

## SOTTO LO STESSO TETTO

Serviranno le nuove regole  
a rendere più civile  
la convivenza nei tanti  
condomini d'Italia?

### Cambio al vertice

■ A colloquio con Marco Pedroni,  
nuovo presidente di *Coop Italia*

### Principi alimentari

■ Novità in arrivo  
nella politica agricola europea

### Promemoria

■ I grassi omega-3  
che fanno bene alla salute

### Tutti a tavoletta

■ Guida all'acquisto dei tablet

### Fare scuola

■ Intervista a Maria Chiara Carrozza,  
ministro per l'Istruzione,  
l'Università e la Ricerca





# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

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



**elho**<sup>®</sup>  
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](http://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](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)

socio**coop**  
Unicoop Tirreno

## Macina Sale/Pepe "Elis Sense"

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

*Solo su prenotazione.*

### Macina Sale/Pepe "Elis Sense"

il prezzo si riferisce a un solo macina pepe o sale

gratis con 6.500 punti

**2.900 punti**  
**+ 36,00 €**

SPENDI



## zebag

### Borsa portabottiglie

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

*Solo su prenotazione.*

### Borsa portabottiglie porta 6 bottiglie

gratis con 3.500 punti



**1.500 punti**  
**+ 20,00 €**

SPENDI





# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

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



## 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](http://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](http://www.cds.euronics.it) o chiama il numero verde 800 067 367.



# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://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](http://www.mnbr.it)  
Shop, ristorante, bar, parcheggio riservato ai visitatori (1,00 euro).

**Per informazioni:**

[info@mnbr.it](mailto:info@mnbr.it), [segreteria@mnbr.it](mailto:segreteria@mnbr.it), [www.mnbr.it](http://www.mnbr.it)

Parlare senza pensieri.

◀ **ChiamaTutti**

# ChiamaTutti

**TUTTA LA CONVENIENZA  
COOPVOCE  
A PARTIRE DA 7 €**

**ATTIVALA ENTRO IL 2 OTTOBRE,  
I MINUTI E GLI SMS RADDOPPIANO!**

## ChiamaTutti NEW x 2

- ▶ 240 minuti + 240 SMS verso tutti.
- ▶ Chiamate e SMS illimitati verso un numero CoopVoce.
- ▶ A soli 7€ al mese. Per sempre.

## ChiamaTutti NEW LARGE x 2

- ▶ 600 minuti + 600 SMS verso tutti.
- ▶ Chiamate e SMS illimitati verso un numero CoopVoce.
- ▶ A soli 11€ al mese. Per sempre.

**E IN PIÙ PUOI ATTIVARE WEB 1 GIGA  
A SOLI 2€ AL MESE!**

**Offerta valida fino al 02/10/2013**



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

**coopvoce**

Comunicare è semplice.



# Ecco a voi il capitalismo

**Ricchi contro poveri, stati forti contro stati deboli, la "Guerra Santa" della società contemporanea in nome del Dio Mercato che distrugge i diritti. Con immense fortune da un lato e miserie assolute dall'altro.**

**S**o che graffiare il senso comune è un privilegio concesso solo ai filosofi e ai pazzi, tanto qualunque cosa dicano è irrilevante perché nessuno li prende mai sul serio. So anche che alla maggior parte delle persone piace sentirsi dire cose ovvie e scontate. E so perfino che le idee spiazzanti funzionano solo in pubblicità e nei film a lieto fine, quindi nell'immaginario straniante del nostro tempo. Insomma, lo so che non è di moda andare controcorrente, però lo faccio lo stesso e pertanto oso pronunciare una delle parole più censurate del nostro tempo a cui mi permetto di associare un termine non proprio elegante ma credo molto chiaro e, mi auguro, altrettanto efficace: il capitalismo è una fregatura. Per dare conto di questo giudizio *tranchant* nei confronti di quello che tende ad apparire un sistema imm modificabile e naturale come l'aria che respiriamo, ci

vorrebbero libri che io non saprei scrivere: lo farà qualcun altro. Da modesto giornalista, dico solo quello che vedo: una guerra economica dei ricchi contro i

poveri, degli stati forti contro gli stati deboli. Una *Guerra Santa* in nome del *Dio Mercato* che mira alla distruzione totale di diritti e protezioni sociali strappati al dominio assoluto del capitale dall'unione fra le lotte dei lavoratori e le politiche riformatrici che, almeno fino ad alcuni decenni fa, riuscivano ad arginare, in nome del bene comune e della difesa dei più deboli, lo strapotere della finanza. Tutto questo

è stato travolto dalla globalizzazione che non è altro che la mercificazione del mondo, cioè l'occupazione dello spazio reale e simbolico da parte della forma merce e, di conseguenza, la realizzazione del primato dell'economia sulla politica che, non a caso, si limita ad eseguire – per dirla con il Premio Nobel Paul Krugman – “il programma dei ceti abbienti, ammantato di rigore accademico”, in modo che “ciò che il più ricco un per cento della popolazione desidera diventa ciò che la scienza economica ci dice che dobbiamo fare”. E che puntualmente i Governi fanno: austerità senza tregua, tagli al poco *welfare* che resta, briciole per i giovani disoccupati, pietismo per poveri e diseredati. Ma questo non spiega ancora perché il capitalismo è una fregatura. In realtà quello che sta accadendo non è il risultato di un complotto internazionale, bensì la tragica conseguenza di un sistema economico totalmente irrazionale perché fondato su quella che papa Francesco ha definito “la logica del profitto a ogni costo, del dare per ottenere, dello sfruttamento senza guardare alle persone”. In questo senso il capitalismo è anche contro natura perché non mira semplicemente a soddisfare i bisogni, ma tende da un lato all'orgiastica produzione fine a se stessa di merci che non è più in grado di vendere e dall'altro lato all'accumulazione illimitata in mani sempre più ristrette di immense ricchezze che non riescono a trovare impiego produttivo e quindi diventano rendita, speculazione finanziaria, parassitismo economico. Il risultato di questa osceña carneficina umana è sotto gli occhi di tutti: fortune smisurate e miserie apocalittiche inutili le une alle altre. E la politica sta a guardare. ■





FEASR



REGIONE DEL VENETO



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali

# Meglio fidarsi di chi ha una storia antica.



Il Grana Padano DOP è fatto solo in Val Padana, con il nostro latte e nei nostri caseifici. Da sempre il nostro marchio ti garantisce sicurezza, gusto e tanti nutrienti per la tua salute.



*Consorzio Tutela Grana Padano*

## Grana Padano DOP, tutta un'altra storia.

### I formaggi veneti: tradizione, qualità e sicurezza.



Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2007-2013

**Organismo responsabile dell'informazione:** Grana Padano e gli altri formaggi veneti di qualità

**Autorità di gestione designata per l'esecuzione:** Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario



# nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

**Direttore responsabile**

Aldo Bassoni

**In redazione**

Rita Nannelli

Cristina Vaiani

**Hanno collaborato a questo numero**

Virginia Alimenti

Barbara Autuori

Francesca Baldereschi

Alessandra Bartali

Barbara Bernardini

Salvatore Calleri

Luca Carlucci

Claudia Ciriello

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Daniele Fabris

Jacopo Formaioni

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Enrico Mannari

Simona Marchini

Massimiliano Matteoni

Roberto Minniti

Massimo Montanari

Giorgio Nebbia

Susanna Orlando

Patrice Poinsothe

Paola Ramagli

Beatrice Ramazzotti

Maria Antonietta Schiavina

Anna Somenzi

Barbara Sordini

Miriam Spalatro

Mario Tozzi

Ersilia Troiano

## sommario

**7** Il punto  
*Aldo Bassoni*  
**Ecco a voi  
il capitalismo**

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

**firme**  
**14** Salvatore Calleri  
**Segnalibro**

**15** Maria Carla Giugliano  
**Carta vincente**

**16** Tito Cortese  
**Gli spiatì**

**17** Giorgio Nebbia  
**Fior di farina**

**18** Mario Tozzi  
**Autoaccusa**

**19** Massimo Montanari  
**Una boccata d'aria**

**69** Simona Marchini  
**Che succede di bello?**

**78** Giovanni Manetti  
**Terrore panico**

**attualità**  
**20** La notizia  
*Aldo Bassoni*  
**Cambio al vertice**

**24** Primo piano  
*Rita Nannelli*  
**Sotto lo stesso  
tetto**

**47** Inchiesta  
*Virginia Alimenti*  
**Principi alimentari**

**soci**  
**29** Progetti per il futuro  
**30** Quante storie  
**32** A regola d'arte  
**36** Sardegna di lode  
**38** Libera scelta  
**39** Servizi ai soci  
**79** Convenienza

**salute**  
**50** Trattare con dolcezza  
*Ersilia Troiano*

**51** Faccende domestiche

**52** Promemoria  
*Barbara Bernardini*

**53** Sani & salvi

**prodotti**  
**54** Ebbene sì  
*Anna Somenzi*

**56** Tutti a tavoletta  
*Roberto Minniti*

**58** Dormirci sopra  
*Daniele Fabris*

**59** Eco sistema

**60** Mescolanza  
di stili  
*Silvia Inghirami*

**61** Pallone gonfiato  
*Francesca Baldereschi*

**62** Acquacotta e mangiata  
*Eleonora Cozzella*

**64** Menu  
alle erbe aromatiche  
*Paola Ramagli*

**enneci**  
**70** Maniere civili  
*Aldo Bassoni*

**71** Tempi moderni

**72** Uomini che amano  
le donne  
*Barbara Autuori*

**73** Le vite degli altri

**74** Attrazione  
virtuale  
*Jacopo Formaioni*

**75** Scienza infusa

**76** Fare scuola  
*Maria Antonietta Schiavina*

**77** Triplavù

**229**  
settembre 2013

**Progetto grafico e impaginazione**

Marco Formaioni  
per Studiografico M (Piombino.LI)

**Impianti e stampa**

Coptip (Modena)

**Direzione e redazione**

SS1 Aurelia Km 237

frazione Riotorto

57025 Piombino (LI)

tel. 0565/24720

fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

**Editore**

Vignale Comunicazioni srl

**Pubblicità**

Vignale Comunicazioni srl

cell. 3387382948

fax 0565/252531

sergio.iacullo@unicooptirreno.coop.it

**Responsabile pubblicità**

Roberta Corridori

Registrazione del Tribunale

di Livorno n. 695 del 24/07/2001

Iscrizione ROC 1557 del 4/09/2001

Tiratura prevista: 245.135 copie

Chiuso in tipografia il 20/8/2013



**Font utilizzate**

Testata **Titillium** [Accademia di Belle Arti di Urbino, 2007]

Titoli **Avenir** [Adrian Frutiger, 1988]

Testi **Caslon 224** [Ed Benguiat ITC, 1988]

nuovoconsumo

229

9

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

## Per scorrettezza

*Mio figlio ha ricevuto sul suo cellulare un sms con mittente "3 comunica". Il messaggio diceva letteralmente "il più spettacolare e adrenalinico soprattutto in soggettiva è n.o.v.a. 3! (acquista 5 euro) <http://sdc.tre.it/p-sdc/a/?e=2a2e>". Per saperne di più sul gioco, dato che mio figlio si fidava, essendo il mittente il suo operatore, ha cliccato sul link ed è subito incominciato il download del gioco. Ha capito che c'era qualcosa di strano e ha spento il telefono: ha poi scoperto, controllando il credito, che, senza aver dato alcuna conferma, l'operatore si era preso 5 euro. Tra l'altro il gioco in questione non poteva girare sul suo telefono perché non adeguato. Ha telefonato al call center chiedendo il rimborso della cifra che, anche se modesta, era stata spesa contro la sua volontà. Gli è stato detto che non si può fare nulla perché non dipende da 3 direttamente. Non è una bella risposta perché il messaggio recitava "3 comunica" e comunque, trattandosi di comunicazione, non può portare sicuramente ad un acquisto, occorre che ci sia la volontà dell'acquirente. L'unica cosa che gli è stata concessa è che avrebbero disabilitato l'invio di altri messaggi. Non capisco... Ho inviato anche la segnalazione all'Antitrust, ma i messaggi continuano ad arrivare. Secondo voi è normale un comportamento simile da parte di un operatore telefonico?  
Patrizia Gallo, via e-mail*



Gentile signora Patrizia, credo anch'io che si tratti di uno dei tanti trabocchetti mangia soldi (il termine tecnico è "pratiche commerciali scorrette") che di tanto in tanto appestano il mondo del *web* e della telefonia mobile. Se fa una ricerca su *Google* inserendo le parole chiave "weekly credits" e "truffa" scoprirà molti casi simili a quello di suo figlio che, sicuramente, ha attivato (a sua insaputa) il servizio *weekly credits* cliccando un *banner* mentre navigava in internet con il telefonino. Credo che i 5 euro sarà difficile recuperarli, si consoli pensando che alcuni utenti ce ne hanno rimessi centinaia. Ha fatto bene a inviare la segnalazione all'Antitrust cui spetterebbe il compito di bloccare queste forme subdole di truffa. Spesso, infatti, le compagnie telefoniche fanno finta di niente e si nascondono dietro un pilatesco "non dipende da noi". Purtroppo, però, le sanzioni che l'Antitrust riesce a comminare sono ridicole rispetto ai milioni di euro sottratti in maniera scorretta dalle tasche di noi poveri utenti sprovveduti.  
Aldo Bassoni

**Vorrei suggerire alla redazione di Nuovo Consumo di chiarire la posizione di Coop in merito alla bufera mediatica che ha travolto l'azienda Mandara accusata di avere ricevuto finanziamenti dalla camorra.**

**Pietro Ballero**

*Risponde Claudio Mazzini Responsabile Sostenibilità e Innovazione Coop.*

Innanzitutto in fase di qualificazione del fornitore, Coop opera un ampio numero di verifiche e controlli per assicurare che i propri fornitori rispondano ai requisiti etici di Coop. In questo caso il produttore conferiva i suoi prodotti attraverso un grande e noto gruppo caseario nazionale e da nostra verifica era in possesso di regolare certificazione antimafia. In merito alla vicenda che Lei richiama, segnaliamo che quando è uscita la notizia, a scopo precauzionale Coop ha proceduto immediatamente alla sospensione di qualunque attività commerciale con l'azienda in questione. Le attività sono riprese nel momento in cui l'amministratore giudiziario ha fornito le garanzie necessarie e si rischiava il fallimento della società con le conseguenti ricadute occupazionali. Nel frattempo la vicenda giudiziaria ha assunto sfumature meno nette, il pentito chiave dell'inchiesta non è stato ritenuto completamente attendibile, il signor Mandara, pur essendo ancora oggetto di indagine, è stato scarcerato in quanto il tribunale del riesame ha accolto le tesi della difesa. Il sequestro di un'azienda comporta un'immediata crisi di liquidità in quanto per il sistema bancario non rappresenta più un soggetto economico solido e quindi destinatario di finanziamenti e credito. Inoltre va ricordato che un provvedimento legislativo del 2010 prevedeva che gli amministratori giudiziari non si limitassero all'ordinaria amministrazione e alla conduzione dell'impresa al fallimento, ma che si potessero impegnare nel tentativo di mantenere l'impresa sul mercato. In tutto questo appare evidente che gli unici a pagare un prezzo molto alto sono i lavoratori, persone estranee alle vicende che rischiano di ricevere un messaggio devastante per cui quando le mafie governano le imprese il loro lavoro viene tutelato, mentre l'intervento della giustizia rappresenta un ostacolo alla loro occupazione.

La scelta di Coop è quindi determinata da un'attenta valutazione, che ci auguriamo trovi anche la sua condivisione.

## Allo **svincolo**

**Diversi mesi fa ho aderito al Prestito Sociale Vincolato. Alla scadenza devo necessariamente venire a ritirare i soldi?**

Le liquidazioni per termine avverranno in maniera automatica: alla scadenza l'accredito della somma versata, maggiorata degli interessi patuiti al netto della ritenuta fiscale, verrà registrato sul *Libretto* correlato alla prima movimentazione.

## Salvo **errori**

**Sono vostra socia e utilizzo il Salvatempo, ma sempre più spesso mi viene chiesta la rilettura e questo comporta una perdita di tempo. Vorrei sapere perché.**

La ringraziamo di questa richiesta che ci offre l'opportunità di fornire indicazioni relative al servizio *Salvatempo*. Questo strumento, nato per sod-

disfare le esigenze dei soci nel ridurre il tempo d'attesa in cassa, ma anche per tenere sotto controllo quanto spendiamo via via che mettiamo i prodotti nel carrello, prevede alla cassa un sistema, basato sulla statistica e del tutto casuale, di riletture a tutela della Cooperativa e dei soci che possono sbagliare a proprio danno. Nel caso in cui la frequenza degli errori o la loro entità diventi eccessiva, sia a favore che a discapito del socio, il sistema prevede in automatico la revoca dell'abilitazione all'utilizzo del servizio *Salvatempo*. Tale revoca non è reversibile. Al termine della rilettura, in maniera del tutto trasparente in calce allo scontrino, viene riportato l'esito sia della rilettura corretta che di quella con errori così che il socio può subito verificare al Punto d'Ascolto del negozio la natura dell'errore.



## Modalità di **pagamento**

**Mi hanno detto che è possibile pagare le bollette nei vostri punti vendita. Quale tipo accettate?**

È possibile pagare le bollette *Eni Gas and Power*, *Enel* e *Telecom*. Per pagare è sufficiente presentare alla cassa la bolletta con il codice a barre e il pagamento potrà avvenire insieme al resto della spesa. Un servizio comodo e veloce, ma anche conveniente: per i nostri soci, infatti, la commissione è di 50 centesimi, mentre per i non soci è di 1 euro.

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

12

## Tentativo di conciliazione

**Ho letto che per i clienti Mediaset Premium è attiva la procedura di conciliazione. Dal momento che sono titolare di un abbonamento calcio e cinema, volevo avere qualche informazione in più anche su eventuali costi da sostenere in caso d'attivazione. via e-mail**

**L**e confermiamo che in caso di disservizi legati alla pay Tv per i clienti Mediaset Premium è possibile attivare un tentativo

bonario di conciliazione, per risolvere in maniera semplice, in tempi rapidi e a costo zero, eventuali controversie insorte tra le parti. La conciliazione paritetica si estende così al settore della pay Tv grazie ad un protocollo siglato tra CittadinanzAttiva e Reti Televisive Italiane. Il tentativo è

completamente gratuito per l'utente che può accedere a un canale di tutela bonario, senza alcuna spesa da sostenere, e in tempi brevi. La procedura inoltre è facile da attivare, basta accedere al sito [www.cittadinanzattiva.it](http://www.cittadinanzattiva.it) e scaricare il modulo per fare richiesta di conciliazione. Ma come si attiva la procedura? Se il consumatore riscontra un disservizio rispetto al contratto d'abbonamento sottoscritto o alla prepagata attivata, per prima cosa deve inoltrare alla società un reclamo scritto per raccomandata a/r, evidenziando disservizi e disagi subiti, e diffidandola ad adempiere

alle condizioni del contratto. In caso di mancata risposta al reclamo o di riscontro negativo, e decorsi 30 giorni, l'utente potrà attivare tale procedura per trovare una soluzione bonaria e condivisa con la società.

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



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

## Occasionalmente

**Sono una lavoratrice senza un contratto fisso e sono rimasta incinta. Ho diritto all'indennità di maternità?**

**L**a lavoratrice parasubordinata in attesa di avere un bambino ha diritto all'indennità di maternità pagata dall'Inps, ma deve rientrare in una di queste categorie: 1. lavoratrice a progetto; 2. collaboratrice coordinata e continuativa; 3. libera professionista;

4. associata in partecipazione. Non hanno invece questa tutela le donne che svolgono lavori occasionali, cioè per meno di 30 giorni nell'arco dell'anno e comunque con un compenso inferiore ai 5mila euro complessivi. Per loro non è previsto alcun intervento di tutela della maternità. Per ottenere l'indennità di maternità le lavoratrici devono avere almeno tre mesi di contributi nei 12 mesi precedenti la maternità. L'indennità è pagata per i due mesi prima della data

# Complesso vitaminico

**Assumere un integratore multivitaminico è utile per affrontare meglio un periodo di stress?**

**N**on ci sono prove scientifiche che nei

momenti in cui siamo sottoposti a forti tensioni e pressioni psicologiche l'organismo abbia bisogno di un maggiore quantitativo di vitamine o minerali. Le pubblicità in Tv, in cui ci dicono che assumendo un integratore multivitaminico aumenta l'energia psicofisica per affrontare lo stress quotidiano, a mio avviso sono totalmente ingannevoli. Gli integratori dovrebbero essere assunti solo in caso



di una specifica carenza (da valutare caso per caso) o di un aumentato fabbisogno come può essere una gravidanza (acido folico e ferro). Ma nelle società occidentali le carenze vitaminiche sono rare e l'aumentato fabbisogno, in condizioni fisiologiche, può esserci solo se si pratica un'intensa attività agonistica.

Ma anche in questo caso il mio suggerimento non è quello di ricorrere agli integratori, ma di migliorare l'alimentazione e di assumere le vitamine e i minerali dai cibi che la natura ci mette a disposizione. L'assorbimento e la funzionalità delle vitamine è influenzata, infatti, dalla presenza di numerosi cofattori che si trovano nella matrice degli alimenti e che non si trovano nelle vitamine sintetiche dei preparati industriali.

\* Biologo nutrizionista

## Cambio dell'olio

13

**Ho letto di un olio alimentare che non ha calorie e non fa ingrassare: è una bufala?**

**U**n tale olio esiste, è stato inventato nel 1968 e ne è stato autorizzato l'uso alimentare dalla *Food and Drug Administration*, negli Stati Uniti, dal 1996. Si tratta del cosiddetto olio di olestra. Chimicamente l'olestra è formata da una molecola di zucchero (il saccarosio) legato a diverse catene di acidi grassi e, poiché non abbiamo gli enzimi per digerire una tale molecola (che in natura non esiste), è come se avesse calorie pari a zero. Il gusto al palato è quello dell'olio, ed è stato utilizzato negli Stati Uniti per produrre vari tipi di *snack* come le patatine fritte, i *cracker* e simili. Tali prodotti hanno la caratteristica di essere dietetici e non influenzare il tasso di colesterolo ematico. Da un punto di vista nutrizionale quest'olio impedisce, però, anche l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, K, E), ma il vero problema sembrano essere gli spiacevoli effetti collaterali legati al suo uso. Tra i più comuni la diarrea, le feci grasse e particolarmente maleodoranti (steatorrea), i crampi addominali e una costante flatulenza. In America non ha avuto molto successo, mentre molto più promettente sembra essere l'utilizzo dell'olestra come additivo per le vernici e i lubrificanti industriali.

presunta del parto e per i tre mesi successivi al parto. Salvo il caso in cui venga scelta (ciò è possibile dietro autorizzazione del medico) la maternità flessibile, cioè un mese prima del parto e quattro mesi dopo. A questo periodo si aggiunge il congedo facoltativo – al quale, essendo appunto facoltativo, si può rinunciare – per un massimo di tre mesi entro l'anno di vita del bambino.

La misura dell'indennità è legata ai compensi che si percepiscono: più

sono alti, maggiore sarà il contributo economico spettante con l'indennità.

Ecco un esempio concreto basato su un compenso annuo di 15mila euro lordi. L'indennità è pari all'80 per cento del compenso giornaliero medio, che deriva da quello annuo diviso nei 365 giorni. Nel nostro caso è 41,10 euro. L'indennità per il periodo obbligatorio è quindi 4.900 euro. Per il congedo facoltativo scende al 30 per cento e la somma è 1.100 euro. Il totale assomma a 6mila euro.

ora legale di Salvatore Calleri

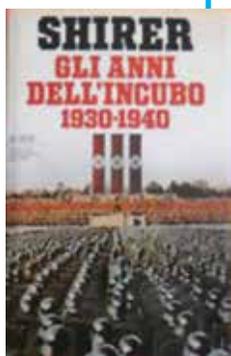


## Segnalibro

**Un libro che parlando de Gli anni dell'incubo. 1930-1940, quelli che anticipano nazismo, fascismo e seconda guerra mondiale, offre spunti di riflessione e utili avvertimenti per le democrazie di oggi.**

**A**ppartengo alla categoria dei lettori di libri “per voglia” e non “per dovere”. Ossia di chi quando legge, lo fa immergendosi dentro la storia a tal punto da entrare praticamente dentro il libro. Arrivo a un punto tale che durante la giornata mi metto a pensare al libro e a quando lo rileggerò. Forse è per questo che leggo poco, per l'esperienza catartica di quando leggo qualcosa che mi piace. In compenso compro molti libri per poi metterli da parte e magari leggerli in un secondo momento. L'ultimo libro, recuperato dalla libreria di Caponnetto e tenuto da parte per un decennio, riscoperto un mesetto fa, rientra nella categoria dei “per voglia”. Un libro che parla di storia. Il suo titolo è *Gli anni dell'incubo. 1930-1940*. L'autore è William L. Shirer, un giornalista americano inviato in Europa, prima per un quotidiano e poi per una radio. Inviato nel periodo più nero della nostra storia recente: gli anni che anticipano il nazismo, il fascismo e la seconda guerra mondiale. Gli anni successivi alla grande depressione. Gli anni della Repubblica di Weimar e della crisi delle democrazie europee. Il tutto viene intrecciato con la sua storia personale di un giovane giornalista

classe 1904 innamorato di una donna viennese che sposerà. Passerà in Europa il periodo dai 26 ai 36 anni. Avrà modo di vedere le traballanti democrazie della Società delle Nazioni. La Francia democratica e le sue prime crisi. La Spagna prima repubblicana e poi franchista. La Germania di Weimar e l'avvento del nazismo. Il nazismo appunto. Affrontato con debolezza dagli altri paesi. Il libro è molto chiaro in proposito. Basti pensare alla prima prova di forza dei tedeschi che invadono la Renania praticamente disarmati nel 1936... Se i francesi avessero voluto li avrebbero rimandati indietro provocando una prima sconfitta di Hitler e probabilmente la sua cacciata. Il non reagire all'*Anschluss* (annessione) che causò la fine dell'Austria. E poi vennero l'annessione ceca e l'invasione della Polonia. Shirer tra l'altro ci racconta alla perfezione la capacità di Hitler di parlare di pace in modo mirabile mentre preparava la guerra di nascosto con una totale incapacità di reagire di Francia e Inghilterra, fino all'avvento di Churchill e De Gaulle. Shirer in conclusione ci invita alla riflessione con una sorta di avvertimento utile anche oggi: quando le democrazie non riescono a dare benessere, i totalitarismi sono dietro l'angolo. ■



# Carta **vincente**

**L'84 per cento degli intervistati pagherebbe di più per libri stampati su carta riciclata. Un messaggio chiaro agli editori italiani.**

**A**i lettori italiani la carta riciclata piace di più. Lo ha chiesto Greenpeace, lanciando un sondaggio con 5 domande a cui hanno risposto più di 21mila persone. Il sondaggio è stato diffuso sul web e distribuito dai volontari dell'organizzazione al pubblico presente all'edizione 2013 del Salone del Libro di Torino. I risultati parlano chiaro e dovrebbero far riflettere gli editori italiani, la cui opinione è che la carta riciclata non sia gradita al pubblico. Il 91,5 per cento dei partecipanti non lamenta problemi di leggibilità sulla carta riciclata rispetto a quella prodotta con fibra vergine. L'84,8 per cento di loro sarebbe disposto a pagare di più per acquistare libri stampati su carta riciclata. Il 36,8 per cento del campione valuta positivamente la carta riciclata pur non essendo consapevole del legame esistente tra la produzione di carta e la deforestazione in Indonesia. Insomma, i lettori non hanno dubbi: la carta riciclata fa bene all'ambiente, riduce il drammatico problema dei rifiuti e, se viene utilizzata per fare un libro, non è diversa

dalla carta prodotta con fibre vergini. L'Italia è tra i principali produttori di carta riciclata al mondo, ma vanifichiamo tale vantaggio con le emissioni di CO<sub>2</sub> causate dall'esportazione, soprattutto in Cina, di questo prodotto che in Italia non ha abbastanza mercato. È un paradosso. Una tonnellata di carta riciclata consente di risparmiare, rispetto alla carta vergine, il taglio di 24 alberi, il consumo di 4.100 chilowattora di energia e di 26 metri cubi di acqua, e le emissioni di 27 chili di CO<sub>2</sub>.

Questo sondaggio fa parte del progetto di Greenpeace Editori Amici delle Foreste, che promuove nel mercato editoriale italiano la scelta di carta "Amica delle Foreste", prodotta con almeno il 50 per cento di fibre riciclate post-consumo e composta per la restante parte di fibre certificate FSC. Se dal lancio della classifica "Salvaforeste" tutti i grandi gruppi editoriali italiani si sono impegnati ad adottare politiche della carta a Deforestazione Zero, la maggior parte continua a non introdurre o aumentare l'uso della carta riciclata, sostenendo che ai lettori non piace. Ora, con i risultati del sondaggio, non hanno più scuse. Per gli editori è tempo di cambiare. ■

**Maria Carla Giugliano**  
ufficio stampa Greenpeace



loro sarebbe disposto a pagare di più per acquistare libri stampati su carta riciclata. Il 36,8 per cento del campione valuta positivamente la carta riciclata pur non essendo consapevole del legame esistente tra la produzione di carta e la deforestazione in Indonesia. Insomma, i lettori non hanno dubbi: la carta riciclata fa bene all'ambiente, riduce il drammatico problema dei rifiuti e, se viene utilizzata per fare un libro, non è diversa

ever green di Stefano Generali

## In mezzo al verde

È pensata completamente in chiave ecologica la nuova sede del colosso informatico Google a Dublino. Quattro enormi edifici con due parole d'ordine: sostenibilità ed efficienza. All'interno del complesso un intero piano, denominato Be green, è dedicato alle ricerche ecologiche di Google, dove un tappeto d'erba sintetica, le piante e il design delle pareti e l'arredo ricordano più che un ufficio una foresta tropicale. Per non nuocere alle persone o all'ambiente i materiali utilizzati per la costruzione e gli arredi in legno sono ecologici e privi di sostanze inquinanti, così come i tessuti e i coloranti, senza dimenticare l'illuminazione, in gran parte naturale, e l'energia proveniente da fonti rinnovabili.

## Buon fiuto

Non è un cane qualunque, ma un vero e proprio eroe il cui olfatto infallibile ha permesso di localizzare una bomba e sventare un attacco terroristico nelle isole Baleari nel 2009. Si tratta di Ajax, cane poliziotto della Guardia Civile spagnola, che è stato di recente ricevuto in udienza dal re Juan Carlos di Spagna. Il celebre pastore tedesco, oggi in pensione, ha ricevuto anche la medaglia d'oro dalla Peoples dispensary for sick animals, un'organizzazione britannica che finora ha premiato 22 animali di tutto il mondo che si sono contraddistinti in azioni di salvataggio e coraggio. Addestrato come cane specialista nella ricerca di esplosivi, Ajax ha lavorato in passato al servizio di sicurezza della Casa del re, passando poi alla Presidenza del Governo.



# Gli spiati

**Qualcuno ci spia a nostra insaputa. Occorre stabilire regole e limiti nella raccolta e soprattutto nello scambio dei dati.**

**C**ostruiamo insieme un pianeta più intelligente: non è questo uno slogan invitante e suggestivo, intriso di valori positivi? Si direbbe proprio di sì: e piena di sollecitazioni accattivanti era, infatti, la pagina promozionale che si concludeva con questo slogan, pubblicata qualche tempo fa su diversi quotidiani da uno dei colossi mondiali dell'informatica. Sotto il titolo ugualmente suggestivo che si stendeva sull'intera pagina, *Come competere nell'era dell'intelligenza*, c'era una rassegna dei risultati di straordinario interesse acquisiti negli ultimi anni, su scala globale, dall'uso dei *Big Data*, le grandi banche dati che raccolgono tutte le informazioni possibili sulla vita delle persone in ogni parte del mondo. Esempio: "a Memphis la polizia ha potuto modificare le strategie di prevenzione, utilizzando i *Big Data*". Risultato: "una riduzione della criminalità del 24 per cento". E ancora: "L'era dei *Big Data* e dell'analisi avanzata ci sta rivelando che il cliente non è più un dato demografico, ma una persona unica e diversa da tutti gli altri: le aziende stanno perciò cambiando le modalità dei servizi ai clienti...". Interessante, certo. Ma perché colpiva, in fondo, questa pagina promozionale, tra le tante che si

leggono? Perché sullo stesso quotidiano, lo stesso giorno, partiva un'inchiesta con questo titolo: "Chi ci spia - Aziende, web e 007, tutti i segreti di *Big Data* in

Italia - Dal sesso agli hobby, ogni informazione che ci riguarda venduta senza alcun consenso: ecco chi ci guadagna". Beh, anche questo è interessante. Visto da destra e visto da sinistra, avrebbe chiosato una volta il buon Guareschi. In realtà si tratta di una delle questioni chiave di questi nostri tempi, che coinvolge il mondo intero. Tant'è che il tema più rovente dell'estate, su tutti i *media* del globo, è stato il caso dello spionaggio digitale negli Stati Uniti, cui si è aggiunto quello della raccolta del *Dna* di migliaia di cittadini inconsapevoli da parte degli organi di polizia. Il tutto, per ora, al di fuori di regole certe. Ecco, le regole, prima fra tutte la trasparenza. L'attenzione adesso si appunta sulla necessità di porre dei limiti: nella raccolta dei dati, ma soprattutto nel loro scambio, quel gigantesco mercato dove ciascuno di noi ha un prezzo ed è venduto, a sua insaputa, con le sue abitudini, aspirazioni, difetti, vizi, attitudini, debolezze. Regole certe ha detto di voler introdurre negli Usa il presidente Obama, che su questa faccenda si gioca tanta parte del suo prestigio; altrettanto fa l'Unione Europea, mentre in Italia l'*Autorità garante della privacy* punta ad accelerare i tempi. Ma in attesa delle regole e al di là delle stesse, è forse il caso che ciascuno di noi impari a usare qualche cautela nel lasciare le tracce elettroniche sulle quali si costruiscono i *Big Data*. Tra l'altro, sullo stesso web che alimenta la compravendita, ci sono già dei siti che danno indicazioni su come tutelarsi. Usiamo anche noi l'intelligenza, visto che siamo, ci dicono, "nell'era dell'intelligenza". ■



**beni di consumo** di Jacopo Formaioni

## UP là

Vincere la pigrizia e adottare uno stile di vita più sano. Questa la semplice idea dietro ad UP, il braccialetto della californiana Jawbone. Materiale flessibile con un mini-computer che registra e interpreta movimenti e qualità del sonno, monitorando lo stile di vita con consigli utili per migliorarlo. Tutto insieme all'immancabile app per smartphone, per visualizzare i dati, fissare gli obiettivi

e personalizzare i rilevamenti. Per avere il quadro completo, UP ha bisogno anche dei dati del nostro menu: spetta a noi inserirli, scattando una foto al cibo o registrandone i codici a barre... ma senza barare. Il dispositivo è disponibile negli Apple store, anche on line, e nel sito ufficiale di Jawbone per 129,99 euro, mentre l'app è gratuita. E, infatti, prima del suo arrivo in Italia, a maggio scorso, aveva visto sfiorare le 2mila prenotazioni. Negli Stati Uniti sta già insidiando il primato dei personal trainer.





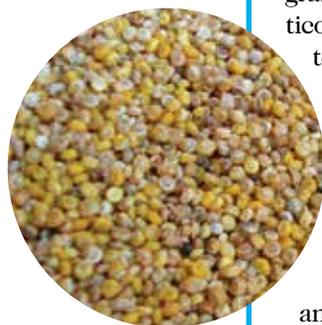
# Fior di farina

**Il 2013 è l'Anno internazionale della quinoa, pianta da cui si ottiene una farina dall'elevato valore nutritivo, adatta anche ai celiaci, che rischia di scomparire.**

17

I lettori attenti agli alimenti salutistici e anche a quelli del commercio equo e solidale conoscono la quinoa, divenuta di moda anche in Italia, benché fosse nota da tempo, come attesta il sempre prezioso *Dizionario di Merceologia e di Chimica applicata* di Vittorio Villavecchia (Hoepli) già nella sua ultima edizione del 1929. "Il Villavecchia", come si chiamava confidenzialmente, parla dei particolari spinaci denominati *Chenopodium quinua*, coltivati nella zona delle Ande dell'America meridionale per le granelle da cui si ottiene una farina particolarmente nutritiva. Col passare del tempo è stata riconosciuta l'importanza di questa coltivazione, al punto da indurre le Nazioni Unite a dichiarare il 2013 Anno internazionale della quinoa. Esiste, infatti, il pericolo che la richiesta di altre piante più vantaggiose economicamente a breve termine, spinga le popolazioni andine di Cile, Bolivia e Perù ad abbandonare la coltivazione della quinoa. Ciò comporterebbe la perdita, dopo migliaia di anni, di una fonte di preziosi alimenti e anche una perdita di biodiversità che potrebbe avere effetti negativi sul delicato ecosistema ambientale e umano di tali popolazioni. Dai semi (granelle) di quinoa (impropriamente chiamati talvolta cereali), dopo un lavaggio per eliminare le saponine superficiali, per macinazione si ottiene una farina di elevato valore nutritivo. Essa contiene circa il 70 per cento di carboidrati, il

5-6 per cento di grassi e circa il 13-16 per cento di proteine di buona qualità, soprattutto per il contenuto degli amminoacidi essenziali lisina e metionina, di cui sono povere le farine dei veri cereali. La farina di quinoa contiene inoltre un amminoacido metilato, la trimetilglicina (colina) che ha ruolo nei processi biologici di metilazione. A differenza della farina di molti cereali, quella dei semi di quinoa è priva di glutine e si presta quindi alla preparazione di alimenti per persone affette da celiachia. La coltivazione e la lavorazione della pianta, adatta anche per zone montuose e con bassa piovosità, vengono praticate in vari paesi con rese fra 10 e 40 quintali per ettaro. Oggi la produzione mondiale di granella di quinoa è di circa 70 mila tonnellate all'anno; il principale produttore è il Perù, seguito da Bolivia e Ecuador, il consumo è principalmente interno, con una limitata esportazione. Tale produzione fortunatamente si sta estendendo anche in altre zone montuose di vari paesi asiatici in cui il cibo è scarso. La *Fao*, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, ha pubblicato un bel libro *Quinoa: an ancient crop to contribute to world food security* (disponibile anche in internet: [www.fao.org/alc/file/media/pubs/2011/cultivo\\_quinua\\_en.pdf](http://www.fao.org/alc/file/media/pubs/2011/cultivo_quinua_en.pdf)), con molte informazioni merceologiche ed ecologiche su questa "nuova", antichissima, poco nota, preziosa, merce alimentare da salvare e anzi da far conoscere e diffondere. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

## Sveglia!

Fin dall'antichità l'uomo ha studiato metodi per svegliarsi, finché nel 1787 l'orologiaio americano Levi Hutchins pensò bene di inventare la prima sveglia. Ma forse, riconoscendone il fastidio, non la brevettò mai. Il merito va a Seth Thomas Jr. che nel 1876 registrò la sveglia da comodino e da allora niente è stato più come prima. Entrata nei cellulari

per averla sempre con sé e abbinata alla radio per risultare meno antipatica, il numero di sveglie nel mondo è incalcolabile, così le forme e i modelli: da quelle meccaniche alle più tecnologiche che si spengono a un nostro cenno. E per i più dormiglioni i soliti giapponesi hanno trovato dei rimedi efficaci: una sveglia che spara l'allarme a 113 decibel (una vera bomba) e una che preleva i soldi dal conto per darli in beneficenza se non ci svegliamo.





# Autoaccusa

**Provoca vittime, fa male alla salute e all'ambiente, si mangia il nostro tempo. L'autobiografia della "civiltà" delle macchine, in Italia più che nel resto d'Europa.**

18

**S**copriamo senza troppe sorprese che l'inquinamento dovuto al traffico veicolare mondiale provoca milioni di vittime e uno stato di degrado del mondo naturale residuo che, per la verità, già potevamo intuire da soli. Quello che forse sorprende di più sono i dati italiani, perché in Italia ci sono in proporzione più veicoli che in ogni altra parte d'Europa: 36 milioni per 60 milioni di abitanti su un territorio non troppo vasto e in gran parte occupato da catene montuose. In

Italia viaggiano circa 80 veicoli per km lineare di strada, contro una media europea di 50 e statunitense di 42. E invece di essere contenti del fatto che, per la prima volta, la vendita di biciclette supera quella delle automobili, eccoci tutti a disperarci perché non si vendono più autovetture. Ma la domanda giusta è: perché se ne dovrebbero vendere ancora? L'automobile è una macchina molto poco efficiente: di tutta l'energia liberata dalla combustione solo il 13 per cento si trasforma effettivamente in trazione, e, di questa, più della metà riscalda i pneumatici, l'asfalto e l'aria. Il restante 87 per cento dell'energia diventa solo calore e rumore. In pratica solo meno dell'1 per cento

di carburante serve a spingere il veicolo. Trascorriamo in auto 7 anni della nostra vita, contribuendo per il 20 per cento alle emissioni di anidride carbonica, per l'80 per cento a quelle di monossido di carbonio, per il 30 per cento

al monossido di azoto e per il 20 per cento a quelle di idrocarburi incomposti, per non parlare delle polveri sottili e delle altre sostanze dannose. Per costruire un'auto di una tonnellata occorrono grosso modo 25 tonnellate di altri materiali, 200 tonnellate d'acqua e 1,5 tonnellate di petrolio sotto forma di materie plastiche; e tutto questo, alla fine, si trasforma in 4 tonnellate di CO<sub>2</sub>. Ciononostante siamo arrivati a un miliardo di autoveicoli circolanti sul pianeta, con un incremento di 50 milioni all'anno per un totale di circa mille modelli. L'auto invade strade e spazi magari utili per altri scopi, irraggimenta le persone e ne scatena le reazioni nervose, si mangia letteralmente il nostro tempo e priva della libertà, invece di favorirla, distrugge la salute e uccide, ammorba l'aria e produce rifiuti difficilmente riciclabili. Per anni i mezzi di comunicazione di massa ci hanno parlato della civiltà dell'auto e hanno magnificato corse avventurose, grandi quote di libertà individuali e orizzonti che con l'auto si sono allargati. Oggi non è più così. L'auto ci ha colonizzato l'anima e distrutto il portafoglio. Ma pensate a che cosa potrebbe accadere quando tutti i cinesi vorranno condurre un'autovettura: solo per loro ci vorranno 65 milioni di barili di petrolio al giorno, quando, in tutto il mondo, oggi, se ne estraiono 87. Se gli italiani hanno 1 o 2 auto è perché, per ciascuno di noi, 20 cinesi vanno ancora in bici e 40 africani a piedi. ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

## Bilancio energetico

Le energie rinnovabili sono destinate a crescere nel mondo del 40 per cento in 5 anni, ed entro il 2016 la produzione d'energia da fonte rinnovabile avrà superato quella da gas e sarà il doppio di quella dal nucleare. Lo sostiene l'ultimo rapporto dell'Agenzia internazionale dell'energia sul futuro del mercato energetico mondiale, all'interno del quale vengono formulate una serie di previsioni basate sulla crescita impressionante nel 2012 dell'energia

verde, che ha registrato un aumento dell'8 per cento. Il report mette in evidenza come la produzione da eolico, solare, bioenergie e geotermia in totale raddoppierà, raggiungendo l'8 per cento nel 2018, rispetto al 4 per cento nel 2011 e il 2 per cento nel 2006. A trainare lo sviluppo di questo settore sono soprattutto le economie dei paesi emergenti, guidati dalla Cina, mentre la crescita è molto più lenta in Europa e negli Stati Uniti. Un vero e proprio boom, nonostante i sussidi per i combustibili fossili stanziati dai Governi rimangano 6 volte superiori a quelli per le fonti rinnovabili.



# Una boccata d'aria

Senza dubbio spettacolare ed emozionante la cena su tavoli sospesi in aria anche se il rischio è di perdersi lo spettacolo vero: il cibo.

19

Qualche tempo fa ero a Bruxelles e passeggiavo in direzione del Monte delle Arti, la zona alta della città in cui si concentrano musei, biblioteche e centri culturali. Mi avvio sui gradini della lunga scalinata e vedo lassù in cima un'enorme gru con un carico pendente. Ci saranno dei lavori, penso. Avvicinandomi mi accorgo che il carico è una piattaforma, su cui pare esservi gente. Mi avvicino ancora, mentre cala la luce del giorno e sulla piattaforma appaiono delle luci, che lasciano intravedere un movimento di persone. Poi vedo un'insegna appesa all'edificio accanto: dice *Dining in the Sky*, ovvero *Cenare in Cielo*. Proprio così. La piattaforma sostiene una tavola apparecchiata, attorno c'è gente seduta, un viavai di camerieri serve (immagino) cibi celesti. Che sia l'anticamera del paradiso?



Cerco su internet e leggo che mangiare sospesi in aria è la moda del momento, la nuova proposta di una società di *catering* di alto livello per clienti di alto bordo (in questo caso, "alto" va inteso alla lettera). Il tavolo, issato a 50 metri di altezza tramite la gru, può ospitare fino a 22 persone. L'esperienza costa 15mila euro e assicura – dice il sito della società – un'emozione indimenticabile: «Questo evento unico è pensato per chiunque voglia trasformare un pasto ordinario in un momento magico che lascerà una

duro impressione sugli ospiti». Anche la sicurezza è assicurata: i commensali sono legati ben stretti al loro sedile, le posate sono legate (anche loro) al tavolo. Piatti e bicchieri sono di carta. Una piccola cucina con forno e frigorifero completa l'installazione aerea.

L'idea, progettata in Belgio, viene ora offerta in tutta Europa. Vale solo nei mesi estivi e (ovviamente) solo quando il tempo è buono: in caso di vento forte il servizio non viene effettuato. Pare che abbia un notevole successo, nonostante qualche inconveniente (per andare in bagno bisogna per forza aspettare la fine del pasto).

Lo spirito del gioco, evidentemente, è connaturato agli uomini, che non cessano di inventare nuovi modi per stupirsi e divertirsi. Certo che, in un'esperienza come questa, ciò che rischia di passare in secondo piano è lo specifico gastronomico, che, mangiando, dovrebbe essere la cosa più importante. Una lunga lista di *chef* internazionali che si sono cimentati nell'impresa (opportunamente protetti da imbracature anti-caduta) dovrebbe garantire l'eccellenza anche gustativa dell'evento, ma resto convinto che i sapori e i profumi del cibo non saranno la cosa più indimenticabile di una "cena in cielo". Mangiare per fare altro: questa sembra la filosofia dell'evento. Così come accade quando il cibo si mescola alla musica, all'arte figurativa, al cinema, a tutto ciò che in qualche modo fa spettacolo. Io temo che, in questo modo, si dimentichi lo spettacolo vero: il cibo. ■

il buongustaio di Silvia Inghirami

## A fungo andare

Risotti, tagliatelle, arrosti e frittatine ai funghi. Il mese ideale per degustare il sapore del porcino è settembre nelle innumerevoli fiere, feste, sagre organizzate in ogni regione. Si parte dall'Appennino parmense il 6 settembre con la Fiera Nazionale del Fungo Porcino di Albareto e si prosegue con la Fiera del Fungo

di Borgotaro Igp dal 14 al 22. E ancora la sagra del Fungo Porcino a Rocco Priora, nel cuore dei Castelli Romani, e dal 18 settembre al 5 ottobre la Sagra dei Funghi di Cusano Mutri nel beneventano. Qui oltre agli stand gastronomici, alla mostra-mercato dei prodotti dell'artigianato locale, alla musica e ai balli, è possibile fare suggestive escursioni naturalistiche alle Forre di Lavelle, alla Grotta dei Briganti o alle Gole di Caccaviola.



# Cambio al vertice

*Coop continuerà a fare il suo mestiere che è, oggi più che mai, quello di aiutare le sempre più numerose famiglie in difficoltà. E per far questo servirà innovazione e capacità di interpretare i mutamenti e le difficoltà che la crisi propone. Ma occorre che il Governo e la politica mettano tra le priorità il sostegno alla domanda e ai consumi. È questo il filo rosso del ragionamento di Marco Pedroni, nuovo presidente di Coop Italia, che ci racconta come il sistema Coop vuole affrontare il prossimo futuro.*

■ Aldo Bassoni

**C**ambio della guardia al vertice di *Coop Italia*, il consorzio nazionale di acquisti delle Cooperative. **Marco Pedroni**, attuale presidente di *Coop Nord-Est*, è stato nominato presidente del Consiglio d'Amministrazione, l'organismo che sostituisce il precedente modello "duale" basato su un Consiglio di Gestione e un Consiglio di Sorveglianza. Il nuovo modello prevede invece per *Coop Italia* solo un Consiglio d'Amministrazione alla cui guida è stato eletto appunto Marco Pedroni. Il nuovo vertice, di cui fanno parte anche il vice presidente **Marcello Balestrero** (presidente del *Consorzio Nord-Ovest*) e il direttore generale alla Gestione **Maura Latini** (già vicepresidente di *Coop Italia*), si insedia in un momento particolarmente difficile ma con alle spalle un'organizzazione solida. I dati del Bilancio Consuntivo 2012 parlano chiaro: Coop raggiunge la quota di mercato del 18,5 per cento (+0,1 rispetto al 2011), registra un fatturato di oltre 13 miliardi di euro con 1.470 strutture di vendita e supera i 55.800 addetti. Cresce anche la base sociale arrivando a oltre 7,9 milioni.

Presidente Pedroni, cominciamo da una fotografia dell'economia del paese in questo 2013...

«La situazione economica è davvero drammatica. Se misuriamo il potere d'acquisto delle famiglie italiane siamo tornati ai livelli degli anni 1986-87. La crisi ha accentuato la polarizzazione dei redditi e quindi si è allargata la forbice tra chi ha molto e chi poco. Ci sono segni chiari di impoverimento anche delle classi medie, quindi è difficile vedere segnali di ottimismo. L'andamento dei consumi reali è in evidente calo, non solo sugli anni precedenti, ma anche rispetto ai primi mesi del 2013. Tutto ciò ci dice una prima importante cosa sul mestiere di Coop che è proprio quello di aiutare le famiglie e di tutelare il potere d'acquisto. Vogliamo aumentare la nostra capacità di offrire convenienza su beni buoni e sicuri, vogliamo renderli accessibili a tutti».

Ma quali strategie hanno adottato le famiglie per convivere con la crisi?

«Ci sono mutamenti in atto da tempo, che sono profondi e, ritengo, irreversibili. Quando usciremo da questa crisi non si tornerà al punto di prima. Tra l'altro

ci sono anche aspetti positivi in questo cambiamento, che noi abbiamo in parte stimolato: i consumatori sono più attenti, sfruttano la concorrenza e cercano le offerte migliori, sprecano meno, cambiano il loro mix di acquisti per non rinunciare alle cose per loro importanti. Poi è cresciuta la presenza delle marche commerciali, come il prodotto Coop. Sino a non molto tempo fa i volumi d'acquisto, grazie a questi mutamenti, non calavano. Ora, e qui veniamo ai segnali meno positivi, si comincia anche a vedere un calo dei volumi con una disponibilità a rinunciare a qualcosa in termini di qualità. Sono aspetti nuovi che il protrarsi della crisi sta facendo emergere. Finora, pur chiedendo convenienza, nessuno voleva rinunciare alla qualità. Dove qualità significa in primo luogo garanzie di sicurezza e salubrità. Cose che per Coop sono fondamentali. Questo dato deve far alzare l'attenzione contro fenomeni come truffe e contraffazioni che stanno tornando a crescere nel nostro paese. La crisi quindi mescola aspetti positivi ad altri più critici; questo ci chiama, come Coop, ad essere in campo per evitare passi indietro nella consapevolezza e nei diritti dei consumatori».

**In che misura la crisi incide anche sull'organizzazione del mercato distributivo?**

«Gli operatori più deboli tendono a uscire dal mercato, importanti catene estere stanno disinvestendo soprattutto nel Sud. Acquistano peso catene magari di dimensione regionale che in diversi casi si muovono in maniera piuttosto spregiudicata sul piano del rispetto delle regole. Come in tanti settori anche nel commercio c'è il rischio che l'impresa cattiva scacci quella buona. E per chi rispetta regole e standard di qualità come noi, ovviamente, si fa più difficile competere. Senza dimenticare che siamo un paese in cui c'è una criminalità organizzata che ha soldi da investire, sempre più presente anche nel Nord del paese, e a cui questa crisi può offrire occasioni. La guardia su questo fronte va tenuta sempre alta perché anche il settore della Grande Distribuzione potrebbe finire nel mirino».

**Dunque anche Coop è chiamata a cambiamenti importanti?**

«Sì, Coop deve cambiare. Tutelare quei valori che ci hanno sempre caratterizzato non lo si fa nello stesso modo in cui lo si poteva fare 10 o 20 anni fa. Da qui l'esigenza di pensare in modo nuovo il

nostro ruolo di tutela delle famiglie e dei consumatori nei prossimi anni. Stiamo lavorando, abbiamo azioni che partiranno a breve e altre che richiedono tempi più lunghi, ma il cantiere è aperto».

**Proviamo a partire dalle cose che succederanno a breve...**

«La prima cosa è l'impegno sulla convenienza, il potenziamento delle attività promozionali, il contenimento dell'inflazione. Un ruolo centrale continua a svolgerlo il nostro prodotto a marchio che crediamo rappresenti la miglior risposta alla ricerca di convenienza e qualità. Ma riprenderemo anche nuove campagne consumeriste che puntano a rendere il mercato più trasparente. Vorrei dare un'anticipazione sull'iniziativa che partirà a ottobre sull'origine delle materie prime, un tema su cui c'è molta sensibilità perché è legato all'italianità dei prodotti. Poi ci sono riflessioni a più ampio raggio sui modelli commerciali a partire dagli ipermercati, puntando su una maggiore specializzazione del non alimentare e mettendo al centro l'idea della casa. Infine stiamo lavorando sull'*Expo 2015* di cui saremo *partner* e nel quale proporremo un'idea di supermercato del futuro».

**Ma restando al sistema Coop, come si declina il rapporto tra dimensione nazionale e singoli territori?**

«Noi abbiamo l'esigenza e la necessità di tenere insieme questi due livelli. Per questo il modello verso cui Coop deve andare non è quello di un'unica impresa centralizzata, ovunque uguale. Non andrebbe bene per i consumatori italiani. Quel che ci serve è una Coop articolata, presente sui territori, ma che mette a fattore comune tante cose importanti da fare insieme: gli accordi d'acquisto con le industrie e con l'agricoltura italiana, lo sviluppo del prodotto a marchio Coop, le campagne consumeriste e di apertura dei mercati, come avvenuto per l'acqua, i farmaci e la telefonia».

**Rispetto all'idea di ampliamento dell'offerta che tipo di evoluzione ci sarà?**

«La priorità nelle cose da fare va legata all'innovazione commerciale. Per questo stiamo lavorando sul potenziamento dell'area salute e benessere delle persone, partendo dalle esperienze sin qui fatte con i corner *Coop Salute*. Poi ci sono altri ambiti, che non riguardano direttamente *Coop Italia*, come i distributori di carburante. Inoltre di-▶



Il nuovo presidente di Coop Italia, Marco Pedroni.

# Modello Coop

**Con Vincenzo Tassinari, presidente uscente di Coop Italia, un bilancio dei risultati raggiunti e qualche spunto di riflessione sul ruolo di Coop.**

22

► verse cooperative stanno pensando a nuove proposte, in *partnership* con *Unipol*, sul piano dei servizi assicurativi e finanziari».

Un altro capitolo importante è quello dei rapporti con le industrie e col mondo agricolo del nostro paese...

«Noi siamo sempre molto impegnati a far crescere le produzioni agroalimentari italiane. Ma questo deve accompagnarsi alla necessità di produrre meglio, in modo più efficiente e in alcuni casi anche di più, dato che il nostro paese su diversi prodotti, cito il latte e il frumento per tutti, non è autosufficiente. Dunque la valorizzazione dei territori, dei prodotti locali e della qualità è fondamentale. Ma non basta solo poter dire che si produce italiano, noi vogliamo promuovere, nell'interesse del paese, un salto di qualità nelle nostre produzioni».

Per sconfiggere questa crisi, c'è bisogno di scelte politiche chiare e coraggiose. Che segnali arrivano dal Governo?

«Pensare alla ripresa economica del paese senza che si mettano in campo politiche di forte sostegno alla domanda interna è miope e sbagliato. Quindi non c'è solo da evitare provvedimenti sciagurati come l'aumento dell'Iva, ma occorre adottare misure di sostegno al reddito e al potere d'acquisto a partire dalle fasce più basse. Bisogna puntare a un riequilibrio nella distribuzione del reddito che è la base per poter rilanciare i consumi. Servono scelte impegnative, dalla lotta all'evasione al taglio delle spese improduttive. Certo, l'Italia dipende anche dall'Europa, ma oggi devo purtroppo rilevare come questi temi siano completamente assenti nel dibattito politico del nostro paese. Io credo serva un'alleanza tra imprese, produttori, consumatori per rilanciare la domanda interna e una crescita sostenibile. Il Governo sfidi le imprese su questo e le sostenga. Se si pensa che l'Italia possa salvarsi solo grazie all'*export* ci si sbaglia di grosso. Come Coop siamo pronti a fare la nostra parte ogni giorno, con politiche di convenienza e qualità. Vogliamo far spendere meno la gente e farla star bene. In questo senso la nostra sfida è quella di investire e di conquistare nuovi consumatori; per far questo più che nuovi muri e nuovi negozi, che pure faremo, occorre lavorare in termini di qualità e d'innovazione». ■

**N**ell'assemblea di bilancio di fine giugno, Vincenzo Tassinari ha lasciato la guida di *Coop Italia*, uno dei cuori della prima catena della Grande Distribuzione italiana, il luogo dove, tra le altre cose, si progettano i prodotti a marchio Coop, che da soli valgono 3 miliardi di fatturato. «Sono arrivato qui a 39 anni in una fase in cui c'era forse più coraggio e fiducia nell'investire sui

giovani. Cosa che occorrerebbe, invece, rimettere al primo posto in questo Paese e anche nella cooperazione».

Vincenzo Tassinari, presidente uscente di *Coop Italia*



Come è cambiato il sistema Coop da allora e quale è stato il ruolo di *Coop Italia*?

«Sono stati anni d'espansione economica, di "abbondanza", ai quali Coop si presentava dopo un impegnativo processo di unificazioni che dalle 3mila piccole cooperative esistenti un tempo, era arrivato alle 9 grandi cooperative che oggi sono l'ossatura del sistema. Se devo indicare un filo rosso nel lavoro che abbiamo fatto in *Coop Italia* è quello di essere riusciti ad aiutare la crescita del mondo Coop tenendo insieme l'anima commerciale e quella consumerista: cioè la capacità di offrire prodotti convenienti, promuovendo nel contempo valori per dare più garanzie ai consumatori e renderli più consapevoli. Sono nate così tante iniziative, come quella contro l'inquinamento del mare a causa del fosforo nei detersivi, contro la presenza di estrogeni nelle carni, sino ad arrivare a iniziative più recenti per favorire il consumo dell'acqua di rubinetto o per difendere le foreste».

In questi anni la tutela del potere d'acquisto è sempre stata una priorità...

«Certo. Le serie storiche di dati dimostrano come abbiamo avuto sempre indici d'inflazione più bassi rispetto ai dati *Istat* e ai nostri concorrenti. Essere la prima catena della Grande Distribuzione in Italia ha voluto dire fare l'interesse dei consumatori,

costruire rapporti con le industrie a cominciare da quelle nazionali e puntare sempre a tenere insieme i valori della cooperazione con la tutela del potere d'acquisto. Il prodotto a marchio è la sintesi di questa filosofia. Oggi vendiamo circa 3 miliardi di euro di prodotti Coop e la gente ci apprezza perché non mettiamo solo un'etichetta, ma progettiamo le cose rispettando l'ambiente e gli standard di salubrità ed eticità, a prezzi mediamente più bassi del 30 per cento rispetto alle marche industriali.

**Un altro tratto distintivo è il rapporto coi produttori italiani...**

«L'elenco delle migliaia di aziende italiane, specie della filiera agroalimentare, che sono nostri fornitori, parla da solo: il 90 per cento dei produttori del marchio Coop sono italiani. Abbiamo collaborato, costruito *partnership* e, negli ultimi anni, avviato esperienze di co-imprenditorialità con aziende e produttori italiani. Parlare di sistema paese per noi non è solo un'enunciazione, ma una pratica coerente e quotidiana».

**La distribuzione moderna di cui Coop è leader che ruolo ha oggi in Italia?**

«Il presidente francese Mitterrand diceva che la Grande Distribuzione era la portaerei dell'economia nazionale e non a caso sono cresciuti colossi come *Carrefour*, *Auchan* e *Leclerc*. In Italia spesso la distribuzione moderna è stata osteggiata, considerata non strategica, nonostante sviluppi 130 miliardi di euro con 450mila dipendenti. In un recente convegno ho chiesto al nuovo ministro dello Sviluppo, Zanonato, di valorizzare la distribuzione moderna. Vedremo. Noi ci siamo battuti perché alla distribuzione moderna e a Coop venisse riconosciuto un ruolo strategico per l'economia nazionale. Ma soprattutto abbiamo cercato di dimostrare nei fatti che la nostra presenza poteva far bene all'economia e alle tasche dei consumatori».

**Qualche esempio?**

«Basta guardare il tema delle liberalizzazioni. Dove ci sono stati spazi per allargare l'offerta e proporre ai cittadini convenienza, lo abbiamo fatto. Penso ai farmaci, una liberalizzazione ancora troppo parziale, dove ogni anno garantiamo alle famiglie 25 milioni di euro di risparmio. Penso alla telefonia, dove pur battendoci

contro colossi dalle risorse infinite, abbiamo raggiunto il milione e 100mila utenze».

**L'Italia sta vivendo anni di difficile crisi. Quali sono le priorità su cui Coop deve lavorare pensando al futuro?**

«Coop non deve abbandonare la sua storia e la sua identità. La crisi del capitalismo finanziario, con le distorsioni che abbiamo visto e pagato in questi anni, ci dice che c'è bisogno di soggetti che sappiano proporre una economia solidale e rispettosa delle persone. Detto questo dobbiamo essere capaci di continuare a farci scegliere dai consumatori; sarà sempre più una sfida competitiva tra "marche-insegna" e noi dovremo avere un'offerta distintiva che vada incontro, meglio degli altri, alle esigenze di consumatori, soprattutto i giovani».

**E su Coop Italia?**

«Oggi si chiude un ciclo e occorre innovare. L'importante è che i cambiamenti non siano dettati dalle soggettività dei dirigenti. Come ricordava Newton, tutti dobbiamo sempre aver presente che siamo dei nani seduti sulle spalle di un gigante. E nel nostro caso il gigante è la Coop. La sua storia, il suo marchio, uno dei più amati dagli italiani, e gli 8 milioni di soci stanno lì a ribadirlo».

**E quale sarà il futuro di Vincenzo Tassinari?**

«Dopo 40 anni di carriera, quasi tutti nella cooperazione di cui 25 da presidente di *Coop Italia*, credo di aver fatto il mio dovere con determinazione e onestà, come si conviene a un cooperatore. Da poco sono stato nominato presidente di *Sai Agricola*, una bell'azienda agroalimentare. Porterò la mia esperienza, soprattutto utile allo sviluppo sui mercati nazionali e internazionali, che è oggi una grande necessità per tutto il *made in Italy*. Poi continuerò l'attività di insegnamento universitario a Milano e Bologna, a cui tengo particolarmente. Ho appena concluso il corso alla "Bicocca", con 312 ragazzi: giovani stupendi e preparati, e trovo angosciante che la nostra società non riesca a dare loro un lavoro e una speranza per il futuro. Insegnare a questi ragazzi, portando loro l'esperienza manageriale, credo sia un compito fondamentale per i dirigenti cooperativi che devono assicurare il rispetto di quella dimensione fondante della cooperazione che è l'intergenerazionalità». ■



# Sotto lo stesso tetto

*Conti che non tornano, controversie mai risolte, assemblee disertate o rissose, ritardo cronico nei pagamenti, procedure macchinose per far valere i propri diritti, amministratori spesso disinformati ed evanescenti. Ma le nuove norme, da pochi mesi in vigore, risolveranno i tanti problemi dei condomini d'Italia? Mentre gli addetti ai lavori lanciano qualche campanello d'allarme, aspettando la prova dei fatti, è bene conoscerle per non farsi cogliere impreparati nelle "facende di casa".*

**S**cene da un condominio: dispute tra vicini alle assemblee quando è il momento di aprire il portafoglio, chi alle assemblee non ci va mai, moglie e marito se la “palleggiano” inventandosi un impegno urgente, chi paga sempre in ritardo o non paga mai, l'eterno scontento, quello che farebbe continui ritocchi e quello che guarda il palazzo cadere a pezzi, chi sbatte le porte a notte fonda, chi non sopporta il cane che abbaia, chi l'aspirapolvere che danza sul pavimento all'alba. E discussioni animate con l'amministratore sulle voci “spesa” nel rendiconto di fine anno che tornano solo di rado, perché è spesso indolente, talvolta disinformato e, anziché gettare acqua sul fuoco dei bisticci condominiali, li rinfocola.

## Portone a portone

I condomini si assomigliano un po' tutti per i problemi irrisolti che si moltiplicano, anche perché vive in condominio il 50 per cento degli italiani, il doppio di Francia e Germania. Sono 2 milioni le controversie pendenti nei tribunali italiani “grazie” alle liti col vicino e 200mila se ne aggiungono ogni anno; tra i problemi principali c'è la morosità in aumento in tutto lo Stivale – arrivando in alcuni casi al 25 per cento – oltre che per la crisi, per l'aumento delle spese condominiali che incidono in modo pesante sui bilanci delle famiglie. «Rumori e uso scriteriato delle parti comuni: il condominio oltre a essere causa di litigi è molto spesso solamente lo sfondo di liti per rapporti di vicinato – spiega **Vincenzo Donvito**, presidente nazionale dell'*Aduc* (Associazione per i diritti degli utenti e consumatori) –. A questo bisogna aggiungere il ritardo nei pagamenti, che spesso sfocia in una vera e propria morosità cronica, e il disinteresse per la gestione del condominio che di frequente si trasforma in diserzione dalle assemblee».

Servirà la nuova normativa (legge n. 220/2012, “Modifiche alla disciplina del condominio negli edifici”), entrata in vigore a giugno, a risolvere problemi e malintesi e a riportare la pace nel condominio Italia? «La legge di “riforma” aiuterà ben poco in questo senso – riprendono dall'*Aduc* –. Quando fu approvata dicemmo che l'applicazione quotidiana della legge avrebbe dimostrato che anche in questo caso la fretta faceva nascere gattini ciechi. Quelle perplessità, espresse a caldo, le ribadiamo anche oggi e non siamo i soli. Si doveva e poteva fare meglio».



## Faccende di casa

Ma possesso di requisiti professionali da parte di chi amministra, adempimenti fiscali del condominio, obbligo di aprire un conto corrente dedicato... Sembrebbero buone nuove. «Senza dubbio. Il nostro giudizio sulla riforma è complessivamente positivo, anche se bisognerà aspettare la prova dei fatti per valutare l'impatto di alcuni aspetti critici – precisa **Pietro Giordano**, presidente nazionale di *Adiconsum* (Associazione italiana difesa consumatori e ambiente) –. Molto positive le novità che riguardano gli obblighi dell'amministratore in fatto di qualifiche e adempimenti così come le nuove forme di controllo previste per i condòmini, massima trasparenza della contabilità, possibilità di revoca dell'amministratore per inadempimento, e di attivare un sito *web* con la documentazione contabile. Più problematico – continua Giordano – l'obbligo di riscossione forzosa dopo soli sei mesi verso i condòmini morosi: potrebbe originare costi eccessivi per il condominio, intasare la giustizia e tartassare molte famiglie in difficoltà». Vediamola dal punto di vista di chi il condominio l'amministra: «Tra due o tre anni avremo amministratori molto più preparati e competenti perché la nuova legge prevede l'obbligo della formazione (anche se non ha istituito un albo o un registro, valorizzan- ▶

**Pomi della discordia nella maggior parte dei palazzi i quorum deliberativi, la morosità, gli errori e le inadempienze degli amministratori, le modifiche al regolamento di condominio o alle tabelle millesimali, rumori e animali domestici. E più di recente le parabole per la ricezione di Tv e internet, i pannelli solari e i moduli fotovoltaici, i condizionatori e altri impianti di tipo tecnologico, come gli antifurto. La questione è sempre la conciliazione tra esigenze e diritti individuali e impatto sulle aree comuni o sulle abitazioni degli altri condòmini.**

26



► done la professionalità) e numerosi casi di revoca dell'incarico da parte dei condòmini – sottolinea **Pietro Membri**, presidente dell'*Anaci* (Associazione nazionale amministratori condominiali e immobiliari) –. Questo aiuterà a evitare i contenziosi tra vicini di casa o a gestirli in modo migliore. Inoltre il punto di forza della riforma è la maggiore trasparenza della gestione contabile attraverso, ad esempio, il conto corrente condominiale obbligatorio».

## Palazzo di vetro

Ma per l'*Associazione italiana condòmini* si tratta di una riforma timida, perché, dopo settant'anni di attesa, le grosse modifiche non sono arrivate e quelle apportate sembrano lasciare ampio spazio all'insorgere di nuovi contenziosi. Rileva **Augusto Cirila**, segretario nazionale *Assocond-Conafi*: «Pur essendo soddisfatti dell'aumento dei diritti dei condòmini (tra gli altri la riduzione del *quorum* per l'assemblea ordinaria) e della maggiore tra-

sparenza garantita, complessivamente si tratta di una riforma utile ma pigra che ha preferito limitarsi a trasformare in norma principi che in giurisprudenza avevano ormai trovato ampia conferma: si pensi all'obbligo dell'amministratore di gestire i soldi dei condòmini esclusivamente attraverso un conto corrente condominiale, principio del quale *Assocond Conafi* da anni – e con non poca opposizione da parte degli amministratori – aveva a gran voce richiesto l'applicazione. Un altro esempio? – prosegue Cirila –. Si dice da più parti che l'amministratore sarà più professionale, ma a ben guardare si tratta di tenere un'anagrafica dei condòmini, compilare registri e mettere una targhetta alla porta. E redigere il libro della contabilità nella pratica si ridurrà a due righe di rendiconto e niente di più».

Dunque una riforma che sembra già da riformare e soprattutto non così d'aiuto per i cittadini-condòmini. «Lo sarà solamente a due condizioni: che l'amministratore rispetti le norme e che il pagamento delle quote per l'erogazione dei servizi sia regolare. A conti fatti, nulla di diverso rispetto alla "vecchia legge". Certo, qualche passo avanti è stato fatto e non è tutto da buttare. Un esempio su tutti: si riconosce per legge (e non più solo per giurisprudenza) il diritto dei condòmini all'accesso a tutta la documentazione condominiale. Chiaramente, se l'amministratore non collabora...», dichiara non senza ironia il presidente dell'*Aduc*.

## Campanelli d'allarme

Sfogliando la riforma non è difficile scorgere dove si annida il pericolo... barruffa. Per esempio, il distacco dal riscaldamento centralizzato possibile per ogni condomino ha tutta l'aria ►



# L'appartamento italiano

**Dall'amministratore alla contabilità, dalle sanzioni al riscaldamento, dalle maggioranze in assemblea agli animali domestici: ecco le principali novità della riforma del condominio.**

 L'obbligo di avere un **amministratore** scatta se i condòmini sono **più di otto** (in precedenza questo limite era di quattro); la **carica** dell'amministratore si proroga di anno in anno, a meno che non intervenga una revoca; i condòmini possono pretendere che l'amministratore abbia una **polizza assicurativa** e che **persegua i condòmini morosi** entro sei mesi dall'approvazione del rendiconto annuale definitivo; l'amministratore **può agire verso i condòmini morosi** (con un decreto ingiuntivo) di sua iniziativa, anche senza autorizzazione degli altri condòmini. Sono previsti **obblighi di formazione** (diploma superiore e corsi specifici per chi svolge questa professione da meno di un anno).

 Nasce l'obbligo di tenere un **conto corrente condominiale**, i cui estratti conto possono essere consultati dai condòmini in qualsiasi momento.

 L'**anagrafe condominiale** è una novità assoluta della riforma. È un registro, tenuto dall'amministratore, che deve contenere le generalità dei singoli proprietari con i codici fiscali, residenza o domicili, i dati catastali dell'unità immobiliare e quelli relativi alle condizioni di sicurezza degli impianti nei singoli appartamenti. Gli altri **registri** sono quello dei verbali, delle nomine, della contabilità.

 Su richiesta dei condòmini è possibile avere un **sito web** del condominio.

 I **creditori** del condominio non possono rivolgersi ai condòmini in regola con i pagamenti senza prima tentare di riscuotere i loro crediti, con le dovute procedure esecutive di legge, dai **condòmini morosi**.

 Cresce a 200 euro la **sanzione** per chi viola il regolamento di condominio che arriva fino a 800 euro in caso di recidiva (anche se poi non è chiaro chi potrà infliggerla...).

 Il regolamento di condominio votato dall'assemblea **non può vietare gli animali domestici**. Questo, però, non cancella gli obblighi del padrone di un amico a quattro zampe: rumori molesti, danneggiamenti ecc. sono sanzionati ai sensi degli articoli 635 e 639 del Codice Penale. Così come non si cancella l'obbligo di risarcire eventuali danni provati nella proprietà altrui.

 Cambiano alcune **maggioranze** per le votazioni in assemblea. Per l'**ordinaria amministrazione** è sufficiente il voto favorevole della maggioranza degli intervenuti all'assemblea a patto che possiedano almeno un terzo dei millesimi. Per le **altre delibere**, come nomina, revoca o riconferma dell'amministratore, il via libera a riparazioni straordinarie di notevole entità, serve la maggioranza dei presenti che possiedano almeno la metà del valore dell'edificio. Rispetto al passato lo **stesso quorum** è applicato alle delibere per le **innovazioni agevolate**: eliminazione delle barriere architettoniche, contenimento dei consumi energetici e utilizzazione di fonti rinnovabili ecc. Del tutto nuova la maggioranza fissata per la **modifica della destinazione d'uso** delle parti comuni: quattro quinti dei condòmini più i quattro quinti del valore dell'edificio.

 Il singolo condòmino **potrà staccarsi** dall'impianto centralizzato di **riscaldamento** se il suo appartamento non è sufficientemente riscaldato per problemi tecnici all'impianto condominiale che non vengono risolti nel corso di una stagione. Ma il distacco non deve determinare squilibri che compromettono la normale erogazione di calore agli altri appartamenti. Se il distacco comporta una spesa aggiuntiva chi si separa deve partecipare alle spese di manutenzione straordinaria dell'impianto.

 Viene riconosciuto il **diritto** del singolo condòmino **all'installazione dell'impianto di ricezione radiotelevisiva individuale**. La riforma vara, infatti, un nuovo articolo del Codice Civile (art. 1122 bis) che regola l'installazione di impianti non centralizzati di ricezione televisiva e **di produzione d'energia da fonti rinnovabili**. Può farlo il singolo condòmino a patto di recare minor pregiudizio possibile alle parti comuni.

 Per le opere di **manutenzione straordinaria** e le **innovazioni** è obbligatorio costituire un **fondo speciale** di importo pari all'ammontare dei lavori. Per le innovazioni dirette al miglioramento delle cose comuni – ad esempio, l'installazione di un ascensore che modifica l'uso del vano scale – il **quorum** da raggiungere è dei due terzi del valore dell'edificio e della maggioranza dei partecipanti all'assemblea.

## A norma di legge

> Codice Civile (RD 262/1942), artt. 1117/1139

> Disposizioni di attuazione del Codice Civile (RD 318/1942), artt. 61/72 entrambi modificati dalla

> Legge 220/2012 "Modifiche alla disciplina del condominio negli edifici", pubblicata sulla *Gazzetta Ufficiale* del 17/12/2012 ed entrata in vigore sei mesi dopo (18/6/2013).

## Aprirete quella porta

**Casa dolce casa... Informazioni, aggiornamenti, consulenze, approfondimenti perché lo sia davvero.**

### Associazioni che tutelano gli interessi di proprietari e inquilini

- > [www.assocond.it](http://www.assocond.it) dell'Associazione italiana condòmini;
- > [www.sicet.it](http://www.sicet.it) del *Sindacato inquilini casa e territorio*;
- > [www.sunia.it](http://www.sunia.it) del *Sindacato unitario nazionale inquilini e assegnatari*;
- > [www.uniat.it](http://www.uniat.it) dell'*Unione nazionale inquilini ambiente e territorio*;
- > <http://avvertenze.aduc.it/condominio/> a cura dell'*Associazione per i diritti degli utenti e consumatori*. Nella sezione "Il condominio" tutto su diritti di proprietari e inquilini. E le novità più importanti della riforma in una scheda pratica di recente pubblicazione su [http://www.aduc.it/comunicato/condominio+al+via+nuove+norme+scheda+pratica+dell\\_21405.php](http://www.aduc.it/comunicato/condominio+al+via+nuove+norme+scheda+pratica+dell_21405.php).

### Aggiornamenti

- > [www.condominionproblem.it](http://www.condominionproblem.it) appuntamenti, convegni e consulenze per "far incontrare" amministratori e condòmini;
- > [www.diritto.it](http://www.diritto.it) offre gli indici delle leggi, le sentenze più significative e gli atti amministrativi in materia di condominio.

### Risposte e consigli

- > [www.tutelati.it](http://www.tutelati.it) oltre alla consulenza *on line*, il sito consente di scaricare il regolamento condominiale e i modelli di lettere per comunicare con il proprio amministratore, con gli altri condòmini, con il proprietario o l'inquilino.
- > [www.ilsalvagente.it](http://www.ilsalvagente.it) nella rubrica "Salvacondominio" del quotidiano *on line* dei consumatori sono raccolte domande su casi reali di vita condominiale e relative risposte.

di essere una norma della discordia. Conferma Membri: «Chi vuole può staccarsi senza darne comunicazione agli altri e senza aspettare il parere positivo dell'assemblea. Ma il distacco deve avvenire senza produrre squilibrio di funzionamento né aggravio di spese per gli altri. Vi immaginate se l'assemblea, a distacco avvenuto, chiede conto della sussistenza di questi due requisiti e apre un contenzioso? E se venisse fuori che non sono rispettati, il condòmino si dovrebbe riallacciare all'impianto. Inoltre quello autonomo è la forma più pericolosa e meno conveniente di riscaldamento, a differenza di quanto comunemente si pensa». Tra le zone d'ombra della riforma anche il fondo previsto per i lavori di manutenzione straordinaria che deve essere pari all'importo della spesa e accantonato prima dell'esecuzione «Nato per tutelare gli esecutori dei lavori – chiarisce il segretario nazionale di *Assocond* (in pieno accordo con l'*Associazione degli amministratori*) – finisce per essere un'arma a doppio taglio perché se questo fondo non c'è i lavori non partono. Ma come si fa a pensare che le famiglie riescano a mettere da parte i soldi, quando uno dei principali problemi è la morosità?». Si protrebbe aggiungere un'altra nota dolente: probabilmente a fronte di una maggiore qualità del servizio (tutta ancora da verificare) i condòmini italiani dovranno spendere di più. Non è difficile prevedere, infatti, che le spese per conformarsi ai nuovi obblighi normativi vadano a scaricarsi sulle tariffe praticate dagli amministratori. In attesa di vedere

se la riforma renderà meno litigiosa la convivenza, è bene seguire i consigli delle associazioni di condòmini e dell'*Anaci*: controllare l'operato dell'amministratore, attraverso consiglieri appositamente scelti, partecipare alle assemblee per essere sempre informati, chiedere regolamenti chiari e completi. Per provare a uscire da una giungla che fino ad oggi ha originato contenziosi e pratiche illegali, se non fraudolente, ai danni dei cittadini-condòmini. ■



# Progetti per il futuro

29

**Unicoop Tirreno punta sulla formazione dei dipendenti con tre nuovi progetti.**

■ **Susanna Orlando**



Massimiliano Palla, direttore del Personale di Unicoop Tirreno.

«**S**tiamo costruendo il futuro della Cooperativa con azioni e strumenti utili a sviluppare la crescita delle nostre persone. Essere competitivi sul mercato oggi significa anche migliorare le professionalità, stimolare l'impegno e la motivazione delle risorse interne e poter contare su persone il più possibile pronte ad affrontare al meglio le prossime sfide e i continui cambiamenti». Così **Massimiliano Palla**, direttore del Personale di Unicoop Tirreno, commenta gli innovativi progetti di formazione rivolti ai dipendenti nella convinzione che in un periodo caratterizzato da difficoltà e incertezza investire sui propri dipendenti sia più che mai una leva strategica per guardare al futuro con fiducia.

**Allievi capo negozio** Il progetto riporta in primo piano il ruolo del punto vendita con un percorso nuovo e sperimentale che crea confronto, scambio di esperienze e padronanza del mestiere. I cinque allievi di questa prima edizione hanno fatto una prima esperienza "sul campo" affiancando un responsabile di negozio *tutor* per acquisire competenze di mestiere su aspetti merceologici, commerciali, offerta, servizio e processi di lavorazione all'interno dei reparti. Fino alla fine di ottobre proseguono la loro attività in punti vendita di Unicoop Firenze verificando un diverso stile di conduzione con particolare attenzione allo sviluppo delle vendite, al controllo dei costi, ai gruppi di regia e al personale ed evidenziando eventuali elementi di fattibilità da trasferire nei nostri punti vendita. Successivamente, fino a gennaio 2014, gli allievi completeranno il percorso formativo in Cooperativa.

**Capi reparto tutor** È rivolto soprattutto ai capi reparto, ma anche a qualche capo negozio, che iniziano un percorso di formazione e coinvolgimento della durata di circa due anni finalizzato ad essere *tutor* nei confronti di colleghi con ruolo analogo in altri punti vendita. I *tutor* dovranno avere ampie competenze di mestiere, buone prestazioni ruolo, affidabilità, disponibilità, abilità nel comunicare, consapevolezza del sistema aziendale con un ruolo attivo nel recupero del livello di servizio, competenze e motivazione. L'obiettivo è quello di fare crescere le persone nella concretezza di un mestiere, ma anche nella modalità di essere capo e coordinatore.

**Pit Lane** Un progetto che seleziona 20 dipendenti tra i 30 e i 40 anni provenienti dalla sede centrale e dai punti vendita a partire da un gruppo più ampio individuato internamente in base a età, merito, disponibilità, attitudini e potenzialità. Da settembre, con l'aiuto di una consulenza esterna, i giovani seguiranno un percorso molto impegnativo della durata di tre anni che li porterà a ricoprire importanti ruoli manageriali coniugando professionalità e valori cooperativi. Saranno figure flessibili e adattabili, veloci, autonome e capaci di curare la parte relazionale. ■

**Pensiamo al nostro futuro.**

**PitLane** UNICOOP TIRRENO  
la formazione per manager cooperativi

# Quante storie

**"Giocando" a Cartastorie s'impara a capire il mondo dei consumi. Le novità dell'Educazione al Consumo Consapevole di Coop per le scuole.**

30

**Barbara Sordini**

**È** una storia che parte da lontano, all'origine del sistema cooperativo quando, già a fine Ottocento, gli spacci avevano a fianco le biblioteche, segno evidente che le ragioni della "testa" andavano curate di pari passo con quelle della "pancia". Da oltre trent'anni, con il progetto di *Educazione al Consumo Consapevole (Ecc)*, il mondo delle cooperative ha definito e via via messo a punto una precisa modalità di relazione, dialogo e sostegno orientato al mondo della scuola. Attraverso le attività educative progettate da Coop a supporto delle attività delle classi, bambini e ragazzi vengono stimolati a porsi domande sul mondo del consumo e sugli atteggiamenti ad esso relativi, invitati a leggere criticamente la realtà e a trovare il senso delle cose al di là delle loro apparenze, perché dietro le merci ci sta un mondo a sé fatto di relazioni, culture, uomini, storie.

## Questa è nuova!

«*Il Cartastorie, Kitchen: il mio posto nel pianeta, Un giorno alla Coop* sono le nuove proposte dell'offerta educativa di Unicoop Tirreno per l'anno scolastico 2013-2014 che presenteremo ai docenti a partire da settembre – afferma **Cristina Del Moro**, responsabile del progetto *Ecc* di Unicoop Tirreno – e che coinvolgeranno bambini e ragazzi in esperienze di elaborazione di senso e di significati. *Il Cartastorie* e la struttura *Kitchen* sono modelli di attività per docenti che vogliono affrontare il tema dei consumi e delle relazioni tra "persone e cose", at-

traverso esperienze interdisciplinari ed emotivamente coinvolgenti».

Rivolto ai ragazzi della Scuola primaria (a partire dalla classe 3<sup>a</sup>) e secondaria di primo grado il nuovo strumento educativo di Unicoop Tirreno *Il Cartastorie* (Barbagianni editore) è un kit composto da 40 schede illustrate e da un *dvd* con immagini da proiettare su *Lim* (lavagna interattiva multimediale) e *video tutorial* con cui i docenti potranno continuare a lavorare in classe sui temi del consumo anche in autonomia a seguito dell'incontro formativo con l'educatore Coop. Ogni scheda permette di condurre una riflessione sul complesso mondo dei consumi e sulle relazioni tra le persone, di raccontare e inventare storie a partire dalle situazioni e dai dettagli rappresentati in modo da cogliere il senso delle cose, di trasmetterlo e dividerlo.

«Lo strumento, che valorizza il metodo della narrazione e della produzione di storie ricorrendo al linguaggio delle immagini correlate ai temi del consumo e della cittadinanza responsabile – continua Del Moro –, è stato pensato proprio per riaffermare il ruolo centrale dei bambini e dei ragazzi nel processo educativo stimolato dai nostri percorsi».

## Pianeta cibo

Dalla consulenza del pedagogista Piero Sacchetto nasce un altro progetto, condiviso con Coop Adriatica, *Kitchen: il mio posto nel pianeta* rivolto alla Scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado. «Una struttura mobile da ospitare all'interno della scuola – spiega Del Moro – che propone laboratori di approccio sensoriale agli alimenti ed esperienze relazionali intorno al cibo per far comprendere che dietro al cibo c'è una storia e delle scelte da cui dipende il futuro del nostro pianeta».

L'altra novità è *Un giorno alla Coop*, da trascorrere presso la sede di Vignale (LI) di Unicoop Tirreno, dove gli studenti della Scuola secondaria di secondo grado avranno modo di toccare da vicino il mondo della cooperazione attraverso vari percorsi; dalla visita





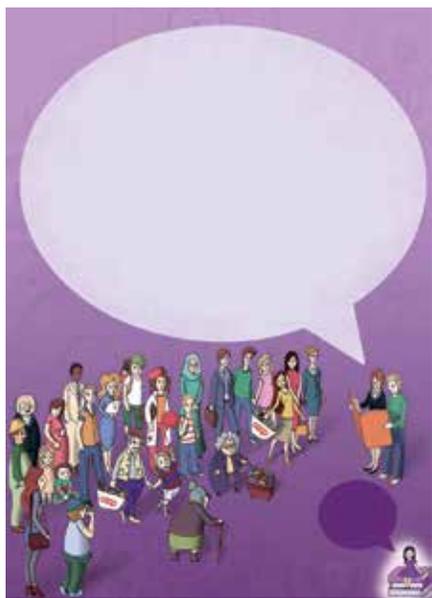
# A regola d'arte

32

Quattro ragazze dalla matita facile per creare la nuova immagine della comunicazione sociale. Le ha volute Unicoop Tirreno, le ha selezionate un'agenzia nazionale. E ora i loro manifesti saranno visibili nei supermercati. Nuovo Consumo le ha incontrate.

■ Aldo Bassoni

Le protagoniste sono loro: Sonia Baretto, Sara Fiori, Viola Massarenti. Manca solo Giulia Baratella, impegnata nella discussione della tesi di laurea. Quattro ragazze dalla matita facile, tra i 23 e i 28 anni, che hanno vinto il concorso voluto da Unicoop Tirreno per rimettere a nuovo l'immagine della comunicazione sociale al quale hanno partecipato ben 50 giovani illustratori e illustratrici sapientemente guidati e selezionati dalla *Young&Rubicam*, l'agenzia nazionale che cura la pubblicità Coop. Il 28 giugno scorso è stata la loro giornata. Ospiti della sede di Vignale, sono entrate nella sala riunioni un po' incuriosite, un po' intimorite, ma felici. Non avevano mai visto tanti operatori "veri" tutti insieme. Ma hanno superato l'esame a pieni voti davanti ai presidenti e vicepres-



Bozzetti di Baretto, Fiori, Massarenti e Baratella per la nuova immagine della comunicazione sociale di Unicoop Tirreno.

sidenti delle Sezioni soci che hanno applaudito il loro lavoro e apprezzato l'idea di mettere nelle mani di queste quattro giovani illustratrici la nuova campagna di comunicazione sociale che dal primo luglio pubblicizza nei punti vendita tutte le iniziative della Cooperativa.

## La meglio gioventù

Viola è entusiasta. Modenese dalla parlantina facile, disinvolta quanto basta, qualche inglesismo di troppo, ma nel mondo dell'*advertising* si usa così. «Dire che sono contenta è poco, e poi è la prima volta che un committente paga anche i bozzetti, cosa che all'estero è normale amministrativamente». Abituate spesso a lavorare quasi per niente, hanno scoperto che in Italia c'è anche chi rispetta il lavoro degli altri, specialmente se sono giovani in cerca di futuro. Per Sara trovarsi tra i prescelti è stata una sorpresa: «sono stata selezionata tramite *book*, ma non pensavo di riuscire a farcela. La mia passione sono le illustrazioni per bambini; ho appena firmato un contratto con una società di Taiwan per una serie di libri illustrati». Ognuna uno stile diverso. Più realistico quello di Viola con i suoi personaggi espressivi, divertiti e incuriositi che trasmettono allegria. All'opposto Sonia, originaria di Bergamo, ma residente a Firenze, anche lei come Sara presa dall'idea di disegnare per i bambini ispirata forse dal paesaggio sognante del Chianti nel quale vive: entrambe danno libero sfogo all'immaginazione. «Per me è stato il primo vero grande impegno professionale – dice Sonia – e in questi mesi ho sentito veramente che qualcuno dava importanza al mio lavoro, anche se l'agenzia ci ha messo a dura prova». Per concorrere alla selezione finale non bastava, infatti, produrre dei buo-



ni bozzetti. Bisognava rispettare una serie di rigorose “norme” grafiche e di impaginazione dettate dagli *art director* della Y&R. Giulia Cappelli le ha prese per mano e portate avanti con pazienza e fatica, «ma soprattutto con tanta soddisfazione – ammette – perché anche a noi non capitano spesso aziende che ci chiedano di dare spazio ai giovani talenti su tematiche sociali e che ci diano il tempo di farlo con la dovuta serietà e cura».

## Stil novo

L'idea di Unicoop Tirreno, appunto, era trovare alcuni illustratori in erba per rinnovare linguaggio e stile della comunicazione sociale. Sono state coinvolte scuole e singoli disegnatori. Dei 50 progetti arrivati ne sono stati selezionati prima 17, poi 10, alla fine i 4 prescelti, casualmente tutte donne. Le ragazze hanno prodotto 14 tavole popolate di personaggi della quotidianità inserite in scene di vita comunitaria al cui centro c'è la Coop come luogo di aggregazione sociale, promozione culturale, proposta di solidarietà e di impegno civile. «Volevamo cambiare cifra comunicativa per rendere più riconoscibile il messaggio sociale della Cooperativa – dice **Gabriella Masciuga**, responsabile comunicazione di Unicoop Tirreno – rappresentando tutti i personaggi della nostra società, facendo emergere i valori della multiculturalità e dell'intergenerazionalità, sottolineando il tema della condivisione degli spazi pubblici, con un linguaggio semplice, immediato e fresco per rappresentare appunto la vita sociale della Cooperativa in maniera più leggera e allegra, il suo radicamento nel territorio, la sua funzione di stimolo all'impegno collettivo, al servizio del bene comune». I manifesti sono suddivisi per tema e a ognuno corrisponde un colore: viola cultura, verde ecologia, marroncino solidarietà, azzurro partecipazione. Occhio al manifesto dunque. Non sarà difficile notarlo mentre facciamo la spesa. E se lo osserviamo attentamente forse ci troveremo dentro qualche nostro conoscente. ■

# Una spesa straordinaria

**Partecipiamo alla spesa per gli altri che Unicoop Tirreno con le Sezioni soci e tante associazioni umanitarie promuove in una sessantina di punti vendita. La raccolta alimentare e il banco scuola di sabato 21 settembre.**

Per un giorno non badiamo a spese perché la causa è davvero giusta: i generi alimentari e la cancelleria per la scuola raccolti nei punti vendita di Unicoop Tirreno **sabato 21 settembre** saranno destinati alle mense dei poveri e alle famiglie in difficoltà segnalate dai Servizi sociali dei singoli territori. Chi è interessato a partecipare alla spesa non deve fare altro che richiedere ai volontari presenti nei supermercati la busta da riempire con i prodotti segnalati (tonno, pelati, pasta, riso, latte, biscotti, zucchero, legumi, prodotti per l'infanzia). Saranno coinvolti una sessantina di supermercati un po' in tutti i territori della Cooperativa: dalla provincia di Livorno a quella di Grosseto, da Massa Carrara a Lucca, il viterbese con Civita Castellana, Acquapendente, Fabrica di Roma e Tarquinia, in provincia di Roma Cerveteri e Rignano Flaminio, Amelia in Umbria e tutti i negozi campani. A Roma e in parte della provincia (Roma Eur e Casilino, Laurentino, Colli Aniene, IperCoop Colleferro, Guidonia, Civitavecchia, Pomezia, Genzano) e all'Iper di Aprilia (LT) si farà, invece, la raccolta della cancelleria per la scuola presente anche in alcuni negozi toscani e del viterbese (Iper Livorno e via Settembrini, Piombino via Gori e Salivoli, Follonica via Chirici, Civita Castellana). Al lavoro delle Sezioni soci e dei dipendenti Coop si affiancherà il prezioso supporto di tantissime associazioni *onlus* nei vari territori – dalle *Caritas* alle *Arci*, dalle parrocchie alle confraternite di misericordia, dalla *Cri* all'*Unitalsi* all'*Auser* –, alcune delle quali già collaborano ai progetti di solidarietà locale di Unicoop Tirreno, come *Ausilio per la spesa* che consegna la spesa al domicilio di anziani e disabili e *Buon Fine* per la distribuzione di prodotti non più vendibili, ma ancora buoni, come alimenti vicini alla scadenza o confezioni danneggiate, ma integre.

«Siamo arrivati alla terza edizione della colletta – dichiara **Massimo Favilli** direttore Politiche Sociali di Unicoop Tirreno –; di anno in anno aumentano i territori e con essi

le persone coinvolte, i soci, i dipendenti, le associazioni, i *supporter* della Cooperativa che lavorano al buon esito di questa giornata. L'organizzazione diventa ovviamente più complessa e articolata, ma il risultato finale, i kg di prodotti devoluti in beneficenza aumentano, così come le persone raggiunte da questa attività: coloro che hanno bisogno di una mano e coloro che si prestano a darla. È rendere concreto quello che come Coop dichiariamo di essere». ■ **C.V.**



## Vetralla (VT)

34



FOTO MATTANA

**1 settembre**

Il Comitato soci locale (Sezione Valnerina) organizza per il 1° settembre alle ore 20 nel parcheggio adiacente la Coop di Vetralla il *Memorial Lupattelli*. L'edizione di quest'anno è dedicata alla solidarietà

locale; il ricavato della cena sociale (a base di penne all'arrabbiata, porchetta e pollo arrosto, insalata e dolci vetrallesi), sarà devoluto alla *Caritas* della Parrocchia S.S. Filippo e Giacomo. Dopo la cena, alle 21,30, musica dal vivo.

## Frosinone

**21 settembre**

Il 21 settembre alle ore 10, presso la scuola primaria "Osteria De Matthaeis" Istituto comprensivo I Frosinone, su iniziativa del Comitato soci locale (Sezione Casilina) e in collaborazione con la *Croce Rossa Italiana*, è prevista una lezione interattiva gratuita sulle manovre di disostruzione pediatriche a cura degli istruttori della *Croce Rossa Italiana* di Frosinone.

## Civitavecchia (RM)

**27 settembre**

Su iniziativa della Sezione soci di Civitavecchia, il 27 settembre dalle ore 17 alle ore 19, si terrà nella sede situata nel centro commerciale loc. Bocelle un incontro sulla prevenzione della lombalgia e della cervicalgia con il metodo *Back School*, a cura di Carla Fioretti.



## Fotoromanza

Nei mesi di maggio e giugno, il *Circolo Fotoamatori* e la Sezione soci di San Vincenzo hanno organizzato un corso base di fotografia digitale dal titolo *Dallo scatto al fotoritocco* dedicato ai propri iscritti e ai soci di Unicoop Tirreno, a cui hanno partecipato una ventina di persone. Il corso prevedeva vari macroargomenti con 2 sessioni fotografiche in esterno – una sul promontorio di Punta Falcone a Piombino e l'altra al motoraduno delle rosse *Ducati* a San Vincenzo – per mettere in pratica le nozioni imparate e i suggerimenti forniti dai tutor durante gli incontri teorici.

Il *Circolo Fotoamatori* intende organizzare un altro corso base dal titolo *Dallo scatto al fotoritocco reloaded*.

## A fin di bene

*I risultati del Buon Fine 2012 in una tavola rotonda che ha riunito tutte le onlus coinvolte nel progetto. Solo a Roma donati oltre 17mila kg di cibo.*

Lo scorso 25 giugno a Roma, Tempio di Adriano, una tavola rotonda ha fatto il punto della situazione sul progetto *Buon Fine*. Presenti le *onlus* coinvolte nella Capitale insieme a **Cecilia Canepa**, promotrice della legge del *Buon Samaritano* che consente di donare il cibo invenduto a chi ne ha bisogno. Tramite il *Buon Fine* nel corso del 2012 Unicoop Tirreno ha evitato lo spreco di prodotti alimentari per un valore totale di **1 milione e 409.091 euro, pari a 109.031 kg** e 394.381 pezzi. Ne hanno beneficiato direttamente, tramite le *onlus*, centinaia di persone che non possono permettersi un pasto quotidiano. Nel **Lazio** i punti vendita della Cooperativa hanno destinato al *Buon Fine* (sempre nel corso del 2012) 35mila kg di alimenti per un valore economico di 437mila euro. Solo a **Roma** sono 17.500 i kg di cibo donati per un valore di 109mila euro. Durante il convegno è stato proiettato il video che mostra tutte le fasi del *Buon Fine*, dalla raccolta dei prodotti nel punto vendita alle mense o alle case di persone in difficoltà economica. Sono intervenuti, oltre **Cecilia Canepa**, **Massimo Favilli**, responsabile Politiche Sociali Unicoop Tirreno; **Antonio Abbate**, presidente *Banco Alimentare del Lazio*; **Bruno Izzo** della *Comunità di Sant'Egidio*; **Enrico Fontana**, direttore di *Paese Sera*. **B.R.**



## Storici toscani

Nuove offerte commerciali, maggiore presenza di prodotti locali. Vicino a noi, restyling delle aree vendita e prezzi ancora più bassi. Sono le novità che riguarda-



Avenza



Massa

no gli storici Supermercati Coop di piazza Berlinguer ad Avenza (Carrara) e di via Massa Vecchia a Massa. Dallo scorso 25 luglio il Nuovo modello vendite tocca la Toscana settentrio-

nale coinvolgendo tutti i settori aziendali nel progetto di rilancio della Cooperativa nelle aree storiche attraverso la ristrutturazione dei negozi e l'abbassamento dei prezzi di migliaia di prodotti.

## Una mano per la spesa

La lista della spesa scritta a penna sul palmo della mano. Chi non l'ha fatta una volta nella vita? Con questa immagine Angela di Follonica (GR) si aggiudica il primo premio (una cornice digitale) del concorso fotografico *L'impresa è fare la spesa*, indetto tramite la pagina Facebook di Unicoop Tirreno. Secondo e terzo classificato: Giulia di Rosignano Marittimo (LI) con la foto *L'impresa!!!* che immortalava una giovane mamma alle prese col carrello e i suoi due bimbi e Annamaria di Roma con *Ora tocca a me*, una bambina che spinge il carrello con dentro il suo orsacchiotto. Tre donne sul podio a dimostrazione che, nonostante i tempi stiano cambiando, l'impresa della spesa al supermercato è ancora tutta al femminile. **B.R.**



# In sintonia

## Un progetto di ricerca sulla cooperazione a Castagneto Carducci (LI).

35

Lo sappiamo ma occorre ribadirlo: la Cooperativa è una impresa particolare che trae linfa dal suo radicamento territoriale. Dunque scrivere e raccontare la storia della cooperazione significa identificare luoghi e persone, rintracciare documenti e testimonianze diverse. Per questo ben vengano le sollecitazioni delle Sezioni soci, come in questo caso quella di Castagneto Carducci-Donoratico, a ricostruire la storia del radicamento cooperativo. Il progetto *Sintonia*, come è stato chiamato da Sergio Betti, si pone come obiettivo quello di esplorare la storia della cooperazione nel comune di Castagneto, coinvolgendo non solamente archivi e istituzioni, ma anche testimoni che hanno lavorato nella cooperazione castagnetana. L'oggetto della ricerca sono le cooperative di consumo e quelle di produzione e lavoro (che nel territorio sono a grande maggioranza agricole, ma vi si possono trovare anche coop impegnate nel settore dell'allevamento).

Attualmente la ricerca ha vagliato i documenti della *Camera di Commercio* di Livorno, dell'Archivio di Stato, di aziende come la cooperativa *Terre dell'Etruria*. Inoltre sono cominciate le registrazioni delle interviste a testimoni, dirigenti e dipendenti delle cooperative. Questa è, infatti, la peculiarità del progetto: quella di essere condotto insieme alla Sezione soci e ai testimoni, una ricerca "partecipata".

La ricerca condotta in prima persona da Marco Gualersi sta già facendo emergere spunti interessanti: basti pensare alla prima cooperativa di cui abbiamo notizia che è una Società di Mutuo Soccorso, fondata nel 1890 (purtroppo la documentazione è andata in gran parte perduta); inoltre nei primi anni del secolo era anche attiva una *Cooperativa di consumo e agricola in Castagneto*. Importanti sono anche le esperienze della comunità delle famiglie provenienti dalle Marche (una di cooperazione "bianca", promossa dalle *Acli*, e un'altra, di segno politico opposto, che si occupava di allevamento); poi vi è l'esperienza della *Cooperativa di consumo del popolo*, che verrà incorporata da *La Proletaria*. Da ricordare è sicuramente l'attività della *Copal* (oggi *Terre dell'Etruria*), nata negli Anni Cinquanta come una piccola società che si occupava di latte e oggi una delle più importanti realtà agricole del



territorio, estesa nelle province di Pisa, di Livorno e Grosseto (con dei progetti attivi anche in Senegal). Insomma una ricerca ancora in corso, ma che già fa intravedere importanti conclusioni. ■

\* direttore scientifico della Fondazione Memorie Cooperative

# Sardegna di lode

36

*Alla scoperta del Cagliaritano per avvicinarsi alla personalità autentica della Sardegna, orgogliosa e forte. Tutta un'altra isola da quella patinata dei vip.*

■ **Alessandra Bartali**

**B**ruccia di stelle il cielo di luglio in quest'isola immensa che suda l'estate". Così scrive nel suo romanzo *Sardinia Blues* Flavio Soriga che, da cagliaritano autoctono, la Sardegna la conosce bene. Nonostante l'immagine poetica dell'isola che il suo più contemporaneo (e piuttosto disincantato, a dirla tutta) cantore ci rimanda, il sudore estivo, somma dell'afa da solleone e del sovraffollamento turistico, suggerisce che settembre è un ottimo mese per visitare la **Sardegna**.



## L'isola che c'è

E visto che, com'è noto, i cafoni si trovano quasi tutti in Costa Smeralda (e per di più ad agosto), la zona del Cagliaritano è un'ottima scelta per cercare di avvicinarsi il più possibile alla personalità autentica dell'isola. Che esiste, orgogliosa e forte, lo sappiamo tutti, ma ai vacanzieri si nasconde agilmente dietro quella dimensione patinata di paradiso delle vacanze, promosso nei *dépliant* turistici delle agenzie di viaggio di tutto il mondo: "l'isola dei vip, dove i reali di Spagna e le popstar britanniche e gli oligarchi russi vengono a bagnare i più milionari dei sederi e le loro donne a fare ammirare i più perfetti dei seni, Sardinia, l'isola dell'esclusività e del jet-set", è ancora il caustico Soriga che parla, perché chi è cresciuto nei luoghi

presi d'assalto dai turisti spesso odia la deformazione del vissuto che tutto quel turistame porta con sé "questa stessa isola, piuttosto lontano da qui". E allora proviamo ad avvicinarsi partendo dalla costa a sud-est, quando calciatori e atleti hanno già abbandonato da qualche giorno i loro pre-ritiri blindati conditi da spremute d'arancia mattutine e dieta mediterranea.

## Paradisiaca

Quello che resta sono gli otto km di spiaggia della Costa Rei (inserita qualche anno fa dalla Bibbia dei giramondo *Lonely Planet* nella *top five* delle spiagge più belle del Pianeta), dove l'elemento umano, anziché invadere il campo visivo, serve a rendere l'idea delle proporzioni nelle fotografie scattate ai paesaggi. Costa Rei è un lido turistico di recentissima nascita che si snoda intorno all'omonima spiaggia, una lunga riga di sabbia fine che sembra bortalco, ed è interrotto da lembi di roccia che si immergono nel mare a delimitare calette paradisiache (ebbene sì: gli aggettivi ultraterreni di cui sono infarciti i *dépliant* turistici sono sì banali, ma una forma di realismo ce l'hanno). Tra queste la spiaggia di Peppino, chiamata col nome di un suo avventore pescatore, e la più ampia spiaggia di Santa Giusta sono amatissime dalle famiglie per i bassi fondali che consentono agli adulti di leggersi un libro in pace senza sentirsi genitori snaturati. Per chi è libero (o riesce a liberarsi) da impegni genitoriali i fondali diventano appassionanti superata una certa distanza dalla battaglia. Su quelli davanti a Costa Rei, Castiadas e Villasimius, le ricchissime flora e fauna si presentano davanti alle maschere all'interno delle scenografie bizzarre create dai relitti che abbondano lungo gran parte della costa sarda.

## Viaggio su Marte

Particolarmente ricca ne è la zona al largo di Capo Ferrato, dove sembra che la scenografia si debba al fuoco di un

## Di generazione in generazione

unico sottomarino inglese, impegnato a bloccare qualsiasi convoglio di vetto-  
 vagliamenti diretti verso l'Africa negli  
 anni della seconda guerra mondiale.  
 Poco più a sud è il Marte ad ammalia-  
 re i sub-visitatori, una nave da carico  
 divisa in due tronconi, con le merci  
 trasportate ancora visibili sul fondale  
 e un cannone incrostato dalle spugne,  
 mentre il cannone con le munizioni, i  
 boccaporti, le gru da carico, e le posta-  
 zioni per le mitragliatrici sono i resti  
 del Salpi. La guerra, a volte, crea anche  
 opere d'arte. Una volta riemersi occorre  
 muoversi se si vuole carpire almeno un  
 briciolo dell'identità di questa arcigna  
 terra. Oltre alle isole nell'isola (tra tutte  
 Serpentara, solitaria e malinconica, e  
 Cavoli, caratterizzata da un faro in stile  
 nordico) è l'entroterra a dare la possi-  
 bilità di entrare in connessione con il  
 territorio: un'escursione al Monte dei  
 Sette Fratelli è un'esperienza mistica,  
 mentre il circondario muraverese, ric-  
 co di *domus de Janas* (le cosiddette  
 case delle fate), *menhir* e *nuraghes*, è  
 un viaggio nella storia sarda.

## Sardo di passione

Certo, per conoscere un luogo non si  
 può prescindere dai suoi abitanti: più  
 degli incontri fatti nei bar e nei risto-  
 ranti di Cagliari davanti a piatti di pasta  
 alla bottarga e bicchieri di Cannonau, a  
 raccontare la Sardegna sono le persone  
 che appaiono durante le soste di casuali  
 viaggi in auto (o quelle previste dal tre-  
 nino verde delle Ferrovie dello Stato,  
 lento, a gasolio e a scartamento ridotto,  
 che da Cagliari attraversa tutta l'iso-  
 la fermando nei piccoli villaggi rurali),  
 sempre disposte ad offrire un bicchiere  
 di mirto ai forestieri. Erano questi sardi,  
 con le loro peculiarità nel modo di vi-  
 vere la vita, la terra e il rapporto con gli  
 altri, la risposta alla ricorrente domanda  
 che i giornalisti ponevano a Fabrizio De  
 Andrè sulla sua permanenza sull'isola  
 dopo la brutta storia del sequestro. E poi  
 gli occhi delle donne, suggerisce Beppe  
 Severgnini, giornalista lombardo inna-  
 morato dell'isola: "Guardateli, e capirete  
 perché in Sardegna comandano loro". E  
 ancora la musica, magari non quella del  
 giovane cagliaritano Marco Carta, por-  
 tato alla ribalta da Maria De Filippi, ma  
 quella suonata da Paolo Fresu, uno dei  
 più apprezzati jazzisti europei, che ha  
 portato avanti svariati progetti legati alla  
 tradizione sarda, con tanto di riconosci-  
 menti ufficiali della giunta regionale. ■

Parlando de "L'Italia dell'analfabetismo di ritorno e funzio-  
 nale" all'evento conclusivo, il 2 luglio scorso a Roma, del-  
 la seconda edizione del progetto *Genere e Generazioni* di  
 Unicoop Tirreno, **Tullio De Mauro**, professore emerito di  
 linguistica generale presso la facoltà di Scienze Umanisti-  
 che dell'Università "La Sapienza" di Roma, ha toccato un  
 tema che **Valeria Magrini**, responsabile del *Piano Sociale  
 Partecipato* di Unicoop Tirreno, anticipa come «uno degli  
 argomenti centrali della prossima edizione di *Genere e Ge-  
 nerazioni*, di grande interesse per la Cooperativa che cer-  
 cherà di capire a livello territoriale quanto sia radicata la  
 problematica dell'analfabetismo funzionale, su cui anche  
 l'Ocse sta lavorando da alcuni anni».

All'evento del 2 luglio, che concludeva una lunga serie di  
 incontri seminari in nei territori della Cooperativa sul-  
 la libertà da certi stereotipi mediatici a cura delle *Pari  
 Opportunità per tutti* di Unicoop Tirreno, in collabora-  
 zione con *CittadinanzAttiva* e *Nuovi occhi per i media*,  
 sono intervenuti anche **Germana Monni** della Commis-  
 sione Consiliare *Responsabilità Sociale d'Impresa*, **Tina  
 Napoli**, responsabile delle politiche dei consumatori per  
*CittadinanzAttiva*, **Pietro Barbieri**, portavoce del *Forum  
 Nazionale del Terzo Settore*, e due protagonisti dei semi-  
 nari **Cesare Cantù**, docente, regista, autore, e la scrittrice  
 e documentarista **Lorella Zanardo**.



## A passo di danza

Dopo Livorno, Corleone. "Percorsi nella terra", lo spet-  
 tacolo di danza che il 2 dicembre 2012 ha debuttato al  
 Teatro Goldoni di Livorno, è stato replicato il 21 luglio  
 a Corleone, su richiesta della sindaca Leoluchina Savona.  
 Quindici minuti di danza, musiche e parole per ce-  
 lebrare l'impegno di tutti i volontari che partecipano ai  
 campi di lavoro organizzati dall'Arci sui terreni confiscati  
 alla mafia. L'idea è nata leggendo i racconti che i ragazzi  
 scrivono prima di andare a dormire. Resoconti asciutti e  
 puntuali, che trasmettono la fatica del lavoro nei campi  
 e le alzatacce, ma sono pur sempre gioiosi e positivi.  
 Allo spettacolo (coreografie di Fabrizio Santi e di Miche-  
 la Mucci) è seguito un saggio della scuola di danza cor-  
 leonese *Nag* di Massimiliano Melodoro. Sul palco sono  
 intervenuti la sindaca Leoluchina Savona, il presidente  
 della cooperativa *Lavoro E Non Solo* Calogero Parisi e  
 Beatrice Ramazzotti per Unicoop Tirreno.



# Libera scelta

Lo Scelto dai soci diventa on line per dare la possibilità ai soci di scegliere direttamente i prodotti in promozione per loro.

38

**C**ambia la formula dello *Scelto dai soci*, la serie di prodotti di diverse categorie, riconoscibili dal bollino rosso, che finora venivano scelti nell'ambito della Consulenza delle Sezioni soci affinché la Cooperativa li riservasse in offerta esclusiva per i soci con un forte sconto.

Adesso a scegliere i prodotti direttamente *on line* sono gli stessi soci che, per esprimere la propria preferenza, dovranno:

- > **registrarsi** sul portale Coop [www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it);
- > **indicare** il numero della propria carta *SocioCoop* in fase di registrazione;

> **attivare** il servizio di visualizzazione del saldo punti.

Effettuata la registrazione, che è un tantum, il socio avrà ogni mese la possibilità di scegliere, tra alcune proposte, quello che sarà il prodotto in promozione nei mesi successivi (a luglio è stato scelto il prodotto in promozione per ottobre, ad agosto il prodotto di novembre e così via). Ciascun socio potrà esprimere la sua scelta una sola volta nell'ambito dello stesso mese. S'incrementa in questo modo la partecipazione e viene data ai soci la possibilità di scegliere il proprio vantaggio in modo comodo e veloce. **■ B.S.**



## I buoni di Coop

Coop lancia una nuova proposta che contribuisce concretamente al risparmio delle famiglie con buoni sconto sui prodotti della linea Crescendo e Club 4-10.

I buoni sconto sui prodotti delle linee a marchio Coop *Crescendo* e *Club 4-10* sono disponibili sulla *fan page* [www.facebook.com/crescendocoop](http://www.facebook.com/crescendocoop) e possono essere stampati dagli utenti registrati per avere diritto a un risparmio immediato tra 0,50 a

2 euro su tanti prodotti per bambini. L'iniziativa è valida fino alla fine di ottobre e propone ogni mese 12 *coupon*

(6 *Crescendo* e 6 *Club 4-10*) validi un mese dalla data di stampa.

*Crescendo Coop* è una linea completa, che accompagna il bambino fin dai primi mesi di vita, di qualità garantita e rispettosa della natura mentre *Club 4-10* è la linea di prodotti innovativi e gustosi particolarmente indicati per una dieta bilanciata: ogni ricetta è studiata per contenere l'apporto calorico e ridurre la presenza di grassi, zucchero e sale. **■ S.O.**



### Tutto in ordine

Da quest'anno è stato prorogato di circa un mese il periodo per la prenotazione dei testi scolastici presso i punti vendita Unicoop Tirreno grazie alla campagna *Prenotati e Risparmia*. C'è tempo, infatti, **fino al 31 ottobre** per usufruire di due principali vantaggi, ovvero poter fare e ritirare l'ordinazione nel luogo dove di solito ci si reca a fare la spesa e ottenere uno sconto del 15 per cento sul prezzo di copertina per i soci, del 10 per cento per i non soci. Le consegne saranno effettuate fino al 30 novembre (29 ottobre nel 2012) sempre presso il punto vendita prescelto. Soci e clienti hanno la possibilità di effettuare le prenotazioni anche *on line* collegandosi e seguendo le istruzioni sul sito [www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it) e facendo recapitare il proprio ordine presso il negozio prescelto dove avverrà anche il pagamento.

### Libri di testo alla Coop

*Prenotati e Risparmia*

PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCONTO DEL  
**15%**

SUL PREZZO DI COPERTINA

PER I NON SOCI

SCONTO DEL  
**10%**

SUL PREZZO DI COPERTINA



## 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** (*Il pilastrino 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  
Prevendita: 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 CINEMA



### Cosmopoli

#### Portoferraio (LI)

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

**Info** 3479071843

### Metropolis

#### Marciana Marina (LI)

Viale Giuseppe Vadi, 7  
Tariffa intera 8 euro (10 euro i film in 3D); sconto per il socio e un accompagnatore 6 euro (8 i film in 3D).

**Info** 3479071843

www.cinemametropolis.it

### Multisala Supercinema

#### Orbetello (GR)

Corso Italia, 131

Soci Unicoop Tirreno: 5 euro (anziché 7), proiezioni in 3D: 7 euro (anziché 9).

**Info** 0564867176.

## 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.

le 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.

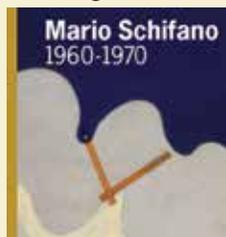
**Info** 0586266711-47  
 musmed@provincia.livorno.it  
 www.provincia.livorno.it/attivita/museo/home.htm

## 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 *Ar-*

*munia*, 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.

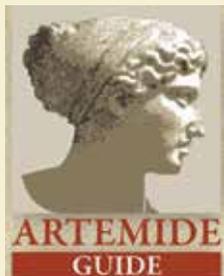
**Info** 0586724298, www.comune.rosignano.livorno.it

## LA CULTURA

**Università Popolare**

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

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



## 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](mailto:artemideguide@hotmail.com), [www.artemideguide.it](http://www.artemideguide.it)

## LE TERME

**Terme Etrusche del Calidario**

Via del Bottaccio, 40 - Venturina (LI)  
 Sconti per i soci Coop: 15% sull'ingresso all'Antica Sorgente Naturale, 10% sul pernottamento in residence, 10% sui trattamenti estetici. Lo sconto, esteso al nucleo familiare fino a max 4 persone, si applica tutto l'anno.

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

**Terme di Petriolo**

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

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

**Hotel Hermitage & Park Terme**

Via Mazzella 80 - Ischia Porto (NA)

**Speciale settembre**

**soci Unicoop Tirreno**

Pacchetto valido dal 2 al 30 settembre: 7 notti in camera doppia trattamento di mezza pensione, utilizzo gratuito delle piscine e del percorso kneipp, 1 ingresso al percorso Romano con sauna, bagno turco e doccia policromatica, 1 massaggio termale totale con oli profumati, libero accesso al campo da tennis e alla palestra, servizio di navetta gratuito alla spiaggia, sdraio e ombrellone gratuiti. Riduzioni 3°-4° letto: bambini fino a 11 anni 30%, adulti 20%

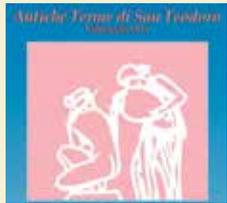
525 euro, 441 euro la tariffa speciale per soci Coop.

**Info** 0813331306; numero verde 800131089

La convenzione sconto pari al 16% è valida su tutte le offerte pubblicate sul nostro sito [www.hermitageischia.it](http://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](http://www.termedivillamaina.it), [termesanteodoro@libero.it](mailto:termesanteodoro@libero.it)

## LE ATTIVITÀ PER I RAGAZZI

### Campi Avventura

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

Sconto per i soci Coop del 10% sulla "quota" vacanza esposta al pubblico (sconto non cumulabile con altre promozioni). Per prenotare i soci Coop possono accedere all'apposito modulo di prenotazione on line disponibile sui siti [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it) e <http://campiavventura.it/go/Coop> indicando il nome e il riferimento della carta socio Coop. Su richiesta dei soci Coop può essere inviata la scheda di prenotazione cartacea, da rispedire a mezzo fax, posta.

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



**Parti per una Vacanza Studio!**  
Corsi di lingua in tutto il mondo, per tutti i livelli ed età, durante tutto l'anno.

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

Per regolamento e informazioni:  
[www.schoolandvacation.it/coop](http://www.schoolandvacation.it/coop)

**school vacation**  
Per informazioni: [info@schoolandvacation.it](mailto:info@schoolandvacation.it)

FOLLOW US ON

## 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](http://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](mailto:info@agoralivorno.com)  
[www.agoralivorno.com](http://www.agoralivorno.com)

## 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 Archeominerario di San Silvestro, Museo del territorio di Populonia e Piombino, Museo del castello della Città di Piombino.

Il vantaggio è esteso a un accompagnatore del socio Coop.

**Info** 0565226445

[www.parchivaldicornia.it](http://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](mailto:centrovisite@parco-maremma.it), aperto tutti i giorni, inclusi i festivi, 8-17,30 – fino al 30 settembre – e 8,30-13,30 (dal 1° ottobre).



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](mailto:info@parco-maremma.it), [www.parco-maremma.it](http://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](mailto:spettacoli@interclubservizi.com).  
Calendario aperture: [www.magicland.it](http://www.magicland.it)



consulta il sito [cartasocio.it](http://cartasocio.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



### Buena Vista Social Club

**8 settembre**

piazza Alberica  
Carrara (MS)



### The Dream Floyd Band

**Pink Floyd tribute**

**25 settembre**

Teatro Del Popolo  
Colle Val D'Elsa (SI)  
Serata a favore dell'Unione Italiana  
Lotta alla Distrofia Muscolare



### Modà Gioia Tour 2013

**12 ottobre**

Modigliani Forum  
Livorno





# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

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



## ACCUMULA PUNTI CON LO SHOPPING ONLINE



ACCUMULA



lastminute.com



GROUPON

Marionnaud



LA REDOUTE

SCOPRI ALTRI PARTNER CHE FARANNO ACCELERARE LA TUA RACCOLTA PUNTI SU  
[www.catalogosoci.unicooptirreno.com](http://www.catalogosoci.unicooptirreno.com)



# CROCIERA "UNA PIZZA PER TUTTI"

Tutti a bordo della nave **MSC PREZIOSA**  
(l'ultima della flotta) con partenze da  
**Genova e Napoli e Messina\***

1° giorno	dom 6 ott	Genova
2° giorno	lun 7 ott	Napoli
3° giorno	mar 8 ott	Messina
4° giorno	mer 9 ott	La Goulette
5° giorno	gio 10 ott	Navigazione
6° giorno	ven 11 ott	Barcellona
7° giorno	sab 12 ott	Marsiglia
8° giorno	dom 13 ott	Genova

Quote di partecipazione a persona:

**cabina interna € 390**

**cabina esterna € 490**

**cabina balcony € 590**

**tasse € 120**

**assicurazione obbligatoria € 24**

**Solo per i soci COOP inclusa  
nel prezzo, la partecipazione  
GRATUITA a uno dei corsi!**

\*Genova (fine crociera 13 ott), Napoli (fine crociera 14 ott), Messina  
(fine crociera 15 ott).

## CORSO DI PIZZA

La prima vera unione tra la pasta ed il pomodoro avvenne a metà del Settecento nel Regno di Napoli. La tradizione, infatti, vuole che nel giugno 1889, per onorare **la regina d'Italia Margherita**, il cuoco Raffaele Esposito, con la moglie Maria Giovanna Brandi, crearono la **pizza Margherita**, dove i condimenti, **pomodoro, mozzarella e basilico**, rappresentavano la bandiera italiana.

**Maestri Pizzaioli professionisti, Assaggiatori d'olio e Capi Panel, terranno corsi per l'impatto della pizza e di degustazione dell'olio.**

Le pizze verranno cotte nel forno di mattoni refrattari appositamente imbarcato per l'evento. Ogni partecipante potrà scegliere tra i seguenti corsi:

- PIZZA NAPOLETANA INTESA COME MARGHERITA O MARINARA
- PIZZA CREATIVA PERSONALIZZATA - PIZZA SENZA GLUTINE
- DEGUSTAZIONE DELL'OLIO

*Il programma dettagliato dei singoli corsi e la quota di iscrizione saranno disponibili sul sito [www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)*

## SERATA FINALE

i migliori corsisti sosterranno una prova pratica da far degustare al pubblico presente e **CONCORRERANNO ALL'ESTRAZIONE DI 1 CROCIERA GRATUITA**. Maestri Pizzaioli professionisti si esibiranno in uno spettacolo di "Pizza Acrobatica"



sconti riservati  
ai soci  
unicoop tirreno



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

# Viaggio Comitiva COOP

Ponte Ognissanti dal 1 al 3 novembre 2013

## Weekend tra pastori e beni dell'UNESCO

### 1° giorno venerdì 1 novembre

Ritrovo dei partecipanti nel luogo prestabilito, sistemazione in Bus GT e partenza per Caserta. Soste per prelievo partecipanti:

Livorno: Centro COOP Le fonti del Corallo

Cecina: Uscita Cecina Ospedale, rotonda davanti al bar "Dolce Vita" dove c'è la pensilina per i Bus

Follonica: Parcheggio Rondelli, davanti al distributore Agip

Grosseto: Parcheggio Ospedale

Roma: Hotel Sheraton sul Raccordo

Arrivo a Caserta ore 12 check in in hotel Jolly Caserta. Pranzo in hotel ore 13.30 ca. Dopo pranzo breve pausa di relax. Al termine, appuntamento con la guida e partenza per la Reggia di Caserta. Visita guidata degli appartamenti della Reggia. Nell'Appartamento Vecchio si trova una **sala ellittica** che ospita il **Presepe borbonico**. La tradizione presepiale napoletana si afferma in periodo borbonico con Carlo, ma soprattutto con il collezionista Francesco I. L'usanza di allestire il presepe per il Natale si affermò nella Reggia di Caserta come attività collettiva della Corte. Rientro in hotel, cena e pernottamento.

### 2° giorno sabato 2 novembre

Prima colazione in hotel. Alle ore 9 partenza per la visita del cuore di Napoli i c.d. Decumani (patrimonio dell'Unesco). Appuntamento con la guida che vi accompagnerà per tutta la giornata. Visita di S. Gregorio Armeno, la famosa via dei presepi di Napoli. Pranzo libero. Al termine, appuntamento con la guida e trasferimento a San Martino. Visita dello splendido Museo di San Martino, posto in luogo con un paesaggio a dir poco mozzafiato, dove si potrà ammirare la sezione presepiale, ospitata negli ambienti delle antiche cucine del convento. Al termine, rientro in Hotel per la cena presso il Ristorante dell'albergo e pernottamento.

### 3° giorno domenica 3 novembre

Prima colazione in hotel e check out. Trasferimento in BUS, arrivo ore 10 presso il Belvedere di San Leucio (patrimonio dell'Unesco), visita guidata del Museo della Seta per rivivere l'utopia di Re Ferdinando che volle costituire la prima comunità socialista. Al termine, trasferimento per il pranzo a Casertavecchia, un'antica città medievale che ha conservato l'aspetto di un borgo medievale, stretta intorno alla piazza del vescovado sulla quale domina la Cattedrale, insigne esempio di architettura composta arabo-normanna.

## Euro 300 a persona

**LA QUOTA COMPRENDE:** Bus GT da Livorno A/R e per tutta la durata del viaggio; 2 pernottamenti presso l'hotel Jolly Caserta\*\*\*\*; pensione completa del 1° giorno, mezza pensione del 2° giorno, guida per la Reggia di Caserta, guida per intera giornata a Napoli; Ingresso ed escursione guidata del Belvedere di San Leucio; pranzo presso ristorante a Caserta Vecchia; assicurazione annullamento viaggio.

**LA QUOTA NON COMPRENDE:** ingresso alla Reggia e alla Certosa di San Martino; pranzo del 2° giorno; mance, extra; tutto ciò non indicato alla voce "La Quota comprende".

coop

Unicoop Tirreno



## VIAGGI IN BUS

### Tour Vienna e Praga 14 - 21 settembre

€ 680 a persona bus incluso min. 30 partecipanti  
assicurazione annullamento € 25 a persona

### Tour Provenza e Camargue 5 - 10 ottobre

€ 650 a persona bus incluso min. 30 partecipanti  
assicurazione annullamento € 25 a persona

COOP È  
SERVIZI



# Convenzioni

## Musei

Per conoscere tutte le convenzioni  
con i musei visita il sito [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it)



### PIEMONTE

#### MUSEO NAZIONALE DEL CINEMA

Fondazione Maria Adriana Prolo  
Via Montebello, 20 - Torino  
Tel. 011 8138560 - [www.museonazionaledelcinema.it](http://www.museonazionaledelcinema.it)  
**Per i soci Coop:** biglietto ridotto ingresso a Museo, Museo + Ascensore Panoramico, Sala Tre del cinema Massimo. Dalla riduzione è escluso il biglietto per il solo Ascensore Panoramico

#### PALAZZO MADAMA - Museo Civico d'Arte Antica

Piazza Castello - Torino  
Tel. 011 4433501 - [www.palazzomadamat torino.it](http://www.palazzomadamat torino.it)  
**Per i soci Coop:** ingresso sconto 2 € valido anche per l'accesso alle mostre temporanee organizzate dalla Fondazione Torino Musei

#### MAO - Museo d'Arte Orientale

Via San Domenico 9/11 - Torino  
Tel. 011 4436927 - [www.maotorino.it](http://www.maotorino.it)  
**Per i soci Coop:** sconto 2 € per ingresso alle collezioni permanenti

### LOMBARDIA

#### MUSEO DELLA SCIENZA E DELLA TECNOLOGIA LEONARDO DA VINCI

Via di San Vittore, 21 - Milano  
Tel. 02 4855384 - [www.museoscienza.org](http://www.museoscienza.org)  
**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto

#### PINACOTECA AMBROSIANA

Piazza Pio XI, 2 - Milano  
Tel. 02 806921 - [www.ambrosiana.eu](http://www.ambrosiana.eu)  
**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto valido anche per l'accesso alle mostre temporanee

#### FONDAZIONE FORMA

Centro Internazionale di Fotografia  
Piazza Tito Lucrezio Caro, 1 - 20136 Milano  
Tel. 02.58118067 - 02.89075420 - [www.formafoto.it](http://www.formafoto.it)  
**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto

### VENETO

#### PEGGY GUGGENHEIM

Dorsoduro, 704 - Venezia  
Tel. 041 2405411 - [www.guggenheim-venice.it](http://www.guggenheim-venice.it)  
**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto 10 € anziché 12 €, valido anche per l'accesso alle mostre temporanee. Audioguida 5 €, catalogo CPG 20 €

### TRENTINO ALTO ADIGE

#### MART

Museo di arte moderna e contemporanea di Trento e Rovereto  
Corso Bettini, 43 - Rovereto (TN)  
Tel. 0464 438 887 - [www.mart.trento.it](http://www.mart.trento.it)  
**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto

### LIGURIA

#### MUSEI CIVICI GENOVA

Musei Civici di Strada Nuova - Genova  
Tel. 010 5574741/728 - [www.museigenova.it](http://www.museigenova.it)

Palazzo Tursi via Garibaldi, 9  
Palazzo Bianco via Garibaldi 11  
Palazzo Rosso via Garibaldi 19  
**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto

#### PALAZZO DUCALE

Piazza Matteotti - Genova  
Tel. 010 5574000 - [www.palazzoducale.genova.it](http://www.palazzoducale.genova.it)  
**Per i soci Coop:** ingresso biglietto ridotto

### EMILIA ROMAGNA

#### MAMbo

Museo d'Arte Moderna di Bologna  
Via Don Giovanni Minzoni, 14 - Bologna  
Tel 051 6496611 - [www.mambo-bologna.org](http://www.mambo-bologna.org)  
**Per i soci Coop:** ingresso MAMbo e Museo Morandi 4 € anziché 6 €  
Casa Morandi e Museo per la memoria di Ustica: ingresso gratuito e visite guidate di gruppo (max 30 persone) sconto 20% (64 € anziché 80 €)

#### FONDAZIONE RAVENNA ANTICA

Via Gordini, 27 - Ravenna  
Tel. 0544.36136 - [www.ravennantica.it](http://www.ravennantica.it)  
**Per i soci Coop:**  
- Domus dei Tappeti di Pietra: biglietto ridotto 3 € anziché 4 €  
- Tamo. Tutta l'avventura del mosaico: biglietto ridotto 3 € anziché 4 €  
- Domus dei Tappeti di Pietra + Tamo: biglietto ridotto 5 € anziché 7 €  
*Lo sconto è valido solo per il titolare della Carta Sociocoop*

#### MUSEO CASA FERRARI

Modena Via Paolo Ferrari, 85  
Tel. 059 4397979 - [www.museocasaenzoferrari.it](http://www.museocasaenzoferrari.it)  
**Per i Soci Coop**  
Ingresso: adulti 10 euro anziché 13 €  
*L'agevolazione è estesa ad un accompagnatore adulto*  
Bambini 6-10 anni accompagnati da un socio Coop 7 euro anziché 9 €  
Ragazzi 11-26 anni accompagnati da un socio Coop e adulti over 65 9 euro anziché 11 €  
**Sconto speciale** per famiglie con figli  
**Sconto 10%** all'Official Store (escluse le collezioni Limited Edition) e alla caffetteria

### TOSCANA

#### GALLERIA D'ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA

Palazzo delle Muse, Piazza Mazzini - Viareggio (LU)  
Tel 0584.591118 - [www.gamc.it](http://www.gamc.it)  
**Per i soci Coop:** ingresso 1,5 € anziché 3 €  
*Lo sconto è esteso ad un accompagnatore del socio*

### SICILIA

#### PALAZZO BRANCIFORTE

Via Bara all'Olivella, 2 - Palermo  
Tel. 091.320265 - [www.palazzobranciforte.it](http://www.palazzobranciforte.it)  
**Per i soci Coop:** ingresso: 5 € anziché 7 €



**Noleggia minimo 2 giorni in Italia e ricevi uno sconto di 15€!**

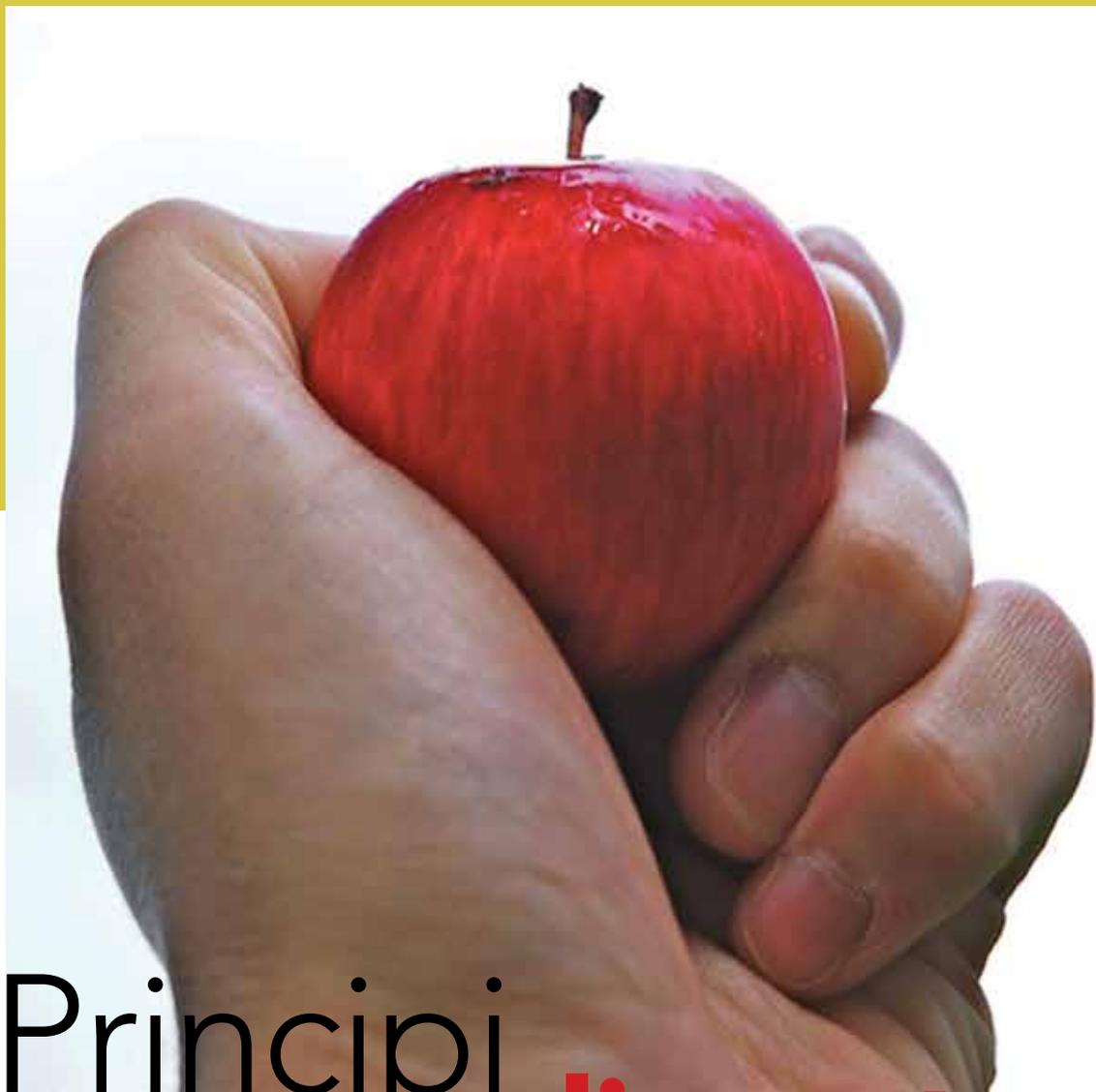
Per lavoro o per piacere non perdere l'occasione di girare l'Italia a bordo di un'auto Avis con le fantastiche offerte dedicate ai **Soci Coop**. Ritaglia questo coupon e consegnalo all'ufficio Avis.



**AVIS**

We try harder.

L'offerta si aggiunge ai vantaggi della convenzione Socio Coop (15% sulle tariffe auto, seconda guida gratuita o sconto del 50% sul seggiolino) ed è valida per noleggi auto in Italia fino al 30 novembre 2013. Per il personale Avis: inserire il codice coupon MELA020 e verificare che il cliente presenti la tessera Socio Coop.



## Principi **alimentari**

*Procedure più snelle ed efficaci, regole chiare e uniformi, più controlli: alle porte una riforma della politica agricola europea che darà maggiori garanzie per la salute dei cittadini e per la sicurezza dei prodotti, che premierà le imprese agroalimentari verdi, giovani, professionali.*

La riforma della politica agricola comune (Pac) rappresenta da sola il 40 per cento del bilancio dell'Unione Europea, come dire la parte più significativa del *budget* nella programmazione – ormai alle porte – del 2014-2020. Tradotto in valore assoluto, significa che stiamo parlando di 95 miliardi di euro di cui all'Italia andranno circa 6 miliardi di euro l'anno. Attualmente l'intero settore impiega oltre 48 milioni di lavoratori per circa 750 miliardi di euro all'anno di valore. Tempi previsti per vedere trasferiti nella pratica i buoni propositi anno 2016. Ora quella riforma è forte anche di un complesso di norme approvate di recente dalla Commissione Europea e che ha raggiunto alcuni obiettivi. Quali? Un approccio più moderno alla tutela della salute, la semplificazione del sistema orientato verso la gestione dei rischi, degli strumenti di controllo più efficaci, la garanzia dell'effettiva applicazione delle norme che regolano il funzionamento della catena alimentare. E, infatti, sono questi, in sintesi, gli elementi costitutivi del pacchetto di provvedimenti adottato dalla Commissione Europea per rafforzare l'applicazione delle norme su salute e sicurezza lungo tutta la catena agroalimentare.

## Di sicuro

Il motivo che ha spinto Bruxelles a mettere nero su bianco la decisione è stato quello di rispondere alla necessità di semplificare la legislazione e

adottare così norme più stringenti che permettano di ridurre gli oneri amministrativi per gli operatori come pure la complessità della regolamentazione vigente. Particolare considerazione meritano le ripercussioni di tale normativa sulle piccole e medie imprese e sulle microimprese che saranno esonerate dagli elementi più costosi e complessi della legislazione. «Il pacchetto di riforme varato oggi arriva in un momento propizio – ha dichiarato **Tonio Borg**, commissario per la Salute e i Consumatori, commentando l'approvazione dei provvedimenti – poiché dimostra che il nostro sistema è in grado di fronteggiare le sfide e di tradurre in pratica alcuni degli insegnamenti ricavati dalle recenti esperienze. In sintesi, il pacchetto consente di dotarci di regole più intelligenti per alimenti più sicuri».

I numeri dell'agroalimentare ne fanno il secondo settore dell'economia dell'Unione Europea in ordine di grandezza. «L'Europa gode dei livelli di sicurezza alimentare più elevati

### intervista

# Rinnovamento del sistema

**Delle nuove norme del settore agroalimentare parliamo con Paolo De Castro, presidente della Commissione Agricoltura e Sviluppo rurale del Parlamento Europeo.**

«Con questi provvedimenti abbiamo voluto premiare il lavoro e l'impresa». Delle nuove norme dell'accordo sull'agroalimentare parla con entusiasmo **Paolo De Castro**, dal 2009 Presidente della

Commissione Agricoltura e Sviluppo rurale del Parlamento Europeo in cui è stato eletto per il *Partito*

*Democratico*. Con lui abbiamo approfondito alcuni aspetti della nuova normativa. Quali sono i punti significativi del recente accordo sulla riforma della Politica agricola comunitaria?

«Siamo riusciti a riscrivere una ri-

forma significativamente migliorata rispetto alla proposta iniziale del commissario Ciolos, una riforma che oggi premia il lavoro e l'impresa, più verde, più equa, flessibile, orientata ai giovani e in grado di dare risorse agli agricoltori professionali, cercando di fornire loro strumenti per organizzarsi ed essere più forti e competitivi. Tra gli obiettivi principali raggiunti ricordiamo l'introduzione di un nuovo sistema di pagamenti diretti che all'interno di ciascun Stato membro sarà graduale e senza impatti economici pregiudizievole per gli operatori; l'esenzione dal *greening* (misure ambientali) per le colture mediterranee (olive, agrumi ecc.) e per le colture sommerse (riso); il blocco della liberalizzazione "selvaggia" dei diritti d'impianto dei vigneti che tutela le produzioni di qualità e introduce un nuovo sistema di autorizzazioni a partire dal 2016; la rivisitazione del

Paolo De Castro, presidente della Commissione Agricoltura e Sviluppo rurale del Parlamento Europeo.



a livello mondiale», ha continuato il commissario Borg che, però, ha anche ammesso: «Il recente scandalo legato alla carne di cavallo ha dimostrato tuttavia che esistono ancora margini di miglioramento, benché non si siano verificati rischi per la salute».

## Sotto sorveglianza

E proprio controlli, prove, ispezioni sono gli strumenti messi in campo dalla Commissione per verificare il rispetto della normativa da parte di tutti gli Stati membri. L'attuale sistema di tasse che ora serve a finanziare l'attuazione dei controlli sarà esteso ad altri settori della catena agroalimentare, oggi esclusi dalle verifiche. Tasse no, ma controlli sì: le microimprese saranno esonerate, infatti, dall'obbligo di pagare queste tasse ma non da quello che prevede i controlli. Vincoli più stringenti per gli Stati membri ai quali sarà chiesto di integrare i controlli antifrode nei piani nazionali di sorveglianza oltre

che di garantire che le sanzioni pecuniarie imposte nei casi di frode abbiano finalità dissuasive.

Novità in arrivo anche sul versante della sanità animale. Ci sarà un unico testo legislativo per regolamentare la salute degli animali nell'Unione: farà testo il principio "prevenire è meglio che curare".

La nuova normativa, infatti, prevede un sistema comune e coordinato più efficace per la sorveglianza e il controllo delle malattie, in particolare rivolto alla sicurezza di alimenti e mangimi. Inoltre sarà migliorata la parte relativa a identificazione e registrazione degli animali per tutelare tutti coloro che lavorano nella catena agroalimentare (agricoltori, veterinari ecc.) e gli stessi consumatori. ■



49

regime di aiuti per il settore dell'olio in un'ottica più efficace e funzionale, il reinserimento del grano duro tra beneficiari dell'intervento pubblico; la programmazione produttiva estesa ai prosciutti *Dop* e *Igp* e l'incremento degli aiuti ai giovani agricoltori».

**Quali aspetti legati alla tutela della salute e della qualità sono da migliorare nella catena agroalimentare?**

«La tutela della salute è una delle priorità delle politiche europee che hanno messo in campo e si avvalgono di un sistema di controlli stringente con massima attenzione e rigore in tutte le fasi della catena per far sì che sulle tavole arrivino prodotti sani e di qualità. In questa direzione va l'approvazione da parte del Parlamento Europeo del "pacchetto qualità" dello scorso settembre. Un successo importantissimo per il *made in Italy* alimentare, costruito grazie al lavoro e all'impegno della Commissione Agricoltura che ha introdotto anche nuove regole di tutela dei prodotti certificati dalle usurpazioni, imitazioni ed evocazioni (il cosiddetto *ex*

*officio*) e la possibilità di indicazione in etichetta dei "marchi d'area"».

**Quali saranno i sostegni da parte dell'Unione Europea per la programmazione 2014-2020?**

«La riforma della politica agricola comune è il capitolo più importante del bilancio dell'Unione europea. All'Italia spetteranno circa 6 miliardi di euro l'anno, un sostegno che, seppur ridotto rispetto al passato per i tagli al *budget* dell'Unione Europea, continuerà a garantire un importante contributo all'agricoltura *in primis* e all'intero settore agroalimentare. Con la riforma della politica agricola comunitaria recentemente approvata destiniamo le risorse ai soli agricoltori professionali, incentivando i giovani e dando all'intero comparto strumenti concreti per accrescere la competitività. Azioni decisive per dare valore alle aziende e sostegno ai milioni di agricoltori europei, con la profonda consapevolezza delle incredibili potenzialità di un settore che, se pensiamo al nostro Paese, rappresenta una leva economica di primaria grandezza». ■

# Trattare **con dolcezza**

**Zuccheri e dolcificanti tra errori alimentari e dosi da moderare.**

■ **Ersilia Troiano**

**N**el caffè, ma anche nel tè, nelle bevande gassate e nei prodotti da forno, come dolci, biscotti, merendine e *snack*. Negli ultimi anni è aumentato in maniera significativa l'utilizzo di dolcificanti, da molti erroneamente considerati una panacea

per salvare capra e cavoli, prestando attenzione alla linea senza rinunciare al tanto amato gusto del dolce. Nella ricerca del sapore a calorie zero, tuttavia, si commettono spesso molti errori che peggiorano, anziché migliorare, la qualità della nostra alimentazione.

## Dolceamaro

*Più che sostituire lo zucchero con il dolcificante bisognerebbe imparare a limitarne il consumo.*

Il consumo di dolcificanti non è indispensabile. Se è vero che oggi sono disponibili numerosi sostituti dello zucchero, sicuri per il consumo, è anche vero che numerosi studi hanno dimostrato, sia negli adulti che nei bambini, che il consumo di prodotti contenenti dolcificanti, in sostituzione di quelli convenzionali, non è utile per ridurre l'apporto energetico. Quindi il consumo di bibite e prodotti "light" o "zero" non è un sistema efficace per costruire una buona alimentazione. Non è necessario rinunciare al piacere dei dolci, se consumati con la giusta frequenza (una/due volte a settimana) e, soprattutto, nel contesto di un'alimentazione equilibrata. Sarebbe inoltre opportuno abituarsi e abituare i bambini a non zucchero latte, tè, caffè e a consumare bibite zuccherine solo in occasioni speciali e non certo in sostituzione della bevanda per eccellenza, l'acqua, meglio se del rubinetto per contribuire a salvaguardare l'ambiente.

## Carta zucchero

Cominciamo innanzitutto col chiarire che numerosi dolcificanti sono ritenuti meno calorici del saccarosio, comune zucchero da tavola, purtroppo anche grazie a una fuorviante informazione pubblicitaria e a etichette non sempre chiare. Il fruttosio (spesso presente nelle bevande per bambini o utilizzato come dolcificante al posto dello zucchero), lo sciroppo di glucosio e di fruttosio, lo zucchero d'uva, gli zuccheri invertiti – presenti per la gran parte nei prodotti del commercio – apportano, invece, la stessa quantità di calorie del saccarosio, ovvero 4 kcal per grammo. Succo di frutta concentrato, melassa, sciroppo d'acero, sciroppo di riso o di sorgo ne sono altri esempi.

Altro errore è quello di ritenere lo zucchero di canna un'alternativa "diete-



tica” allo zucchero bianco. Rispetto a quest’ultimo, infatti, quello di canna ha un valore energetico leggermente inferiore, che non ne giustifica necessariamente l’utilizzo in sua sostituzione, se non per una questione di gusto. Di recente scoperta, invece, sono i cosiddetti glicosidi steviolici, estratti da una pianta, la Stevia, dotati di un elevato potere dolcificante. L’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa) ha stabilito che il loro utilizzo è sicuro e da un paio di anni sono disponibili in commercio numerosi prodotti a base di Stevia (indicata in etichetta con la sigla E960), sia come dolcificanti da tavola che come ingredienti degli alimenti *light*.

## Gomma... piuma

Tra i cosiddetti dolcificanti naturali, anche il sorbitolo, il mannitolo, il maltitolo e lo xilitolo, detti “polialcoli”, molto utilizzati per prodotti come confetti, gomme da masticare e caramelle, hanno un valore energetico (pari a circa 2 kcal/grammo) che può essere considerato praticamente nullo, considerato il loro elevato potere dolcificante e le piccole quantità in cui vengono utilizzati. Via libera dunque? Di sicuro no. L’abuso di caramelle e *chewing gum* senza zucchero può, infatti, provocare flatulenza e crampi addominali in quanto questi dolcificanti non vengono assorbiti e possono provocare la formazione di gas perché fermentati dalla flora batterica intestinale.

E veniamo ai tanto discussi dolcificanti artificiali. Aspartame, acesulfame, saccarina, ciclammati, sucralosio. Sono tutte sostanze chimiche caratterizzate da un elevatissimo potere dolcificante (fino a 500 volte superiore del comune zucchero da tavola) e da un valore energetico praticamente pari a zero. In base a studi di tossicità acuta e cronica per ogni composto esiste una dose giornaliera massima accettabile, che ci tutela da eventuali rischi. Pur se il consumo di dolcificanti artificiali è di fatto sicuro, nelle dosi consentite dalla normativa vigente, non è assolutamente consigliabile per i bambini fino al terzo anno d’età e durante la gravidanza e l’allattamento. L’aspartame, inoltre, non può essere utilizzato da chi è affetto da fenilchetonuria (malattia metabolica congenita) e, in polvere, per alimenti da sottoporre a cottura, per esempio i dolci, in quanto perde il suo potere dolcificante con le alte temperature. ■

# Pausa pranzo

Come “*schacciare*” un pasto in ufficio.

Mense aziendali, tavole calde, rosticcerie, bar. Sono tanti gli italiani che ogni giorno consumano il pranzo fuori casa. E sempre di più quelli che, per i motivi più disparati, non ultimo una crescente attenzione al proprio stile alimentare, preferiscono portarselo da casa. La cosiddetta *schiscetta*, ovvero il portavivande o *lunch box*, nasce nel dopoguerra e dal verbo *schisciare*, cioè schiacciare. Il termine deriva dal fatto che, nel mettere nello stesso contenitore un primo di pasta asciutta o riso e un secondo o delle verdure, il contenuto ne veniva inevitabilmente “schiacciato”. Oggi sono disponibili numerose soluzioni comode e funzionali per il cosiddetto pranzo da scrivania, che permettono non solo di preservare l’integrità delle pietanze, ma anche di mantenerle a una adeguata temperatura fino alla pausa pranzo. Troppo spesso, infatti, viene sottovalutata l’attenzione alla sicurezza igienica del pasto portato da casa. Avere a disposizione un frigorifero dove conservarlo e, magari, un piccolo forno a microonde dove riscaldare i piatti da consumare caldi sarebbe, ad esempio, molto utile per evitare incidenti di natura igienica. Ricordiamo, infatti, che qualsiasi pasto pronto, freddo o caldo che sia, non dovrebbe stazionare a temperatura ambiente nell’attesa di essere consumato.

Non solo come, ma anche cosa. Insalate miste di cereali e legumi, di carne o pesce con verdura. E, ancora, piatti unici a base di pasta e legumi. Numerose sono le alternative per una salutare *schiscetta*. Non facciamo mai mancare una porzione di verdura cotta o cruda e, per accompagnare le pietanze, cerchiamo di preferire il pane, meglio se di farina integrale, alle numerose alternative da forno oggi tanto consumate, come *cracker*, grissini e crostini che, lungi dall’essere meno calorici del pane, hanno anche un effetto saziante decisamente inferiore. Terminiamo il pasto con un frutto di stagione e preferiamo l’acqua ad altre bevande o succhi di vario genere. E se manca il tempo o per i più pigri, c’è sempre il classico panino, meglio se farcito con carni magre o pesce conservato al naturale (per esempio il tonno) e verdure di stagione. Ulteriore alternativa, anche se un po’ più costosa, le insalate miste già pronte al consumo, dotate di forchetta e da condire al momento (il condimento è incluso nella confezione). ■



# Promemoria

52

■ **Barbara Bernardini**

**Tutte le virtù dei grassi omega-3 che fanno bene alla memoria, alla concentrazione, al sistema cardiovascolare, abbondanti in pesce azzurro e salmone, alghe, noci e olio di semi di lino.**

**A** lzi la mano chi da piccolo non ha mai sentito la mamma dire “devi mangiare il pesce perché contiene fosforo che fa bene alla memoria e alla concentrazione”. Così intere generazioni di ragazzini hanno mangiato controvoglia sogliole, sgombri e merluzzo... La saggezza popolare in effetti ci aveva visto giusto, solo che oggi si sa che a far bene alla memoria non è il fosforo, che abbonda più nei semi dei cereali che nel pesce, ma un particolare tipo di grassi diventati famosi con il nome di omega-3.

## A farla grassa

La scoperta delle potenzialità dei grassi omega-3 ha aperto una nuova fase della scienza della nutrizione e sono ormai oltre 10mila gli studi scientifici che ne sostengono le virtù. «Gli acidi grassi omega-3 insieme agli omega-6 sono i cosiddetti acidi grassi essenziali – spiega **Giovanni Alberti**, docente di medicina estetica al “Fatebenefratelli” di Roma –: il nostro corpo cioè non è in grado di produrli da solo e devono essere costrui-

ti a partire da alcuni precursori introdotti con la dieta, ecco perché sono così importanti». Non spaventi il loro strano nome: omega-3 e omega-6 si riferisce alla struttura della molecola chimica che non è importante conoscere. È, invece, fondamentale sapere dove i grassi omega si trovano e che cosa fanno. «I benefici degli omega-3 sono moltissimi – commenta Alberti –: da alcuni anni ne viene consigliato il consumo in gravidanza perché favoriscono lo sviluppo neurologico del feto, e si è notato che la carenza degli omega-3 nell'alimentazione della madre può essere associata a ritardo cognitivo nel bambino».

Del resto, gli studi a supporto del fatto che gli omega-3 siano in grado di migliorare la memoria e la concentrazione sono sempre più numerosi. L'ultimo arriva dall'Università di Pittsburgh, negli Stati Uniti, in cui si è dimostrato che persino nei ragazzi giovani e con menti brillanti l'assunzione di questi grassi può spingere le prestazioni mentali oltre il loro meglio. Non solo. L'aumento degli omega-3 nell'alimentazione dei bambini sembra capace di migliorare il disturbo da deficit di attenzione e iperattività. «Gli effetti dimostra-

ti sul sistema nervoso centrale sono ormai numerosi – sottolinea Alberti –. Recentemente si sono persino utilizzati come integratore specifico per le persone affette da Parkinson o da

Alzheimer. Certo non ne rappresentano la cura, ma aiutano a migliorare il quadro patologico, cosa che avviene anche per gli stati depressivi, senza contare gli effetti benefici sul sistema cardiovascolare, che li hanno portati alla ribalta come un vero strumento di prevenzione di infarti e ictus».

## Sapere che pesci prendere

Una miniera d'oro dunque, concentrata nel tessuto adiposo dei pesci che vivono nei climi freddi, dalle sardine al



## Dall'alfa all'omega

**Tutto sugli omega-3.**

### Dove si trovano

Pesce azzurro e salmone, alghe, noci, lino.

### Quali benefici producono

- > Abbassano il livello dei trigliceridi nel sangue.
- > Prevengono danni vascolari grazie alla potente azione antiaggregante e antinfiammatoria.
- > Negli sportivi migliorano il circolo sanguigno periferico muscolare.
- > Proteggono la pelle ed esercitano un'azione anti età.
- > Migliorano le funzioni riproduttive maschili.
- > Aiutano negli stati di perdita di memoria, ritardo cognitivo, sindrome d'iperattività.

### Chi non deve assumerli in accesso

Persone in terapia con antiaggreganti perché potrebbero aumentare la possibilità di emorragie.

### Info

[www.giovanialberti.com](http://www.giovanialberti.com)

merluzzo al salmone, a tutto il pesce azzurro, e presente in abbondanza anche nell'olio di semi di lino, nelle noci, nelle alghe e in parte anche nei vegetali e nelle leguminose. Va da sé che l'aumento di consumo di pesce rappresenta il miglior modo di integrare la dieta con questi grassi e di sfruttarne i benefici, ma ben poche persone arrivano alle 3-4 porzioni di pesce alla settimana raccomandate per mantenere un giusto bilancio nel sangue. «Le popolazioni giapponesi che si nutrono di pesce hanno un rapporto tra omega-3 e omega-6 pari a 2,1 e hanno una bassissima incidenza di malattie cardiovascolari. Nella nostra società facciamo largo abuso di omega-6 (da olio di olive e di mais soprattutto, ndr), per cui questo rapporto è alterato – afferma Alberti –. Sarebbe consigliabile portarlo almeno a 4,1 ma, poiché è difficile abbassare il consumo di omega-6, bisogna aumentare quello di omega-3». Il segreto del benessere insomma, soprattutto di quello cardiovascolare, non è tanto e solo mangiare molto pesce, ma fare in modo che nel sangue circoli un livello adeguato di entrambi gli acidi grassi essenziali, gli omega-6, ad azione regolatrice del colesterolo, e gli omega-3, che hanno una potentissima azione antinfiammatoria e fibrinolitica, ovvero mantengono il sangue più fluido, prevenendo i danni dell'aterosclerosi e la formazione di trombi nei vasi sanguigni, diminuendo il rischio di infarti e ictus. «Non è sempre necessario, però, ricorrere agli integratori in pillole – precisa Alberti –. Noi medici consigliamo alle persone giovani di aumentare semplicemente il consumo di pesce e oli vegetali ad alto contenuto di omega-3, perché nei giovani gli enzimi che li metabolizzano funzionano ancora molto bene. Mano a mano che si invecchia – continua – anche questi enzimi cominciano a funzionare meno e così, dai cinquant'anni in poi, si può pensare di fare prevenzione cardiovascolare con un'integrazione in pillole». La dose consigliata per la prevenzione è di 1 grammo al giorno di omega-3, ma attenzione ad acquistare sempre prodotti di altissima qualità perché gli oli derivanti dal pesce possono contenere metalli pesanti e devono essere accuratamente purificati. Insomma per la salute ricorrere al *low cost* potrebbe non essere una soluzione adeguata. ■

## Giovani di spirito 53

Se ti consideri vecchio, il tuo cervello funzionerà come quello di un vecchio. Sembra questa la singolare conclusione di uno studio condotto al dipartimento di gerontologia dell'Università della Southern California di Davis, secondo la quale i pregiudizi sull'età sono in grado di inficiare le capacità mentali di un anziano del 20 per cento inducendolo a ragionare meno e più lentamente, quando invece il suo cervello potrebbe dare molto di più. È bene dunque guardare all'età che avanza con meno stereotipi e più fiducia nelle proprie possibilità.

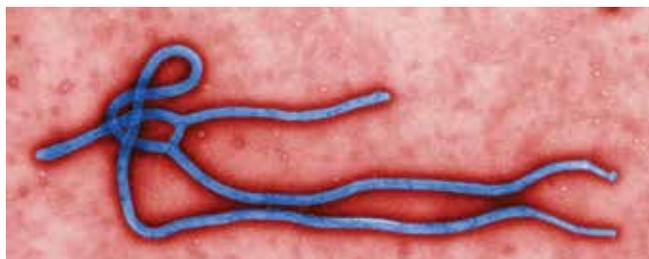
## Di corsa

I pigri si arrendano all'evidenza: non accennano a diminuire le prove scientifiche a favore dell'effetto benefico dell'esercizio fisico. L'ultima arriva dall'Università di Princeton: si è dimostrato che l'attività fisica regolare è capace di difendere il cervello dallo stress e dall'ansia. Gli studi sono stati condotti esaminando l'attività dei neuroni dell'ippocampo, una zona che, attivandosi, regola gli stati d'ansia. I ricercatori hanno mostrato che correre inibisce i picchi d'attività dei neuroni di quest'area, prevenendo gli stati d'ansia e lo stress. Non ci sono più scuse dunque per non comprare un paio di scarpe da ginnastica... e usarle!



## Antivirus

Anche se l'ebola non ha mai neppure sfiorato l'Occidente, quando si scopre una cura per qualcosa che era sempre stato considerato inguaribile si tratta di una bella notizia. Un'équipe di ricercatori dell'Università della Virginia ha, infatti, scoperto che alcuni farmaci comunemente usati per il trattamento dell'infertilità e del cancro al seno sono capaci di inibire il terribile virus che in Africa distrugge interi villaggi ad ogni epidemia. Una speranza in più per queste popolazioni martorate dalle infezioni e dalle carestie e anche una sicurezza in più per gli occidentali, se mai un virus così potente dovesse manifestarsi anche qui.



# Eb Bene sì

*Prodotti per chi è intollerante al lattosio e per i celiaci nella linea Bene.Sì e in quella senza glutine. Menu Coop su misura, vario e risparmiato.*

■ Anna Somenzi

**Q**uanti di noi, invitando a cena amici o parenti, hanno il problema di districarsi non solo fra gusti diversi, ma anche fra intolleranze e allergie vere o presunte. Un tipico esempio è l'intolleranza al lattosio: chi ne è affetto ha una carenza di lattasi – l'enzima digestivo che scompone lo zucchero del latte – e quindi difficoltà e problemi nella digestione del latte. Coop propone nella linea **Bene.Sì** due tipi di latte ad alta digeribilità, microfiltrato e UHT a bassissimo contenuto di lattosio. In alternativa si possono scegliere prodotti con ingredienti vegetali: bevanda di riso *Bene-sì* Coop, naturale o arricchita di calcio e vitamina D2 per dare un ulteriore apporto di minerali e vitamine utili al normale benessere delle ossa; e bevanda di soia naturale e nella versione con aggiunta di calcio. Col marchio *Bene-sì* anche i gelati in vaschetta al gusto di fragola e banana, nocciola e cacao e il mini stecco alla vaniglia e cioccolato, preparati con soli ingredienti vegetali, come i semi di soia e lupino naturalmente senza lattosio.



## Intolleranza zero

L'intolleranza alimentare più frequente a livello mondiale è la celiachia, con

un'incidenza stimata dell'1 per cento sulla popolazione in Europa, India, Sud America, Australia e negli Stati Uniti. La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine e in Italia è riconosciuta come malattia sociale. I casi effettivamente diagnosticati in Italia erano 135.800 nel 2011 (dati del Ministero della Salute presentati nella *Relazione annuale sulla celiachia*), ancora troppo pochi rispetto al numero dei celiaci presumibilmente presenti. È del 2005 la **linea senza glutine** di Coop, una risposta ai celiaci con i suoi 22 prodotti specifici. Dai preparati per il pane, per muffin, torte, pasta e pizza corredati di facili ricette, ai già pronti e surgelati mini-*baguettes*, piz-



za margherita; pronti da consumare i panini all'olio, grissini, *cracker*, fette biscottate, pan grattato e pane a fette. Per non rinunciare al primo piatto principe anche pasta preparata con mais e riso: penne rigate, ditalini rigati, spaghetti, fusilli. Per la prima co-



lazione biscotti frollini classici, con gocce di cioccolato e al cocco, ma anche *plum cake* classico allo yogurt e al cacao con crema alla nocciola, qualcosa di più sfizioso come i *wafer* con cre-

ma alla nocciola, la torta con crema alla nocciola e il cono gelato alla panna.

## A risparmio

Grazie a progressivi accordi con le Regioni, i prodotti per i celiaci diagnosticati sono erogabili con i buoni rilasciati dal *Servizio Sanitario Nazionale* non più solo dal canale farmacia, ma anche nei punti vendita della Grande Distribuzione (l'*Aic*, *Associazione italiana celiachia*, pubblica gli elenchi dei negozi convenzionati con le *Asl* regionali). Questo ha cambiato in meglio il modo di fare la spesa delle persone celiache che possono trovare i prodotti necessari per la propria dieta facendo la spesa per tutta la famiglia. Oltre ai 22 prodotti dietetici *senza glutine* Coop sono presenti nel *Prontuario degli alimenti*, edito ogni anno dall'*Aic*, circa 300 prodotti sempre a marchio Coop, di uso comune, garantiti con un contenuto di glutine inferiore a 20ppm. L'elenco dei prodotti Coop presenti nel *Prontuario degli alimenti 2013* è disponibile sul sito *e-coop* nella sezione "prodotti coop/ senza glutine".

Al momento del lancio, i prodotti della linea per celiaci Coop costavano fino al 40 per cento in meno rispetto ad analoghi prodotti di marca venduti nella Grande Distribuzione e fino al 70 per cento in meno rispetto alla farmacia. Oggi i prezzi dei prodotti senza glutine sono diminuiti, ma le proposte Coop restano ancora molto convenienti. ■



## Gialloblu

**Arriva il nuovo tonno "Pescato a canna" nella linea Fior fiore catturato con una tecnica semiartigianale che rispetta l'ecosistema marino.**

Una pinna gialla con un bollino blu. È il tonno **Fior fiore Coop**, della specie *Yellowfin*, pescato con la canna, una tecnica semiartigianale in grado di consentire catture selettive e di non compromettere gli stock delle specie a rischio di sovra sfruttamento, e per questo fregiato del bollino blu "Pescato a Canna" in etichetta. Trancio intero, a lenta maturazione, la cui lavorazione è completamente *made in Italy*, in olio d'oliva.

La pesca del tonno con la canna rappresenta l'avanguardia della pesca sostenibile perché è un metodo che fa a meno sia delle reti che dei sistemi galleggianti aggregatori di altri pesci. Un ulteriore tassello nell'impegno di Coop sul versante della tutela degli ecosistemi marini e della pesca sostenibile.

Prima catena distributiva italiana ad essere inserita nell'elenco ufficiale delle aziende certificate *Dolphin Safe*, progetto nato a seguito delle proteste degli ambientalisti per l'elevato tasso di mortalità di delfini causato dal sistema di pesca del tonno utilizzato dalle flotte operanti nell'Oceano Pacifico Orientale, dal gennaio 2001 il tonno Coop è "dalla parte dei delfini", marchio che indica la conformità allo standard di certificazione proposto dall'*Earth Island Institute*, organizzazione *no-profit* con sede a San Francisco e filiali in tutto il mondo, per la salvaguardia dei delfini nella pesca del tonno.

Estensione del *Dolphin Safe* è il progetto *Friend of the sea*, cui Coop aderisce, sempre supportato da *Earth Island Institute*, per una pesca ecologicamente e socialmente sostenibile, nel rispetto degli ecosistemi marini. Coop ha inoltre deciso nel 2007 di sospendere la vendita di tonno rosso (*Thunnus Thynnus*) nei propri negozi per un corrispettivo di 6mila animali all'anno, andando oltre l'appello che il *Wwf* aveva rivolto alle aziende, nel quale si chiedeva di rinunciare ad almeno metà del tonno in vendita, e su questo avviando anche una propria campagna di sensibilizzazione. Con quest'iniziativa Coop è stata la prima azienda italiana a accettare la sfida della salvaguardia di una specie a rischio d'estinzione.



# Tutti a tavoletta

56

**Il tablet conquista un adulto su sette. Poi ci sono i modelli per bambini... E fra tre anni lo avrà il 50 per cento degli europei.**

■ **Roberto Minniti**

In tre anni da oggetto del desiderio è diventato strumento di uso comune, dotazione sempre più frequente degli italiani. Secondo uno studio della società *Forrester* la crescita a cui si sta assistendo è addirittura spettacolare se si considera che oggi un adulto su sette possiede una "tavoletta" ma di qui a tre anni la platea toccherà il 50 per cento degli europei. Senza considerare le vendite (anche queste vertiginose) dei modelli pensati e realizzati per i bambini.

Una passione che gli italiani consumano soprattutto tra le pareti di casa, come testimonia la stessa ricerca. L'utilizzo prevalente di questi dispositivi, infatti, è in salotto (62 per cento degli intervistati), subito dopo viene la camera da letto (45 per cento). Internet, *e-mail*, *social network*, foto e video sono le attività più comuni che spingono ad affannarsi sui *touch screen*.

Questo strumento, del resto, non può di certo sostituire un computer portatile (tantomeno un fisso), per lo meno se si hanno esigenze un po' meno banali di internet e delle *e-mail*, ma può rimpiazzare degnamente un *netbook*, ossia un *pc* molto piccolo ma anche poco potente. E non è un caso se da quando è uscito il primo *iPad* di *Apple* siano state proprio le vendite di *netbook* a decrescere fino al pressoché totale esaurimento attuale.

## Presi a modello

Nella scelta del modello entra in gioco la disfida tra *Apple* e resto del mondo (dei produttori). O meglio tra *iOS* (il sistema operativo proprietà esclusiva dalla società di Cupertino) e *Android* (monopolio *Google*, ma utilizzato da tutti gli altri produttori). A dire la verità c'è anche il terzo incomodo, il sistema operativo *Windows 8 RT* di *Microsoft*, ma si tratta di un si-

stema operativo ancora poco utilizzato dai *big* del settore, per quanto si tratti dell'*OS* più diffuso al mondo.

Prima considerazione da fare è sugli altri dispositivi che si usano. Chi adopera, infatti, uno *smartphone Android* si troverà meglio con un *tablet* con identico sistema operativo (e potrà sfruttare molte delle *App* che ha già acquistato). Il discorso vale ancora di più per chi associa la tavoletta al *pc* di casa o del lavoro: chi lavora su *Apple* troverà molto più pratico trovarsi a maneggiare un *tablet* con lo stesso sistema operativo.

Quanto poi alle caratteristiche tecniche, possono fare la differenza nella comodità e nella soddisfazione d'uso di una tavoletta e, di certo, la fanno nel prezzo d'acquisto. Il confronto è tra 3G o modelli che sono privi di questa opzione. La differenza è la capacità di connessione a internet. Con il 3G il *tablet* diventa un apparecchio in grado di navigare ovunque ci sia copertura dell'operatore telefonico. La condizione è pagare un po' di più per questa versione e stipulare un contratto dati con un gestore telefonico. Con gli apparecchi solo *wifi*, invece, si potrà navigare solo nelle zone raggiunte da segnale senza fili: bar, luoghi pubblici serviti (pochi in Italia) e naturalmente ambienti domestici o lavorativi dove sia presente un segnale *adsl*; in questi casi si potrà tranquillamente fare a meno della funzione 3G.

## Ritorno d'immagine

Molto più delicata, invece, è la scelta dello schermo del *tablet*. Non parliamo solo della qualità delle immagini che restituisce (qui le prestazioni del *Retina* adottato dalla *Apple* sono quasi irraggiungibili dai concorrenti) ma delle dimensioni. Se pensate di scrivere anche brevi testi sul *touch screen*, scartate quelli con display da 7 pollici, troppo piccoli per consentire un uso comodo della tastiera virtuale. L'ideale è orientarsi verso i 10 pollici che hanno le dimensioni giuste per essere utilizzati tanto per la video-



marca e modello	schermo (pollici)	sistema operativo	processore	memoria (Gb)	altre caratteristiche	prezzo (euro)
<b>ACER</b> ICONIATAB	10,1	Windows 8	Intel Atom 1.8 GHz	8	WiFi - 3G	650
<b>APPLE</b> IPAD 2	9,7	iOS	A5 dual-core	16	WiFi - 3G	519
<b>APPLE</b> IPAD RETINA	9,7	iOS	A6X dual-core	16	WiFi - 4G	629
<b>ASUS</b> VIVOTAB	10,1	Windows 8	Intel Atom 1.8 GHz	64	WiFi - 3G	550
<b>HUAWEI</b> MEDIAPAD	10	Android	Quad-core 1,2 GHz	16	WiFi - 3G	450
<b>LENOVO</b> THIKPAD	10,1	Windows 8	Intel Atom 1.8 GHz	32	WiFi	670
<b>MICROSOFT</b> SURFACE	10,6	Windows 8	Quad-core NVIDIA Tegra 3	32	WiFi	625
<b>MIIA</b> TAB	10,1	Android	Dual Core 1.6 GHz	16	WiFi	190
<b>SAMSUNG</b> GALAXY TAB2	10,1	Android	Dual Core 1GHz	16	WiFi - 3G	450
<b>SONY</b> XPERIA	10,1	Android	Qualcomm Snapdragon 1,5 GHz	16	WiFi - 3G	590
<b>TOSHIBA</b> AT100	10,1	Android	Dual Core 1 GHz	16	WiFi	290

E se optassimo per un tablet per leggere libri o un eReader per navigare? È indubbio che la tentazione possa essere quella di comprare un apparecchio che unisce più funzioni, piuttosto che un modello per ogni uso.

Se l'esigenza è quella di un lettore di libri, però, questa scelta rivela più di un rischio. Seppure con uno schermo più grande e più versatili, i tablet non garantiscono la stessa leggibilità dei testi. Hanno generalmente il vantaggio dell'illuminazione del display intensa quanto basta per permettere la lettura anche in ambienti bui, come un qualsiasi computer, ma non han-

no certo lo schermo somigliante a una pagina bianca con le lettere stampate a inchiostro, così come i lettori di libri digitali.

L'effetto più probabile di iPad e simili, insomma, è un fastidioso riverbero, tipico degli schermi dei computer, che provoca stanchezza per gli occhi. Senza contare che è difficile scendere sotto il mezzo chilo di peso, il che non rende certo il tablet un apparecchio molto leggero. Insomma, se si vuole sperimentare la lettura digitale è meglio optare per un eReader, magari anche accontentandosi dei meno evoluti e meno cari, ma pur sempre a inchiostro digitale.

scrittura che come piccoli schermi per vedere un film, navigare sul web, giocare con soddisfazione.

Sulla memoria è bene soffermarsi a ragionare. Se non si tratta degli iPad che prevedono solo tre "allestimenti" (16, 32 e 64 Gb) è sempre meglio optare per un apparecchio che abbia la possibilità di inserire schede di memoria per potenziarne la capacità senza essere costretti regolarmente a svuotare il dispositivo da film, musica e foto per trovare un po' di spazio. Ma è anche bene dare un'occhiata alle dotazioni di memoria Ram del tablet, considerando che per far girare adeguatamente i programmi il minimo indispensabile è 1 Gb.

Se, poi, come è probabile, farete girare più applicazioni contemporaneamente, avrete bisogno anche di un processore performante. Se state optando per un Apple

il processore del nuovo iPad è potente e veloce, ma se cercate tra i "competitors" assicuratevi di non scendere sotto 1 GHz per non correre il rischio di trovarvi di fronte a un modello troppo lento.

Non è, infine, infrequente che si utilizzi la tavoletta per riprese video o scatti. E allora è utile controllare che il modello che stiamo portando a casa abbia una risoluzione di almeno 5 megapixel. ■

**In offerta soci nel mese di settembre nei punti vendita di Unicoop Tirreno**



**Tablet 10,1" Galaxy TAB2 Samsung mod. GT-P5110ZWAITV**

Processore: Dual Core, 1 GHz - Schermo: 10,1", 1280x800, LED Multi Touch - Capacità: 16GB - Fotocamera e Webcam - Connessioni: Wi-Fi, Bluetooth - Sistema operativo: Android 4.0.3 Ice Cream Sandwich 1 porta USB da 2.0 - Slot Microsd Card: Espandibile fino a 32GB - Batteria: ioni di litio, 4000 mAh

**Prezzo soci 259 euro oppure 229 + 1.500 punti**

# Dormirci sopra

58

**Può sembrare un facile acquisto, ma dalla scelta del cuscino dipendono un buon riposo e una corretta postura.**

■ **Daniele Fabris**

**T**re italiani su quattro lamentano, a scelta o tutti assieme, sciatiche, contratture, lombalgie e soprattutto dolori cervicali. E attribuiscono i fedeli e dolorosi compagni delle proprie giornate alle posizioni assunte durante la veglia. Vero, ma secondo i medici, solo in parte. Se è assodato che la mancanza di movimento, la postura obbligatoria (e scorretta) che assumiamo nelle lunghe ore in cui siamo seduti hanno un peso sul nostro fisico, non sarebbe da sottovalutare come passiamo le 7 ore (questa è la media) che destiniamo al riposo notturno. Dormire male, del resto, è più comune di quanto si pensi e anche un semplice guanciale, se non garantisce l'allineamento tra la testa e la colonna vertebrale e non è ergonomico, può diventare un vero strumento di tortura. È bene, dunque, dedicare qualche riflessione alla scelta di uno strumento del sonno così semplice, ma tanto importante per il riposo.

## Grattacapo

Partendo proprio dall'assunto che non esiste un cuscino buono per tut-

ti – soffice o duro, in lattice, lana o in piuma – tutte le tipologie possono adattarsi, sempre che si tengano in conto le posizioni in cui amiamo dormire, e la stessa conformazione fisica di chi è destinato a poggiarci il capo. L'importante è che il guanciale non sia troppo rigido o alto, perché può provocare un notevole affaticamento al collo e alle spalle.

Ai materiali classici e a quelli più naturali – come il lattice o quelli più esotici come gli ayurvedici riempiti di crusca di farro o di grano saraceno – da un po' di tempo si affiancano i *memory form* che dovrebbero, a detta dei produttori, “tenere traccia” della forma della testa per mantenerla a lungo distribuendo la pressione uniformemente su tutta superficie. A detta delle tante pubblicità del settore questi guanciali garantiscono una corretta postura della colonna vertebrale e della regione cervicale, favorendo la circolazione sanguigna ed evitando fastidiosi formicolii. In ogni caso, i cuscini *memory form* sono realizzati normalmente con una miscela d'aria, acqua e polimeri, e sono analergici. E, per lo meno questo appare dimostrato, la loro capacità di model-



larsi con il calore della testa li rende assai comodi anche per chi non ha problemi particolari.

## Un caso isolato

E il vecchio cuscino che abbiamo in casa? Gli esperti consigliano di sostituirlo ogni 5 anni e di garantirgli una buona manutenzione. Una regola non sempre rispettata, per esempio, è di isolarlo con una doppia fodera (sempre in cotone) e di lavarlo almeno una volta l'anno. Se è costituito di piume o di lana, va scosso spesso e in ogni caso arieggiato anche quotidianamente.

Per chi ha problemi frequenti di dolori cervicali, infine, una buona scelta può essere ricorrere ai guanciali sagomati. Ne esistono a rotolo e a cuneo. I primi si posizionano sotto il collo, in modo da mantenere le vertebre cervicali in lieve trazione. È il meccanismo comune anche ai cuscini sagomati che sostengono la testa quando si dorme in posizione supina e impediscono posizioni errate anche quando si dorme sui fianchi.

I cuscini a cuneo, invece, mantengono spalle e torace sollevati durante il riposo. Sono utili per chi soffre di ipercifosi dorsale o respira a fatica (si possono rivelare efficaci anche per evitare le roncopatie, in parole povere il russare notturno). ■

**Dal 1 al 30 settembre negli Iper, nei Super e in alcuni Mini**

### Doppia Onda Medicare e Saponeta Medicare Dormir by Magniflex, made in Italy.

Ergonomici, anatomici, antibatterici, analergici, rivestiti in tessuto Medicare assolutamente naturale, sterilizzato e totalmente libero da muffa, batteri e tarne. A contatto con il tepore del corpo, questi cuscini 100% Memorex – una schiuma di poliuretano viscoelastica ad alta densità – si ammorbidiscono modellandosi alla forma del collo. Le proprietà decomprimenti del Memorex® alleviano i dolori cervicali, favorendo la circolazione del sangue. Prodotto con materiali certificati Oeko-Tex.

**Prezzo al pubblico 24,90 euro**

**Prezzo per i soci 19,90 euro**

**o 14,90 + 250 punti**

# Tempo utile 59

**Il progetto dell'Agencia energetica della Provincia di Livorno per associare previsioni meteo e corrette informazioni in campo energetico.**

Le previsioni del tempo influenzano molte scelte che facciamo durante il giorno. Ma avreste mai pensato a una connessione tra previsioni meteo e risparmio in bolletta? O tra previsioni del tempo e capacità di dare noi, personalmente, un contributo fattivo alla difesa dell'ambiente? Ebbene tutto questo è già possibile. L'Ealp (Agenzia energetica della Provincia di Livorno), infatti, sta lavorando già da alcuni anni a un progetto molto ambizioso: quello di associare alle previsioni meteo, diffuse da giornali, Tv, radio, siti web, informazioni di qualità in campo energetico. Informazioni che aiutino il consumatore a capire le potenzialità produttive di un impianto alimentato con fonti di energia rinnovabile, quantificandone settimana per settimana e a seconda del luogo di residenza, i relativi vantaggi. Il progetto, descritto sul sito [www.meteorinnovabili.it](http://www.meteorinnovabili.it), è stato già sperimentato nell'ultimo anno nella regione Toscana presso i media locali e si appresta ad avere a breve una diffusione più ampia a livello nazionale. Il principio su cui



poggia è molto semplice. Non previsioni del tempo vere e proprie, ma un collegamento tra le condizioni climatiche della settimana precedente con l'energia potenzialmente producibile dal sole e dal vento in distinte aree climatiche del nostro paese. Previsioni che si basano sia su osservazioni meteorologiche sia sul monitoraggio di alcuni impianti di energia rinnovabile esistenti sul territorio (provinciale, regionale e nazionale) che sono poi diffuse tramite radio, Tv o carta stampata accanto al tradizionale bollettino meteo. L'obiettivo è quello di trasmettere al pubblico un'informazione "misurata" di come e quanto le energie rinnovabili siano intimamente collegate alle condizioni di sole e di vento; fornendo un ordine di grandezza di quanti kWh di energia elettrica ha prodotto nella settimana precedente un impianto fotovoltaico standard, quanta percentuale di acqua calda rispetto al normale consumo di una famiglia è stata prodotta da un impianto solare termico di taglio domestico o quante abitazioni sono state alimentate dall'energia prodotta dagli impianti eolici di una zona presa in considerazione. Così il rituale del bollettino meteo diventa occasione per diffondere anche la cultura dell'energia pulita prodotta dal vento e dal sole. ■

# Mescolanza di stili

■ **Silvia Inghirami**

**Sono entrambe mescolanze di qualcosa ma c'è una bella differenza tra marmellate e confetture.**

**G**li agrumi fanno la differenza. La maggioranza degli italiani continua a non saperlo, eppure sono ormai dodici anni che l'Unione Europea ha stabilito che una cosa è la marmellata, una cosa è la confettura. La direttiva 113 del 2001 definisce, infatti, come marmellata "la mescolanza, portata alla consistenza gelificata appropriata, di acqua, zuccheri e di uno o più dei seguenti prodotti, ottenuti a partire da agrumi: polpa, purea, succo, estratti acquosi e scorze". La confettura è invece la mescolanza "di zuccheri, polpa e/o purea di una o più specie di frutta e acqua": insomma, proprio ciò che noi, in barba alle leggi di Bruxelles, chiamiamo marmellata.

## Differenza sostanziale

«Per di più i consumatori non sanno la differenza, così come non conoscono le norme per la dicitura "extra", però sanno ben distinguere tra l'uno e l'altro prodotto», afferma **Paolo Turchetta**, *category manager* drogheria alimentare di Unicoop Tirreno. La confettura standard deve avere una percentuale di frutta in misura non inferiore al 35 per cento del prodotto finito mentre nella extra la polpa di frutta non deve essere inferiore al 45 per cento. E le scelte della clientela

Coop sono sempre più orientate verso una sana alimentazione, quindi più frutta e meno zuccheri: «I consumatori vogliono prodotti di qualità e in misura sempre maggiore acquistano biologico – riferisce Turchetta –. La marmellata bio,

insieme a quella senza zucchero, prodotta cioè con zucchero di mele o d'uva, è in costante crescita da qualche anno. Il fatturato della categoria registra un incremento nonostante la crisi, trainato proprio dai prodotti biologici. Certo, in tempo di crisi le promozioni hanno un notevole successo, ma nel complesso vi è una forte fidelizzazione: significa che chi ha scelto un prodotto è consapevole delle sue caratteristiche, le apprezza e ripete l'acquisto».

## Che gusto c'è?

Eppure l'assortimento dei punti vendita Unicoop Tirreno sembra fatto per incoraggiare nuove esperienze del palato: si va dai prodotti a marchio a quelli dei grandi gruppi dell'industria alimentare, dalle confetture e marmellate straniere (in particolare britanniche e francesi) a quelle dei piccoli produttori locali. L'unico escluso dai banchi Coop è il segmento *discount*. La scelta continua nei gusti (ciliegia, prugna, albicocca, fragola, mirtillo, frutto di bosco, arancia, fico, pesca ecc.) e negli altri ingredienti: zucchero, fruttosio, dolcificante, zucchero di canna. Infine l'offerta spazia tra le tipologie di confezione: dalla classica di 400 grammi, alla familiare da 700 e al monodose.

«I più venduti sono naturalmente i vasetti da 400 grammi – fa notare Turchetta – ma il ritorno alla preparazione di dolci casalinghi, tendenza dovuta non solo alla crisi ma anche a una rinata passione per la cucina, ha spinto i consumi dei barattoli da 700 grammi».

## Una buona dose

La novità è la monodose a marchio Coop, rivolta a quanti vogliono utilizzare la confettura solo in piccole quantità a colazione, ai consumatori saltuari o ancora a quelli che desiderano attenersi rigidamente alle indicazioni della dieta. «I nutrizionisti e i dietologi raccomandano l'uso delle confetture



senza zucchero raffinato a colazione – sostiene Turchetta – e la maggiore disponibilità di questi prodotti sul mercato ha favorito un cambiamento delle abitudini alimentari».

Ma quando si dice “senza zucchero” bisogna sempre ricordare che in realtà senza zuccheri confetture e marmellate non potrebbero esistere: è proprio lo zucchero il conservante della frutta. «Effettivamente è un’informazione ambigua che potrebbe nascondere l’aspartame – avverte Turchetta –. Per questo è sempre bene controllare gli ingredienti in etichetta. E in caso di regime di dieta, la tabella nutrizionale». Oltre allo zucchero d’uva e di mela, è stato introdotto anche il sucralosio, un dolcificante chimico che ha meno nemici dell’aspartame.

Altri rischi non dovrebbero paventarsi, dal momento che per legge non è consentito aggiungere a confetture e marmellate coloranti e conservanti; l’unico additivo utilizzabile è la pectina, un enzima presente nella frutta fondamentale per il processo di gelificazione.

## Frutti di bosco

Dopo aver verificato quindi quantità di frutta e zucchero, non resta che addentrarsi nella selva dei gusti: «La confettura preferita è al mirtillo – riferisce Turchetta – seguita da quella ai frutti di bosco e alle more. Ma piace molto anche alle arance amare, la più “british”. Però sul volume dei consumi pesa la confettura per i dolci, orientata invece su gusti classici, come albicocca e prugna». Per quanti cercano sapori originali, la Coop mette a disposizione le “creazioni” degli artigiani: «Da tempo abbiamo avviato la campagna *Vicino a noi* – spiega Turchetta – perché la nostra missione è anche quella di dare spazio ai fornitori locali, in modo da favorire lo sviluppo economico del territorio. Così in assortimento abbiamo le confetture di piccoli produttori che operano in provincia di Firenze, Grosseto, Siena, Rieti. Sono confetture preparate con frutta e anche ortaggi del posto: ad esempio, con uva, con zucca e con more selvatiche». E nel futuro su cosa punterà Unicoop Tirreno? «Ancora sulla promozione dei fornitori locali – risponde Turchetta –. Poi su monodose a marchio Coop e infine sul biologico: qui la novità è la confettura con zucchero di canna bio». ■

# Pallone gonfiato

61

**Il caciocavallo Pallone a forma tondeggiate senza testina che nasce dal latte di qualità lavorato a crudo in ormai pochi caseifici di Gravina.**

**V**i sono luoghi dove pare che le misteriose forze della fertilità si incrocino e si concentrino, tante sono l’abbondanza e la varietà di prodotti che esprimono. Gravina, in provincia di Bari, Puglia, è uno di quelli. Storicamente sito di eccellenza per la coltivazione del grano e del vino, non a caso lo stemma araldico del paese riporta in effigie questa specificità (grana dat et vina). Qui troviamo il fungo cardoncello, fichi straordinari, una gastronomia che esalta l’impressionante varietà di erbe spontanee del territorio, insaccati di pregio e una produzione casearia tipica e diffusa. I caseifici di Gravina attingono latte vaccino – un tempo di podolica – dal bacino dell’Alta Murgia, uno dei migliori dell’Italia meridionale, e producono specialità uniche, come il **Pallone**, di latte crudo vaccino, sostanzialmente un caciocavallo senza testina e dalla forma tondeggiate che si produce da gennaio a marzo. La lavorazione di questo formaggio vaccino a pasta dura filata risale all’epoca della transumanza, quando lungo i tratturi pugliesi transitavano armenti e greggi di migliaia di capi. Gravina nei secoli passati era una delle stazioni di sosta più importanti sul tratturo Bradanico-Tarantino (che va da Melfi a Castellaneta) e vanta un’importante tradizione casearia. Lo stesso *Pallone* è già citato nella *Nuova Enciclopedia Agraria* del 1859. Si ottiene coagulando il latte crudo intero vaccino con caglio liquido di vitello o in alcuni casi con caglio di capretto; quindi la cagliata, dopo la rottura in grani della misura di una nocciola, si lascia depositare. Successivamente si raccoglie la massa e si deposita su un piano di lavoro dove avviene la fase della acidificazione, la più delicata del processo, che dura circa 12 ore, al termine della quale la pasta viene affettata e scaldata con acqua bollente per consentire la filatura. Conseguita la tipica forma sferica con un lento processo di manipolazione, il formaggio passa in salamoia, dove resta per 24-36 ore a seconda del peso e quindi va in asciugatura. Terminata questa, il *Pallone* può stagionare in cantine naturali, dove assume aromi sempre più pronunciati, un tempo venivano appesi nelle grotte di tufo in cui stagionavano mesi: dopo tre mesi il piccante si fa sentire, la pasta assume colorazioni che virano sul dorato intenso e i profumi danno note di caramello che si assommano all’erbaceo tipico dei formaggi di quest’area. Il suo peso va da uno a dieci chili. ■



# Acquacotta e mangiata

62

*Le intramontabili acquacotte "di fortuna" della Maremma toscana e dell'Alto Lazio, che la leggenda racconta improvvisate con gli ingredienti disponibili e poi condivise in umili convivi da pastori e boscaioli, contadini e pescatori.*

■ Eleonora Cozzella

Una vecchia storia che si è persa nei secoli, ma che ancora qualche nonno racconta, narra di uno sconosciuto viandante che arrivò nella piazza di un paese toscano quando il rintocco delle campane annunciavano il mezzogiorno. Accese un fuoco, vi pose sopra un paiolo, vi versò dell'acqua e poi aggiunse due bei sassi lisci e puliti. Così, seduto accanto al pentolone aspettava che l'acqua bollisse. Ovvio che i paesani fossero incuriositi. "Che cosa cucini?" chiese uno. "La minestra di sassi!" fu la risposta. "Ed è buona?". "Eccome! – assicurò lo sconosciuto, facendo con l'indice sulla guancia il segno che in-

"Io ho in dispensa un pezzo di cotica, corro a prenderlo". A poco a poco che i paesani si avvicinavano, lo strano cuoco vantava il sapore della sua speciale minestra di sassi. E a ciascuno sottolineava quanto sarebbe stata più gustosa "con l'aggiunta di un po' di cicoria..., di qualche carota..., di un mazzo di erbetto..., di un pezzetto di cacio..., di una fetta di pane".

## Spettacolo di varietà

Per farla breve, in molti alla fine avevano dato un contributo alla misteriosa zuppa ed erano tutti seduti intorno al fuoco in attesa di assaggiare. E quando ognuno ne ebbe una scodella, trovò quest'acqua cotta davvero ottima.

La leggenda è fedele a ben due aspetti importanti del piatto tipico di tutta la Maremma toscana e quella dell'Alto Lazio: il suo essere ricetta "di fortuna", cioè preparata con ingredienti diversi, a seconda delle possibilità e delle stagioni, e la sua origine di condivisione, di (sia pur umile) convivio, che ricorda appunto i pastori al seguito del gregge o i taglialegna nel bosco, che al momento di mangiare mettono insieme le poche provviste personali e nell'acqua bollente ne fanno pietanza nutriente e appetitosa. Tanto che, come scrive Aldo Santini, indimenticato esperto di gastronomia, nel volume *Cucina Maremmana*, in un capitolo intitolato *Il romanzo dell'acquacotta: una per ogni paese*, "Nessun'altra pietanza maremmana ha tante variazioni come l'acquacotta". Santini ne elenca oltre 30 varianti principali, da quella di Allumiere a quella di Capalbino, da quella di Massa Marittima a quella di Sovana solo per fare alcuni esempi, e la descrive come "la zuppa più primitiva, la più semplice e in sostanza



dica bontà –. Anche se con un paio di cipolle sarebbe ancora migliore". "Io ho qui nel cesto un paio di cipolle, possiamo usarle!". Le misero nell'acqua e si trovarono in due ad attendere la cottura. Poco dopo ecco un secondo curioso chiedere allo sconosciuto: "Cosa stai cucinando?" "La minestra di sassi!" rispose. "Ed è buona?" "Puoi giurarci. Ma se ci fosse anche un bel pezzo di cotica di maiale sarebbe una squisitezza".

la più povera, quella che ha bisogno di meno ingredienti, i meno costosi, i più facili da reperire, che si è prestata più di ogni altra a divenire l'espressione di una famiglia, di una comunità, di un paese”.

## Nata libera

Così nessuno potrà mai dirsi depositario della ricetta originale: perché tale ricetta non esiste. Addirittura non si sa in quale area questa zuppa sia nata. Infatti si contendono la primogenitura del nome anche la zona del Casentino, la Val di Chiana e l'area montuosa e collinare pistoiese.

Non c'è dubbio, comunque, che in Maremma abbia avuto la maggiore diffusione, perché rappresentava il pasto tipico dei famosi butteri, cioè i *cowboy* nostrani, i guardiani di mandrie di buoi e di cavalli. I mandriani passavano lunghi periodi lontani da casa e le loro provviste erano solo olio, sale, cipolle, pagnotte che diventavano sempre meno morbide, carne secca o guanciale o lardo, a volte un pezzo di baccalà, ovviamente secco. Il resto si reperiva sul posto e, infatti, nonostante le versioni odierne di acquacotta siano “addomesticate”, in principio i vegetali presenti erano selvatici, come cicorie, mentuccia o nipitella. Durante le lunghe giornate a controllare il bestiame, certo il tempo non mancava per farne cibo saporito. Mettevano in acqua di ruscello le erbe trovate al momento nei campi, una testa d'aglio, un soffritto di guancia e cipolla e via, dopo tanto sobbollire, il liquido era saporito e pronto per essere versato sul pane raffermo, poi irrorato da robusto olio d'oliva toscano. Questo è quanto riporta anche Leo Codacci, a cui dobbiamo tanti scritti di cucina toscana, nel suo libro *Civiltà della tavola contadina*.

## In pasto al pubblico

Ma l'acquacotta era pasto anche dei braccianti agricoli, dei carbonai, dei pecorai e dei boscaioli. Ognuno, come nella leggenda citata, la cucinava con quel che il territorio metteva a disposizione. Ecco che nell'Alto Lazio, i pastori potevano usare del pecorino; i pescatori del lago di Bolsena insaporivano con qualche pesciolino di scarto; le famiglie contadine lo arricchivano con verdure “sull'uscio”, cioè patate, pomodori, rape, broccoli, carciofi, prodotti nell'orto di casa; chi aveva animali da cortile poteva permettersi l'aggiunta di un uovo o un osso di prosciutto.

## Rocca forte

Cana è una frazione di Roccalbegna, in provincia di Grosseto, e sorge su un rilievo montuoso di 500 metri, contornato da due rami del torrente Trasubbie, affluente dell'Ombrone che nasce sulle pendici del monte Labbro. La sua posizione panoramica permette di godere di bellissimi scorci sulla Maremma, spaziando con lo sguardo fino al mare. Il paese ha origini medievali e dell'epoca della sua nascita si può ancora ammirare, nel centro storico, la Rocca aldobrandesca, antico castello chiamato anche Rocca al Cane, del quale rimangono alcuni tratti delle mura, il fortilizio, il Palazzo della Giustizia e la Casa del Gran Cane, un tempo sede del palazzo civico. Sul finire dell'estate, quando le sere si fanno fresche e il tramonto ancor più suggestivo, suggeriamo una passeggiata da queste parti, specie dal giovedì alla domenica della prima settimana di settembre quando si tiene la sagra dell'Acquacotta per la festa della Madonna del Conforto, in cui sono coinvolti tutti gli abitanti, tra buon cibo e balli in piazza. Negli stand gastronomici, oltre ai diversi prodotti tipici locali, si può assaggiare l'Acquacotta canese, completata da uovo e formaggio.

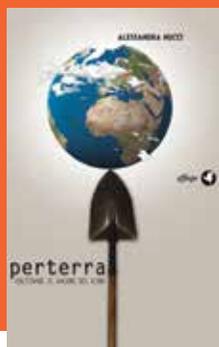


MATTEO VIGNATTI

Oggi per fortuna la nostra società è meno “affamata”, ma l'acquacotta continua ad essere piatto goloso tra i più richiesti dai turisti buongustai. La Maremma non più “amara”, aspra e dura, è terra ospitale che ai visitatori appare splendida e serena, e su, verso Montemerano, addirittura dolce. E osterie, trattorie e ristoranti di tutta la Toscana le rendono omaggio con questa zuppa intramontabile. ■

## Tutti giù per terra

L'educazione alimentare non è insegnare la quantità corretta di calorie da assumere: è il trasferimento alle nuove generazioni dei valori responsabili e sostenibili che caratterizzano il nostro pensare e agire. *Perterra - Coltivare il valore del cibo*, edito da Effequ, è un libro scritto da Alessandra Nucci, imprenditrice agricola di Magliano in Toscana, che indaga sul rapporto tra la terra e il cibo dal punto di vista emotivo e culturale: un percorso che parte dalla storia, dall'agricoltura, dalla difesa del suolo e arriva a descrivere i diversi alimenti per scoprire come mettere ordine nella nostra dispensa e nella nostra vita.





## Torrette di zucchini alla maggiorana

### Ingredienti per 4 persone

- 2 mazzetti di maggiorana ■
- 6 zucchine rotonde ■
- 400 g di mozzarella ■
- 60 g di pecorino grattugiato ■
- 1 gambo di sedano ■
- 3 spicchi d'aglio ■
- 20 g di pinoli ■
- 500 g di pomodori maturi ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

### Preparazione facile

Tempo 50 minuti

Costo medio

### Preparazione

Tritare l'aglio e il sedano e farli appassire con l'olio, quindi aggiungere i pinoli spezzettati e farli rosolare. Unire i pomodori spellati privati dei semi e tagliati a dadini e fare cuocere per 10 minuti. Unire a fuoco spento il pecorino grattugiato e la maggiorana, quindi aggiustare di sale e pepe. Tagliare le zucchine a fette e grigliarle, escludendo la calotta e tagliare a fette anche la mozzarella. Mettere le fette di zucchine in una pirofila, spalmarle con la salsa, disporre sopra una fetta di mozzarella e proseguire a strati terminando con la calottina. Irrorare con olio e infornare per 15 minuti a 180°.

*La maggiorana ha foglie verdi piccole e sapore dolce e speziato. Usata in infuso facilita la digestione, allevia il raffreddore e il mal di testa. Si usa su verdure, formaggi carni e per fare liquori.*

### La dietista

#### 464 Kcal a porzione

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

La mozzarella e il pecorino arricchiscono di proteine e grassi questa sfiziosa ricetta, un piatto unico da accompagnare, a pranzo o a cena, con una porzione di pane e un frutto di stagione.



### Abbinamento

Da provare in abbinamento con questo piatto una **Malvasia Doc Colli della Toscana Centrale**.

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.



## Zuppa di pollo all'aneto

### Ingredienti per 4 persone

- 2 mazzetti di aneto ■
- 600 g di petto di pollo ■
- 500 g di pomodori maturi ■
- 1 patata a pasta bianca ■
- 3 cipolle ■
- 1 carota ■
- 1 gambo di sedano ■
- 1 peperoncino piccante ■
- fette di pane casalingo ■
- arrostito e agliato ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale ■

### Preparazione facile

Tempo 1 ora

Costo medio

### Preparazione

Lessare in 1 litro e mezzo di acqua 1 cipolla, la carota, la patata sbucciata e il sedano per 30 minuti. Rosolare le cipolle tagliate a velo. Tagliare la polpa del pollo a cubetti di circa 2 cm di lato e rosolarla per 10 minuti nelle cipolle, quindi levarla, salarla e tenerla al caldo. Spellare i pomodori, privarli dei semi, tagliarli a dadini, aggiungerli al soffritto e dopo 2 minuti versare il brodo scolato dalle verdure, unire il peperoncino e l'aneto tritato. Fare cuocere per 20 minuti, poi frullare con il mixer, salare, aggiungere il pollo e continuare la cottura per altri 10 minuti. Servire caldo con il pane arrostito.

*Erba aromatica che somiglia al finocchietto selvatico, ma con un sapore molto più delicato. I semi sono ricchi di sali minerali e utili nelle diete povere di sale, le foglie sono adatte a preparazioni a base di pollame, verdure e pesce.*

### La dietista

**487 Kcal a porzione**

Proteine ◆◆◆ Carboidrati ◆ Grassi ◆◆ Colesterolo ◆

Sapevate che i semi di aneto, quando sono freschi, hanno un odore davvero sgradevole? Quando essiccati, invece, emanano un piacevole e caratteristico aroma, dovuto soprattutto alla presenza di carvone e limonene.



### Abbinamento

**Malvasia** anche su questa zuppa di pollo, sperando che il pomodoro non sia troppo invasivo.



## Rana pescatrice al timo

### Ingredienti per 4 persone

- 2 cucchiaini di foglioline di timo ■
- 1 rana pescatrice priva di testa ■
- 150 g di pancetta affumicata ■
- 300 g di pomodori maturi ■
- 400 g di fagioli freschi sgusciati (o surgelati) ■
- 2 foglie d'alloro ■
- 2 cipolle ■
- olio extravergine d'oliva ■
- sale e pepe ■

### Preparazione facile

Tempo 25 minuti

Costo medio

### Preparazione

Aprire il pesce nel senso della lunghezza, estrarre la lisca centrale e richiudere la polpa. Spolverizzare di pepe e spalmare con il timo. Fasciare con la pancetta e fissare con uno spago leggero affinché non si apra. Sistemare in una pirofila con un po' d'olio e fare cuocere in forno per 30 minuti a 180°. Cuocere i fagioli in un trito di cipolla e pomodori con l'alloro e servire con la rana pescatrice.

*Il timo è un piccolo arbusto legnoso, con piccole foglie appuntite molto aromatiche, che in estate si copre di graziosi fiori lilla. Facilita la digestione dei cibi grassi ed è ideale per insaporire pesce, carne e verdure.*

### La dietista

#### 364 Kcal a porzione

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

Il particolare abbinamento tra rana pescatrice, pancetta e fagioli freschi non pregiudica affatto il profilo nutrizionale di questa ricetta, altro esempio di piatto unico dove equilibrio e gusto convergono perfettamente.



### Abbinamento

Ideale un **Vermentino Doc di Bolgheri**, sapido e strutturato.



**Erbe aromatiche** Ricche di sostanze ad azione antiossidante, le erbe aromatiche ci permettono di arricchire gli alimenti con sapori unici e caratteristici, riducendo il sale e i grassi da condimento.



## Spiedini di frutta alla melissa con crema di melone alla menta

### Ingredienti per 4 persone

- 3 rametti di melissa ■
- 1 banana ■
- 8 fragole ■
- 2 fette di ananas ■
- 2 kiwi ■
- 2 pesche ■
- 2 prugne ■
- 1 bicchierino di rum ■
- 80 g di burro ■
- zucchero q.b. ■

### Per la crema al melone:

- 1 mazzetto di menta ■
- 1 melone ■
- 200 g di zucchero ■
- 3 tuorli ■
- 300 g di mascarpone ■
- 2 cucchiari di rum ■
- cannella q.b. ■

### Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo medio

### Preparazione

Sbucciare la frutta, tagliarla a tocchetti di simile grandezza e metterla in una terrina con il rum e due cucchiari di zucchero a insaporire. Preparare gli spiedini alternando le varietà di frutta con foglie di melissa. Spolverizzare con lo zucchero e farli cuocere per 5 o 6 minuti su una griglia ben calda. Durante la cottura cospargerli ancora un paio di volte con lo zucchero.

**Crema di melone** Sbucciare il melone, togliere i semi e passarli al mixer. Sbattere i tuorli con lo zucchero e aggiungere il mascarpone poco alla volta, amalgamando bene. Unire il passato di melone e il rum. Tenere in frigo almeno 1 ora e prima di servire decorare con la menta e spolverizzare di cannella.

*La melissa è una pianta erbacea con un leggero profumo di limone. Ha proprietà sedative, antispasmodiche e digestive. In cucina viene usata nella preparazione di dolci, minestre e frittate oppure per aromatizzare liquori.*

### La dietista

**652 Kcal a porzione**

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

Godiamo della vivacità dei sapori e dei colori della frutta con questi spiedini, da proporre in mini-porzioni anche ai bambini, come dessert o merenda. Ai più restii si può proporre una versione semplificata, senza la crema di melone.

# Libri di testo alla Coop

Prenotali e Risparmia

PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCONTO DEL  
**15%**

SUL PREZZO DI COPERTINA

PER I NON SOCI

SCONTO DEL  
**10%**

SUL PREZZO DI COPERTINA

PRENOTAZIONE  
A PUNTO VENDITA

È POSSIBILE PRENOTARE i testi per SCUOLE MEDIE INFERIORI  
E MEDIE SUPERIORI

QUANDO: dal 6 GIUGNO al 31 OTTOBRE

CONSEGNA: fino al 30 NOVEMBRE

PRESSO IL PUNTO VENDITA PRESCELTO

Dopo il 30 novembre, gli ordini relativi a testi eventualmente non pervenuti sono da considerare annullati.

PRENOTAZIONE ON LINE

sul sito web [www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it)

È POSSIBILE PRENOTARE i testi per SCUOLE MEDIE INFERIORI  
E MEDIE SUPERIORI

QUANDO: dal 6 GIUGNO al 31 OTTOBRE

CONSEGNA: PRESSO IL PUNTO VENDITA PRESCELTO

Tutte le informazioni sul sito

Unicoop Tirreno non potrà essere ritenuta responsabile della mancata evasione delle prenotazioni causata da insufficienti ristampe da parte degli editori o da disservizi degli stessi.



semi **seria** di Simona Marchini

## Che succede di bello?

*Come il coraggio e la bellezza rendono il mondo migliore. Esempi di persone coraggiose e dedite al bello.*

In un recente viaggio a Londra, secondo un mio abituale percorso, sono andata alla *Tate Modern Gallery*. È molto rassicurante vedere tanti visitatori locali e internazionali; mi dà energia e speranza perché vuol dire che c'è una umanità curiosa. E mi godo le mostre guardando da una sala all'altra il Tamigi sereno sotto di noi. Questa volta c'era l'esposizione antologica di una signora sorprendente: Saloua Raouda Choucair. Nata nel 1916 in Libano, è considerata la pioniera dell'arte astratta in Medio Oriente. Questa donna è partita per Parigi intorno ai 25 anni, ha frequentato lo studio del pittore cubista Léger e dopo qualche anno è tornata in patria. È diventata famosa. Ma quello che trovo interessante è il coraggio spinto da un'idea forte, dalla passione insopprimibile del creare "liberamente". E ho pensato a un altro artista sublime, un grande scultore del Novecento: Constantin Brancusi. Nato in Romania, povero, pastore, curioso del mondo e con una pulsione forte a espandere la

sua anima piena di immagini e di sogni. È partito a piedi dal suo paese ed è arrivato a Parigi, allora centro dell'arte più sperimentale e viva del mondo. E il miracolo delle sue aspirazioni si è realizzato. Oggi possiamo visitare la ricostruzione del suo studio accanto al gigante Beaubourg di Parigi: una piccola casa immensa per la bellezza che contiene. E per parlare di oggi ecco un altro viaggiatore dell'arte, vivo e vitale: Hidetoshi Nagasawa. Scultore giapponese, parte giovanissimo dal suo paese in bicicletta, attraversa il mondo orientale, l'India, infine approda dopo un paio di anni in Italia, dove si stabilisce definitivamente tra Milano e il Piemonte. L'ho conosciuto, ho avuto i suoi lavori alla *Nuova Pesa*, sono stata a visitare il suo studio sulle colline piemontesi. Quando si muove qualcosa d'ideale, di poetico dentro di noi (e può essere tutto, dalla politica all'amore, dall'amicizia all'arte) il mondo si fa grande. Coraggio e bellezza delle nostre aspirazioni ci salveranno, non certo lo *spread* o i *reality show*. ■

**Non il profitto come unica misura del rendimento economico, ma la persona che promuove efficienza, equità, bene comune. I principi ispiratori della nuova "Scuola di economia civile", a Firenze.**

# Maniere civili

70

■ **Aldo Bassoni**

**N**asce a Firenze, presso il Polo di economia di comunione "Lionello Bonfanti", la "Scuola di economia civile" (Sec), con l'obiettivo di contribuire alla costruzione di un mercato inclusivo e plurale, dove in condizione di effettiva parità possano competere forme diverse di organizzazioni e di imprese. Tra i promotori della Sec, **Stefano Zamagni** e **Luigino Bruni**, (entrambi docenti di economia rispettivamente all'Università di Bologna e alla "Bicocca" di Milano), i due studiosi che hanno compiuto le più importanti riflessioni sul tema dell'economia civile, «quello spazio economico – spiega Zamagni – nel quale trovano posto tutte quelle forme d'impresa (a movente ideale, di economia di comunione, cooperative,

imprese sociali, organizzazioni *no profit*) caratterizzate dall'elemento della relazionalità». La crisi del modello neoliberalista, che ha dominato negli ultimi 30 anni, ha separato in due la società e la vita delle persone: da una parte il mercato come luogo dell'utilitarismo e dall'altra tutto il resto della vita sociale con i suoi problemi irrisolti affidati di volta in volta al filantropismo, al volontariato e a uno Stato che, però, non ce la fa a sopportare il peso della crisi sociale. «L'economia, invece, è un pezzo di vita – spiega **Alessandra Smerilli** dell'Università Cattolica di Roma – e quindi esprime le passioni, i vizi, ma anche le virtù della gente che vive insieme. Perciò noi economisti civili la vediamo come un luogo di espressione delle virtù civili, come lo sono la politica, la famiglia, la vita associativa e così via».

L'economia civile – la cui figura più rappresentativa è l'abate Antonio Genovesi, di cui ricorrono trecento anni dalla nascita – affonda le radici nell'Umanesimo italiano. Alla base della visione di Antonio Genovesi (il primo al mondo a ricoprire una cattedra d'economia) c'è un'idea positiva della persona e della



La sede della "Scuola di economia civile" a Firenze, presso il Polo di economia di comunione "Lionello Bonfanti".

## Notte fonda

**Quella "del civile" nel mercato e nell'impresa.**

Alla fine del Settecento l'espressione *economia civile* scomparve, soppiantata dall'*economia politica* del filosofo scozzese Adam Smith di cui l'opera più famosa, *La ricchezza delle nazioni*, rappresentò un vero e proprio cambio di paradigma, che emarginò fino ad escluderla la relazione intersoggettiva nella spiegazione dei fenomeni e dei comportamenti degli agenti economici, dando origine a quella "notte del civile" a cui il pensiero e le opere di

Hobbes, Mandeville e Machiavelli hanno fornito la base filosofica. È andata così perduta la seconda anima dell'Umanesimo europeo, quella più sociale e relazionale, fondata su una dimensione personalistica e comunitaria. Da Adam Smith in poi la scienza economica, e con essa l'agire imprenditoriale, si sono svincolati dall'obiettivo di perseguire il bene comune, fino a trasformarsi, a partire dagli anni 80 del Novecento, nelle versioni del capitalismo individualista e del neoliberismo tecno-nichilista, fattori scatenanti la crisi finanziaria che, scoppiata in America nel 2008, ha contagiato l'intero pianeta.

convivenza umana, la cui caratteristica principale è quella del diritto-dovere di aiutarsi reciprocamente. «L'espressione *economia civile* oggi, sul piano della teoria economica e sociale – puntualizza Bruni –, indica un diverso approccio agli studi economici e manageriali, critico verso il tradizionale ruolo del *self-interest* perseguito razionalmente come unico comportamento proprio dell'*homo oeconomicus*». Solo se fondato sulle virtù civili e in particolare sulla fiducia pubblica, il mercato può funzionare. E difatti, come ciascuno può constatare, il mercato non funziona affatto bene proprio per la sua assoluta impermeabilità ad accogliere gli aspetti sociali, relazionali e motivazionali che caratterizzano l'agire economico, imprenditoriale e manageriale. E allora la Scuola di economia civile nasce proprio per diffondere nel mercato, nelle organizzazioni e nelle agenzie educative, il paradigma relazionale dell'economia civile, centrato appunto sull'idea di persona, che promuove efficienza, equità, fraternità e bene comune. Concetti molto semplici da capire e forse anche da attuare che, però, fanno fatica ad affermarsi di fronte alla teologia del pensiero unico liberista che assolutizza il profitto come unica misura dell'efficienza economica e ha espulso dall'orizzonte della riflessione altre importanti correnti culturali. Con i risultati drammatici che sono sotto gli occhi di tutti. ■

#### I FONDATORI

Acli nazionali  
Banca Popolare Etica  
Cooperazione trentina  
Economia di Comunione SpA  
FederCASSE-Federazione italiana delle Banche di credito cooperativo  
Università Sophia

#### LE ATTIVITÀ

Iniziative di **formazione permanente** per chi opera nelle imprese, nelle cooperative, nelle organizzazioni a movente ideale e nelle pubbliche amministrazioni sia a livello dirigenziale che operativo.

**Attività di formazione** ai temi dell'economia civile per docenti e studenti.

**Convegni e seminari** aperti al pubblico.

**Diffusione di pubblicazioni** in tema di economia civile.

## Cheese



Ma sorridere non basta. La scienza smonta – almeno in parte – il vecchio adagio “sorridi e il mondo ti sorriderà” perché per funzionare il sorriso deve essere sincero. Lo stimolo sugli altri a ricambiarlo o antici-

parlo non si innesca, infatti, con un'espressione di cortesia o di circostanza. Un esperimento, condotto dagli psicologi della Bangor University, in Inghilterra, e pubblicato sulla rivista “Psychological Science”, ha misurato in laboratorio con l'elettromiografia le reazioni dei partecipanti durante relazioni a due: solo con uno *smile* genuino l'altro muoveva alcuni muscoli del volto anticipando la reazione in modo coinvolgente. Perché, spiegano gli psicologi, sorridere in modo spontaneo esprime piacere, naturalezza, e stimola relazioni più positive. Insomma una forma di ricompensa sociale preziosa, che non costa nulla.

## Guarda... roba

Prima del cambio di stagione, meglio dare una sbirciata alle tendenze del prossimo autunno-inverno, perché nel guardaroba qualcosa da riciclare si trova sempre. Di vestiti ne vedrete di **tutti colori**, dal rosso all'arancio, dal giallo acido al verde (in ogni sfumatura), con tocchi d'oro e argento, anche se ad essere sempreverde è il nero. Per un capospalla o un accessorio la **pelliccia** può sempre servire, **ecologica**, va da sé: manicotti, cappelli e persino borsette pelose, rosa e celesti per dare nell'occhio. Conservate anche quei pantaloni o quella giacca di **pelle** che non mettevate più da anni, soprattutto se nera o verde foresta. Tra gli accessori, posto d'onore ai **cappelli**: forme militaresche, adorabili cappellini Anni Venti in lana cotta o il classico basco. E chi non ha ricevuto in eredità un paio di **guanti al gomito**? Teneteli in serbo per quando arriva il freddo o quando volete essere eleganti, dipende dal tessuto. E a proposito di tessuto largo alla stampa quadrettata versione **tartan**, anche lucida, reinterpretata in dimensioni sproporzionate, nell'uso del motivo in diagonale, un po' decostruito, e al **pie'de poule** (un maglioncino così c'è in qualsiasi armadio, basta cercare bene). I **gioielli** solo **maxi** e le **croci** oltre a essere monili diventano applicazioni per gli abiti. Nel portagioie ne troverete almeno una.



Come gli insegnamenti materni giocano un ruolo fondamentale nel rapporto che i figli maschi instaurano con l'universo femminile. Riflessioni sul tema con le autrici di un libro "femminista" e una sociologa.

# Uomini che amano le donne

■ **Barbara Autuori**

**L**e rispettano, non le temono, le valorizzano, ne condividono e comprendono desideri e aspirazioni. Uomini che, anche nel dissenso, mai userebbero all'universo femminile quella violenza che spesso conquista le prime pagine della cronaca nera. Uomini cresciuti secondo modelli educativi in cui le figure femminili non solo sono sempre state rispettate, ma nei quali la madre ha svolto un ruolo fondamentale. Un teorema che potrebbe essere la prefazione di *Madri (femministe) e figli (maschi)* (Edizioni XL, pagg. 232, euro 15,90) libro curato da Patrizia Romito e Caterina Grego, militanti nella Società femminile *La Settima Onda* di Trieste.

## Al femminile

Uscito prima dell'estate, è una raccolta di storie di donne-madri impegnate a trasmettere ai figli maschi i valori fondamentali del femminismo in un percorso non sempre facile, spesso accidentato, costellato da sentimenti anche contrastanti. Un libro ispirato dall'esperienza personale di una delle autrici, **Caterina Grego**, una laurea in filosofia e un impegno di lungo corso dalla parte delle donne che l'ha vista attiva anche in *Telefono rosa*. «Quando mio figlio ha compiuto quarant'anni – racconta – mi sono chiesta se valori quali giustizia, rispetto per l'altro, parità tra i sessi, non violenza che da sempre permeano il movimento femminista, avessero fatto breccia in

quest'uomo ormai adulto e se anche le altre madri femministe avessero dovuto combattere giorno dopo giorno contro una società in cui il valore delle donne è ancora scarsamente riconosciuto». Domande che, insieme a **Patrizia Romito**, professore di psicologia sociale all'Università di Trieste e socia fondatrice di *Settima Onda*, ha rivolto sia ad altre donne femministe con figli maschi sia ai loro eredi adulti o adolescenti per capire come avevano vissuto l'educazione femminista materna, cosa ne avevano accettato e cosa rifiutato. Una piccola inchiesta che ha superato i confini nazionali per spingersi in Francia e Quebec confrontando così esperienze che provenissero anche da altre culture.

Mondi diversi dal Belpaese, spesso più emancipati perché la battaglia dell'uguaglianza tra uomini e donne è iniziata molto prima rendendo certi comportamenti "paritari" ormai regola consolidata.

## Madre coraggio

Se le mamme italiane appaiono più "morbide" e meno risolte delle colleghe straniere nel chiedere ai propri ragazzi di contribuire al buon andamento della casa, alla condivisione dei lavori domestici e al rispetto degli spazi altrui, gli insegnamenti materni hanno comunque giocato un ruolo fondamentale nel rapporto che i figli maschi hanno instaurato con l'universo femminile. «In tutti e tre i paesi – spiega a tale proposito Romito – i figli affermano che l'educazione materna ha facilitato il loro rapporto con le donne, ha permesso loro di capirle meglio, di sentirsi più a loro agio con il loro mondo». Un *imprinting* che lascia ben sperare soprattutto in presenza di una società che fa sempre più fatica a proporre modelli educativi alternativi a quelli della famiglia tradizionale basata sulla rigida separazione dei ruoli maschio-femmina. «Da anni ormai è in atto una crisi della figura del padre che ha perso molta della sua antica autorità, in parte anche a favore di una maggiore fem-



minilizzazione del vissuto familiare – conferma la sociologa **Carla Collicelli**, vice direttore del *Censis* (Centro Studi Investimenti Sociali) –. Accanto a questo disagio maschile si assiste all'avanzamento di un malessere più generale che investe gli aspetti fondanti della società umana sempre più in difficoltà nel trasmettere ai giovani valori e regole». Un quadro sociale critico all'interno del quale la risposta maschile alla maggiore indipendenza e autonomia delle donne rischia di trasformarsi in violenza laddove questa libertà viene letta come un atto di disobbedienza. Ecco allora che diventa ancora più importante «la prevenzione a partire dalla culla»: «È necessario – concordano Grego e Romito – che il bambino capisca che la madre, pur amandolo, non è una sua proprietà (né lui proprietà della madre!). Che la madre ha bisogno e diritto a spazi e momenti per sé, che non è un piccolo re e il mondo non gira attorno a lui».

## Educazione italiana

Un antidoto potente, quello del rispetto degli altri a partire dalle figure femminili della famiglia, che tuttavia non può essere lasciato solo nelle mani della madre, ma accettato e condiviso anche dalle altre figure educative della società. «Altrettanto importanti sono i ruoli del padre, di nonni e nonne, educatrici ed educatori negli asili, nelle scuole, nei centri sportivi» sottolineano all'unisono le due autrici. «Non è giusto far pesare solo sulla madre la responsabilità di un'educazione che si opponga alla violenza maschile. Una madre può insegnare a contrastare i comportamenti maschilisti, ma non può impedire che suo figlio venga in contatto con dei messaggi che raffigurano il maschio come dominante». Una concezione ancora radicata nonostante tutte le battaglie condotte, ma che sta pian piano perdendo terreno: «In Italia sono stati fatti molti passi in avanti nella consapevolezza della parità tra uomo e donna, grazie soprattutto alle donne-madri più lungimiranti che educano quotidianamente gli uomini di domani», sottolinea Collicelli. Una nota di speranza che si ritrova anche tra le parole dei figli intervistati da Grego e Romito: «Pur non lesinando alcune critiche alle madri e non dichiarandosi tutti femministi o pro-femministi (soprattutto gli italiani) – concludono –, quelli che sono già padri affermano di voler continuare con i loro figli e figlie il percorso educativo ricevuto». Un riconoscimento che fa sperare in un futuro migliore. ■

# Gioco di squadra

**Dalla volontà di un atleta della nazionale paralimpica di tennis tavolo nasce l'associazione Sportequal, per promuovere in Italia il W/chair rugby, disciplina sportiva rivolta ad atleti in carrozzina.**

**S**iciliano d'origine ma residente in Friuli Venezia Giulia, 44 anni, già atleta affermato della nazionale paralimpica di tennis tavolo, **Peppe Vella** è presidente dell'associazione sportiva dilettantistica *Sportequal* ([www.sportequal.org](http://www.sportequal.org)) promotrice in Italia del *Wheelchair rugby* (*W/chair rugby*) disciplina sportiva rivolta ad atleti in carrozzina.



Come nasce l'idea di proporre questo sport ad atleti disabili?

«In realtà il *W/chair rugby* già si gioca in molti paesi soprattutto anglosassoni. Due anni fa, in collaborazione con il *Comitato Italiano Paralimpico*, abbiamo invitato una squadra austriaca per uno *stage* dimostrativo che ha suscitato immediatamente un grande interesse».

Che ruolo ha *Sportequal*?

«La nostra associazione è nata proprio con l'obiettivo di promuovere e diffondere questa disciplina. In Friuli siamo riusciti a coinvolgere diversi atleti e ora abbiamo una squadra di cinque elementi, quattro ragazzi e una ragazza. Tre di loro fanno parte della nazionale italiana che ha appena partecipato al Campionato Europeo in Belgio ([www.ecwcrugby2013.be](http://www.ecwcrugby2013.be))».

Ci descriva il *W/chair Rugby*.

«È uno sport di grande agonismo: ci sono scatti, corse, azioni e tanta tattica. Non mancano poi gli scontri (per giocarlo ci vogliono delle carrozzine speciali) che lo rendono davvero vivo. Le partite sono sempre molto coinvolgenti sia per chi gioca che per chi assiste».

A chi lo consiglia?

«Può essere giocato dai ragazzi fino a persone di mezz'età. Lo consiglio soprattutto a chi ha appena subito un incidente: aiuta a rimettersi in forma sul piano fisico e psicologico perché sentirsi parte di una squadra serve a non isolarsi».

Come vi finanziate?

«Con le quote sociali e la sponsorizzazione di alcuni privati. Le carrozzine, molto costose e su misura, le finanzia la Regione e in parte l'*Inail*».

Un sogno nel cassetto?

«Coinvolgere almeno altri quattro o cinque atleti nella Regione e vedere nascere altre associazioni in modo da poter organizzare presto un Campionato nazionale». ■



Dai libri all'abbigliamento, dall'elettronica alla prenotazione di una cena o di un viaggio, tutto a portata di mouse. I buoni motivi perché sempre più italiani fanno acquisti on line.

# Attrazione virtuale

■ **Jacopo Formaioni**

Un paio di scarpe, due magliette, l'ultimo *best seller* e un bel classico, una cena in riva al mare e viaggio in Provenza ad offerte imbattibili... Tutto dopo aver girato chissà quanti negozi in cerca delle migliori occasioni, tra file e inutili ricerche. Negli ultimi anni sempre più italiani fanno i loro acquisti *on line*, comodamente da casa. Secondo il quadro descritto dall'Osservatorio eCommerce B2c, realizzato da Netcomm in collaborazione con il Politecnico di Milano, gli acquisti *on line* sono cresciuti nel 2012 del 17 per cento, per un fatturato di 11 miliardi di euro, in linea con la tendenza europea (crescita del 22 per cento, pari a 300 miliardi di euro).

## Clic, si compra!

A farla da padrone sono i settori del turismo (35 per cento) e dell'abbigliamento (31 per cento), mentre quelli più in crescita sono quelli dell'informatica e del *grocery*, il servizio di spesa a domicilio, oltre al mobile *commerce*, l'acquisto di prodotti e servizi

*on line* tramite un dispositivo mobile, come uno *smartphone* o un *tablet*, con un'impennata del 160 per cento. Molti i siti dedicati, di cui i più visitati sono Amazon ed eBay, seguiti da Booking e Trenitalia per i viaggi, Zalando e Yoox per l'abbigliamento, Ibs e iTunes per l'editoria, Media World e

Apple per l'elettronica e così via. Oltre 13 milioni gli italiani che acquistano prodotti *on line*, con picchi di oltre 14 nel periodo natalizio. Ma rispetto ad altri paesi l'Italia è ancora indietro: se 9 utenti su 10 s'informano *on line* sui prodotti, solo 3 poi li acquistano. A frenarli, secondo l'Osservatorio, è la diffidenza nel sistema di pagamento e la paura della mancata consegna. Strumenti come il sigillo di garanzia che certifica gli standard di un sito e la sua sicurezza e idee simili cercano proprio di risolvere questi dubbi.

## Foto di gruppo

È boom dei *coupon*. Groupon, Glamoo, Groupalia, Prezzo Felice e tutti i siti di gruppi d'acquisto che permettono di accedere a offerte giornaliere, con sconti fino al 90 per cento in ogni settore: visite mediche, soggiorni, cene, sedute di bellezza, fino a prodotti d'elettronica e abbigliamento. Pur riscuotendo un grande successo, con utenti soddisfatti degli sconti ed aziende che aumentano fatturato e clienti, anche il *social commerce* ha i suoi problemi. Molti clienti si lamentano di scarsa disponibilità ad usufruire dei *coupon* e a volte si sentono clienti di "serie b"; il servizio clienti spesso non è d'aiuto e le possibilità di rimborso sono poche. Piccole grane che possono capitare, soprattutto in settori in così rapida espansione, purché non diventino la *routine*. Non vorremmo rimpiangere le file e le inutili ricerche? ■



## Socio in affari

Con lo *shopping on line* si possono anche accumulare punti Coop. Basta accedere al sito [www.catalogosoci.unicop-tirreno.com](http://www.catalogosoci.unicop-tirreno.com) per scoprire quante occasioni Coop offre ai propri soci non solo di risparmiare facendo acquisti, anzi affari, a prezzi esclusivi, ma anche di accelerare la raccolta dei punti. Ognuno dei ventidue *e-shop* che Coop ha scelto tra i migliori sul mercato per qualità, sicurezza nei pagamenti, rapidità di consegna, assistenza post vendita, accorda da 1 a 10 punti per ogni euro speso o una quantità maggiore per acquisti più consistenti, come il noleggio di un'automobile o la prenotazione di voli aerei e pacchetti vacanze.

**Voli di fantasia** Se Disneyland proietta i ragazzini nel mondo delle favole e gli adulti su un campo da golf, in un cinema multisala o in oltre cento tra negozi e ristoranti, Groupon sa sempre suggerire le soluzioni più convenienti per gli acquisti e il tempo libero in più di 500 città del mondo. E allora si viaggia prenotando solo il volo aereo con Meridiana Fly, Air Italy e British Airways oppure pacchetti che includono volo,

soggiorno in hotel, noleggio auto in tutto il mondo, proposti da *Expedia*, *Lastminute*, *eDreams*, *Vola(quasi)gratis*.

**Specialità della casa** Anche se il nome potrebbe ingannare *Kasanova* è il negozio *on line* della più grande catena di articoli per la casa. Mille e più soluzioni di arredo delle migliori marche tra cui *Foppapedretti*, altro *e-shop* presente in catalogo con i celebri articoli in legno per la casa e la prima infanzia.

**A vario titolo** La scelta è tra le migliaia di titoli tra libri, musica e cinema dello storico gruppo *Feltrinelli* e la raccolta multimediale di brani musicali, ma anche *app*, *videoclip* e audiolibri o *eBook* di *iTunes*.

**Elettro... magnetici** Eh sì, niente attira di più di computer e cellulari. Con un semplice *Monclick* si accede al più grande magazzino *on line* di elettronica e informatica in Italia che dispone di tutto quanto concerne computer, telefonia, fotografia, audio/video, elettrodomestici, giocattoli e videogiochi, gps e autoradio. Alle meraviglie dell'elettronica e dell'informatica *Pixmania* aggiunge l'attrezzatura da giardino, orologi e gioielli delle migliori marche al miglior prezzo mentre *Apple Store* sfoggia i suoi *Mac*, *iPad*, *iPhone*, *iPod*.

**Ultima moda** Per chi volesse rinnovare il guardaroba sulla passerella della multinazionale francese *La Redoute* sfilano sia creazioni proprie che marchi noti per uomo, donna, bambino, intimo, sport, calzature e accessori, taglie comode e tessile per la casa. Di scarpe non c'è che l'imbarazzo della scelta tra le 700 marche e i 20mila modelli a consegna e restituzione gratuita di *Spartoo*. Tutto l'occorrente per *fitness*, sci, calcio, ciclismo, *outdoor* e montagna, e per il tempo libero infine su *Cisalfa sport*.

**In pianta stabile** Piante e fiori per ogni occasione e ricorrenza con *Italian Flora* che si avvale della collaborazione di oltre 2mila negozi di fiori selezionati in Italia e all'estero.

**Per finire in bellezza...** si può scegliere tra i prodotti a base di principi attivi vegetali della *Bottega Verde* con omaggi e sconti a ogni ordine e la cosmesi "firmata" delle storiche profumerie *Marionnaud*. ■ **C.V.**

# Nei miei panni

**Temperatura, pressione, volume da tenere d'occhio per capire come fa l'acqua ad evaporare e il bucato ad asciugare. Anche sottozero.**

**A**lla domanda "a quale temperatura evapora l'acqua?" molto spesso si sente rispondere "a 100 gradi centigradi". Falso, perché questa è la temperatura d'ebollizione a pressione atmosferica normale (1.013 millibar), mentre l'acqua fa la sua transizione di fase a qualsiasi temperatura. Altrimenti come farebbe il bucato ad asciugare? Secondo la teoria cinetica dei gas ideali è possibile applicare alle particelle le leggi della meccanica newtoniana e così dare un significato microscopico alle grandezze termodinamiche (temperatura, pressione e volume) definite in modo macroscopico. La temperatura, nell'infinitamente piccolo, è una misura dell'energia cinetica media delle sue particelle che può essere tale da strappare molecole dalla sostanza e trasformarla da liquido a vapore. Uno stacco veloce che interessa l'intera massa del fluido è sinonimo d'ebollizione, mentre l'evaporazione riguarda solo gli strati superficiali e avviene in modo lento e regolare. Ma per velocizzare l'asciugatura dei panni i modi ci sono. Aumentare, per esempio, la temperatura eccita le particelle, quindi, l'energia cinetica e di conseguenza il processo d'evaporazione accelera. Insomma al sole i panni asciugano meglio che all'ombra... anche sottozero.



All'inizio, infatti, si irrigidiscono sotto l'effetto del gelo ma dopo qualche ora, se l'ambiente è secco e ventilato, il bucato asciuga. La spiegazione è semplice: sotto zero gradi centigradi l'acqua esiste solo in due forme, solida e gassosa. Ma la quantità d'acqua liquida sottratta agli

indumenti non dipende solo dalla temperatura, è determinata anche dalla superficie libera del liquido: in altre parole, estendere l'area di contatto tra la parte bagnata e l'aria aumenta la probabilità che avvenga l'evaporazione. E poi se il bucato viene steso in un ambiente chiuso, si raggiungerà velocemente una condizione d'equilibrio tra il liquido contenuto nei vestiti e il vapore acqueo atmosferico circostante. In queste condizioni si dice che il vapore è saturo o che l'umidità è del cento per cento. Meglio, quindi, stendere i panni in un luogo ventilato, dove la circolazione d'aria allontanerà velocemente le molecole d'acqua strappate dal liquido e consentirà all'ambiente di rimanere sotto la soglia di saturazione. Al di là della temperatura e della ventilazione devono essere considerati altri due fattori secondari: la pressione atmosferica e l'igrometria. A pressione bassa le molecole del liquido si staccano più facilmente così come quando l'umidità relativa dell'aria è bassa. In ogni caso, mentre i panni sporchi si lavano in casa, di sicuro asciugano meglio fuori. ■

**Un luogo accogliente in cui le intelligenze possano circolare e i giovani costruire i loro progetti di vita, senza scappare, che prepara all'inserimento nel mondo del lavoro. La scuola e l'Università italiane secondo il ministro per l'Istruzione, l'Università e la Ricerca Maria Chiara Carrozza.**

# Fare scuola

**■ Maria Antonietta Schiavina**

**D**al mondo dell'eccellenza nella ricerca ingegneristica alla carica di ministro per l'Istruzione, l'Università e la Ricerca. Maria Chiara Carrozza, 47 anni, pisana, due figli, che seguono il suo percorso con ammirazione, ingegnere esperto in robotica, una carriera che si lega in particolare alla Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, dove ha svolto il ruolo di professore ordinario, per poi ricoprire la carica di rettore dell'Ateneo, per due mandati, è una donna informale che prima di diventare ministro andava al lavoro a piedi o in bicicletta e molti la ricordano con i due bambini piccoli al seguito nei convegni o nelle conferenze. Una laurea in fisica, con una tesi in

fisica delle particelle elementari, il ministro confessa che basilare, oltre allo studio, è stata per lei l'esperienza negli scout. «Mi ci iscrissero mamma e babbo pensando che, per crescere, avrei dovuto staccarmi dalla famiglia e dalla protezione dei miei due fratelli più grandi. E la loro fu una decisione più che indovinata: considero quell'esperienza fondamentale per la mia

crescita, che è stata quella di un'adolescente ribelle, piena di idee, di prospettive, di programmi, proprio grazie alla vita di comunità». Una donna di grande piglio, Maria Chiara Carrozza, ma molto semplice, nonostante la carriera vincente in un campo come quello della ricerca dove non è facile arrivare ai vertici, soprattutto se si è donne. Un'ascesa fatta con costanza, scalino dopo scalino, senza facili scorciatoie. Sostenitrice dell'importanza della formazione nella scuola, perciò decisa a portare avanti il compito affidatole con serietà, subito dopo essere stata nominata la Carrozza

ha dichiarato: «Bisogna aiutare i giovani a realizzare i loro sogni».

La nostra formazione di base – scuola dell'obbligo – è considerata fra le migliori del mondo. Lei è d'accordo con questo giudizio? E come si può migliorarla ancora?

«Nonostante i drammatici tagli subiti negli ultimi anni, la scuola italiana, grazie soprattutto all'impegno quotidiano degli insegnanti, riesce ancora a offrire un servizio di qualità. Tuttavia, secondo i dati *Ocse-Pisa*, abbiamo ancora tassi troppo alti di studenti con risultati insoddisfacenti e tassi troppo bassi di studenti con risultati eccellenti. Dobbiamo innanzitutto uscire dalla logica che vede la scuola e la formazione come un costo e non come una risorsa per il futuro del Paese, e continuare a lavorare per migliorare. Ma partiamo da un'ottima base e ho grande fiducia nella scuola italiana».

Il nostro corpo docente è storicamente in prima linea nel fronteggiare i grandi cambiamenti della società, spesso in trincea in situazioni molto difficili. Che messaggio si sente di mandare a questi docenti?

«Un messaggio di vicinanza: loro sono la spina dorsale della scuola come costruzione di cittadinanza e come spazio di legalità e di inclusione. I docenti hanno unito e uniscono l'Italia, affrontando le sfide di tutti i giorni. A mio avviso ogni provvedimento per invertire i problemi, come la dispersione scolastica, passa per il coinvolgimento e per la valorizzazione delle persone e del loro operato, col rilancio, fra l'altro, della formazione».

L'Italia ci ha abituato che ogni nuovo ministro dell'Istruzione annuncia grandi cambiamenti nei programmi scolastici. Lo farà anche lei? Se sì, ci può dare anticipazioni in merito?

«No, non credo che opererò grandi cambiamenti. Investirò di più nell'orientamento per le scelte fondamentali in termini di percorso scolastico, universitario e professionale. La scuola deve essere vista come preparazione all'inserimento nel mondo del lavoro».



Maria Chiara Carrozza, ministro per l'Istruzione, l'Università e la Ricerca.

Ha annunciato un grande impegno per la messa in sicurezza degli edifici scolastici. Dopo i fenomeni sismici l'intervento è ancora più urgente. Dove pensa di trovare le finanze e che tempi avranno questi interventi?

«Questo è un tema che mi sta particolarmente a cuore. Dopo l'annuncio del presidente del Consiglio di un "piano per l'edilizia scolastica" nelle sue dichiarazioni programmatiche, ci siamo subito messi al lavoro, anche grazie allo strumento del *Fondo Unico per l'Edilizia scolastica* istituito presso il *Miur* (Ministero Italiano Università e Ricerca), che supera l'annoso problema della frammentazione. Il recente "decreto fare" ha iniziato ad affrontare la questione delle risorse con uno stanziamento annuale fino a 100 milioni dell'*Inail* per tre anni. Anche per l'interesse della Presidenza del Consiglio, siamo al lavoro con la *Banca Europea per gli Investimenti* e la *Banca di Sviluppo del Consiglio d'Europa* per mettere a sistema il maggior numero di risorse». Qual è il suo sogno per l'Università italiana?

«Penso che noi italiani saremo pienamente europei quando riconosceremo che l'Università e la ricerca stanno alla base di ogni progetto per la crescita e per il lavoro, e quando capiremo che ciò che facciamo per gli studenti oggi è il ritratto del nostro Paese di domani. Portare questa consapevolezza nelle famiglie, nelle imprese e nelle istituzioni è il mio sogno realizzabile».

E per la scuola d'obbligo cosa sogna?

«Di spezzare il circolo vizioso tra povertà delle famiglie e povertà d'istruzione. Fare di tutto per strappare i ragazzi alla strada e portarli al confronto con gli altri, alla condivisione dei problemi, alla crescita collettiva».

La sua formazione è di ricercatrice internazionale. E quindi conosce bene i problemi dei giovani che lasciano l'Italia per cercare occasioni di studio e poi di lavoro. Un circolo vizioso che vede le eccellenze formarsi da noi e poi fuggire all'estero. Le sembra giusto?

«La mobilità è giusta. Le idee e il dibattito scientifico sono per loro natura internazionali e mobili. La vera ingiustizia da riparare riguarda la "dispezzazione dei cervelli", la rassegnazione che porta alla fuga. Il punto è costruire un ambiente accogliente, dove le intelligenze possano circolare, dove gli italiani possano costruire i loro progetti di vita con dignità e passione, senza scappare».

## Tutti in pista

Il ciclismo, in tutte le sue declinazioni, è uno degli sport tradizionalmente più diffusi in Italia, e di certo anche fra voi lettori ci saranno molti appassionati di veicoli a due ruote alimentati a gambe. La cosa di cui i ciclisti sono più affamati sono gli itinerari, perennemente in cerca di percorsi e di strade che siano adatti alle loro biciclette, alle loro capacità fisiche e ai loro obiettivi di pedalata, siano essi agonistici, turistici, sportivi o di semplice svago. Ad aiutarli ci sono da qualche tempo alcuni siti che permettono agli appassionati di bici di segnalare e condividere i propri percorsi preferiti. Uno dei più famosi e internazionalmente frequentati è *bikemap.net* ([www.bikemap.net](http://www.bikemap.net)), fondato nel 2007 dal tedesco Peter Eich, un *database* di percorsi gratuito e destinato a rimanere tale, assicura il suo fondatore. È la comunità stessa aggregatasi attorno al sito ad avere costruito nel tempo il *corpus* di itinerari in quasi tutte le nazioni del mondo, compresi i paesi più esotici e lontani.

Una volta scelto un percorso attraverso i vari strumenti di ricerca offerti del sito, esso viene visualizzato sotto forma di mappa navigabile, con dislivelli, distanze ed eventuale descrizione. Il percorso può poi essere fruito non solo attraverso il sito stesso, ma anche con un'apposita *app* per *smartphone* liberamente scaricabile oppure è possibile esportare i dati *Gps* e importarli nel proprio navigatore di fiducia. In maniera abbastanza simile funziona l'italianissimo – nel senso che è stato fondato da un italiano e che riguarda solo e soltanto percorsi in bici in Italia – *Pisteciclabili.com* ([www.piste-ciclabili.com](http://www.piste-ciclabili.com)), anch'esso *on line* dal 2007. La grafica è meno accattivante, ma il sito funziona bene e il *database* è molto ricco di percorsi. Non c'è ancora una *app* per *smartphone* collegata, in compenso il sito ha una versione ottimizzata per cellulari. *Pisteciclabili.com* può oggi vantare più di 20mila iscritti al sito e più di 40mila chilometri di percorsi ciclabili segnalati e mappati. È presente inoltre un *forum* di discussioni collegato al sito con più di 46mila iscritti e una sezione *wiki* di risorse *on line* dedicate ai vari aspetti del mondo della bicicletta. ■

### Ladri di biciclette

Perché non usare l'occhio diffuso degli internauti per provare a ritrovare la bicicletta rubata? È questa l'idea alla base di *Rubbici* ([www.rubbici.it](http://www.rubbici.it)), raccolta di segnalazioni di furti, con foto annesse, dalle città italiane. A occhio questa richiesta d'aiuto *on line* potrebbe sembrare un tentativo disperato, eppure la sezione "bici ritrovate" ci fa capire che vale comunque la pena tentare.



# Terrore panico

Scene di panico su una spiaggia per le screpolature ai piedi di una ragazza nello spot della crema del dr. Scholl. La tecnica della citazione per rinnovare nell'immaginario collettivo l'emozione di qualcosa di terrificante già visto.

**P**er tanti appena trascorse, per alcuni ancora da iniziare, le vacanze significano comunque per la maggior parte della gente soprattutto mare e duplice delizia del contatto del corpo con il calore della sabbia e con la freschezza dell'acqua. Ma sulla spiaggia si espone il proprio corpo, privo degli abiti protettivi, alla vista degli altri e non sempre e non per tutti si tratta di un momento di soddisfazione: ci si sente tanto più nudi e privi di protezione quanto più le proprie forme non sembrano corrispondere ai canoni di un io socialmente ideale. Ecco allora i complessi per le masse create dalla cellulite, per la pancia maschile che non è adeguatamente piatta, per i seni femminili che non sono come dovrebbero essere, per la pelle che è marcata da escrescenze e desquamazioni, e per mille altre caratteristiche sentite come imperfezioni. La pubblicità ha buon gioco nello sfruttare questi sentimenti d'insicurezza, enfatizzando il senso di una scarsa adeguatezza, per proporre miracolosi rimedi. Lo fa, ad esempio, lo spot che reclamizza la crema del dr. Scholl contro le screpolature dei piedi. E lo fa secondo i propri canoni che, come spesso accade,

sono quelli della citazione. Lo spot, infatti, inizia mostrando una spiaggia con sdraio e ombrelloni occupati da villeggianti senza pensieri. Finché su una di queste sdraio non si distende una ragazza, per altro bella, se non avesse un problema. All'improvviso tutti gli altri villeggianti cominciano a fuggire concitatamente in ogni direzione, gridando, proprio come avviene (ecco la citazione) nelle scene di panico di film come *Lo squalo* e altri affini. La scena rinnova nell'immaginario collettivo l'emozione negativa di qualcosa di terrificante già visto. Ma che cosa spaventa i personaggi dello spot? Sono le screpolature ai piedi della bella ragazza che, inquadrata in primo piano, vengono esposte all'orrore, mentre contemporaneamente danno una spiegazione al fuggi fuggi. Tuttavia, niente paura: la magica crema, in quattro e quattr'otto, ridonerà serenità alla ragazza e tranquillità ai villeggianti. E la crema è anche un'assicurazione sul futuro, come lo spot non manca di sottolineare. Infatti un altro improvviso subbuglio tra i villeggianti impaurisce la ragazza; ma subito si tranquillizza che questa volta non è per lei, perché guardando i propri piedi li vede perfettamente lisci grazie alla crema miracolosa. ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

## Di capital importanza

Se avete più di trent'anni e volete cenare senza inutili battibecchi televisivi in sottofondo sintonizzatevi su Capital Tv. Dall'estate 2011 l'emittente radio nazionale è sbarcata in Tv con un canale di sola musica, regalando 24 ore di videoclip dei grandi classici Anni Settanta, Ottanta, Novanta, restaurati, piacevoli all'ascolto e sorprendenti alla vista. Le pettina-

ture di Gloria Gaynor, i completi di Lionel Richie, l'evidenza gay di George Michael (che - incredibile - ai tempi di Club Tropicana ci pareva un gran tombeur de femmes), i pantaloni degli Abba... Ogni sguardo strappa un sorriso e un commento su look improbabili. Poi arriva lui, David Bowie, e anche il telespettatore più critico si inchina davanti al magnetismo dell'unico uomo sulla terra in grado di apparire elegante anche in tutina e zatteroni.

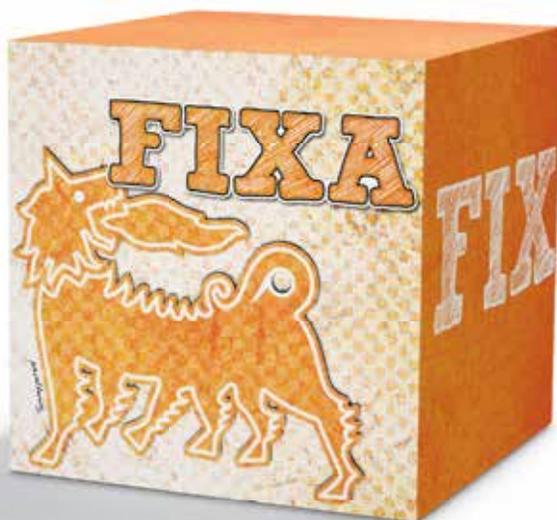


# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

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



## ENI GAS E LUCE

Con **eni gas e luce** la raccolta punti è ancora più semplice!

Se sei socio Coop e scegli il pacchetto Fixa di eni per la fornitura di gas e/o luce della tua casa, potrai ottenere fino a 2.000 punti Coop per conquistare più velocemente i premi della nuova raccolta, secondo le seguenti modalità:

Tipologia	Punti accumulati
per la sottoscrizione di un contratto per la fornitura <b>sia gas sia luce insieme</b>	<b>2.000</b>



**ACCUMULA**

Tipologia	Punti accumulati
per la sottoscrizione di un contratto per la fornitura o di <b>solo gas</b> o di <b>sola luce</b>	<b>1.000</b>



**ACCUMULA**

Per maggiori informazioni sull'offerta FIXA di eni, visita il sito [eni.com](http://eni.com) alla sezione "per la tua casa".

Per scegliere di formulare l'offerta FIXA di eni contatta il numero verde **800 900 700** o visita il link <http://www.enifamiglia.it/coop>. Entrerai nell'area riservata, in cui dovrai inserire, negli appositi campi, il tuo codice SocioCoop e il codice convenzione COOPGEP1. I punti saranno accreditati da Coop entro un mese dalla ricezione della lettera di accettazione della proposta contrattuale da parte di eni.

**L'iniziativa promozionale è valida dal 20 aprile 2013 al 28 febbraio 2014**

solo per i nuovi clienti eni per il gas e/o la luce.



# LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

## DALL'1 AL 15 SETTEMBRE.

**PETTO DI POLLO A FETTE**

**COOP**  
confezione famiglia



**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 11,40 €

**7,98€**

al kg

**SCONTO 30% ALLA CASSA**

MASSIMO  
10 CONF.  
PER OGNI CARTA



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

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 13,30 €

**7,98€**

al kg

**SCONTO 40% ALLA CASSA**

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



**PAVESINI PAVESI**  
**PACCO DOPPIO**  
400 g

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**2,39€**

5,98 € al kg

MASSIMO  
4 PEZZI  
PER OGNI CARTA



**PESCHE GIALLE**  
calibro AA - al kg

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**SCONTO 40% ALLA CASSA**



**GAMBERI INTERI ARGENTINA ARBI**

surgelato - 20/30 - 1 kg

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**8,99 €**

MASSIMO  
4 PEZZI  
PER OGNI CARTA



**CONFEZIONE VINI BRUNI**

2 bottiglie di vermentino chardonnay regio  
+ 2 bottiglie di morellino di Scansano - 75 cl CAD.

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**12,90€**

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA



**MOZZARELLA ITALIANA**  
ALTA QUALITÀ GRANAROLO  
100 g x 3

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**1,89€**

6,30 € al kg

MASSIMO  
6 CONF.  
PER OGNI CARTA



**OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA ITALIANO RANIERI**  
3 litri

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

Anziché 21,38 €

**10,69€**

3,56 € al litro

**SCONTO 50%**

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



**SVELTO**

aceto e limone/limone verde  
1 litro x 3

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**2,99€**

1,00 € al litro

MASSIMO  
4 CONF.  
PER OGNI CARTA  
TRA I DUE TIPI



# A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 30 SETTEMBRE.

## MULTIPACCO DI BOVINO

hamburger + macinato per ragù  
+ bollito con osso + fettine sottili + spezzatino

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 9,90 €

**6,93€**

al kg

MASSIMO  
10 CONF.  
PER OGNI CARTA

SCONTO  
30%  
ALLA CASSA

SCELTO  
DAI  
SOCI



## MOSCARDINI PULITI UNOPIÙ

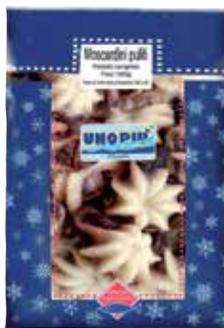
surgelato - 900 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**4,99€**

5,54 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



## SACCOTTINO MULINO BIANCO

all'albicocca/al cioccolato  
conf. x 16 - 672 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**2,99€**

4,45 € al kg

MASSIMO  
3 CONF.  
PER OGNI CARTA  
TRA I DUE GUSTI



## MELE GALA

3 kg

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

SCONTO  
40%



MASSIMO  
10 CONF.  
PER OGNI CARTA



## LA PIZZA ITALIANA

MARGHERITA ITALPIZZA

surgelato - 410 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**1,99€**

4,85 € al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA



## BISCOTTI ORO SAIWA

1,5 kg

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**3,69€**

2,46 € al kg

MASSIMO  
4 PEZZI  
PER OGNI CARTA



## PECORINO STAGIONATO MURAVERA SARDAFORMAGGI

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

Anziché 16,90 €

**10,14€**

al kg

MASSIMO  
6 PEZZI  
PER OGNI CARTA

SCONTO  
40%  
ALLA CASSA



## PASTA DI SEMOLA RUMMO

LENTA LAVORAZIONE

formati classici assortiti - 500 g

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**0,65€**

1,30 € al kg

MASSIMO  
8 PEZZI  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI TIPI



## NETTARE COOP

gusti assortiti - 200 ml x 3

PREZZO PER I SOCI  
UNICOOP TIRRENO

**0,55€**

0,92 € al litro

MASSIMO  
8 CONF.  
PER OGNI CARTA  
TRA I VARI GUSTI





# 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 SETTEMBRE.

### GUANCIALE MEMORY MEDICARE

saponetta/doppia onda

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**14,90€**

+ 250 PUNTI

OPPURE **19,90€**

100% memorex

ANATOMICO, ANTIBATTERICO e ANALLERGICO

Rivestito in tessuto **medic+care**



Prodotto con materiali certificati Oeko-TEX. L'azienda è certificata BS EN ISO 9001-2008. La diversità e le caratteristiche del prodotto possono variare con i colori e comunque in accordo con le istruzioni. UNI EN ISO 845:1997 / UNI EN 1334:1998 / UNI 9070:2003

Ameridea S.p.A. - Via San Leonardo da Porto Maurizio 24/0208 - 501100 Prato Tel. +39 057431011 Fax +39 0574 5101209

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



PROGETTATO PER RIPOSARE. BY MAMIFLEX

### COMPLETO LETTO BASSETTI 100% COTONE

colori e fantasie assortite

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



singolo

lenzuolo sopra 160 x 280 cm  
+ lenzuolo sotto con angoli - 90 x 200 cm  
+ federa

1 piazza e mezzo

lenzuolo sopra 180 x 280 cm  
+ lenzuolo sotto con angoli - 125 x 200 cm  
+ federa

matrimoniale

lenzuolo sopra 240 x 280 cm  
+ lenzuolo sotto con angoli - 175 x 200 cm  
+ 2 federe

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**15,00€**

+ 500 PUNTI

OPPURE **25,00€**

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**20,00€**

+ 500 PUNTI

OPPURE **30,00€**

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**25,00€**

+ 500 PUNTI

OPPURE **35,00€**

### PANTALONE UOMO/DONNA WAMPUM

modelli e colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**19,00€**

+ 500 PUNTI

OPPURE **29,00€**



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

### TABLET 10,1" SAMSUNG Mod. GALAXY TAB 2 GT-P5110

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**229,00€**

+ 1500 PUNTI

OPPURE **259,00€**



Processore Dual Core, 1 GHz  
Schermo 10,1", 1280x800, LED Multi Touch  
Capacità 16 GB  
Webcam

Connessioni: Wi-Fi, Bluetooth  
Sistema operativo Android 4.0  
1 porta USB da 2.0  
Slot Microsd Card espandibile fino a 32 GB  
Batteria a ioni di litio, 4000 mAh



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

### CIABATTA SANITARIA UOMO/DONNA INBLU

modelli e colori assortiti

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**8,00€**

+ 250 PUNTI

OPPURE **13,00€**



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

### NOTEBOOK 15,6" COMPAQ Mod. CQ58-D50EL

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**299,00€**

+ 2000 PUNTI

OPPURE **339,00€**

Processore APU AMD Dual-Core E1-1500 1,48 Ghz  
Ram 4 GB di DDR  
Hard disk 320 GB

Schermo 15,6"  
Scheda video AMD Radeon HD 7310  
Webcam HD  
Masterizzatore DVD Super Multi double layer  
Connessioni Wi-Fi 802.11 b/g/n  
Batteria 6 celle ioni di litio  
3 porte USB 2.0 - 1 porta VGA  
1 cuffia + 1 microfono - TRG45  
Sistema operativo Windows 8

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



### MOTOSEGA DA POTATURA RASENGRUNEN

Mod. MS 5300

**PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO**

**99,00€**

+ 1500 PUNTI

OPPURE **129,00€**

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

Lunghezza barra 300 mm  
Catena 3/8"  
Potenza 0,70 KW  
Velocità 8000 RPM  
Cilindrata 25,4 CC





# SOLO PER TE

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

Per conoscere tutti i premi:

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



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 ItaloTour.

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](http://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.



# 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](http://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.