di Tricologia*
Firenze - viale Morgagni, 2/b - 055416016 - 055577075

messe di costosi prodotti commerciali di dubbia efficacia.

«Per capire cosa fare per arrestare la perdita dei capelli bisogna innanzitutto identificarne la causa – sottolinea Marliani – e non è poco, dato che i capelli possono cadere per mille ragioni, dalle carenze nutrizionali agli squilibri ormonali. La caduta dei capelli in autunno, ad esempio, può essere l'eredità di un eccesso di sole sui capelli durante l'estate: i raggi UV infiammano il follicolo del capello che poi cade». Non “il periodo delle castagne”, ma i bagni di sole di cui si è abusato. Ma la perdita copiosa di capelli ha in genere origini più complesse: «Esiste una forma di alopecia ancora misconosciuta e che risulta, invece, estremamente frequente nella donna: si tratta dell'alopecia da carenza di estrone, un ormone che viene sintetizzato nel follicolo pilifero da un enzima che si chiama aromatasi – continua l'esperto –: quando questo enzima non funziona a dovere i capelli cadono, ma soprattutto diventano più fini. Nelle donne in menopausa, ma è molto frequente anche nelle giovani».

Capo... danno

Già, perché spesso, quello che rovina la chioma non è tanto la caduta, ma la crescita di un capello estremamente sottile e debole, che produce meno volume e fa sembrare i capelli diradati. Contro questo problema si può fare molto attraverso prodotti specifici che stimolano l'azione dell'enzima aromatasi. La scelta della molecola con cui stimolare il follicolo, però, è molto delicata e solo un dermatologo specializzato la può individuare: «l'idrocortisone va bene nella maggior parte dei casi, mentre si comincia anche a usare con una certa frequenza una prostaglandina artificiale che si è dimostrata molto efficace per far ricrescere i capelli», continua il presidente della *Sitri*. Ma pensare che esista una soluzione per tutti è pura approssimazione. A volte, però, il rimedio è proprio dietro l'angolo o sullo scaffale del supermercato. «Gli integratori che contengono un po' di tutto non curano quasi niente – commenta deciso Marliani –, ma se si eseguono le analisi del sangue specifiche per determinare se ci siano carenze di ferro, vitamina B o folati, in qualche caso può bastare una pillola per realizzare un piccolo miracolo». ■

Età del rame

C'è una novità importante nella ricerca sulle cause dell'Alzheimer. All'Università di Rochester in Inghilterra è stato dimostrato che uno dei fattori capaci di scatenare la progressione della malattia nel cervello umano è l'accumulo di rame. Presente un po' dovunque, dai cibi ai tessuti, agli oggetti di uso quotidiano, agirebbe accumulandosi nel tessuto cerebrale nel corso degli anni e impedendo la corretta eliminazione del “beta amiloide”, la sostanza che è alla base della patologia cerebrale. Benché non sia affatto scontato che questa sia la strada giusta verso la messa a punto di una terapia, si tratta di una scoperta che fa luce su una malattia misteriosa e incurabile che affligge milioni di persone.

Menopausa di riflessione

Che le nonne siano il fulcro intorno al quale si regge la cura e l'educazione delle seconde generazioni è un fatto che difficilmente può essere messo in discussione, ma come si sia generato quest'equilibrio era rimasto finora un mistero. Alcuni ricercatori della Iowa State University negli Stati Uniti hanno, invece, fatto una scoperta interessante nel campo dell'ecologia notando che, tra i primati, solo gli esseri umani sono interessati dal fenomeno della menopausa proprio perché, a differenza delle scimmie, devono contare sulle nonne per accudire i nipoti. Una scoperta che legittima scientificamente l'importanza delle nonne nella società umana.



Mamma mia!

È meglio il latte della mamma o l'allattamento artificiale? Ora i ricercatori dell'Università della California offrono uno spunto su cui riflettere che riaccende l'annosa diatriba. Studiando le scimmie rhesus, molto simili a noi nel metabolismo, hanno osservato che i cuccioli allevati con un latte artificiale erano più pesanti, svilupparono una popolazione batterica diversa nell'intestino e mostravano livelli di insulina più alti oltre a metabolizzare gli aminoacidi in modo differente. Tutto questo predispone le scimmie allo sviluppo di malattie metaboliche come il diabete e l'obesità ed è verosimile, spiegano i ricercatori, che nei cuccioli d'uomo succeda lo stesso.

Beato tè!

■ Anna Somenzi

Dalle foglie della pianta *Camelia sinensis* nasce il tè che conosciamo, dopo accurata raccolta e lavorazione; un prodotto della terra che come tale risente delle caratteristiche di quella in cui è coltivato. I tè **Solidal Coop** nascono nella Korakundah Tea Estate, di proprietà della *United Nilgiri Tea Estates*, che possiede quattro piantagioni nei Monti Nilgiri nell'India del Sud, oltre i 2mila metri. L'altitudine rallenta la crescita della pianta e arricchisce la profumazione



I signori delle Camelie

Siamo in India a 2.200 metri di altitudine, nello stato del Tamil Nadu, dove i monti sono coperti da piantagioni di *Camelia sinensis*, la pianta del tè. La tenuta di Korakundah della *United Nilgiri Tea Estates* sta aspettando il riconoscimento del *Guinness dei primati* per essere la più alta al mondo.

Si raccolgono a mano le prime foglie di tè, piccole e delicate, con le quali si prepara il tè bianco. Sono 1.200 le persone impiegate nelle piantagioni della *United Nilgiri Tea Estates*, la prima azienda in India ad essere certificata *Fairtrade*. 70 gli addetti, in maggioranza donne e non ci sono lavoratori stagionali; lo staff direttivo è formato da persone del luogo, tutti ex raccoglitori che hanno fatto carriera; i lavoratori sono proprietari di una casa dignitosa, dotata d'acqua corrente.

Una parte del *Fairtrade Premium* alimenta opere sociali: è stata fondata la *Chamraj School* che comprende un asilo, la scuola elementare e le superiori. La frequentano 1.200 studenti che arrivano da 26 villaggi della zona.

Dalle montagne dell'India pregiati tè, coltivati col metodo dell'agricoltura biologica, garantiti da Fairtrade. Tutti Solidal Coop.

fruttata e l'aroma floreale dell'infuso, favoriti anche dall'alternarsi di pioggia, freddo, nebbia e sole. La coltivazione del tè che diventerà *Solidal Coop* e la successiva lavorazione seguono i principi dell'agricoltura biologica, motivo per cui il prodotto Coop rientra in una fascia di tè di pregio. Le foglie selezionate accuratamente dalle raccoglitrici vengono lavorate secondo il metodo *Orthodox Rotovane*: un lungo processo che permette di preparare ed essiccare le foglie conservando il loro sapore e mantenendo gli aromi caratteristici, in modo specifico per le bustine.

Tè *English breakfast*, *verde*, *earl grey*, anche *alla pesca*, *al limone* o *deteinato*, tutti da agricoltura biologica, in filtri di carta grezza fermati con un piccolo nodo, senza colla o punti metallici. Tutti *Solidal*, tutti con la certificazione *Fairtrade* che significa pensare a un'economia aperta alla cooperazione e fondata sulla reciprocità e la fiducia, sull'attenzione al futuro delle persone e dell'ambiente. ■





**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.

Colpo di **testina**

Assicuriamoci che abbia... la testina a posto, prima di acquistare uno spazzolino elettrico, simile per efficacia a un modello manuale utilizzato bene, ma sicuramente più pratico.

■ **Roberto Minniti**

Primo dato: gli italiani si lavano troppo poco i denti e spesso lo fanno anche male. In media impiegano tra i 40 e i 50 secondi e in un caso su tre compiono l'operazione appena una volta al giorno, la sera. Un tempo insufficiente per una buona pulizia orale e per di più, come accennavamo, anche con una tecnica non sempre adatta. Molti, secondo le ricerche, quelli che invece di spazzolare dall'alto al basso eseguono gli inutili (se non dannosi) movimenti orizzontali che poco aiutano nel delicato compito di pulizia dei denti. Complice anche la pubblicità che, fateci caso, spesso mostra proprio la tecnica scorretta. Secondo dato: invece di investire nello

strumento principe della pulizia orale, lo spazzolino, l'unico davvero insostituibile, preferiamo spendere i nostri soldi dando retta alle pubblicità di dentifrici, colluttori e altri strumenti che ci promettono sorrisi sempre più brillanti, protezione 24h, azione contro ogni tipo di sensibilità... E in questo modo finiamo per utilizzare uno spazzolino anche quando non serve più a nulla, è logoro, sformato dopo molti mesi di uso.

Terza annotazione: complice la crisi, sono sempre di più gli italiani che rinunciano a una semplice visita di controllo dal dentista e si piegano alla costosa esigenza solo quando non se ne può più fare a meno, la carie è già profonda e il lavoro da fare molto più severo.

Rifarsi la bocca

Nel mese della prevenzione dentale vale la pena riflettere sulla nostra ignoranza nei confronti dell'igiene orale, magari dedicando un po' di attenzione proprio allo spazzolino che, come anticipato, è il protagonista assoluto (assieme alla tecnica con cui lo usiamo) della salute della nostra bocca. È proprio l'azione meccanica delle sue setole a rimuovere la placca, ossia lo strato batterico che origina la carie, molto di più di quanto facciano i tanto pubblicizzati antibatterici contenuti nei dentifrici che, tra l'altro, spesso hanno anche effetti potenzialmente allergizzanti o troppo aggressivi.



spazzolino elettrico

marca e modello	alimentazione	movimento	caratteristiche	prezzo (euro)
AEG EZ 5501	ricaricabile	oscillante	timer - indicatore di carica	33
BRAUN ORAL-B TRIZONE 3000-SP	ricaricabile	pulsazione (40mila al min.) rotatorio (8.800 oscillazioni al min.)	3 modalità di pulizia: <i>Whitening</i> (sbiancante), <i>Sensitive</i> (azione delicata) e <i>Daily Clean</i> (pulizia quotidiana) timer 2 min. temporizzato a intervalli di 30 sec.	120
BRAUN ORAL-B VITALITY PROWHITE	ricaricabile	rotatorio (7.600 oscillazioni al min.)	testina <i>ProWhite</i> sbiancante timer 2 min.	25
LAICAPC 4001	batteria	rotatorio (4mila oscillazioni al min.)	-	9
PHILIPS HX1620/02 SENSIFLEX	ricaricabile	rotatorio oscillante e pulsante	-	27
PHILIPS HX6730/02 SONICARE HEALTHYWHITE	ricaricabile	31mila oscillazioni al min.	3 velocità - timer 2 min. modalità antimacchia e denti sensibili	100
WATERPIK SR1000	ricaricabile	30mila vibrazioni al min.	2 velocità - timer indicatore di carica	139

57

Da poche decine di euro fino a superare abbondantemente i 100 euro. Quanto si deve spendere per l'acquisto di uno spazzolino elettrico efficiente? E cosa dobbiamo aspettarci in cambio del nostro investimento?

Come si può vedere dalla tabella che riassume prezzi e modelli di alcuni apparecchi in commercio, a fare il prezzo, innanzitutto, è il tipo di alimentazione dei modelli. Quelli a batteria sono naturalmente più economici ma raggiungono una velocità di rotazione più bassa degli apparecchi ricaricabili. Ma anche tra gli apparecchi di questo tipo ci sono almeno due

categorie di prezzo legate soprattutto alla velocità di rotazione o oscillazione dell'apparecchio. Da questo punto di vista, almeno consultando le poche prove scientifiche indipendenti che hanno cercato di misurare i reali effetti di questi apparecchi, non sembra che una velocità molto elevata sia garanzia di una pulizia migliore o di un'azione più efficiente nei confronti delle gengive. Meglio dunque avvicinarsi a un ricaricabile di media velocità: con meno di 50 euro si potrà disporre di un ottimo modello, riservando il risparmio a un cambio frequente delle testine.

Per quanto la tecnologia, anche tra i produttori di spazzolini, la faccia da padrone con modelli a setole che si incrociano, di differenti lunghezze e perfino diversa rigidità per offrirci – così almeno giurano le pubblicità – una pulizia sempre più profonda e facile, non sarà forse inutile riflettere sul fatto che pazienza e conoscenza dei movimenti utili siano indispensabili per non correre il rischio di salati conti dal dentista. Le regole sono vecchie, ma è bene ripeterle: per prima cosa le setole vanno appoggiate sulle gengive a 45 gradi per poi spazzolare con un movimento breve dall'alto in basso (nell'arcata superiore) e dal basso in alto in quella inferiore; sulle superfici di masticazione lo spazzolino va mantenuto orizzontale; una volta arrivato alle superfici interne dei denti frontali, lo spazzolino va tenuto in posizione verticale, spazzolando con la punta delle setole.

Quest'operazione non dovrebbe durare meno di due minuti, fatta con uno

spazzolino con setole né troppo dure né morbide e andrebbe insegnata ai bambini molto presto perché rimanga poi nella loro pratica quotidiana anche da adulti.

Per qualcuno è fin troppo complicata e per questo può avere un senso ricorrere all'uso di un apparecchio elettrico, ben più facile da utilizzare, visto che non ha bisogno di grande perizia per assicurare risultati soddisfacenti. Se siete tra quanti sono disposti a farsi sedurre da uno spazzolino di questo genere avvicinatevi senza grandi timori, la sua capacità di rimozione della placca è pari a quella di un modello tradizionale utilizzato bene. Ma tenete conto che anche in questo caso le setole dopo pochi mesi andranno sostituite per essere efficaci e questo comporterà un costo decisamente più alto (anche 10 euro per ogni ricambio). Se non siete disposti a questo investimento, da ripetere al più tardi una volta ogni tre mesi (tale è la vita media di una testina o di uno ►

spazzolino manuale perché siano in buone condizioni), allora è meglio rinunciare.

Avere la meglio

58

Per chi si trova di fronte a uno scaffale a scegliere un modello del genere, la prima domanda è tra spazzolini a batteria e apparecchi ricaricabili. Decisamente meglio i secondi, tanto per ragioni economiche (le pile, anche quelle ricaricabili, hanno un costo) che per efficacia. Un recente test dell'associazione *Altroconsumo* ha dimostrato come i ricaricabili siano in grado di rimuovere intorno al 60 per cento di placca contro il 55 per cento dei concorrenti a batteria.

Un po' più vecchio, ma molto dettagliato, è lo studio pubblicato nel 2009 dal *Cochrane Oral Health Group* (un'associazione di scienziati indipendenti) che ha preso in esame 3.855 volontari per 3 mesi. Il controllo costante delle condizioni di chi aveva utilizzato correttamente lo spazzolino manuale e chi, invece, adoperava quello elettrico a rotazione e oscillazione aveva dimostrato risultati leggermente migliori per questi ultimi. In particolare con gli apparecchi elettrici rispetto a quelli tradizionali era stata misurata una riduzione dell'11 per cento in più per la placca, del 6 per cento in più

per la gengivite e del 17 per cento in più per il sanguinamento gengivale.

Piccole differenze che possono essere interessanti, soprattutto per chi fatica ad acquisire una buona tecnica con i modelli manuali. A patto di orientarsi, ovviamente, in un mercato che offre spazzolini per tutte le tasche. Ci sono quelli "basic" che hanno solo la testina vibrante (con questi dovremo comunque effettuare leggeri movimenti rotatori), quelli oscillanti (la testina ruota), gli apparecchi che uniscono alla rotazione anche la pulsazione (una spinta leggera della testina) e i cosiddetti "sonic" che uniscono l'oscillazione alla rotazione. Senza troppe complicazioni e grandi investimenti per cercare i modelli con velocità di rotazione molto spinta, gli apparecchi a rotazione-oscillazione sono una buona soluzione visto che consentono una buona pulizia anche a chi non ha grande manualità o è semplicemente troppo pigro per la pulizia corretta con uno spazzolino manuale. Interessante può essere la presenza di un *timer* che ci avvisi quando sono passati i due minuti (il tempo canonico minimo da impegnare in questa operazione).

Dente per dente

Infine le testine. Anche in questo caso i produttori lasciano solo l'imbarazzo della scelta agli amanti del genere. La maggior parte sono piccole e rotonde e consentono una buona operazione di pulizia dente per dente, ma non mancano le possibilità di trovarne di forme più allungate, simili a quelle dello spazzolino tradizionale, o adatte a denti sensibili o, addirittura, lucidanti.

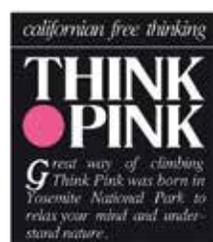
Unica accortezza: prima di farvi sedurre dall'apparecchio elettrico che porterete a casa, verificate che si trovino facilmente questi fondamentali ricambi e abbiano un prezzo non eccessivo. Doverlo abbandonare solo dopo pochi mesi per la difficoltà di trovare la testina compatibile non sarebbe piacevole. ■



Plaid station

**In vendita dal 1° ottobre
in alcuni punti vendita di
Unicoop Tirreno i plaid
Think Pink per finanziare
la ricerca contro il cancro.**

Una coperta in pile per aiutare la ricerca contro il cancro. L'idea di vendere i plaid marchiati *Think Pink* (misure: 130x170 cm – colori assortiti – prezzo 9,90 euro) dal 1° ottobre, fino a esaurimento scorte, in alcuni Iper e Super di Unicoop Tirreno, nasce da un progetto nazionale



che vede insieme *Man Socks Italia* con il marchio *Think Pink* e la *Fondazione Umberto Veronesi*. Due grandi

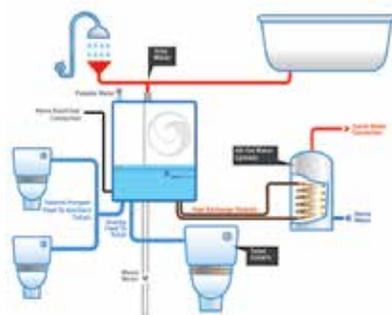
nomi che collaboreranno “per dare – si legge nello slogan del progetto – colore alla ricerca” con il logo “Pink is Good”, pensato proprio per finanziare la ricerca contro il cancro al seno. Per ogni plaid venduto *Think Pink* donerà il 5 per cento alla *Fondazione Umberto Veronesi* per finanziare la ricerca. ■



In buone acque

**Come riusare in modo efficiente
i diversi tipi d'acqua, anche quella grigia
contaminata dall'inquinamento.**

Spesso i risparmi legati a un migliore utilizzo delle risorse passano per vie impensate. L'acqua, ad esempio, si presta a molte possibilità di uso efficiente, che a prima vista possono sembrare insolite. Pensiamo al “multiuso” o uso differenziato di questa preziosa risorsa. In base alla purezza esiste, infatti, acqua blu, verde e grigia. La prima, quella potabile e di qualità migliore, è l'acqua di falda, dei fiumi e dei laghi; la verde è quella piovana; l'acqua grigia è quella contaminata in qualche modo dall'inquinamento (pensando agli usi domestici è l'acqua di scarico delle docce, vasche da bagno, lavandini e lavatrici).



Accanto al cosiddetto riuso delle acque meteoriche, si fanno sempre più spazio

sul mercato soluzioni destinate anche al “riuso delle acque grigie”. Perché l'uso sostenibile passa anche attraverso la valorizzazione delle acque meno nobili e, di conseguenza, l'utilizzo dell'acqua potabile – paradossalmente adoperata oggi per tutti gli usi civici, compresi il risciacquo del wc – esclusivamente per finalità che richiedono un'alta qualità.

Le acque grigie, dopo opportuni trattamenti, possono essere destinate a innaffiare il giardino o per la pulizia degli edifici. Inoltre, tenendo presente che il 30 per cento degli usi residenziali dell'acqua riguarda l'igiene personale e che proprio la stessa percentuale è destinata al risciacquo del wc, esistono sul mercato impianti che, convogliando l'acqua della vasca e della doccia in appositi contenitori, dopo essere state trattate e disinfettate, sono destinate alle cassette di scarico dei water.

La *Reaqua Systems*, società inglese produttrice di soluzioni per il “riuso delle acque grigie”, per appartamenti e condomini, ha calcolato che il risparmio d'acqua che può realizzare una famiglia media di 4 persone è proprio del 30 per cento. Se questi impianti fossero estesi anche al riutilizzo dell'acqua di scarico di docce e vasche da bagno nelle caldaie degli impianti di riscaldamento, recuperandone anche il calore, si otterrebbe perfino un risparmio d'energia nell'ordine del 50 cento. ■

Fratelli di latte

60

■ **Silvia Inghirami**

Per molti aspetti simili, il latte di mucca è meno caro, quello di capra più digeribile. Ma i nutrizionisti consigliano di berli entrambi.

Durante l'ultima era glaciale, il latte era essenzialmente tossico per gli adulti perché, a differenza dei bambini, non potevano produrre l'enzima lattasi, necessario per abbattere il lattosio, principale zucchero del prezioso liquido. Quando, però, l'agricoltura iniziò a sostituire la caccia e la raccolta, in Medio Oriente, circa 11mila anni fa, i pastori impararono a ridurre il lattosio nei prodotti caseari a livelli tollerabili della fermentazione del latte per produrre formaggio o yogurt. Diverse migliaia di anni più tardi, una mutazione genetica si diffuse attraverso l'Europa dando all'uomo la capacità di produrre lattasi – e bere latte – per tutta la vita. Secondo uno studio dell'Università di Londra, pubblicato su "Nature", l'adattamento fornì una nuova e ricca fonte di nutrimento a sostegno delle comunità quando i raccolti erano carenti: una vera rivoluzione nel nome del latte che avrebbe permesso a masse di contadini e pastori del sud di attraversare l'Europa e soppiantare la cultura dei cacciatori-raccoglitori. Da allora la maggior parte della popolazione europea è capace di digerire il latte. E questo sembra particolarmente vero per gli italiani che per il 32 per cento acquistano latte e formaggi una volta a settimana, contro il 30 della media europea e il

24 di quella globale. Ma è vero anche che le intolleranze sono in costante aumento e questo ha spinto i consumi verso alternative al latte vaccino: latte di soia, di mandorla, di riso, di avena.

Non fa differenza

La maggioranza, però, di chi non digerisce il latte di mucca riesce comunque a tollerare l'altro latte animale, quello di capra, che presenta caratteristiche organolettiche molto simili. Le proteine sono 3,3 g per 100 g nel latte di vacca intero

fresco e 3,9 in quello di capra; i lipidi rispettivamente 3,6 g e 4,8 g; il colesterolo 11 mg e 10 mg; il potassio 150 mg e 180 mg; il calcio 119 mg e 141 mg; il fosforo 93 mg e 106 mg; il magnesio 12 mg e 13 mg. Più marcata la differenza nella presenza di vitamina A: 86 nel latte di capra e 37 in quello di vacca. I nutrizionisti consigliano di bere entrambi i tipi di latte per la presenza di calcio (importante per bambini e anziani) e di proteine per l'apporto di amminoacidi essenziali, che il nostro organismo non riesce a produrre. Naturalmente, il latte di capra non incontra i gusti di tutti, ma è da notare che il suo sapore è molto simile a quello del latte materno, tendente al dolce: non ha quindi bisogno di aggiunta di zuccheri come avviene per alcune bevande vegetali. «Il latte di capra è raffrontabile a quello vaccino per quantità di grassi e di calcio – spiega **Francesco Casula**, direttore generale della cooperativa *Arborea*, che in Sardegna produce entrambi i tipi di latte –. La differenza sta nella struttura dei globuli del grasso, più piccoli di quello vaccino: questo aspetto lo rende molto più digeribile». Per la capra i globuli hanno dimensioni da 0,1 a 1 micron, per la mucca vanno da 3 a 10 micron. «I consumi di latte di capra sono in aumento – aggiunge Casula –, ma si tratta sempre di una nicchia del mercato: 3-4 milioni di litri contro 1,4 miliardi di litri. Riteniamo, però, che la richiesta sarà sempre maggiore in futuro, perché i consumatori sono più attenti e vanno alla ricerca di soluzioni alle loro intolleranze. Il mercato ha colto quest'esigenza e il latte di capra è ora presente in tutti i supermercati».

Accento straniero

Il prodotto si trova per di più in confezioni da mezzo litro, nel banco frigo, anche se è prevalentemente a lunga conservazione. Il vantaggio è che si tratta di latte italiano: così è anche per il latte vaccino fresco e per il microfiltrato Coop. Questo tipo di latte, dopo essere trattato termicamente, è sottoposto a un ulteriore procedimento di microfiltrazione che



riduce la carica batterica rispetto al latte pastorizzato e aumenta la durata fino al decimo giorno successivo a quello del trattamento termico. A livello qualitativo e nutritivo, ha le stesse caratteristiche del latte fresco. È, invece, austriaco il latte con cui viene prodotto il latte *Uht intero Bio ViviVerde Coop*, venduto nel brick da 1 litro. Il latte vaccino a lunga conservazione Coop è tutto italiano, ma sul mercato si trovano prodotti con materia prima straniera. Il latte *Uht*, quello cioè che subisce un trattamento ad alte temperature (tra i 135-150°C) per circa 1-5 secondi, in modo da poter essere conservato a temperatura ambiente per un periodo di 3-6 mesi, ha il vantaggio di costare meno e di essere spesso oggetto di promozioni.

Sovrapprezzo

Il prezzo è una “scomoda” differenza nel confronto con il latte di capra, sicuramente più costoso. Se per 1 litro di vaccino si spende circa 1 euro, per la stessa quantità di caprino si arriva a quasi tre volte tanto (2 euro e 90 centesimi, comunque in media meno del latte di riso e di soia). Questo è dovuto alla minore produzione di latte di capra (sia perché una capra produce molto meno latte di una mucca sia perché gli allevamenti sono pochi), ma anche al fatto che, fa notare Casula, «la produzione è stagionale e per renderla stabile per 12 mesi i costi lievitano». Infine, perché i prodotti di nicchia difficilmente rientrano nelle offerte e nelle promozioni dei punti vendita. E quest'anno di sconti speciali i consumatori avrebbero bisogno, perché il prezzo del latte vaccino ha toccato il record storico: secondo la *Coldiretti*, a settembre la quotazione “spot” alla borsa di Verona ha raggiunto i 51,3 centesimi al litro, con un aumento del 22 per cento rispetto allo scorso anno. «L'andamento crescente delle quotazioni è stato determinato a livello internazionale dalla scarsità dell'offerta nei principali paesi produttori che ha condizionato le importazioni in Italia dove peraltro è in calo il latte raccolto». I prezzi alla produzione non necessariamente ricadono a cascata sui consumatori finali, perché le industrie di trasformazione potrebbero adottare politiche di contenimento a danno dei fornitori o degli utili. In ogni caso l'auspicio è che la crisi non continui a imporre risparmi nell'alimentazione: già oggi il prezzo del latte in Italia è il terzo più alto dell'Unione. Ci battono solo i greci e i ciprioti. ■

Capita a fagiolo

61

Nelle valli del bellunese piccoli agricoltori intorno al Piave coltivano ancora a mano il pregiato fagiolo gialèt, destinato in passato alle cucine vaticane.

Detto anche *fasol biso*, o solferino, il *gialèt* è nella memoria storica della Val Belluna in Veneto e la sua coltivazione è documentata dall'inizio del Novecento. Ma è solo una, anche se tra le più pregiate, delle varietà coltivate in questa zona dalla quale, a partire dal 1530 circa, si diffusero i fagioli in Italia.

La ragione per cui gli studiosi considerano queste valli la culla dei fagioli italiani è legata alla storia di un umanista e teologo bellunese, Giovanni Pierio Valeriano, che studiò e visse alla corte papale negli anni a cavallo tra il Quattro e il Cinquecento. Di ritorno nelle sue terre, portò con sé alcuni fagioli regalati dal Papa Clemente VII e provenienti dal Sud America, con la promessa di avviare la coltivazione. Da allora il fagiolo è diventato uno dei protagonisti della cucina



dei ceti più poveri, permettendo alla popolazione di sopravvivere alle carestie cicliche e all'imperversare della pellaagra. Il *gialèt* è sempre stato un fagiolo di pregio: era coltivato non tanto per il consumo delle famiglie contadine quanto per essere venduto al “padrone” o ai ceti più agiati: un tempo i commercianti di Padova, Verona e Bologna ne facevano incetta per venderlo in particolare al Vaticano. Il *gialèt* ha semi tondeggianti dalla colorazione giallo intenso con note verdoline. I semi hanno un ilo convesso e bianco. È tenerissimo e la sua buccia è pressoché inconsistente dopo la cottura.

Con l'ammollo (che deve durare 12 ore) e la cottura successiva (per almeno 40 minuti), triplicano le sue dimensioni poiché ha una capacità di imbibizione molto elevata e un'alta digeribilità; perde però in buona parte la colorazione.

La coltivazione è ancora oggi manuale ad opera di piccoli coltivatori nelle terre sulla destra e sinistra del fiume Piave che si tramandano il seme in ogni famiglia e da un consorzio, di recente costituzione, per il rilancio di questa varietà secondo le regole dell'agricoltura biologica. La semina avviene a maggio, le piantine crescono sostenute a una pertica in legno oppure agli steli del mais, come un tempo, il raccolto si svolge a settembre. Proprio perché era un fagiolo “per i signori” non si tramandano particolari ricette contadine: poiché il sapore è molto delicato, è ottimo nelle minestre d'orzo o lesso con un filo d'olio extravergine e un poco di cipolla. ■

Filo da torcere

62

■ **Eleonora Cozzella**

Lunghi fili di pasta fresca da tirare tra il pollice e l'indice. Come si facevano e come si fanno i picci toscani.

I condimenti quotidiani erano una spolverata di pecorino grattugiato (e, quando c'era, un giro d'olio extravergine d'oliva) oppure una salsa di cipolle o il sugo all'aglio o, ancora, il "sugo con le briciole"; quelli dei giorni di festa vedevano aggiunto al pomodoro il rigatino oppure erano intingoli di funghi freschi trifolati, ricchi ragù d'agnello o di anatra, o sughi con uova di luccio.

In qualsiasi modo fossero cucinati i picci, rustici spaghi di pasta fresca, erano e sono tutt'ora piatto tipico dell'alimentazione di molte zone della provincia di Siena, in particolare Chiusi, Chianciano, Montalcino e Montepulciano, dove pare si producano i migliori.

Ed erano e sono cibo familiare talmente antico, che anche il loro nome si perde in un tempo sconosciuto. Per quanto riguarda l'etimologia, infatti, ci sono due teorie. La prima, che però sembra frutto di fantasia, fa risalire la parola a un leggendario personaggio d'origine etrusca, tale Apicio, amante della buona cucina, mentre la seconda, certo più credibile, la riporta al verbo "appiccicare", per il modo in cui sono tirati a mano.

A menadito

Comunque, gli etruschi preparavano e mangiavano i picci di sicuro, come dimostrato da un affresco nella Tomba dei Leopardi nella necropoli di Tarquinia: vi è raffigurato, tra gli altri, un servo di tavola che tiene tra le mani un vassoio su cui si notano lunghi fili di pasta, appunto i picci. Così, con buona pace della teoria di Marco Polo che avrebbe importato gli spaghetti dalla Cina, gli antenati del piatto nazionale potrebbero essere nati proprio in terra di Toscana.

Gli ingredienti non potrebbero essere più essenziali, acqua, farina di grano tenero e sale. Si procede impastando bene fino a ottenere una massa soda, poi se ne stacca una pallina per volta: da ogni pallina si crea un piccio, che si ottiene tirando il "filo" tra il pollice e l'indice, nel gesto tipico di chi sta filando la lana.

Tirati per le lunghe

E, proprio come filare la lana, anche tirare i picci era lavoro di bambini, anziani e donne che "appiccicavano



a veglia” – come si legge nel libro di Giovanni Righi Parenti *Il buon mangiare ovvero la cucina d'altri tempi*. L'autore ci riporta col pensiero a quelle lunghe giornate di un tempo quando – in casa durante l'inverno o all'aperto sul ballatoio nella bella stagione – ci si ritrovava in gruppo e, tra una chiacchiera e un racconto, si univa l'utile al dilettevole, facendosi compagnia tra vicini di casa, lavorando ai pici, pietanza preferita, economica, gustosa, nutriente. Per capire quanto radicati fossero i pici nella vita quotidiana, basti pensare a un vezzeggiativo usato a Siena, che adesso forse ricorderanno solo i nonni, che è “picio pane” per indicare un neonato, un bimbo paffutello, ossia la dolcezza personificata. O ancora un altro modo di dire locale, “appiciarsi”, col significato tenero, passionale e allo stesso tempo innocente, di fare l'amore. Ecco che un cibo influenza il lessico e fa parte della cultura popolare di una comunità.

Pincio pallino

Comunità che, però, proprio sui nomi, a volte si divide. Si dice pici o pinci? Alcuni vi diranno che sono la stessa cosa, altri vi giureranno che si chiamano pinci solo a Montalcino, altri ancora vi spiegheranno che i pinci – con la “c” – sono dei pici il cui impasto è arricchito con uova. In realtà, si tratta di differenze dialettali difficili da spiegare. Allo stesso modo non c'è accordo sull'uso delle uova. Ognuno è libero, se crede, di “arricchire” l'impasto con un paio di albumi e un tuorlo, ma la ricetta originale, che è poi la più povera, non le prevede. ■

Picio e vino

In quel di Montepulciano per gustare i pici fatti a mano e il vino Nobile tra percorsi e scorci suggestivi.

Se volete gustare i pici senza prepararli in casa, molti *gourmet* assicurano che i migliori sono quelli di Montepulciano, dove la tradizione di farli a mano è molto diffusa. Vale la pena allora un viaggio nella cittadina medievale, una degustazione del piatto tipico abbinato ovviamente al famoso *Vino Nobile di Montepulciano*. A questo proposito, ecco l'occasione anche per visitare alcune storiche cantine, molte con aree scavate nel tufo, risalenti all'età etrusca, davvero suggestive. Se volete camminare per le ripide strade della città, rimarrete a bocca aperta per gli scorci panoramici o l'architettura che, come una macchina del tempo, fa sentire il turista in un'epoca passata. Ogni pietra qui trasuda storia e ha visto camminare tra le mura l'umanista Bartolomeo Aragazzi, segretario apostolico di Papa Martino V, come pure il grandissimo poeta Angelo Poliziano, nel XV secolo. Un ecce-

zionale fervore edilizio, poi, contrassegnò il XVI secolo di Montepulciano, dove architetti quali Antonio da Sangallo il Vecchio, Jacopo Barozzi detto *Il Vignola*, Baldassarre Peruzzi, Ippolito Scalza eressero sontuose dimore patrizie, splendide chiese e diversi punti del centro urbano.

Fuori dalle mura, poi, si può seguire la *Strada del Vino Nobile di Montepulciano*, un percorso suggestivo attraverso la ridente campagna che si snoda tra un susseguirsi di colline, dove natura e lavoro dell'uomo hanno disegnato un paesaggio tra i più belli della Toscana.



ADRIAN MICHAEL

Come preparare i pici

Ingredienti per 4 persone: 350 g di farina, acqua e sale.

Impastate insieme la farina con l'acqua e un pizzico di sale per ottenere una pasta liscia e compatta. Lasciatela coperta per 20 minuti circa. Stendete fino a spessore di mezzo centimetro e tagliate in nastri larghi 2 cm poi torcete il “nastro” con le mani, meglio se solo tra indice e pollice, fino a ottenere una forma di spaghetti attorcigliati (più sono sottili, meglio è). Tenete coperti con canovaccio i pici, via via che si preparano.

Si lessano freschi e morbidi per pochi minuti in acqua salata, si scolano e si condiscono.



menu con farina e pangrattato

64



Crocchette di mais e arachidi

Ingredienti per 4 persone

- 1 tazza di mais in scatola ■
- 1 tazza di arachidi tostate ■
- 3 cipollotti tritati ■
- 2 cucchiaini di zenzero grattugiato ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- 1 cucchiaino di cumino ■
- 1 uovo sbattuto ■
- farina di riso q.b. ■
- insalatine per guarnire ■
- olio di arachidi ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Passare nel mixer i chicchi di mais, le arachidi, il cipollotto, lo zenzero, l'aglio e il cumino. Trasferire il composto ottenuto in un recipiente, aggiungere l'uovo e due cucchiaini di farina di riso e amalgamare. Formare delle crocchette, passarle nella farina di riso, farle dorare su entrambi i lati nell'olio caldo e farle asciugare sulla carta. Servire infine con insalatine miste.

Preparazione facilissimo

Tempo 15 minuti

Costo economico

La dietista

552 Kcal a porzione

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

Sapevate che le arachidi appartengono alla famiglia dei legumi? In realtà questa classificazione è solo botanica e dal punto di vista nutrizionale vengono considerati semi oleosi, perché ricchi di grassi.



Abbinamento

Abbinare a queste crocchette una bottiglia di **Ansonica Costa dell'Argentario Doc**.

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.



Anelletti al forno

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di anelletti ■
- 80 g di burro ■
- 50 g di caciocavallo grattugiato ■
- 3 uova sode tagliate a metà ■
- 150 g di formaggio primosale affettato ■
- 400 g di sugo di pomodoro ■
- 400 g di ragù ■
- 200 g di piselli sgranati o surgelati ■
- 1 spicchio d'aglio ■
- zucchero ■
- olio extravergine d'oliva ■
- pangrattato q.b. ■
- sale e pepe ■

Preparazione

Rosolare i piselli con l'aglio, l'olio, il sale e un pizzico di zucchero. Versare un mestolino d'acqua e pepare. Lessare la pasta al dente, condirla con 50 g di burro, 2/3 del sugo di pomodoro e il caciocavallo grattugiato. Versare i 2/3 in una teglia imburrata e cosparsa di abbondante pangrattato, coprire con metà del primosale, dei piselli e con il ragù. Distribuire le uova, il sugo di pomodoro, il formaggio primosale e i piselli rimasti, coprire con i restanti anelletti e qualche fiocchetto di burro e infornare a 190° per 40 minuti. Far riposare per 10 minuti, sformare e servire.

Preparazione media

Tempo 50 minuti

Costo medio

La dietista

1.069 Kcal a porzione

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

Un pieno di nutrienti ed energia, questo piatto è da riservare a occasioni speciali.



Abbinamento

In abbinamento provare un Syrah toscano, fresco e profumato.

La cuoca Alcuni alimenti, se protetti durante la cottura con farine o pangrattato, diventano più gustosi. La copertura, infatti, filtra il calore, cuocendo il cibo in profondità senza bruciarlo, consentendo di conservare i propri succhi, mantenendolo morbido e insieme croccante all'esterno. La copertura può consistere in infarinatura, doratura, panatura o impastellatura.



Pollo al miele

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di petti di pollo ■
- 2 tazze di farina di mais (maizena) ■
- ½ cucchiaino di lievito ■
- 2 chiare d'uovo sbattute ■
- acqua fredda ■
- chili dolce a piacere ■
- 2 cipollotti freschi ■
- miele q.b. ■
- olio di arachidi ■
- sale ■

Preparazione facile

Tempo 20 minuti

Costo medio

Preparazione

Fare una pastella con una tazza di farina di mais, il lievito, le chiare d'uovo e l'acqua fredda. Infarinare il pollo tagliato a pezzi con la farina rimasta e immergerli nella pastella. Friggerli per pochi minuti, finché saranno croccanti. Scaldare in un pentolino il miele con la salsa chili, versare sul pollo e servire immediatamente guarnito con listarelle di cipollotti.

La dietista

470 Kcal a porzione

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

Ricetta interessante e curiosa per l'abbinamento dei sapori. Può essere un'alternativa per cucinare il petto di pollo, alimento dall'ottimo profilo nutrizionale ma dal sapore per alcuni troppo delicato.



Abbinamento

Si può scegliere tra il **Syrah** o un rosso base **Colline Lucchesi Doc**.

La dietista Infarinati, panati, pastellati: nella maggior parte dei casi fritti. Utilizzare olio d'oliva o di arachidi, sufficientemente caldo e mantenendolo sempre a temperatura costante. Non riutilizzare l'olio già cotto.



Frittelline agli amaretti

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di ricotta ■
- 250 g di farina ■
- 2 uova e 2 tuorli ■
- 150 g di amaretti ■
- 70 g di cacao ■
- 90 g di zucchero ■
- 3 cucchiaini di liquore di amaretto ■
- 1 bustina di zucchero vanigliato ■
- olio per friggere ■

Preparazione

Impastare 200 g della farina con la ricotta, gli amaretti pestati, il cacao, lo zucchero e il liquore e incorporare 1 uovo e i 2 tuorli. Ricavare con l'impasto ottenuto delle palline e passarle nell'uovo sbattuto e nella farina rimasta. Cuocere in olio abbondante ben caldo e servire spolverizzate con lo zucchero a velo.

Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo medio

La dietista

825 Kcal a porzione

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

Le mandorle trovano ampio uso nell'industria alimentare per la preparazione di molte specialità, quali gli amaretti o l'Amaretto di Saronno, liquore tipico ricavato dalla distillazione di mandorle macerate in alcol.



Abbinamento

Le frittelline agli amaretti richiedono un **Passito di Pantelleria** o un **Vin Santo** toscano.



SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



EURONICS

IoMeritoClub premia la tua fedeltà ai negozi Euronics che aderiscono all'iniziativa garantendoti, con l'attivazione gratuita della CARD, sempre preziosi vantaggi:

- **promozioni speciali dedicate**
- **bonus esclusivi personalizzati**
- **anteprima novità tecnologiche**
- **sconti e premi imperdibili**

Con i punti maturati nella CARD potrai sempre ottenere uno sconto immediato alla cassa di 3 euro per ogni 100 punti acquisiti.

Altrimenti potrai utilizzare i tuoi punti per scegliere i fantastici premi sul catalogo, costantemente aggiornato, consultabile online su www.cds.euronics.it o sulle brochure distribuite nei punti vendita;

- **vantaggi assicurati presso tanti partners.**

Tante offerte e agevolazioni per il tempo libero, lo sport, le vacanze.

Converti i punti IOMERITOCUB in punti Coop

Ogni 100 punti IoMeritoClub avrai 300 punti Coop



300
punti Coop

ACCUMULA

Per convertire i punti, recati presso un punto vendita Euronics che aderisce all'iniziativa. Scaricando i punti IoMeritoClub riceverai un voucher da compilare e presentare, insieme alla tua carta SocioCoop nel tuo punto vendita Coop.

I punti saranno accreditati sulla carta SocioCoop, entro 7 giorni.

La conversione dei punti IoMeritoClub in punti Coop è possibile fino al 28 febbraio 2014.

Converti i punti Coop in punti IOMERITOCUB

Ogni 100 punti Coop avrai 33 punti IoMeritoClub



SPENDI

Per convertire i punti, recati nel tuo punto vendita Coop. Scaricando i punti Coop riceverai un voucher da presentare, insieme alla tua carta IoMeritoClub in un punto vendita Euronics che aderisce all'iniziativa.

I punti saranno accreditati sulla carta IomeritoClub entro sette giorni.

La conversione dei punti Coop in punti IoMeritoClub è possibile fino al 28 febbraio 2014.

Euronics

Per cercare i punti vendita Euronics che aderiscono all'iniziativa visita il sito www.cds.euronics.it o chiama il numero verde 800 067 367.

semi **seria** di Simona Marchini

Rivoluzione culturale

Giovani napoletani riuniti in una cooperativa per valorizzare il patrimonio artistico sotterraneo della città, altri dalla Sicilia portano in giro un furgone di libri, altri ancora promuovono teatro, arte, design in rete. La cultura ci salverà.

È finita un'estate calda, in tutti i sensi. Siria, crisi economica mondiale, donne sterminate, uomini frustrati e folli, bambini che uccidono per noia (in America). È urgente rimetterci in ordine, ritrovare la tenace volontà di ricostruire l'anima del mondo. Non è certo facile, ma è possibile e soprattutto doveroso. È il fallimento tragico del capitalismo, dei consumi e della speculazione virtuale portati alle estreme conseguenze. Torniamo indietro, ritroviamo i valori umani di scambio e di solidarietà, rispetto e amore. Per la vita e per il futuro. Lo dico convinta quando vedo intorno a me segnali commoventi come quello del Rione Sanità, a Napoli, uno dei

più difficili della città. Ebbene, qui un gruppo di ragazzi ha creato la cooperativa *La paranza* che cura e valorizza il patrimonio artistico sotterraneo che va dal II al IX secolo, con affreschi, chiese, e mosaici. In breve da 5mila visitatori all'anno si è arrivati a 35mila. E tutto questo ha creato posti di lavoro (con la cultura si mangia!) e un contagio che coinvolge altri giovani e la società civile che partecipa e aiuta i progetti più disparati. E il bello è che ci sono tanti altri giovani attivi e creativi dalla Sicilia (Filippo Nicosia porta in giro un furgone di libri) a Rimini (*Parco Poesia*, rassegna di autori) e altre iniziative *on line* su teatro e dintorni, *design*, scrittura ecc. Sperando che dopo il buio venga la luce. ■

Razzisti si diventa, anche senza esserne consapevoli. Ma ci pensano educazione e conoscenza a tenere sotto controllo il cervello. I risultati delle neuroscienze su "che cosa abbiamo in testa" di fronte a chi ha la pelle di un altro colore.

Bianco**nero**

■ **Patrice Poinsette**

Cogito ergo sum, diceva Cartesio per esprimere la certezza che l'uomo ha di se stesso in quanto soggetto pensante.

Ma una ricerca americana sulle origini cerebrali del razzismo, pubblicata di recente sulla rivista "Nature Neuroscience", svela conclusioni inattese sulla natura umana che avrebbero spiazzato il filosofo francese: siamo intolleranti senza saperlo.

A nostra insaputa

In realtà le scienze cognitive lo sanno da tempo che la maggior parte delle azioni umane sono inconscie, o meglio, non coscienti. Per esempio, in macchina, frenare davanti a un ostacolo non è un gesto consapevole, e per fortuna... il tempo di decidere e faremmo un incidente. Ma essere razzista non è un riflesso condizionato, si tratta di un pregiudizio negativo verso l'altro dovuto, secondo le ultime scoperte scientifiche,

a circuiti cerebrali direttamente connessi all'amigdala, parte del cervello umano responsabile della gestione delle emozioni e in particolare della paura. Più precisamente: è l'interconnessione fra più zone del cervello, l'amigdala, la corteccia prefrontale e la corteccia cingolata, a procurare emozioni e a far scaturire da esse

delle valutazioni, a livello inconscio, portando anche la persona più ragionevole a esprimere giudizi di valore in base all'etnia d'appartenenza di una persona. La percezione di differenze etniche sfugge, perciò, alla nostra mente perché le zone del cervello che percepiscono le etnie si accavallano con quelle che presiedono alle emozioni e prendono le decisioni. Una connettività che indurrebbe una forma di giudizio automatico, irragionevole sull'altro, anche se crediamo di comportarci bene.

Diversa... mente

Risultati sorprendenti quelli ottenuti da **Elisabeth Phelps**, neuroscienziata del Dipartimento di Psicologia dell'Università di New York, dopo aver scannerizzato e analizzato cervelli di volontari mentre dovevano formulare giudizi su persone di origini diverse. La tecnologia usata per arrivare a queste conclusioni è la risonanza magnetica che permette di visualizzare l'attività cerebrale: «mostrando a una persona fotografie di altre appartenenti a gruppi etnici diversi è possibile osservare come risponde il suo cervello sullo schermo di un computer», spiega la Phelps al convegno *Neuroscience of Racism*, tenutosi la scorsa estate presso la Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati (Sissa) di Trieste. Gli scienziati possono in questo modo seguire le risposte neurali di ciascuno misurando come varia il flusso sanguigno nelle diverse aree del cervello. Ma i risultati delle neuroscienze da soli non bastano per poter intervenire: «studiare il cervello non dà più informazioni che analizzare il comportamento – precisa la ricercatrice –. Queste due attività devono, quindi, procedere insieme. Anche perché – aggiunge Phelps – la condotta verso chi appartiene a un'etnia diversa dalla nostra non è immutabile e rigida, bensì malleabile come tutto quello che riguarda il cervello, l'esperienza e il trascorrere del tempo».



Senz'altro

Razzisti non si nasce, infatti, ma si diventa. Lo rivela uno studio dell'Università della California di Los Angeles, pubblicato sul "Journal of Cognitive Neuroscience". Nessuno dei 32 bambini e adolescenti americani sottoposti a risonanza magnetica, tra i 4 e 16 anni, ha mostrato sussulto emotivo o razionale né tantomeno paura, timore, rabbia o aggressività davanti a foto di persone con il colore della pelle diverso dal loro, cioè nessuna attività cerebrale fuori dalla norma è stata registrata nell'amigdala. Quindi il nostro cervello non è istintivamente razzista. Risultati in linea con quelli dell'indagine della neuroscienziata americana che, oltre ad aver rintracciato l'inconscia paura "suscitata dalla vista di persone di un altro colore", ha anche osservato processi che "possono dare un'indicazione utile per la riduzione di questa emotività negativa". Le neuroscienze sono oggi capaci d'identificare le basi cognitive responsabili delle attitudini e dei comportamenti razzisti e quindi di indicare i modi per controllarle. In questo senso «la familiarità è un parametro importante», sottolinea Phelps. Nei suoi esperimenti ha, infatti, notato come i volti di attori e politici afro-americani popolari negli Stati Uniti inducevano un'attività ridotta dell'amigdala.

Facciamo conoscenza

Osservazioni su "che cosa abbiamo in testa" confermate da un'altra ricerca uscita sulla rivista "Nature Neuroscience" in cui un gruppo di neuroscienziati ha dimostrato che è l'educazione alla convivenza con gli stranieri ad attivare, dopo un millesimo di secondo, il nucleo accumbens dorsale, parte del cervello in grado di dominare le reazioni negative subconscie. Un altro fattore è poi l'instaurarsi di processi razionali nel tempo capaci di ridurre le sollecitazioni dell'amigdala e lasciare più spazio all'elaborazione nelle aree corticali del ragionamento. Sono, quindi, i processi di sensibilizzazione culturale a stimolare i meccanismi cerebrali superiori di controllo che permettono di modificare l'interpretazione che si dà a uno stimolo emotivo riducendone il potenziale effetto stressante. Ebbene la scienza ha dimostrato ciò che il buon senso suggeriva, che conoscenza e ragione sono le risposte più adatte contro il razzismo. ■

le vite degli altri di Barbara Autuori

Mammuto

Bambini che giocano in piazza, giornate di studio per ragazzi, occasioni d'incontro in luoghi pubblici. Come il Centro territoriale Mammuto sta restituendo un "pezzo" di Scampia ai giovani napoletani.

Pedagogista, napoletano, classe 1972, Giovanni Zoppoli è tra i fondatori del *Centro territoriale Mammuto*

(mammutoNapoli.blogspot.it) nella piazza principale di Scampia, con l'obiettivo di farne non solo un luogo d'aggregazione, ma soprattutto uno spazio di sperimentazione e ricerca pedagogica.

Quando e perché nasce Mammuto?

«Nel 2007 la Regione Campania chiese aiuto all'Associazione *Compare* per creare un Centro territoriale in uno dei quartieri più difficili di Napoli. Allora lavoravo a Bolzano e sono rientrato per dare vita a questo progetto di ricerca-azione pedagogica. Il Centro sorge sotto le colonne di uno strano porticato il cui profilo ricorda un *mammuto*».

Che cosa ha fatto Mammuto in questi anni?

«Intanto ha dimostrato che è possibile recuperare spazi pubblici senza innalzare cancellate e ricorrere alle forze dell'ordine: con le pratiche della pedagogia attiva e partecipata piazza Giovanni Paolo II da immenso deserto si è riempita di bambini, momenti di incontro, giornate di studio. *Mammuto* è poi il progetto capofila nazionale di una nuova cultura della pedagogia che da Scampia ha raggiunto tante altre realtà italiane rivitalizzando oltre 50 spazi pubblici».

Come vi finanziate?

«Con i contributi del Comune e con donazioni di soggetti privati. Ad aprile abbiamo rischiato di sospendere le attività ordinarie perché non avevamo più un euro: siamo passati

da 20 a 6 operatori pagati a singhiozzo. Ora il Comune ha sbloccato i soldi per i progetti con le scuole, ma il problema di fondo resta se non si dà al sociale un altro significato».

Quale significato?

«Non deve essere una macchina a sé stante in cui si gioca a vittime e salvatori. Deve sostenere l'ordinario – la scuola, la salute, l'ambiente – non l'emergenza».

Quanti partecipanti avete?

«Un centinaio tra bambini e ragazzi in pianta stabile al Centro, altri 300 bambini coinvolti su 4 scuole del quartiere, chi accede al nostro ambulatorio gratuito e poi tante mamme che ci sostengono così come il maestro ultraottantenne Riccardo Dalisi che ci aiuta con i laboratori e che per *Mammuto* ha messo all'asta alcune sue cartoline». ■

Per chi volesse approfondire il lavoro pedagogico condotto in questi anni al *Mammuto* di Scampia: *Come partorire un Mammuto* (senza rimanerci schiacciati sotto), Marotta & Cafiero edizioni, 2010 - 320 pp, 10 euro



In famiglia, con gli amici, con i colleghi sempre polemico, perfezionista, pronto a fare osservazioni a chiunque non la pensi come lui. Con l'iper critico è del tutto inutile intavolare discussioni.

Spirito critico

■ **Barbara Autuori**

L'ultima parola deve essere sempre la loro anche quando la discussione è ormai chiusa. Non rinunciano mai a osservazioni eccessive, inutili, spesso buttate lì in tono sarcastico e provocatorio. Un atteggiamento polemico (dal greco *pòlemos*, guerra) che si ripete ad ogni occasione: a casa con la famiglia, sul luogo di lavoro con i colleghi, nei discorsi con gli amici, ma anche con interlocutori sporadici e casuali. «Queste modalità di relazione sono tipiche dell'iper critico – spiega **Emanuela Sabatini**, psicologa ad orientamento di psicologia emotocognitiva –. Ogni volta che si trova davanti a pensieri, condotte, posizioni che non condivide allora scatta la critica».

Più che perfetto

Appunti e rimproveri ai quali è praticamente impossibile sottrarsi perché la disapprovazione dell'iper critico prende le mosse da elevati standard personali di perfezione che nessuno riuscirà mai a eguagliare. «Saranno sempre gli altri a sbagliare e a non essere all'altezza mentre in realtà quest'insoddisfazione generalizzata verso l'esterno nasce da un malessere interiore dell'iper critico», sottolinea Sabatini, co-direttore dei Centri di psicologia emotocognitiva con sede centrale a Roma, ma sparsi un po' ovunque sul territorio nazionale (www.srmpsicologia.com). Frustrazioni che non si placano nemmeno dopo che è scattata la critica perché al biasimo appena esternato ne seguirà subito un altro in un crescendo d'irritazione che spesso trasforma anche le più pacifiche conversazioni in accesi dibattiti. Ecco allora che, a lungo andare, le relazioni sociali con soggetti del genere si complicano a dismisura perché vissute su un campo di battaglia costante, un terreno minato dove prima o poi si metterà il piede in fallo. «Incapaci di chiedere scusa, spesso arroganti e presuntuosi, con la tendenza a soffocare il senso di colpa, i veri iper critici non ammetteranno mai di avere un problema e tantomeno cercheranno un modo per risolverlo» aggiunge la psicologa sottolineando come, invece, a chiedere aiuto siano spesso i loro familiari. Partner, genitori, figli che vivono immersi in questo conflitto perenne che non fa che aumentare tensioni e aggressività da entrambe le parti.

Per la precisione

Le cause che rendono una persona un irriducibile pedante.

“Lo sapevo”, “L'avevo detto io”, “Come volevasi dimostrare”, “Ci tengo a precisare che...”, “Dico questo e poi non parlo più”. Frasi fatte che non mancano mai nel repertorio dialettico dell'iper critico. Un atteggiamento spesso originato da più cause: «A una predisposizione personale – dichiara la psicologa **Emanuela Sabatini** – si aggiungono i condizionamenti sociologico-ambientali e le motivazioni psicologiche». Il figlio di un genitore iper critico, per esempio, è possibile che sviluppi insicurezza e scarsa autostima, ma anche che si trasformi a sua volta in un adulto iper critico. Davanti alle continue osservazioni dei bambini, invece, bisogna cercare di capire se siano finalizzate o meno: «Il fastidio dei piccoli è legittimo, ma deve essere motivato: la tendenza a criticare senza ragione può essere corretta richiamando il bambino alla causa oggettiva della sua critica», suggerisce l'esperta.



Inutile polemica

Con conseguenze inevitabilmente negative. «Nel tempo – prosegue Sabatini – l'iper critico tende a restare solo: le relazioni affettive si allentano messe a dura prova da critiche e valutazioni ostili». Chi può, infatti, tenderà ad evitarli, aumentandone para-

dossalmente l'insoddisfazione dovuta al crescente isolamento; chi non può interrompere del tutto i contatti inizierà a mentire per evitare il conflitto inutile. «Per difendersi dall'ipercritico non serve fargli capire o spiegare che si sta sbagliando: in questo modo si otterrà solo un aumento della sua aggressività e la discussione salirà di tono», avverte l'esperta che sconsiglia dunque lo scontro diretto. Esistono, infatti, strategie di comunicazione più *soft* che possono ridurre le tensioni e placare, almeno sul momento, l'atteggiamento polemico dell'ipercritico. «Soprattutto nell'immediato, è più utile assecondarlo magari ricorrendo a frasi del tipo: "Se hai detto così avrai le tue ragioni"». Con tecniche del genere si può sperare di ridurre il livello di conflittualità e contenere la ricerca dello scontro da parte dell'ipercritico che, forse, si fermerà a riflettere sulle sue posizioni. «La rinuncia all'attacco diretto – dice Sabatini – è spesso l'unica arma efficace per indurre l'ipercritico a rivedere, per una volta, le sue posizioni». Un passo indietro capace, nella peggiore delle ipotesi, di salvaguardare la pace familiare, ma che potrebbe anche innescare un'inaspettata auto... critica. ■

Come me non c'è nessuno

In coppia con un criticone.

Vivere con un partner ipercritico? Non è detto sia un male, anzi. Secondo alcuni ricercatori dell'Università del Michigan (Usa), la presenza in una coppia di un compagno che puntualizza fino all'irritazione (producendo più litigi, per forza!) può essere il segno di una maggiore solidità. Condotto per diversi anni (dal 1992 al 2005) su oltre 800 persone con più di 20 anni, lo studio ha rilevato che con l'avanzare dell'età si riduce la conflittualità con figli e amici, mentre spesso aumenta quella con il partner. Nel contatto quotidiano e prolungato, guardare con occhi più critici la propria metà del cielo sembrerebbe non solo normale, ma anche un sintomo di grande stabilità. Sempre che la coppia non scoppi prima. ■

Palazzo di vetro

Spettro elettromagnetico, lunghezze d'onda e frequenze. Tutto quello che serve a far luce sui vetri.

Quando apro la finestra, ho più luce in casa? Per rispondere a questa domanda partiamo da un'esperienza che di sicuro tutti hanno fatto: d'inverno, quando il cielo è chiaro, le temperature notturne scendono velocemente e la mattina fa molto freddo; se, invece, è nuvoloso le temperature rimangono miti perché durante la notte la terra irradia in direzione dello spazio, sotto forma di onde infrarosse, una parte dell'energia solare ricevuta durante la giornata, raggi schermati dalle nuvole e dal vapore acqueo contenuto nella parte inferiore dell'atmosfera. È il noto effetto serra naturale. Ebbene lo stesso fenomeno si verifica in casa, ma a scala ridotta: i raggi del sole che attraversano i vetri, degradandosi nelle componenti infrarosse, riscaldano muri e pavimenti che poi emettono calore per irraggiamento sotto forma di radiazione infrarossa a maggiore lunghezza d'onda. La luce che entra in un ambiente con i vetri viene quindi intrappolata e, incapace di oltrepassarli, provoca l'aumento della temperatura dell'ambiente. È per questo motivo che fa molto più caldo dietro la finestra, come nell'auto lasciata cuocere al sole.



Il vetro, infatti, non è del tutto trasparente alla luce: la radiazione luminosa è formata da un "pacchetto" di onde elettromagnetiche (vibrazioni di campi elettrici e magnetici) che si propaga nello spazio alla velocità di 300 milioni di metri al secondo e che viene filtrato attraverso le finestre in base alla sua frequenza. Il vetro comune, costituito prevalentemente da ossido di silicio con aggiunta di soda, lascia la precedenza alla frazione visibile dello spettro elettromagnetico, la parte che include tutti i colori percepibili dall'occhio umano compresa tra il rosso e il violetto, cioè le lunghezze d'onda incluse tra 400 e 700 nanometri (nm). Divieto d'accesso nelle case chiuse per le lunghezze d'onda minori di 400 nanometri (nm) che non sono altro che la luce ultravioletta. Inutile, quindi, cercare di abbronzarsi dietro una finestra, l'Uv viene filtrato e la melanina non è stimolata. In sintesi: aprire le finestre non ostacola la propagazione della radiazione elettromagnetica, in senso assoluto, permettendo a una maggiore quantità di luce di entrare in casa; ma non consente di vederci meglio perché, per distinguere oggetti e persone, serve solo la parte centrale dello spettro, quella visibile. Proprio l'unica che riesce a superare l'ostacolo del vetro, se è pulito, ovviamente. ■

Da soli, in coppia o con un gruppo di amici per mangiare bene e fare nuove conoscenze, prenotazione via internet o con il passaparola. La moda delle cene fatte in casa del Belpaese.

Cena tra amici

74

■ **Benedetta D'Alessandro**

L'atmosfera è quella di un ritrovo tra amici. L'ambiente casalingo. I commensali buongustai alla ricerca di una nuova esperienza non solo per il palato. Incontri conviviali a cui si partecipa, da soli o in piccoli gruppi, prenotandosi in rete o grazie al passaparola dell'amico che c'è appena stato. «Un modo diverso dal solito di uscire, incontrare persone nuove e coltivare i piaceri della buona tavola» dicono all'unisono **Cristina Panigadi** e **Clara Belloni**, amiche imprenditrici di Pavia che hanno dato vita all'associazione *Cucina Mangia e Ridi* (www.cucinamangiaeridi.it). Nella loro abitazione, una cascina ristrutturata sul lungo Ticino, organizzano piccoli eventi come corsi di cucina e cene conviviali.

Ospiti di riguardo

Vicine di casa con la passione in comune per l'arte culinaria, un anno fa hanno pensato di unire le forze (e le case) per lanciarsi in questa nuova

avventura. Cristina, 35 anni, mamma cuoca alla quale ha sempre dato una mano, un lavoro in una *web agency*, aveva già lo spazio adatto: una penisola perfetta intorno alla quale riunire chi vuole affinare le proprie doti culinarie. Ai corsi di cucina si affiancano le cene conviviali nella taverna e nel soggiorno di Cristina (e Michele, il suo paziente compagno). «Da me – spiega la cuoca appassionata di *web* – organizziamo la tavola per massimo dieci persone mentre da Clara cuciniamo spaziando tra vari menu che possono essere proposti da noi o concordati con gli ospiti, a seconda del tipo di evento previsto». Una scommessa partita per gioco al termine di una grigliata dove «abbiamo mangiato e forse bevuto un po' troppo», confessano ridendo le due ragazze, che sembra aver incontrato il favore di un discreto numero di ospiti. Da soli o in compagnia, infatti, questa formula pare offrire qualcosa in più del solito ristorante. «Oltre al cibo – raccontano le due amiche – cerchiamo di proporre un'accoglienza più casalinga, rompendo il ghiaccio con un aperitivo di benvenuto davanti al camino dove ci si presenta e racconta un po' di sé». Perfetta per chi da solo non si muoverebbe di casa, questa "ricetta" è apprezzata da mini gruppi di amici (soprattutto donne), ma anche da coppie e comitive più nutrite. «La nostra *mission* – dice tra il serio e il faceto Clara, 33 anni, ex pasticceria e oggi insegnante di religione in una scuola superiore – è coccolare i nostri ospiti offrendo loro un'esperienza dal sapore di altri tempi».



La prova della cuoca

Le cuoche – ma si contano anche numerosi maschietti – sono tutte testate con una prova d'ingresso e vengono chiamate affettuosamente Cesarine in omaggio a tutte le nonne, le tate e le zie capaci di preparare manicaretti indimenticabili. Dal Friuli Venezia Giulia alla Sicilia, sono circa 500 le Cesarine di *Homefood* (www.homefood.it), associazione che ha costruito una rete di "padrone di casa" pronte a preparare menu dal sapore locale per turisti e non solo, purché siano soci. Costo fisso a un tavolo tra i 6 e gli 8 commensali: 50 euro, vini inclusi.

Benvenuti in casa...

Una tisana dopo cena, il plaid sulle ginocchia per chiacchierare in poltrona davanti al fuoco, la tovaglia ricamata della nonna a decorare la tavola: piccole attenzioni che sembrano valere molto più del prezzo base (25 euro) chiesto per una cena conviviale in casa Panigadi-Belloni.

Aggiungi un posto a tavola

Da un lato ci sono i *People*: un popolo fatto di studenti, lavoratori fuori sede, turisti o viaggiatori occasionali che, per necessità o piacere, mangiano fuori. Dall'altro ci sono i *Cooker* che, invece, cucinano tutti i giorni a casa. Il social network *PeopleCooks* (www.peoplecooks.it) ha pensato bene di mettere in contatto queste due realtà per rispondere alle esigenze di ognuno. Il costo per un pranzo o una cena completa (primo, secondo, frutta e acqua) è di 6 euro a persona: un contributo per il lavoro del *Cooker* prescelto che offrirà al suo *People* (fino a un massimo di 5 ospiti paganti) i piatti preparati per sé e il suo nucleo familiare. L'iscrizione al sito per un anno costa 20 euro e dà la possibilità di caricare un video illustrativo dei menu proposti.

Il costo poi può lievitare a seconda del menu, ma soprattutto è legato al tipo di vino scelto. Specializzate soprattutto in ricette della cucina tradizionale del Nord Italia (anche se non si sottraggono a richieste più sfiziose), Cristina e Clara sottolineano come ogni cosa che mettono in tavola, dal pane ai dolci, sia fatta con le loro mani utilizzando prodotti locali di cui possono controllare direttamente la qualità. Una scelta controcorrente in questo periodo di crisi in cui si cerca di risparmiare. «In realtà, proprio perché la gente è più attenta a come spende pur mantenendo la voglia di socializzare, abbiamo constatato che formule come la nostra alla fine incuriosiscono di più della trattoria-pizzeria *low cost*», fa notare Cristina disegnando l'identikit del tipico ospite "mangiaeridi": più donne che uomini, dai quaranta in su, giramondo con una buona cultura e la capacità di destreggiarsi sul *web*. Creato utilizzando www.linkeb.it, infatti, il sito di *Cucina Mangia e Ridi* è visibile su *smartphone*, *tablet* e *Pc* per un connubio vincente tra competenze digitali e il piacere di sedersi a tavola con nuovi amici. ■

American beauty

Ha preso un'icona e l'ha fatta diventare un oggetto di massa. Così il padre della *pop art* ripete il volto di Marilyn Monroe, Liz Taylor, Mao, dipinge le *Campbell's soup*, facendosi interprete dell'esigenza di tradurre i valori estetici in valori universali, comprensibili e riconoscibili da tutti. A lui e ai miti e riti dell'America dei consumi, di un mondo in cui l'arte non ha



un valore in sé, ma una valenza transitoria, è dedicata la mostra di Palazzo Blu, a Pisa, *Andy Warhol. Una storia americana*. 150 opere (tra cui 20 foto Polaroid) provenienti dall'*Andy Warhol Museum* di Pittsburgh e da numerose collezioni americane ed europee: il *Brillo box* e le zuppe *Campbell's*, le grandi tele dedicate ai *Most Wanted Men* e alle *Electric Chair*, i ritratti in serie, i *Knives*. Quei coltelli usati come immagine di copertina del libro di Roberto Saviano, *Gomorra*, che li ha fatti diventare ancora più "pop".



Info

Andy Warhol. Una storia americana

Palazzo Blu, lungarno Gambacorti 9, Pisa

11 ottobre 2013 - 2 febbraio 2014

0502204650; info@palazzoblu.it; www.palazzoblu.org

Con metodo

Camminare, girarsi, allacciarsi le scarpe: movimenti di tutti i giorni guidati dalla voce dell'insegnante che propone schemi inusuali per raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo. Accade nelle sedute di gruppo del *Metodo Feldenkrais®* (www.feldenkrais.it) che dai primi timidi passi mossi in Italia alla fine degli Anni Ottanta è oggi tra le discipline dolci di maggiore tendenza. Adatto a tutti – bambini, pensionati, professionisti, sportivi e artisti (è molto usata dai musicisti per correggere le posture) – può essere praticato anche con una tecnica manuale non invasiva capace di ridurre dolori e stress.

Nate con la camicia

Le mode passano, lei resta un punto fermo: la camicia bianca, insostituibile nella stagione di mezzo, di cotone, di seta o di impalpabile *voile*, con taglio maschile o con piccole *ruches*, *casual* o formale, guarnita con vistose collane o disadorna, infilata nei jeans o in gonne a tubino, non è mai fuori posto. Inappuntabile, eclettica, elegante.

Da *Striscia lo striscione*, una delle rubriche più apprezzate di *Striscia la notizia*, torna al teatro dove tutto è cominciato con una comica autobiografia: *Mi saluta... Cristiano Militello!*?

Cristiano Militello show

76

■ **Maria Antonietta Schiavina**

Quarantadue anni, pisano di nascita e milanese per lavoro, **Cristiano Militello** è conosciuto al grande pubblico per *Striscia lo striscione*, una delle rubriche più apprezzate di *Striscia la notizia*, la trasmissione satirica di Antonio Ricci, con le divertenti *gag* all'esterno degli stadi italiani. Ma la sua carriera è cominciata con il teatro (a sedici anni fu scelto da Gigi Proietti per fare il chierichetto in *Tosca*) e, da allora, non ha più smesso di recitare, passando dal cabaret, alla Tv, al cinema. Da qualche mese è tornato e respirare la polvere del palcoscenico con *Mi saluta... Cristiano*

Militello!?, con cui ha debuttato a Montecatini a giugno e che adesso lo porta in giro per l'Italia, raccontando con parole e immagini ai suoi *fan* una parte della sua vita.

Dietro questo ritorno c'è la nostalgia del teatro?

«Sì, tanta. Ultimamente l'ho frequentato poco, rispetto a quanto avrei voluto, soprattutto per disintossicarmi dalla Tv. E, dopo due anni di "corteggiamento" della famiglia Cardelli (gestori del mitico Teatro Verdi di Montecatini e produttori dello spettacolo, coi quali Militello aveva già fatto due *San Silvestro* tutto esaurito, *ndr*), ho accettato la sfida, supportato dall'amico Andrea Camerini, che ha scritto e diretto con me il tutto, e da un comico di razza come Sergio Sgrilli, che ci ha dato delle intuizioni notevoli con una disponibilità rara tra colleghi».

Lo spettacolo è una sorta d'autobiografia. Sta facendo i conti con se stesso?

«La voglia di fare teatro era molta, ma il tempo – visti gli impegni e la doppia paternità ravvicinata – era poco. Ha prevalso il desiderio di "declinarmi" in un altro modo rispetto a quello radio-televisivo. In un paese che tende all'incasellamento coatto è bene muoversi molto. Siamo partiti da uno spunto biografico: cosa succede nella testa di un comico 10 minuti prima di andare in scena? A me di solito passa davanti la vita, così stavolta invito il pubblico nel mio camerino e, se vogliamo, nei retroscena della mia carriera: aneddoti sorprendenti, la strampalata gavetta, il periodo di *Aria fresca*, il primo curioso impresario, le telefonate che non arrivano mai e quelle che ti cambiano la carriera».

Nello show non mancano gli striscioni del calcio che l'hanno resa famoso portandola a *Striscia la notizia* come inviato. E tutto è iniziato da un libro. Com'è andata esattamente?



«Ho sempre avuto una passionaccia per il mondo del tifo, trafficavo con altri malati di mente *stock* di foto di coreografie e striscioni goliardici. Ne ho un po' meno di 2mila. Una sera riordinandole mi sono detto: ma perché non farne un'antologia? E nel gennaio 2004 è uscito *Giulietta è 'na zoccola*», libro molto fortunato. A settembre mi chiamarono da *Striscia* per sentire se c'era il modo di portare lo spirito del libro in Tv. Facemmo due "numeri zero" ed eccomi qua».

Da cinque anni tiene compagnia la mattina al pubblico della radio con la banda della *Carica di 101*. Un bilancio fra stanchezza e soddisfazione?

«L'orario è abbastanza impegnativo – dalle 7 alle 10 dal lunedì al sabato –, ma diciamo che con due bimbi piccoli ero già temprato alla riduzione delle ore di sonno. La radio è il *mix* migliore d'innovazione e tradizione tra tutti i media disponibili per l'intrattenimento e, nonostante alcune logiche "televisive" si facciano sentire in modo sempre più pressante, la verità e la libertà conferite dal poter parlare, a ruota libera per ore, direttamente a migliaia di persone la rendono ancora unica».

E i suoi figli che cosa dicono di quel babbo che vedono fare il burlone in Tv?

«Il babbo burlone lo vedono dal vivo in salotto. In Tv sono stato soppiantato ben presto da *Peppa Pig* e *Barbabapà!* E se la mia compagna vuol vedere i miei servizi deve attendere di farlo *on line*».

Se dovesse preparare uno striscione per i lettori di *Nuovo Consumo*?

«Glielo scriverei su uno scontrino! Lo striscione più sottile d'Italia». ■



Qualcosa nell'aria

Loon (www.google.com/loon) è un progetto autenticamente visionario che a prima vista sembra una dichiarazione d'intenti surrealista più che una solida e fattibile proposta tecnologica. Considerando che l'accesso a internet è diventato fondamentale per lo sviluppo del Pianeta, che due terzi degli abitanti della Terra sono *offline* e che questo ritardo è dovuto a condizioni di sottosviluppo e povertà o a oggettive difficoltà di cablare aree e regioni remote, selvagge o montagnose, i cervelli di *Google* hanno pensato di provare a risolvere la questione portando la connessione internet laddove è troppo costoso o difficile farlo via terra, via aria, sulle ali dei venti, grazie a grandi stormi di fluttuanti palloncini. Micro palloni aerostatici gonfi di elio destinati a fluttuare a circa venti chilometri d'altezza, cioè al doppio dell'altezza a cui arrivano nubi e aerei, ma al di sotto della quota dei satelliti. Ogni pallone è dotato di apparecchiature di trasmissione che gli permettono di fornire connessione internet a chi sta a terra (purché fornito di apposita antenna ricevitrice) e di comunicare con gli altri palloni. Nella dotazione c'è anche una specie di pompa che permette ai palloni di muoversi nella direzione desiderata variando altitudine, in cerca del vento che spiri nella giusta direzione. Il tutto è alimentato grazie a pannelli solari grandi come carte da gioco che forniscono anche il calore per impedire ai circuiti elettronici di congelare a causa delle rigide temperature della stratosfera. Ogni singolo palloncino sarà in grado di fornire connettività a un'area di circa 1.200 chilometri quadrati e la qualità della connessione sarà analoga a quella 3G, cioè alla connessione dati mobile dei nostri *smartphone*. Almeno così assicurano gli ingegneri di *Google*.

Le difficoltà sono enormi, a cominciare da quelle legate alla giusta disposizione dei palloncini nell'aria da ottenersi sfruttando soltanto la forza e la direzione dei venti. Altro problema è quello relativo al ciclo di vita del singolo palloncino, che oggi si attesta sui cinquanta giorni; ma da *Google* dicono di poterlo portare entro breve a cento giorni. Per seguire novità e sviluppi il modo migliore è sottoscrivere la pagina del *social network* G+ (<https://plus.google.com/+ProjectLoon>) dedicata al progetto. ■

Mi applico

Per realizzare una buona *App* non basta l'idea, ci vogliono soldi e competenze. *Sellanapp* (<https://sellanapp.com>) è una sorta di piazza-mercato dove chi ha l'idea la espone. Se è buona i navigatori la finanziano – avranno in cambio una percentuale sui futuri eventuali guadagni generati dalla *App*, proporzionata al finanziamento – e di quei soldi una parte rimane al sito come quota per il servizio offerto, il resto servirà a realizzare materialmente il *software*.



Senso dell'orientamento

Dall'equivoco su cui è basata la comicità dell'ultimo spot Wind con Panariello e Incontrada una breve lezione sugli scambi comunicativi. Perché il senso del discorso non dipende solo dal significato delle parole.

Giorgio Panariello e Vanessa Incontrada sono dal 2008 *testimonial* dell'azienda di telecomunicazioni *Wind*. Le campagne precedenti sono state incentrate sulla creazione di storielle fittizie, parodistiche e paradossali. In quest'ultima campagna Panariello interpreta se stesso (o finge, naturalmente, di farlo), mentre si reca in un negozio *Wind* per cercare un telefonino da destinare a suo nipote. Il commesso chiede le caratteristiche del telefonino, ovviamente; ma Panariello equivoca e comincia a elencare le caratteristiche fisiche del nipote e a decantare il suo successo con le donne. È chiaro che questo scatena la comicità della situazione. L'equivoco si chiarisce. Ma anche nel prosieguo della storiella sorge un altro equivoco, quando il commesso chiede a Panariello se il nipote naviga molto e Panariello risponde che "va tutte le domeniche all'Elba!". Per rincaro della dose entra in campo una signora con tutti i capelli bianchi che, dopo aver esortato a fare la scelta di *Wind all inclusive*, chiede ai due astanti di perdonare Panariello per quegli equivoci "perché è anziano!". A parte l'offesa gravissima, visto che a dirlo è una signora non proprio giovanissima (e l'offesa è ritenuta tale in questa società in cui conta appunto essere considerati giovani), l'organizzazione comunicativa della storia suscita qualche riflessione sul nostro uso del linguaggio



all'interno della conversazione. In realtà il deragliamento di Panariello, che fa scattare il meccanismo comico su cui è incentrato lo spot, è legittimato dalla domanda priva di precisazioni, e dunque ambigua, del commesso. Pensate, però, se il commesso avesse introdotto quelle precisazioni atte a impedire l'equivoco: sarebbe stato giudicato pedante o noioso o inutilmente prolisso. Così noi, nei nostri scambi comunicativi quotidiani facciamo uso normalmente di frasi mozze, espressioni ambigue, costrutti sintattici non sempre chiari, che potrebbero dare luogo a equivoci (e soprattutto da parte di persone con ridotta prontezza mentale, caratteristica che appunto si attribuisce normalmente agli anziani); ma di solito questi equivoci potenziali non si realizzano. Perché? Perché per capire il senso del discorso non conta solo il significato delle parole e delle frasi, ma entra in gioco una sorta di selezione operata dalla situazione e dallo scopo comunicativo che non è espresso in parole. Ed è per questo che in un negozio *Wind* "navigare" vorrà dire esclusivamente "utilizzare internet" e "le caratteristiche" saranno esclusivamente quelle dell'oggetto e non della persona a cui questo è destinato. È questa la specificità della comunicazione che, tra l'altro, rende tanto difficile il compito di una sua simulazione da parte di agenti meccanici, come mostra, ad esempio, la perenne imperfezione delle traduzioni da lingua a lingua fatte dal computer. ■

tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

Passe-partout

In una geografia televisiva fatta di fiumi di gossip, praterie di fornelli e melmose paludi di cronaca nera resiste, come una minuscola riserva indiana, un programma raffinato e gentile. È *Passepartout*, va in onda la domenica su Rai3, alle 13.25. Il conduttore Philippe Daverio, giornalista e critico d'arte, compare sullo schermo im-

passibile di fronte a noi per guidarci con delicatezza e curiosità alla scoperta di città d'arte, musei e mostre, poesia e design. Con voce suadente e un look impeccabile ogni domenica Philippe diventa quel parente eccentrico che ha seguito la passione per l'arte e ha fatto carriera, ma non per questo snobba un pranzo in famiglia. Sempre attento, però, a non macchiare quel suo immancabile papillon.



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



LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

DALL'1 AL 15 OTTOBRE.

**BOVINO ADULTO
MACINATO SCELTO**
confezione famiglia

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 8,40 €

5,88€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

**SCONTO
30%
ALLA CASSA**



**SALAME TIPO PERUGINO
CASTELLI**
puro suino

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 12,90 €

7,74€

al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA

**SCONTO
40%
ALLA CASSA**



**OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA BERTOLLI**
gentile/robusto - 1 litro

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,35€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



UVA ITALIA
2,5 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

**SCONTO
40%**

**SCELTO DAI SOCI
SCELTO DAI SOCI
SCELTO DAI SOCI**



**FUNGHI PORCINI
VICHI**
surgelato - 1 kg

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

8,99 €

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA



**MORELLINO DI SCANSANO DOCG
CANTINA DEL MORELLINO
DI SCANSANO**
75 cl

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,59€

4,79 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



**GORGONZOLA CREMOSO
IGOR**
400 g

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 4,49 €

2,47€

6,18 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA

**SCONTO
45%**



**PASSATA MUTTI
DI POMODORO 100% ITALIANO**
700 g x 6

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

Anziché 7,32 €

4,39€

1,05 € al kg

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA

**SCONTO
40%**



**BAGNODOCCIA
NEUTRO ROBERTS**
vari tipi - 750 ml x 2

**PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO**

3,89€

2,59 € al litro

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 31 OTTOBRE.

SUINO
ARISTA SENZ'OSSO

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 7,40 €

5,18€

al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
30%
ALLA CASSA



LINEA AFFETTATI
BOTTEGA TOSCANA

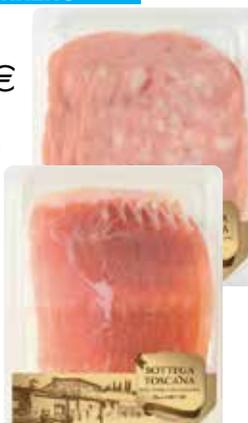
UN ESEMPIO: prosciutto crudo
toscano dop - 100 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,60€

26,00 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA
FARCHIONI

1 litro

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,49€

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



PATATE A PASTA GIALLA

4 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCONTO
40%



PIZZA FIOR FIORE COOP

surgelato - bianca rustica/
con soppressata piccante/
con mozzarella di bufala campana
grammature assortite

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,89€

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



BISCOTTI GALBUSERA
SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

tipi e grammature assortite

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

1,29€

MASSIMO
8 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



MOZZARELLA DI LATTE
DI BUFALA 100% ITALIANO

MANDARA

100 g x 3

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,35€

7,83 € al kg

MASSIMO
6 CONF.
PER OGNI CARTA



POLPA MUTTI
100% POMODORO ITALIANO

400 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziché 3,65 €

2,19€

1,37 € al kg

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%



CANTINA PITIGLIANO

rosso della Toscana igt/
bianco doc - 2 litri

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,45€

1,23 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI





LE OFFERTE CON I PUNTI

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

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

DALL'1 AL 31 OTTOBRE.

POLACCHINO IN PELLE UOMO/DONNA CARRERA
modelli e colori assortiti



PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

19,90€

+ 500 PUNTI

OPPURE
29,90€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop

PANTOFOLE PUMP-IT ANIMATE DE FONSECA
in microfibra - soggetti assortiti
misure: 29/35 - 36/40

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

9,00€

+ 300 PUNTI

OPPURE
15,00€



QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop

SMARTPHONE SAMSUNG GALAXY ACE
Mod. GT-S5830



PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

84,90€

+ 750 PUNTI

OPPURE
99,90€

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop

HSDPA 7.2 Mbps - Wi-Fi, GPS integrato, DLNA - Touchscreen 3.5" TFT a 16M di colori
Fotocamera 5.0 Mpx - Sistema operativo Android 2.3.3 - Servizi Google
Android Market/SamsungApps - Touch Wiz 3.0 - Inserimento e ricerca vocale
Swype message composer - Espandibile con microSD fino a 32 GB
Sensore di movimento, luminosità e prossimità

MACCHINA PER CUCIRE SINGER
Mod. 3210

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

99,00€

+ 1000 PUNTI

OPPURE
119,00€



AUTOMATICA 15 OPERAZIONI DI CUCITO

Impuntura centrale a lunghezza variabile - Cucitura di rinforzo a ritroso
Zig-Zag ad ampiezza regolabile - Punto per rammendo e cuciture elastiche/
di rifinitura/scala per decorazioni/festone per ricamo - Cordoncino per giunzioni e bordi
Orlo effetto conchiglia/invisibile - Occhiellatore automatico in 4 fasi
Applicazione bottoni/cerniere - Possibilità di ricamo manuale

MATERASSO IN MEMORY MISURE ASSORTITE
UN ESEMPIO: singolo - 80 x 190

UN ESEMPIO: matrimoniale
160 x 190 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

129,00€

+ 2000 PUNTI

OPPURE
169,00€

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

299,00€

+ 2000 PUNTI

OPPURE
339,00€

Strato in memory 4 cm
FODERA IN TESSUTO CON TRATTAMENTO AROMATERAPIA
Sfoderabile e lavabile in lavatrice
Disponibili fuori misura



CONSEGNA A DOMICILIO GRATUITA

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

FUSTI PER OLIO IN ACCIAIO INOX CON RUBINETTO GIUSTI
10 litri

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA
coop

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

29,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
39,00€



30 litri

50 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

34,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
44,00€

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

39,00€

+ 500 PUNTI

OPPURE
49,00€

CASSETTA TUSCANY
UN ESEMPIO:
Mod. 200 - 1 221 x p 182 x h 217 cm*

In PVC con pavimento in piastrelle
livellanti ad incastro e tetto in
monoblocco a tegola in AB
resistente UV
Disponibile in diverse misure e prezzi

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

399,00€

+ 2500 PUNTI

OPPURE
449,00€

CONSEGNA A DOMICILIO GRATUITA

QUESTO PRODOTTO NON È DISPONIBILE NEI PUNTI VENDITA
coop



* Le misure riportate sono quelle esterne



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.



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



Marionnaud



LA REDOUTE

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