

NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XVIII • numero 192 • dicembre 2009

84
PAGINE



COSÌ SI FA

L'esempio di molte famiglie che hanno aderito alla campagna "Risparmia le energie". Nel segno delle rinnovabili Coop difende l'ambiente.

la notizia
ben venga
a Natale Unicoop Tirreno
più solidale che mai

la febbre
del gioco
italiani giocatori
d'azzardo

facciamo
il punto
cosa c'è da sapere
sull'agopuntura

tutto in una
guida all'acquisto
delle lavasciuga



2009
DALLA
TUA
PARTE
noi



INSERTO CONVENIENZA da pag. 39 a pag. 45



Unicoop Tirreno



DONARE.

Un gesto che si fa col cuore
e si tocca con mano.



Progetto Matteo

A Gorom Gorom, in Burkina Faso, abbiamo realizzato una casa famiglia che ospita 70 bimbi, una sala parto, un'infermeria e un ostello. I vostri punti garantiscono la continuazione di tutte le sue attività.

Cuore di Coop

Grazie a questo progetto, 884 bambini di Paesi in via di sviluppo ricevono con continuità cibo, assistenza sanitaria e istruzione.

**Contribuisci anche tu con i tuoi punti:
la donazione è libera e puoi farla direttamente alle casse.**



NUOVO CONSUMO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

Redazione

Rita Nannelli

Beatrice Ramazzotti

Luca Rossi

Barbara Sordini

Cristina Vaiani

Hanno collaborato

Barbara Autuori

Francesca Baldereschi

Alessandra Bartali

Barbara Bernardini

Salvatore Calleri

Luca Carlucci

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Eugenio Del Toma

Silvia Fabbri

Daniele Fabris

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Dario Guidi

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Simona Marchini

Raffaele Mariano

Massimiliano Matteoni

Chiara Milanese

Roberto Minniti

Cinzia Murolo

Giorgio Nebbia

Paola Ramagli

Maria Antonietta Schiavina

Anna Somenzi

Mario Tozzi

Paolo Volpini

Progetto grafico

Cinzia Capitanio

per Jack Blutharsky - Bologna

Impaginazione

Marco Formaioni

per Studiografico M - Piombino

Copertina

Archivio Coop

Impianti e stampa

Coptip - Modena

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237

Frazione Riotorto

57025 Piombino (LI)

Tel. 0565/24720 - Fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

Giemme Pubblicità

di Graziella Malfanti

via Pacinotti, 12 - 57025 Piombino (LI)

tel. 0565 49156 - 226433

fax 0565 39003

graziella.malfanti@tiscalì.it

Responsabile pubblicità

Robertta Corridori

www.nuovoconsumo.it

Registrazione del Tribunale di Livorno

n° 695 del 24/07/2001

Iscrizione ROC 1557

del 4/09/2001

Tiratura prevista: 305.856 copie

Chiuso in tipografia il 20/11/2009



Prodotto con carta premiata dalla
European Union Eco-label n. reg. FI/11/1,
fornita da UPM.

il punto di Aldo Bassoni

di bene in peggio



Con un emendamento alla Finanziaria lo Stato italiano dispone la vendita all'asta dei beni immobili di cui non sia possibile effettuare la destinazione entro 90 giorni: un modo per aiutare i mafiosi a tornare legalmente in possesso dei loro preziosi terreni e degli immobili costruiti con il sangue di chi contro la mafia ha lottato.

A Corleone, nella casa confiscata alla famiglia Riina in via Crispi, c'è la sede di una delle cooperative a cui sono state assegnate le terre dei mafiosi. Producono ottimi vini nei poderi che furono di Bernardo Provenzano. I loro prodotti e quelli di altre cooperative vengono distribuiti anche con il marchio Libera Terra nei supermercati della Coop che, fin dall'inizio, ha sostenuto questi coraggiosi tentativi di recupero della legalità, questo benefico "riciclaggio" alla rovescia in cui decine di giovani hanno trovato non solo un lavoro, ma anche una speranza di rinnovamento e di liberazione delle loro regioni dal potere mafioso. Ebbene, se anche la Camera approverà un emendamento alla Finanziaria – già votato dal Senato – che dispone la vendita all'asta dei beni immobili di cui non sia possibile effettuare la destinazione entro 90 giorni, oltre a venire meno un caposaldo della strategia di lotta ai patrimoni illegali, si interromperebbe quel circuito virtuoso di imprenditoria legale, per dirla con le parole di don Luigi Ciotti che di queste esperienze è infaticabile animatore, dal quale dipende la ricostruzione in molte aree del paese di un tessuto sociale economico e istituzionale impregnato dei valori della legalità. Molti beni immobili dei 3.213 non ancora assegnati, sono fermi, abbandonati, destinati ad un rapido degrado perché mancano i finanziamenti. Rita Borsellino qualche tempo fa, in un'intervista pubblicata su questo giornale, denunciava l'accumularsi di beni sequestrati e poi dimenticati, case e terre che stanno lì, come tanti emblemi di uno Stato che da una parte li sequestra e dall'altra li abbandona a se stessi. Per esempio, ad Altofonte, il paese di quel Mimmo Raccuglia appena catturato, una villa di tre piani confiscata al boss Michelangelo Camarda, doveva ospitare la nuova caserma dei Carabinieri, ma non si trovano i soldi per ristrutturarla. E chissà se quella villa a picco sul mare con ben trentasei stanze confiscata al boss Pino Greco che ha lasciato senza fiato le dipendenti di Unicoop Tirreno che nel maggio scorso hanno trascorso una settimana di volontariato nei campi della cooperativa "Lavoro e non solo" diventerà la sede della Guardia Costiera o tornerà, com'è probabile, nelle mani dalle quali era stata strappata.

Negli ultimi anni molti comuni infiltrati dalla mafia sono stati sciolti perché hanno assegnato i beni a prestanome dei mafiosi. Se questo emendamento diventerà legge, i mafiosi potranno tranquillamente usare gli stessi prestanome – magari riciclando le ricchezze accumulate illecitamente e rientrate in Italia grazie allo scudo fiscale – per tornare legalmente in possesso dei loro preziosi terreni e degli immobili costruiti con il sangue di tutti i caduti nella lotta alle mafie.

LA BORSA SI USA E NON SI GETTA.

Per portare a casa la spesa,
usa la tua borsa riutilizzabile.

Se non ce l'hai,
acquistane una al supermercato.

La natura ringrazia.



Unicoop Tirreno

www.unicooptirreno.e-coop.it

in questo numero

RUBRICHE

- 7 Il punto
Di bene in peggio
- 10 Lettere
- 11 Coop risponde
- 12 Chi protegge il cittadino
Diamo lettura
- 12 Previdenza
Fuori servizio
- 13 Ora legale
Intrigo internazionale
- 14 Pace verde
Emissione possibile
- 14 Evergreen
- 15 Pianeta terra
Mal di mare
- 23 Controcanto
Mutar sentenza
- 34 Prodotto a marchio
Fior fiore all'occhiello
- 51 La merce muta
Indio... cina
- 55 Sani & salvi
- 55 ABCibo
Non c'è gusto
- 59 Nel carrello
- 63 Presidi Slow Food
Canditi per le feste
- 66 A tavola
Menu di Natale
- 69 Benestare
- 71 Semiseria
Umano, troppo disumano
- 80 Consumi in scena
Segnali luminosi

71 NC



la notizia

- 16 Ben venga
la solidarietà in Unicoop Tirreno.

coop info

- 26 Esame di guida
- 28 Lui chi è
- 30 L'agenda del socio
- 32 Tutti a casa
- 36 Zuppa inglese
- 38 La vetrina dei soci

39 INSERTO CONVENIENZA

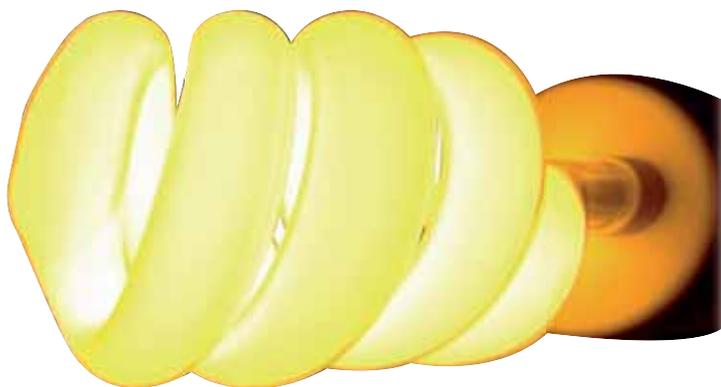


- 47 dossier
La febbre del gioco
in Italia boom del gioco d'azzardo.
- 52 salute
Facciamo il punto
l'efficacia dell'agopuntura.
- 54 intervista
Che c'è di virus
Enrico Rossi sull'influenza H1N1.

prima pagina

Così si fa

pag. 19



PRODOTTI

- Guida all'acquisto
- 56 Tutto in una
la lavasciuga.
Gli extra
- 58 Degni di nota
gli strumenti musicali.
Tipico
- 60 Noce in capitolo
le noci di Sorrento.
Cotti & crudi
- 62 Zitto e moscato!
i vini moscati.
Dal fornitore
- 64 Natale in Casa Corsini
i dolci Corsini.

a buon fine

Ho visto alla Coop di via Laurentina buttare alimenti freschi. Non potreste contattare qualche associazione che sia in grado di rilevare tutta la merce in scadenza per distribuirla a chi ne ha bisogno? A Bologna, già da qualche anno, è attiva un'associazione che si chiama "last minute market": non si potrebbe ricreare anche in altre città?
dal sito www.nuovoconsumo.it

Coop da diversi anni lavora a pieno regime su questo tema di significativo impatto sociale. Infatti, così come per il quartiere Laurentino a Roma, anche in moltissime altre città e quartieri la nostra Cooperativa si è attivata e in alcuni casi ha siglato con le locali associazioni onlus protocolli d'intesa per concretizzare e regolamentare la distribuzione nel territorio di prodotti alimentari non più commerciabilizzabili, ma che conservano ancora le caratteristiche di consumabilità come, ad esempio, i prodotti vicini alla scadenza. Tutto ciò, va precisato,

lo si applica nel rispetto di una specifica legge (la 155 del 2003) che disciplina proprio la "Distribuzione dei prodotti alimentari ai fini di solidarietà sociale" anche conosciuta come legge del Buon Samaritano. Da questo punto di vista è importante ricordare che NON tutti i prodotti alimentari non più commercializzabili si possono considerare cedibili per uso alimentare e trasferibili nel circuito del Buon Fine in quanto precise norme di tutela del consumatore finale vanno rispettate rigorosamente. L'esperienza di Bologna può essere un riferimento importante per chi avesse intenzione anche a Roma di svolgere un servizio simile rispetto al quale ovviamente la Cooperativa sarebbe disponibile alla massima collaborazione. Naturalmente ferme restando tutte le premesse di cui sopra poiché non si può rischiare di mettere in circolazione prodotti alimentari facilmente deperibili su cui non vi sia la totale garanzia di sicurezza igienico-sanitaria.

Aldo Bassoni

c'è grasso e grasso

Sono ormai da cinque anni socio di **Unicoop Tirreno** e apprezzo la qualità dei prodotti a marchio Coop che spesso non hanno nulla da invidiare a quelli di marca. Non ne faccio solo una questione di convenienza (che spesso c'è), ma anche e soprattutto di qualità [...]. Ho notato anche attenzione per gli aspetti dietologici e giustamente si evitano i grassi vegetali idrogenati negli alimenti, ma trovo purtroppo una grossa pecca nell'uso abituale di altri grassi vegetali (di palma, di cocco e in genere di quelli detti tropicali) che risultano notoriamente non salubri e anzi dannosi per la salute per l'alta percentuale di grassi saturi o transidrogenati. Nel numero di novembre di **Nuovo Consumo** si parla, tra l'altro, dell'uso comune di tali oli per i combustibili, proprio grazie a queste caratteristiche. Per l'uso alimentare questi oli sono, ovviamente, più economici, ma sono per questo motivo presenti nei prodotti dei discount e anche in alcune marche proprie delle catene di supermercati. Ho trovato questi grassi in tutti i biscotti o prodotti da forno e nei gelati a marchio Coop. Credo che, se si vuol fare cultura per l'ambiente e la salute nell'interesse del consumatore sia meglio qualche centesimo di costo in più che una caduta di questo tipo.
via e-mail

Per quanto riguarda l'utilizzo di grassi vegetali, in particolare l'olio di palma nei prodotti Coop, può es-

sere utile fare alcune considerazioni: dal punto di vista igienico-sanitario, tutti i grassi o oli utilizzati (quindi anche l'olio di palma) nei prodotti Coop sono autorizzati per uso alimentare; dal punto di vista nutrizionale, l'olio di palma contiene circa il 50 per cento di acidi grassi saturi e il 50 per cento di acidi grassi insaturi (dati medi). In paragone, l'olio di oliva presenta il 10 per cento di acidi grassi saturi e il 90 per cento di acidi grassi insaturi, il burro il 65 per cento di saturi e 35 per cento di acidi grassi insaturi. L'olio di palma, in definitiva, rappresenta un buon compromesso tra le esigenze tecnologiche del produttore che deve assicurare determinate caratteristiche organolettiche, come leggerezza, friabilità, compattezza, e quelle nutrizionali del consumatore. Ciò nonostante, da tempo stiamo cercando di ridurre le quantità di olio di palma impiegate nella fabbricazione dei prodotti alimentari e dei prodotti per l'igiene personale. Volendo, quindi, fornire delle indicazioni su come utilizzare correttamente i grassi nella dieta quotidiana, la prima è non esagerare nelle quantità, la seconda è privilegiare i grassi vegetali non idrogenati (in particolare l'olio d'oliva crudo) e infine prestare attenzione alla quantità di grassi contenuti nei prodotti da forno consumati. Ecco perché i nutrizionisti raccomandano che la composizione dei grassi utilizzati nella dieta alimentare sia "equilibrata", con un corretto rapporto, cioè, tra acidi grassi saturi e acidi grassi insaturi.

Aldo Bassoni

Solidal Coop

Di solito acquisto prodotti del mercato equo e solidale. Facendo la spesa ho visto dei prodotti a vostro marchio della linea **Soldal**. Potrei avere qualche informazione in più?
via e-mail

► Tutti i prodotti della linea **Soldal** vengono acquistati a condizioni eque in alcuni paesi dell'Asia, dell'Africa, del Centro e del Sud America. Senza la presenza di intermediari, il commercio risulta più diretto e più vantaggioso per il produttore. Il caffè, il cioccolato, le banane e l'abbigliamento Solidal, per citarne alcuni, garantiscono ai lavoratori un salario adeguato e condizioni di vita migliori. In più, parte dei guadagni è reinvestita in progetti per lo sviluppo delle comunità locali. Un prodotto buono e di alta qualità garantito dal marchio Coop, ma anche conveniente, sicuro e rispettoso dell'ambiente. Inoltre tutti i prodotti alimentari, i palloni e i capi d'abbigliamento sono contraddistinti dal marchio di garanzia internazionale **Fairtrade** che promuove il commercio equo e solidale e favorisce rapporti commerciali diretti con gruppi di piccoli produttori del Sud del mondo, riconoscendo loro pari dignità e opportunità per uno sviluppo autonomo. Inoltre assicura prezzi equi garantiti, specialmente nei periodi sfavorevoli di mercato, prefinanziamenti agevolati e contratti d'acquisto di lunga durata.

frutta di stagione

Scrivo da Genzano e vorrei sapere perché i kiwi arrivano dalla Nuova Zelanda e non dalla provincia di Latina che risulta essere una delle maggiori produttrici di questo frutto.
lettera

► Per la commercializzazione del kiwi esiste un consorzio che ne regola i termini e che impone la commercializzazione del prodotto italiano a partire dal 15 novembre in avanti. Inoltre, dato che il ciclo produttivo del kiwi termina con la raccolta nel periodo settembre-ottobre, il frutto appena raccolto ha bisogno di un periodo di stazionamento in cella e successivamente viene calibrato e selezionato prima di essere messo in commercio, ecco perché il consorzio impone una data all'inizio della commercializzazione. Come Coop siamo convinti che per dare un prodotto qualitativamente buono la commercializzazione dovrebbe iniziare i primi di dicembre. La produzione italiana si raccoglie in autunno e al massimo dura fino a primavera perché non regge oltre la frigoconservazione, dopodiché dobbiamo approvvigionarci del prodotto proveniente dal Cile e dalla Nuova Zelanda. Pertanto da inizio dicembre si accorgerà che trattiamo il kiwi italiano e specificatamente proveniente dalla coltivazione della provincia di Latina compreso l'Igp, visto che Coop è molto attenta alla produzione locale.





diamo lettura

È sempre più difficile leggere la bolletta elettrica e capirci qualcosa. Cosa paghiamo in realtà? via e-mail



► I costi presenti sulla bolletta si compongono principalmente di quattro voci: servizio di vendita, servizi di rete (distribuzione, trasporto e misura), oneri generali del sistema elettrico e imposte. Il primo è il servizio che comprende tutte le attività del venditore per acquistare e rivendere l'energia elettrica al cliente finale (prezzo dell'energia); il suo costo incide per circa il 64% della spesa totale lorda sostenuta da un cliente domestico medio. È su questi costi che si gioca la concorrenza tra le imprese di vendita (in bolletta si trova la dicitura "componente PED"). I servizi di rete sono quelli che consentono alle imprese di vendita di trasportare l'energia elettrica sulle reti di trasmissione nazionali e di distribuzione locali fino al contatore, per consegnarla ai clienti: questi incidono per circa il 15% della spesa totale lorda e sono coperti da tariffe applicate uniformemente per l'intero territorio nazionale, stabilite e aggiornate annualmente dall'Autorità per l'energia elettrica e il gas (AEEG). Gli oneri generali di sistema sono fissati per legge e vengono pagati da tutti i clienti finali del servizio elettrico: sono destinati alla copertura di voci diverse di cui le più rilevanti sono la promozione della produzione di energia da fonti rinnovabili e assimilate (circa il 62% di tutti gli oneri generali), il finanziamento dei regimi tariffari speciali come il bonus sociale elettricità (circa 8%) e lo sman-

tellamento delle centrali nucleari (circa il 22%). Infine le imposte che gravano per circa il 14% della spesa totale lorda di un cliente domestico medio sono composte dall'imposta erariale di consumo

(accisa) e dall'addizionale erariale. Entrambe, applicate alla quantità di energia consumata, prevedono un sistema di agevolazione per la fornitura nell'abitazione di residenza anagrafica del cliente, che ne riduce l'importo in caso di bassi consumi. A queste accise si aggiunge l'IVA al 10%. Per rendere più leggibili e trasparenti i documenti di fatturazione è in corso un'attività di rielaborazione dei documenti da parte dell'AEEG. **CittadinanzAttiva** per accelerare questo processo di semplificazione ha intrapreso con alcune aziende una collaborazione basata sull'analisi civica dei documenti commerciali. In particolare è stata realizzata con **Edison** una "Guida alla bolletta" che sarà consegnata a tutti i clienti domestici e che, unitamente a una revisione del contratto e della bolletta, agevolerà la comprensione dei documenti che regolano il rapporto di fornitura tra azienda e clienti.

Per saperne di più: www.autorita.energia.it
Numero Verde su liberalizzazione del mercato elettrico e del gas: 800166654 (lun.-ven. 8-18)

Raffaele Mariano, Resp. Energia CittadinanzAttiva
CittadinanzAttiva-Pit Servizi: tel. 0636718555
(da lun. a ven.: ore 9-13.30) fax 0636718333
e-mail: pit.servizi@cittadinanzattiva.it

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

fuori servizio

Sono un luogotenente dei carabinieri riformato il 1° ottobre 2008 perché non idoneo permanentemente al servizio. Le infermità causa dell'inidoneità non sono riconosciute, al momento, dipendenti da fatti di servizio. Ho appreso che dal 1° gennaio 2009 è stato abolito il divieto di cumulo sulle pensioni percepite anche prima dell'età pensionabile. Vorrei sapere se posso lavorare come dipendente – in mansioni compatibili con lo stato di salute – senza incorrere in trattenute sulla pensione e quale tipo di pensione mi spetta.

lettera

► Con l'avvio della riforma del sistema pensionistico, operato con il Dlgs 30 dicembre 1992, n. 503, è stata uniformata anche la terminologia necessaria a individuare le varie categorie di pensioni.

Con l'occasione l'Igop (Ispettorato generale per gli ordinamenti del personale) del Ministero del Tesoro, ha emanato la circolare 16 giugno 1993, n. 54, con la quale ha, tra l'altro, realizzato una sorta di glossario per la definizione delle categorie di pensione. Con il termine

"pensione d'invalidità" individua il "trattamento spettante ai dipendenti cessati dal servizio per inabilità assoluta e permanente ovvero per inabilità alle mansioni del posto ricoperto, derivanti o meno da causa di servizio".

Pertanto, poiché lei è stato licenziato perché non più idoneo al servizio, la sua pensione è una pensione d'invalidità e, ai fini del cumulo con i redditi di lavoro, subisce la trattenuta prevista dall'art. 10 del Dlgs n. 503/1992: 50 per cento della quota eccedente il trattamento minimo fino a concorrenza del nuovo reddito. Tale disposizione non risulta modificata dall'art. 19 del Dl n. 112/2008 cui lei fa riferimento.

D'altra parte anche nel Dlgs n. 165/1997, con il quale è stata data attuazione alla delega "in materia di armonizzazione al regime previdenziale generale dei trattamenti pensionistici del personale militare, delle forze di polizia e del corpo nazionale dei vigili del fuoco", al comma 2 dell'art. 5 si usa il termine "pensione di vecchiaia" e l'art. 6 è intitolato "Accesso alla pensione di anzianità": termini che non esistono nel TU di cui al Dpr n. 1092/1973 ma introdotti, nelle forme esclusive, a seguito della riforma del sistema pensionistico.



intrigo internazionale

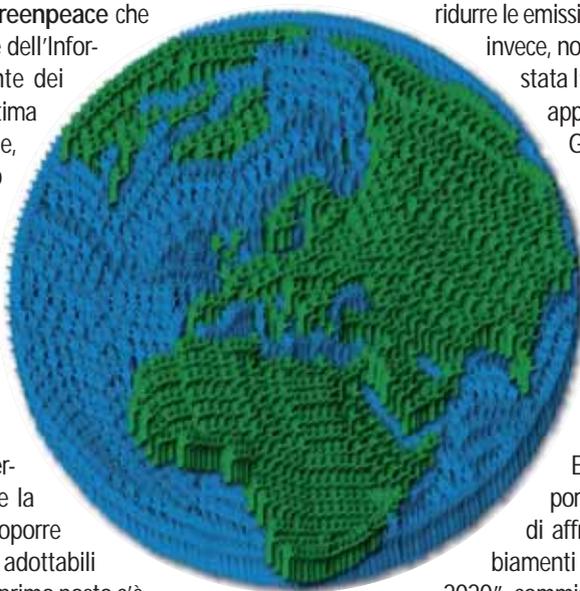
Il sistema bancario arrogante e manipolatore nel film "The International".



Squillino le trombe e rullino i tamburi. È arrivato il momento di una nuova rubrica nella rubrica: cine cine cinemà. Tratterò della celluloida, in dvd s'intende. Celluloida da non perdere. Celluloida che attiva i neuroni. Parto da un'intrigante spy story dei tempi moderni dal titolo "The International". A dire il vero alle spie di celluloida mancano le atmosfere del tipo capitalismo versus comunismo con il muro di Berlino alle spalle, ma vent'anni sono passati e i film si sono adeguati. "The International" parte lo stesso da Berlino e finisce ad Istanbul. L'eroe è un investigatore inglese dell'Interpol, l'agente Salinger, interpretato da Clive Owen. È come si conviene abile, scomodo e intelligente. Non è stranamente un esperto di arti marziali, ma sa sopravvivere. È affiancato da una sostituta procuratrice newyorkese. Indagano su una banca lussemburghese, la lbbc, che è una sorta di crocevia delle transazioni mafiose, ma non solo. Un banchiere che sta per parlare viene ucciso. L'agente che è con lui amico del nostro eroe pure. Un politico italiano, il Sig. Calvini interpretato da Barbareschi, che ha una società che vende armi, viene ucciso a Milano dal sicario della banca lbbc, ma vengono accusate le Nuove Br. Calvini prima di morire spiega a Salinger il perché la banca lbbc compra sistemi di missili per diventare l'unico broker del traffico d'armi al mondo. Il perché è sconvolgente: "le banche come l'lbbc mirano al controllo non del conflitto, ma del debito che il conflitto produce. Se controlli il debito controlli tutto. "La vera essenza del sistema bancario è rendere tutti schiavi del debito" dice Calvini. Il nostro eroe aiutato da un ex spia dell'Est in cerca di redenzione riuscirà ad avere giustizia anche se sarà costretto per il bene comune a sacrificare i suoi ideali e allontanerà la sua alleata con una frase mitica: "a volte la cosa più difficile è quale ponte bruciare e quale attraversare, io sono quello da bruciare". Un film attuale, attuale in un periodo in cui il nemico non è più il cattivo sovietico, ma il sistema bancario quando questo diventa arrogante e manipolatore. Spero solo che gli attuali manager bonus-dipendenti trafficanti in titoli tossici non traggano ispirazione dal film... Per il loro bene: il banchiere alla fine viene seccato.

emissione possibile

“Cool It” è la classifica di Greenpeace che premia l’impegno del settore dell’Information Technology sul fronte dei cambiamenti climatici. Nell’ultima edizione colossi come Google, Microsoft e IBM non si stanno ancora impegnando per chiedere di ridurre le emissioni di gas serra: nessuna azienda ottiene un punteggio superiore a 50 su 100. Un chiaro sostegno alle richieste di forti riduzioni delle emissioni è un criterio chiave per ottenere un punteggio elevato all’interno della classifica, così come la capacità delle aziende di proporre soluzioni alla crisi climatica adottabili su larga scala e misurabili. Al primo posto c’è IBM con un punteggio di 43 su 100, segue al secondo posto HP e al terzo Fujitsu. Google, appena entrata nella classifica, si piazza al quarto posto con 32 punti su 100. IBM mantiene il primo posto grazie alla vasta gamma di soluzioni per il clima e all’impegno a ridurre le proprie emissioni, ma HP è a solo un punto di distanza. Sia HP che Toshiba hanno mostrato buoni progressi nel fornire più informazioni su come le soluzioni proposte siano in grado di



ridurre le emissioni globali. Dell, Nokia e Sony, invece, non fanno passi avanti. Sharp è stata l’unica azienda giapponese ad apprezzare l’impegno del proprio Governo a ridurre le emissioni del 25 per cento entro il 2020. La neo-arrivata Google ha fissato un piano per ridurre le proprie emissioni al 2030, ma non si è ancora espressa pubblicamente a favore di misure immediate per salvare il clima. Al contrario, l’amministratore delegato di Eriksson ha già rilasciato importanti dichiarazioni sull’urgenza di affrontare il problema dei cambiamenti climatici. Il rapporto “Smart 2020”, commissionato dalla stessa industria

IT, mostra chiaramente che soluzioni IT amiche del clima hanno le potenzialità per ridurre le emissioni globali di gas serra del 15 per cento entro il 2020. I giganti dell’Information Technology devono far sentire il proprio peso o le possibilità di salvare il clima andranno perdute a causa delle pressioni negative dell’industria sporca.

www.greenpeace.org/coolit

Maria Carla Giugliano, ufficio stampa Greenpeace

evergreen a cura di Stefano Generali

venire alla luce

È una vera e propria stagione d’oro per le nuove luminarie a led, che quest’anno illumineranno il Natale di molte città italiane mandando in pensione le vecchie luci a incandescenza. Il led, che ha consumi ridottissimi

rispetto alle vecchie lampade, consente risparmi ingenti per le pubbliche amministrazioni che pur in tempi di crisi non vogliono rinunciare agli effetti di luce durante le festività natalizie.

lavoro a domicilio

È una valida soluzione per ridurre il traffico delle città, migliorare la qualità della vita e aiutare l’ambiente. Nel nostro paese sono oltre un milione i cittadini, soprattutto grafici, programmatori e impiegati amministrativi, che hanno scelto il telelavoro. Ma se svolgere le proprie

attività professionali da casa è il sogno di tanti, resta grande diffidenza tra i manager: secondo una ricerca del **CIO Insign research** solo il 24 per cento dei dirigenti europei accorderebbe il telelavoro ai propri dipendenti, e soltanto part-time.

la bestia nel cuore

Il traffico illecito di animali sarà finalmente reato anche in Italia. Il Governo si è impegnato, infatti, a portare all’approvazione del Parlamento entro Natale la Convenzione europea sulla protezione degli animali da compagnia, firmata

a Strasburgo nel 1987 e mai ratificata. Al bando non solo maltrattamenti e mutilazioni a fini estetici, ma anche i viaggi infernali in furgoni o portabagagli che costano la vita al 50 per cento di cuccioli che arrivano nel nostro paese.



mal di mare

Qual è la via più comoda per eliminare un rifiuto che costa troppo smaltire?



L'enfasi dedicata al ritrovamento di un piroscampo passeggeri, invece della presunta "nave dei veleni", al largo delle coste calabresi mostra con quanta leggerezza si stia prendendo la questione dell'avvelenamento dei nostri mari. Una leggerezza che non è in alcun modo giustificata dai fatti. Nell'estate di quest'anno, da una nave mercantile maltese (la "Toscana"), l'equipaggio veniva visto scaricare in mare uno o più container al largo dell'Isola d'Elba. Il Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano contribuiva autonomamente alle ricerche – dimostrando, fra l'altro, che i parchi sono insostituibili baluardi contro gli inquinamenti – identificando il probabile container a 120 metri di profondità e aprendo la strada alle investigazioni della Procura di Livorno. Come a dire che il mare viene ancora oggi considerato la tomba di tutte le nefandezze, la pattumiera per eccellenza, dove tutto si dissolve e si nasconde. Ma nell'opinione pubblica si vuole imporre l'idea che ci sono all'opera catastrofisti senza vergogna e che, invece, le "navi dei veleni" sono in realtà innocue navi passeggeri o antichi rottami di guerra. Purtroppo non è così e avere eliminato dalla conta una nave non significa certo che il problema non esista. Oltretutto la sorveglianza e l'identificazione in profondità costano assai: si calcola che siano stati necessari oltre 700mila euro per le indagini a largo di Cetraro, una cifra che salirebbe a valori astronomici se si dovesse indagare ogni relitto sospetto. Ma la presenza anche solo sospettata di un relitto "tossico" procura danni ben più gravi alle economie locali, se non vogliamo tenere in conto quelli ambientali. Il pesce di Cetraro non viene più venduto e la stagione turistica futura sembra già compromessa, anche se non un solo dato abbia messo in luce qualche anomalia. Si potrebbero, però, sfruttare competenze e strumentazioni delle navi scientifiche già al lavoro nel Tirreno per almeno circoscrivere meglio i casi sospetti. E ci si potrebbe attrezzare moltiplicando le aree marine protette, per avere ancora più occhi che tengono sotto controllo la salute del mare. Si calcola che siano oltre 50 i relitti affondati nel Mediterraneo centrale, ma è una stima sicuramente approssimata per difetto, vista la facilità con cui episodi del genere si registrano ancora oggi che le osservazioni sono più stringenti e i controlli certo molto migliori di solo dieci anni fa. Del resto qual è la via più comoda per eliminare un rifiuto che costerebbe altrimenti troppo smaltire? Basta rivolgersi alla premiata ditta ecomafie per scoprire che eliminare i rifiuti insieme con le navi, e far sparire qualsiasi traccia, sia operazione attiva e pagante non solo nel Mediterraneo ma in tutti i mari del mondo. E che nessuno viene mai punito. L'attenzione mediatica sul ritrovamento dell'innocuo "Catania" voleva rassicurare gli italiani sul fatto che il fenomeno non doveva essere così diffuso, ma i fatti del Tirreno settentrionale ci dicono che forse la situazione è ancora più grave di quello che ci si immagina.

ben venga

Lotta alla povertà, tutela dei minori, cooperazione internazionale, aiuti umanitari. L'impegno di Unicoop Tirreno sul fronte della solidarietà, a Natale più forte che mai.

di Rita Nannelli

Dalle iniziative territoriali con le associazioni di volontariato ai mercatini, alle cene e ai concerti per la raccolta di fondi da destinare a chi ha più bisogno, ai punti del catalogo fidelity donati dai soci per i progetti di solidarietà. «L'impegno di Coop sul fronte degli aiuti umanitari, della cooperazione internazionale, della tutela dei minori, della promozione dei diritti umani, della lotta alla povertà, è 365 giorni l'anno, perché essere etici è nel dna della Cooperativa – afferma **Lorena Sartini**, responsabile progetti di solidarietà di **Unicoop Tirreno** –. Ma a Natale Coop è ancora più "etica"».

buon Natale

C'è la lettera del presidente di Unicoop Tirreno a tutti i fornitori perché al posto delle strenne natalizie sostengano i progetti di solidarietà promossi da Coop, ci sono le lotterie, gli spettacoli, gli incontri nei vari territori dove Unicoop Tirreno è presente, c'è la donazione di prodotti di campionatura alle associazioni di volontariato e agli enti benefici da parte dei category di Coop, ci sono i presidi dei soci attivi



nei punti vendita per sensibilizzare e informare soci e consumatori sui progetti di solidarietà, da **Cuore di Coop**, sostegno a distanza di tanti bambini poveri del mondo in collaborazione con la **Fondazione Avsi**, al **Progetto Matteo** in Burkina Faso insieme al **Movimento Shalom**.

E mentre i governi degli stati ricchi continuano a firmare impegni per dimezzare la fame entro il 2015 e, invece, finora l'unica cosa che dimezzano sono i fondi per gli aiuti, attraverso il catalogo aprile 2008-febbraio 2009 i soci e Unicoop Tirreno hanno contribuito a progetti di solidarietà in diversi paesi del mondo con 11.900.000 punti, pari a 238mila euro. E grazie alla generosità di quasi 3mila soci solo lo scorso Natale sono stati oltre 2 milioni i punti donati – il 60 per cento in più rispetto ai mesi precedenti – per oltre 40mila euro. Piccoli gesti di solidarietà, ma concreti, per aiutare a crescere tanti bambini poveri in ogni angolo del mondo. Numeri che ci rendono felici, ma sono ancora migliaia quelli che hanno bisogno di aiuto... questo Natale tocca a te. ■

Nelle foto, in alto, mamme nella casa Golubka di Novosibirsk in Russia; a lato, bambini kosovari di Durako.

9 milioni i bambini con meno di 5 anni che muoiono ogni anno; **24mila** al giorno, **1** ogni **3** secondi.

In Burkina Faso spesso i genitori **non danno un nome** ai bambini **sotto i 5 anni**: preferiscono vedere prima se riescono a sopravvivere.

90 milioni di nuovi poveri entro la fine del 2010 – secondo le stime della Banca mondiale – il tragico risultato della crisi globale degli ultimi **2** anni.

Secondo l'ultimo rapporto della **Fao**, **1 miliardo** i senza cibo nel mondo. Il triste primato tocca al continente asiatico, all'Africa e all'America Latina.

Dallo scorso anno la stima totale dei malnutriti è aumentata di **100 milioni** di persone.

1/6 dell'umanità si ciba con l'equivalente di **2** ciotole di cereali al giorno.

Nel Duemila c'erano **2 miliardi** di affamati nelle metropoli, nel 2030 saranno il **doppio**.

Gli italiani donano ai paesi poveri circa **330 milioni** di euro l'anno, mentre la Finanziaria 2010 assegna alla cooperazione allo sviluppo solo **326 milioni** di euro, allontanando così l'Italia dall'obiettivo stabilito in sede europea e Onu di assicurare lo **0,51** del Pil all'aiuto pubblico allo sviluppo entro il 2010 e lo **0,7%** entro il 2015.

detto fatto

Progetto Matteo e Cuore di Coop: quello che è stato fatto e quello che c'è ancora da fare.

Progetto Matteo Progetto di solidarietà in Burkina Faso, nell'Africa Subsahariana. È considerato dall'Onu uno dei 3 paesi più poveri del mondo, dove il tasso di analfabetismo raggiunge l'80 per cento, dove l'aspettativa di vita non arriva ai 35 anni, dove il 20 per cento delle donne muore di parto, dove solo un bambino su cinque raggiunge i 5 anni di età. Nato nel 2003 in collaborazione con il Movimento Shalom, inserito come progetto di solidarietà nel catalogo fidelity nel 2004, da allora sono più di 30mila i soci che hanno rinunciato ai premi del catalogo per sostenere il Progetto Matteo.

Molte cose sono state fatte negli anni grazie al contributo di soci, dipendenti, privati. Oltre ai pozzi per l'acqua è stata inaugurata nel 2005 Casa Matteo, riconosciuta orfanotrofio due anni fa dal ministero locale, un cinque stelle nel Sahel dove le case sono capanne di fango. Casa Matteo è dotata di dormitori, mensa, aule, sale da gioco e una piccola infermeria; alla casa lavorano donne del villaggio e suore burkinabè che accudiscono i bimbi e la mattina accompagnano i più grandi alla scuola a Gorom Gorom. Ospita 70 bambini, di cui la metà è al di sotto dei tre anni; i bambini dai 3 ai 6 anni frequentano la locale scuola materna. La formazione effettuata dal Ministero ha avuto una ricaduta significativa sull'igiene e la cura dei bambini e sulla cura e la manutenzione della struttura. È aumentato il personale, l'alimentazione è adeguata all'età e molto varia, i neonati non vengono più nutriti nel letto, ma tenuti in braccio, i bambini vengono accuratamente seguiti dal personale sanitario. Ogni bambino ha un letto dotato di zanzariera, ha a disposizione giocattoli e pupazzi. Ma ci sono anche il dispensario e la farmacia, meta di decine e decine di persone al giorno, bisognose di cure, piccoli interventi, medicazioni e farmaci e l'**Hotel delle Dune**, nato per creare occupazione e promuovere un turismo responsabile rispetto alle popolazioni locali e della natura. Dieci camere con bagno e una sala da pranzo, ci lavorano un cuoco e quattro donne, tutti abitanti di Gorom Gorom. Dall'apertura ad oggi sempre crescente il numero di presenze all'Hotel delle Dune tanto che con l'affitto delle camere finanzia parte delle spese di Casa Matteo. In quest'ottica, per garantire in futuro a queste popolazioni l'autonomia economica, anche un orto, seguito in modo continuativo da due persone, e l'allevamento di quattordici maiali.

Meno di un anno fa è stata inaugurata anche la sala par-

to, importante punto di riferimento per le donne dei villaggi e per i loro bambini laddove il parto è ancora una delle principali cause di morte. Ha quattro camere che possono ospitare dodici donne, una stanza per il travaglio e una per il parto. Le donne del posto vengono seguite durante tutto il corso della gravidanza, e possono partorire in un posto sicuro, pulito, assistito da personale professionale. Ad oggi hanno frequentato la maternità 230 donne incinte e malate, 450 per la consultazione prenatale, 226 bambini per consultazione e peso, oltre 400 sono stati vaccinati (da 0-9mesi) e 70 sono state le nascite: 30 maschietti e 40 bambine.

Veniamo ai progetti per l'immediato futuro. «Nel 2010 sarà costruita una recinzione intorno a Casa Matteo per renderla più sicura – spiega Sartini –, due stanze per i bambini da 0 a 3 anni e una d'accoglienza per i bambini malati».

Cuore di Coop Sostegno a distanza. Provengono da ogni angolo del mondo, dall'Africa, dall'Est Europa, dal Medio Oriente e dall'America e grazie ai loro genitori "di lontano" possono avere cibo e vestiti, curarsi, andare a scuola nei loro paesi d'origine. Sono gli 884 bambini sostenuti a distanza nell'ambito del progetto **Cuore di Coop** che dal 2001 a oggi ha visto 40mila soci donare i punti del catalogo per diventare genitori a distanza. Coop ha deciso, infatti, di bloccare il numero delle adozioni, dando così ai bambini già adottati la sicurezza di avere qualcuno che pensa a loro negli anni, una continuità del sostegno che ha fatto sì che alcuni di loro si siano laureati. In paesi devastati dalle guerre, colpiti dalla fame e dalla miseria, il denaro di tanti soci serve per finanziare attività dirette: oltre al cibo, il pagamento delle rette scolastiche, della divisa e del materiale scolastico necessario, delle cure mediche e dell'assistenza ai bisogni di prima necessità; e attività indirette: corsi ai genitori per avviare delle piccole attività generatrici di reddito, cure mediche per i familiari, acquisto di materiale didattico, progetti idrici, attività ricreative per i bambini sostenuti e per quelli della comunità, corsi di recupero scolastico. Ma grazie a **Avsì**, impegnata da molti anni nei paesi del Terzo Mondo, e a Unicoop Tirreno sono stati aperti, ad esempio, nelle favelas Brasiliane centri educativi, asili e scuole per la prima infanzia che offrono sostegno scolastico ai bambini, accompagnamento educativo a loro e alle loro famiglie, ma anche un pasto al giorno o una merenda e le cure necessarie.

Nell'Est Europa, in Romania e Albania, ma anche in Lituania, Russia, Kosovo progetti socio-educativi, di accoglienza e di

formazione professionale, progetti di sostegno alle piccole realtà imprenditoriali locali. In paesi come il Rwanda, colpito da metà degli anni Novanta dal genocidio, si svolge anche un lavoro di reintegrazione psicosociale dei tanti bambini orfani e abbandonati. E molto altro viene fatto per i bambini portatori di handicap e per quelli costretti a lavorare per aiutare la famiglia. Ma molto resta ancora da fare. ■



così si fa

Primo bilancio della Campagna Risparmia le energie che si aggiudica uno dei premi dell'Ethic Award 2009. Risultati superiori alle aspettative. Le 2.500 famiglie coinvolte hanno dimostrato che risparmiare si può. Un riconoscimento alle più virtuose e nel 2010 si entra nei condomini.
di Aldo Bassoni

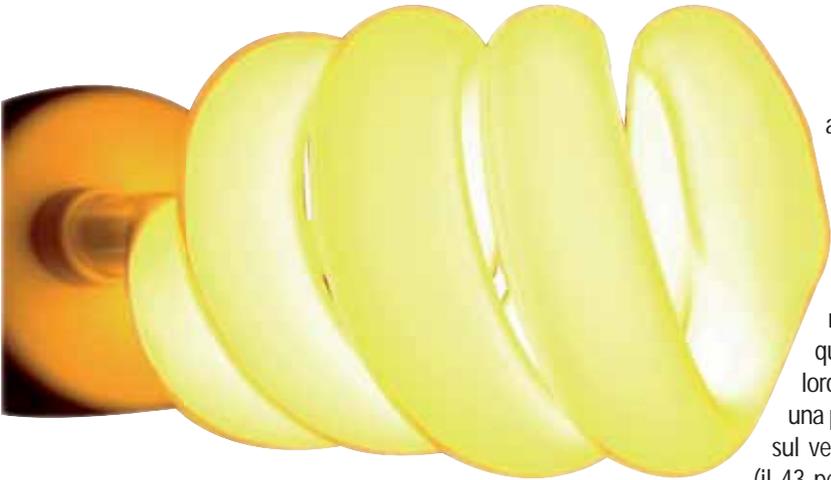
Sostituite le lampadine a incandescenza in ogni stanza e sul terrazzo con quelle a basso consumo collegato impianto Tv e computer ad una ciabatta, con pulsante on-off in modo da escludere lo stand-by, pulito e sbrinato più di frequente il frigo. Questi sono alcuni dei comportamenti virtuosi adottati dalle 2.500 famiglie che hanno partecipato alla campagna **Risparmia le energie** lanciata un anno fa e che, dopo il premio **Cooperambiente** alla Fiera di Rimini-Ecomondo (nella foto lo stand Coop), è valsa a Coop anche l'**Ethic Award 2009** nella categoria delle campagne rivolte ai consumatori. Altre famiglie sono state ancora più virtuose: raccolta differenziata, stampa di documenti solo strettamente necessari, pannelli solari, caldaia a basso consumo magari regolata a 19 gradi, isolamento termico delle pareti, utilizzo regolare della bicicletta al posto dell'automobile, chiusura corretta dei rubinetti e, quando possibile, uso di acqua fredda. C'è chi ha fatto a meno dell'auto privata a vantaggio dei mezzi pubblici, chi ha deciso di acquistare il detersivo alla spina, chi ha coibentato il proprio appartamento per evitare dispersioni di calore. Insomma, una varietà di interventi per famiglie dalla coscienza verde tra le quali ne sono state selezionate venti particolarmente virtuose in tutta Italia, da Lecce a Milano, da Savona a Roma, da Modena a Chieti, e sono state premiate il 29 ottobre scorso nell'ambito della rassegna Ecomondo di Rimini con altrettante biciclette a pedalata assistita e carnet di biglietti degli autobus cittadini. A premiarle un testimonial d'eccezione come **Mario Tozzi**, geologo e ricercatore del CNR, e **Aldo Soldi**, presidente **AncC-Coop** nell'ambito dell'incontro "Così si fa! Coop, i suoi consumatori e i suoi fornitori: insieme per il clima". Un'occasione voluta da Coop per fare il punto sulle attività realizzate a favore dell'ambiente, nella quale si è parlato anche di progetti come **Coop for Kyoto** e l'apertura del nuovo magazzino di

Coop Italia a Prato, con il suo megaimpianto fotovoltaico pari a quattro campi di calcio.

gruppo di famiglia in un interno

«Già di mio ero sensibilizzata, ma la partecipazione a questa campagna mi ha allargato gli orizzonti – dice **Giorgia Lombardi** di Roma – e poi qualche differenza nella bolletta l'ho notata». E sì, perché la strada del risparmio passa anche attraverso le piccole cose di tutti i giorni, come per esempio mettere ovunque le lampade a basso consumo. Ma non solo. «Devo riconoscere che avevo un'idea sbagliata del risparmio energetico – confessa **Nino Carota** di Francavilla al Mare in provincia di Chieti mentre dal palco di **Ecomondo** ritira il premio dalle mani di Tozzi –, pensavamo di fare già tutto il possibile, invece in questo percorso e nel confronto con le altre famiglie abbiamo appreso che potevamo fare di più. Ad esempio installare i riduttori idrici, recuperare l'acqua per innaffiare le piante, mettere una caldaia a condensazione». E la differenza si vede, come testimonia **Raffaello Bellio** di Mogliano Veneto – che ha deciso di andare giù pesante con gli interventi ecosostenibili nella sua abitazione –: «abbiamo fatto grossi investimenti in pannelli solari, caldaia a condensazione, conversione dell'auto da benzina a gpl, economizzatori idrici su tutta la casa, e poi beviamo l'acqua del rubinetto». **Gianluca Della Campa**, di **Legambiente**, fa parte del Comitato scientifico che sovrintende alla campagna. Insieme a lui rappresentanti di **WWF**, **Greenpeace**, **Consiglio Nazionale Consumatori e Utenti** e un rappresentante del Ministero dell'Ambiente. «L'obiettivo della campagna era stimolare le famiglie a cambiare le proprie abitudini di consumo – racconta Della Campa –. Nei questionari che abbiamo divulgato, paradossalmente abbiamo dato un punteggio minore a chi installava un impianto fotovoltaico





perché non tutti possono farlo sia per problemi economici che normativi, mentre abbiamo deciso di premiare chi ha cambiato lo stile di vita, ad esempio chi ha rinunciato all'auto utilizzando il mezzo pubblico e la bici, chi ha fatto delle scelte di acquisti **Ecolabel** o che vanno nella direzione della riduzione all'origine del rifiuto come acquistare detersivi alla spina o prodotti con **packaging** pari a zero o chi ha scelto l'acqua del Sindaco al posto della minerale». E in effetti le famiglie hanno recepito il messaggio anche perché la loro partecipazione è stata totalmente volontaria, animate solo dalla volontà di mettersi in gioco e di trasmettere la loro esperienza ad altre famiglie, agli amici, ai colleghi di lavoro.

a risparmio

All'inizio della campagna, un anno fa, ogni famiglia ha ricevuto un kit di prodotti da installare nel proprio appartamento (lampadine a basso consumo, diffusori dell'acqua) e un manuale di istruzioni dettagliato di operazioni da compiere per ottimizzare i consumi e registrare i benefici anche in termini economici. E sì, perché consumare meglio significa anche e soprattutto risparmiare. Spegnerne Tv e apparecchi elettronici anziché lasciarli in stand-by, cioè con quella lucina rossa sempre accesa pronta a ricevere l'impulso del telecomando, significa risparmiare decine di euro l'anno. Mettere un diffusore dell'acqua a ogni rubinetto evita lo spreco di questo preziosissimo (e sempre più costoso) liquido. Fare la doccia anziché riempire la vasca da bagno comporta un risparmio di circa 50 litri d'acqua. Per non parlare della sostituzione di tutta l'illuminazione della casa con le lampade a basso consumo che assorbono circa il 60-70 per cento in meno d'energia e durano decisamente di più di una lampada a incandescenza. I modenesi **Mario Guatteri** e **Gabriella Guidetti** hanno speso solo poche centinaia di euro perché abitano un appartamento in affitto. «Ma nella nuova casa in costruzione invece ci siamo sbizzarriti con solare termico, caldaia a condensazione e riscaldamento a pavimento». Fantasiosa l'idea della famiglia **Chiabra** che a Savona ha praticato il "Pedibus", un modo alternativo e salutare per

accompagnare i bambini a scuola in gruppo a piedi. «Questa campagna si inserisce in un filone di interesse della Coop verso l'ambiente di cui ci stiamo occupando da decenni con iniziative per abbattere l'impatto dei consumi sull'ambiente – afferma Soldi –. La novità sta nel coinvolgimento diretto delle famiglie alle quali è stato chiesto di ridurre e di monitorare i loro consumi». Ad aprile scorso è stata monitorata una prima fase che ha fatto registrare buoni risultati sul versante dell'attenzione agli sprechi energetici (il 43 per cento delle famiglie utilizza dal 60 al 100 per cento di lampade a basso consumo e il 70 per cento privilegia elettrodomestici ad alta efficienza). Insomma, i risultati della Campagna sono andati ben oltre le aspettative. E ora cosa succederà? «Non finisce qui – promette Soldi –. Intanto stamperemo un libro con le buone pratiche messe a punto dalle famiglie che hanno animato questa prima fase della campagna, lo diffonderemo in maniera tale che questi comportamenti possano essere conosciuti e divulgati. Inoltre pensiamo di estendere quest'esperienza alle comunità, cominciando dai condomini disponibili ad accettare questa sfida». Ed è già allo studio un progetto di formazione per gli amministratori che saranno i primi a essere coinvolti perché spesso sono loro a suggerire le soluzioni nella gestione dei condomini. ■

GRAN PREMIO

Coop sul podio dell'Ethic Award 2009.

Il 18 novembre scorso Coop è stata premiata con l'**Ethic Award 2009** per la Campagna **Risparmia le energie**. Il Premio, inaugurato nel 2002, è promosso da **GDOweek** il magazine di retail de **Il Sole-24 ore business media**, con il patrocinio di **Indicod ECR**. Coop è stata tra le otto premiate di quest'edizione nella categoria "Miglior progetto educational di coinvolgimento e sensibilizzazione a un comportamento sostenibile" rivolto ai consumatori. La giuria degli esperti che ha selezionato i vincitori tra i novanta partecipanti di quest'anno, è composta da autorevoli rappresentanti dell'università, della ricerca, dell'ambientalismo, dell'associazionismo no profit e della comunicazione. La campagna "Risparmia le energie" ha ricevuto il patrocinio del Ministero dell'Ambiente della Tutela del Territorio e del Mare e del Ministero dello Sviluppo Economico e del Consiglio Nazionale Consumatori e Utenti, oltre all'adesione di importanti associazioni ambientaliste.

STAND-BY ME

Risparmio a lucette rosse.

Una televisione in stato di stand-by consuma da 1 a 4 Watt ogni ora a seconda del modello. In 24 ore una televisione "spenta" consuma da 24 a 96 Watt. In un anno la "lucetta rossa" della Tv accesa l'avrete pagata in bolletta da 8 a 35 kWh. Moltiplicate per altre Tv e per altri apparecchi normalmente lasciati in stand-by come il videoregistratore o il lettore dvd, il decoder digitale e satellitare...

20

ridotti bene

In 3 anni 62mila tonnellate di CO2 in meno. Anche i fornitori Coop risparmiano grazie all'iniziativa Coop for Kyoto.

Oltre al coinvolgimento dei propri soci e delle loro famiglie sui temi della sostenibilità ambientale, come avvenuto con la campagna "Risparmia le energie", già da anni Coop declina concretamente in tutti gli altri ambiti di attività il proprio impegno verso l'ambiente, attraverso interventi su tutta la filiera, dalla produzione alla logistica e alla propria rete di vendita. Sono ormai "storia" le tante azioni adottate sui prodotti a marchio Coop: da modalità produttive meno impattanti alla riduzione degli imballaggi all'uso di ricariche e di materiali riciclati. Oggi oltre 800 prodotti Coop contengono azioni concrete e misurabili di riduzione dell'impatto ambientale. Nel 2006, poi, prima azienda al mondo, Coop ha deciso di lanciare un'iniziativa senza precedenti, denominata **Coop for Kyoto**, che prevede l'adesione volontaria dei fornitori di prodotti a marchio Coop agli obiettivi di riduzione delle emissioni di gas serra sanciti dal Protocollo di Kyoto, tramite l'adozione di azioni mirate alla riduzione dei consumi energetici. Sono stati coinvolti inizialmente 99 stabilimenti in Italia, chiedendo di avviare azioni tese a ottimizzare e a ridurre i consumi e di conseguenza le emissioni di CO2. Coop ha prodotto un documento di "Linee Guida" contenente una serie di possibili interventi sia impiantistici che gestionali a livello dei singoli stabilimenti. Il risultato è che, mentre la produzione di merci dei fornitori Coop fra 2006 e 2008 è aumentata del 6,8 per cento (e ciò avrebbe determinato una forte crescita di emissioni di CO2 collegata all'energia in più necessaria in fase di produzione), invece a fine triennio

sul piano delle emissioni si è registrato addirittura un calo di quasi 18mila tonnellate!

In sostanza gli interventi di risparmio energetico hanno fatto sì che, se nel 2006 per fare un Kg di prodotto mediamente si emettevano in atmosfera 0,218 Kg di CO2, nel 2008 invece si è scesi a 0,198 Kg di CO2 con un calo del 9,2 per cento. Insomma nel triennio si è evitata l'emissione in atmosfera (se si fosse continuato a produrre secondo gli standard tradizionali) di oltre 62mila tonnellate di CO2 che corrispondono a quelle emesse per l'illuminazione pubblica di un anno di una città italiana di circa 760mila abitanti.

«Visti questi risultati incoraggianti – spiega il responsabile qualità di **Coop Italia, Maurizio Zucchi** – Coop intende proseguire nell'attività di sensibilizzazione dei propri fornitori per dare un contributo concreto al raggiungimento degli obiettivi di riduzione che l'Italia si è impegnata a realizzare nonché degli ulteriori traguardi che saranno definiti a seguito della Conferenza di Copenaghen di questo mese. Ridurre le emissioni è possibile e molte delle aziende fornitrici lo stanno già facendo con risultati significativi. Intervenire è, però, necessario perché si corre il rischio che alcune aziende vadano nella direzione opposta rispetto agli obiettivi di Kyoto. Deve essere valorizzata oltre alla leva ambientale anche quella economica: vi sono molte azioni possibili, già attuate da numerose aziende, che oltre a portare un beneficio per l'ambiente con la riduzione delle emissioni, generano contemporaneamente un beneficio economico per le imprese, grazie al risparmio nei costi energetici». (D.G.) ■

UNA BELLA ACCOPPIATA

Dal vetro ai poliaccoppiati di cartoncino: cosa fa Coop per ridurre i consumi.

La strategia di Coop sull'ambiente come noto si snoda lungo due direttrici strategiche: la riduzione a monte del consumo di risorse (materiale, energia) e quindi la riduzione di CO2 e la riduzione a valle della produzione di rifiuti. In questo contesto il tema su cui Coop sta lavorando è se il vetro sia (ancora) il sistema di imballaggio più "ecologico". Per rispondere in modo oggettivo a questa domanda, Coop ha deciso di studiare gli impatti ambientali di alcuni prodotti in vetro quali i succhi di frutta e i sughi pronti, in modo da confrontare tra le varie fasi produttive, anche l'utilizzo dei tradizionali contenitori in vetro con quelli, più moderni, costituiti da poliaccoppiati a base cartoncino, materiali differenti (ad esempio, carta e plastica) con differenti funzioni, accoppiati tra loro. Lo studio è stato condotto con la metodologia dell'analisi del ciclo di vita (Life Cycle Assessment) che permette di quantificare gli impatti di tutte le fasi della scelta di un imballaggio: la produzione, il trasporto, lo smaltimento. I risultati dello studio dimostrano che per questi prodotti, uno degli aspetti

ambientali più significativi, la CO2, i poliaccoppiati permettono una cospicua riduzione delle emissioni complessive. Questo è dovuto fondamentalmente a due aspetti: da un lato i consumi energetici nella produzione del vetro, per la quale è necessario raggiungere altissime temperature nei forni di fusione, dall'altro la massa dei contenitori che rendono molto più onerosa anche la fase di trasporto. Ad esempio, un vasetto in vetro di sugo da 400 g pesa circa 250 g contro i 18 della stessa confezione in Tetra Recart, il che significa che per trasportare un camion di sughi pronti col vetro si trasportano 25 quintali di imballaggio, nell'altro 10 volte di meno.

In passato lo smaltimento dei poliaccoppiati risultava "incerto", soprattutto se paragonato con filiera di riciclo del vetro molto più consolidata. Ad oggi, invece, è importante osservare come molte municipalizzate abbiano migliorato la gestione dei poliaccoppiati avviando sistemi di raccolta specifici finalizzati al recupero attraverso la filiera della carta da macero.

Per i succhi di frutta e i sughi pronti a marchio Coop, il passaggio da vetro a poliaccoppiati ha permesso un risparmio di circa 800 tonnellate di CO2 annue che corrispondono a quelle emesse per l'illuminazione pubblica di un anno di una città italiana di circa 10mila abitanti. (D.G.)

calo di energia

Inaugurato a Prato il nuovo magazzino di Coop Italia con uno dei più grandi impianti fotovoltaici d'Italia e tante soluzioni innovative in fatto di risparmio energetico. Un esempio di come si può costruire un edificio secondo criteri di efficienza e rigore ambientale.



Ventiduemila metri quadrati di pannelli fotovoltaici, pari a quattro campi di calcio, coprono il tetto dell'intera struttura e forniranno 3.200.000 Kwh annui di energia pulita al nuovo magazzino e agli uffici Coop Italia di Prato. L'equivalente dei consumi elettrici di 1.200 famiglie. Accanto a questo fiore all'occhiello, il secondo per dimensioni in Italia sulla copertura di un edificio, pannelli solari termici distribuiranno acqua calda tutto l'anno e un sistema radiante a pavimento riscalderà il magazzino. Il risparmio energetico è completato dalle lampade fluorescenti per l'illuminazione interna ai magazzini e agli uffici con reattori elettronici a bassissime perdite, dalla gestione degli impianti d'illuminazione interni ai magazzini e agli uffici con sistema centralizzato impostato per fasce orarie, dall'utilizzo di sonde di luminosità per misurare l'effettivo

contributo dell'irraggiamento solare all'interno dei magazzini. Persino nei bagni ci saranno sensori di presenza in modo da limitare l'accensione delle lampade solo in caso di effettiva necessità. «Si tratta di una struttura che ha utilizzato tutte le migliori tecnologie per tagliare drasticamente i consumi e gli sprechi da un lato e per assicurare addirittura più del fabbisogno di energia elettrica attraverso il fotovoltaico», spiega **Fortunato Della Guerra**, direttore di **Inres**, il consorzio di progettazione delle strutture di vendita di Coop. Una realizzazione ecosostenibile d'avanguardia che si aggiunge ad altre importanti opere come i 14mila metri quadrati di fotovoltaico del magazzino di Vignale (LI), l'Ipercoop di Rimini che ha



azzerato le emissioni di CO2 da riscaldamento e condizionamento, l'IperCoop di Ascoli Piceno che ha ottenuto la registrazione di eccellenza ambientale Emas, mentre a Sesto Fiorentino (FI) si trova il primo centro commerciale in Italia che ha ottenuto la certificazione di sostenibilità secondo il protocollo "Itaca-Sustainable Building". «Coop consuma circa un miliardo di Kwh l'anno pari allo 0,3 per cento dei consumi nazionali – prosegue Della Guerra –. Sono soprattutto i frigoriferi alimentari ad assorbire la maggiore quantità di energia sfiorando talvolta il 50 per cento, il resto è suddiviso fra il 30-35 per cento di illuminazione, il 10-15 per cento di condizionamento e il 10 per cento circa dei laboratori di produzione e altro». Intanto un'ottantina di negozi hanno provato a chiudere i banchi dei surgelati ottenendo un notevole risparmio di energia, anche al prezzo

di una lieve diminuzione delle vendite. Molti altri punti vendita Coop sono attrezzati per il recupero del calore generato dalle macchine dei frigoriferi. Ma l'impegno più importante in fatto di investimenti è concentrato nella produzione di energia dal sole dove sono stati investiti finora circa 50 milioni di euro. «Contando anche gli impianti in costruzione siamo ormai intorno ad una potenza di circa 12mila Kw. Con i nuovi progetti in fase di realizzazione arriveremo presto a 15mila» precisa Della Guerra. E cioè potremo produrre l'1,5 per cento circa del fabbisogno Coop, vale a dire 4-5 volte l'obiettivo che si è dato il nostro paese per quanto riguarda la produzione di energia fotovoltaica. ■



mutar sentenza

Può essere definita inaccettabile una sentenza?



“Una sentenza assolutamente inaccettabile”: quante volte lo si è sentito dire da parte di chi ci governa, a proposito di decisioni prese da corti, tribunali, giudici della nostra Repubblica? Su questioni penali o civili (e persino amministrative), si tratti della corte costituzionale, supremo organo del nostro sistema giudiziario, o di un ignoto giudice monocratico, una qualsiasi sentenza che non piaccia a chi ha il potere viene liquidata così: “assolutamente inaccettabile”, spesso con l’aggiunta di epiteti ingiuriosi e sprezzanti per i quali si distinguono in particolare alcuni ministri, per non parlare degli immancabili zelanti cortigiani.

È una brutta abitudine, anzi pessima, ben s’intende, ma è pur sempre diventata un’abitudine: e gli italiani non ci fanno più tanto caso. Quasi che l’acceptare o meno le sentenze dei tribunali sia un optional, come si usa dire. Quasi che si possa ignorare la pericolosità sociale della carica sovversiva insita nell’invito a rifiutare le sentenze del proprio giudice naturale. Ma tutto ciò sembra entrato a fare parte in questi anni del costume nazionale, e tant’è.

Adesso, però, il rifiuto dei giudizi emanati nelle sedi proprie si estende, dall’ambito italiano si passa a quello europeo, internazionale: al punto che, com’è accaduto di recente, il massimo responsabile di Governo del nostro paese definisce “una sentenza assolutamente inaccettabile” quella emessa dalla corte di giustizia europea su un ricorso riguardante l’esposizione del crocifisso nelle aule scolastiche. Anche in questo caso, molti gli epiteti che si sono aggiunti, da parte di ministri del nostro Governo, al rifiuto di accettare la sentenza: ma questi epiteti, per quanto pesanti e volgari, appaiono paradossalmente meno gravi della dichiarazione di inaccettabilità. Perché una sentenza, quale che sia, può essere considerata sbagliata, può essere messa in discussione e criticata, ma non può non essere accettata, pena il venire meno del patto civile su cui si basa la convivenza di una comunità: nel caso della corte di Strasburgo, il patto che ha portato tanti paesi diversi a riconoscere l’autorità di questo foro comune. Sul crocifisso nelle aule si può discutere, ma le sentenze – questo è il punto – vanno accettate, piacciono o no.

INVERNO 2009-2010



Presentando la Carta SocioCoop si ottengono sconti su skipass, lezioni collettive di sci, noleggio attrezzature in tre importanti comprensori sciistici: Via Lattea, Limone Piemonte e Folgaria Lavarone. Inoltre sconti con i Maestri del Trentino in 18 scuole convenzionate, sconti sull'acquisto di SuperNordicSkipass e sul noleggio di attrezzature in 65 negozi Rent and Go.



Con le sue brillantissime stelle: Sestriere, Sauze d'Oulx, Oulx, Cesana, Sansicario, Claviere, Pragelato e Monginevro. L'offerta della Vialattea è vastissima, è il comprensorio internazionale più esteso d'Europa, si sviluppa tra Italia e Francia e offre circa 200 piste tutte collegate sci ai piedi, per un'estensione di circa 400 km ed ha una rete di innevamento programmato che copre circa il 70 % della rete sciabile. Sono le piste che hanno ospitato la 20° edizione dei Giochi Olimpici invernali di Torino 2006. www.vialattea.it

- **Sconto 16%** su skipass minimo 6 giorni consecutivi.
 - **Sconto 20%** presso le scuole di sci per lezioni collettive di 3 ore/giorno per 6 giorni (120 euro anziché 150) o per 4 giorni (80 euro anziché 100). Per corsi di snowboard le tariffe sono uguali ma la durata è di 2 ore/giorno. Ora di lezione privata: formula "Sciano uno, due o tre, paga uno"
- Per informazioni e prenotazioni:
info@vialatteaincoming.it
tel. 0122/858585 - fax 0122/850085

- **Sconto 15%** nolo attrezzature per sci e snowboard: presso Maison Clataud Sport a Sauze d'Oulx, p.zza III° Reggimento Alpini, 33 e a Sestriere in via Pinerolo, 2 anche nel periodo natalizio.

I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore del Socio. È escluso il periodo dal 25/12/2009 al 6/1/2010.

La Riserva Bianca è il comprensorio sciistico di Limone Piemonte ed è uno dei poli principali del turismo piemontese, favorita anche dalla particolare esposizione delle piste e dalla collocazione geografica ottimale che garantisce un innevamento eccellente. 80 km di piste, servite da 15 moderni impianti di risalita e accessibili, sci ai piedi, da tre "porte" (Limone paese, Limone 1400 e Limonetto) in grado di soddisfare le esigenze di tutti gli sciatori, dai principianti agli esperti.

- **Sconto 19%** su skipass 6 giorni consecutivi 142euro anziché 176. Tel. 0171 926254 - info neve: 0171 410002 www.riservabianca.it
- **Sconto 20%** su lezioni di sci collettive di sei giorni Scuola di sci Limone Piemonte Tel. 0171 92319 - 0171 928134 www.scuolascilimone.it
- **Sconto 10%** nolo attrezzature per sci e snowboard e sull'acquisto di articoli non in promozione o saldo presso Bottero Ski, via Genova, 40 (vicino partenza cabinovia del Sole) anche nel periodo natalizio Tel. 0171 92274 - fax 0171 926424 www.botteroski.com

I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore del Socio. È escluso il periodo dal 25/12/2009 al 6/1/2010.

SKIPASS, LEZIONI DI SCI E NOLO ATTREZZATURE



L'area sciistica di Folgaria, Lavarone e Luserna con il suo Skitour dei Forti è meta apprezzata dagli sciatori di ogni livello. Lo Skitour è costituito dal Carosello Ski di Folgaria e dallo Ski Center Lavarone che complessivamente propongono 82 km di piste (32 impianti) tracciate tra le fortezze della Grande Guerra, tra ampi ed emozionanti panorami che abbracciano in un colpo d'occhio le cime trentine come quelle altoatesine, fino al confine austriaco.

- **Sconto 10%** Skipass giornaliero festivo;
- **Sconto 20%** Skipass giornaliero feriale;
- **Sconto 10%** sul prezzo ufficiale Skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni.

Associazione Skipass Folgaria tel 0464 721969
www.folgariaski.com, skipass@folgariaski.com
I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore del Socio.
È escluso il periodo dal 24/12/2009 al 6/01/2010.

ASSOCIAZIONE MAESTRI DI SCI DEL TRENTINO

Piazza Centa 13/2 - Trento (www.trentinosci.it)
tel 0461 - 82 60 66
info@trentinosci.it

Professionalità, competenza e servizi sono le peculiarità che i Maestri di Sci del Trentino sono in grado di offrire ai propri clienti.

Sono 18 le Scuole di Sci che aderiscono alla convenzione:

Madonna di Campiglio: Des Alpes, Nazionale, Dolomiti.

Pinzolo: Pinzolo.

Val di Fiemme: Alpe Cermis Cavalese, Alpe di Pampeago, Alta Val di Fiemme.

Folgaria - Lavarone: Altopiano Folgaria, Lavarone.

Andalo-Fai: Eurocarving, Fai della Paganella.

Folgarida: Azzurra, Folgarida Dimaro.

Val di Fassa: Campitello, Canazei Marmolada.

S. Martino di Castrozza: Dolomiti, Nuova S. Martino di Castrozza.

Brentonico: Monte Baldo.

- **Sconto 10%** su lezioni collettive di sci e snowboard.

Lo sconto si ottiene con la carta Sociocoop, che può essere esibita dal socio o da altro componente il nucleo familiare (moglie/marito/figli) e può valere al massimo per due persone del nucleo stesso.

Non è cumulabile con altre promozioni in corso; parte dal 11/01/2010 ed esclude la settimana di Carnevale.

Per avere informazioni di dettaglio consulta il sito www.e-coop.it e contatta gli Enti convenzionati.
Ricorda di portare sempre con te la Carta Socio Coop.

SuperNordicSkipass

Una sola card per sciare nei più importanti Centri del Fondo d'Italia



SuperNordicSkipass è il più importante sistema dedicato allo sci nordico in Italia con 20 centri diversi, per un totale di 1.200 km di piste in Trentino, Veneto ed Emilia.

SuperNordicSkipass coinvolge solo centri del fondo all'avanguardia con strutture di prim'ordine, dotati di locali di ristoro e la sciolinatura, spogliatoi e scuole di sci, oltre alla garanzia di una manutenzione quotidiana del piano sciabile e della chiusura della pista se le condizioni qualitative non sono rispettate. Sul sito si può monitorare lo stato degli anelli del fondo e delle condizioni meteorologiche.

Al socio Coop e al suo nucleo familiare

sconto 10% sul costo della carta

nelle diverse opzioni:

- card settimanale: individuale 30 euro, skipass unico famiglia a 2 componenti 50 euro, a 3 o più componenti 65 euro;
- card stagionale: individuale 90 euro; skipass unico famiglie a 2 componenti 135 euro, a 3 o più componenti 150 euro. accesso gratuito ai ragazzi fino ai 10 anni.

www.supernordicskipass.it

RENT AND GO

Vasta gamma di sci, modelli di punta della stagione, attrezzature tecnologicamente sempre nuove e ben revisionate per bambini e adulti, principianti ed esperti. Oltre agli sci da discesa si noleggiavano anche sci da fondo, slittini, ciaspole, snowboard e scarponi.

Importante: regolazione attacchi a norma ISO computerizzata, deposito sci e scarponi con asciugatura e disinfezione integrata.

- **Sconto 10%** sul noleggio di attrezzature per gli sport invernali e sul noleggio di bike nei 65 negozi Rent and Go nelle province di Aosta, Torino, Sondrio, Trento, Bolzano, Belluno, Pordenone, Modena, Ascoli Piceno e L'Aquila.

per informazioni sulla rete di vendita

www.rentandgo.it



esame di guida

Un etilometro in vendita in Coop per misurare il tasso alcolico e guidare sicuri. A dicembre in omaggio.

di Barbara Sordini

Un piccolo strumento che può salvare una vita. Parte a dicembre il mese che Unicoop Tirreno dedica alla sensibilizzazione e prevenzione al consumo delle bevande alcoliche offrendo in omaggio nei propri negozi lo strumento monouso di autocontrollo da utilizzare prima di salire in macchina e che nel giro di un minuto segnala se il proprio tasso alcolico permette o meno di mettersi alla guida. L'etilotest è in vendita normalmente nei negozi Coop dove sono presenti i corner farmaceutici, al prezzo di soli 1,35 euro per la confezione da un test, ma in prossimità delle feste natalizie che vedono un'incidenza della promozio-

ne commerciale dell'uso delle bevande alcoliche, Unicoop Tirreno ha scelto di incrementare la propria attività di prevenzione, rivolta soprattutto ai più giovani.

punto di partenza

«Si tratta di un test chimico affidabile – spiega **Leonardo Fabiano**, amministratore delegato di **Contralco Italia**, filiale di **Contralco Francia**, dove il tester viene prodotto –, uno strumento di autocontrollo ideale per ogni automobilista. A livello europeo c'è già una cultura diversa sull'uso dei test alcolemici e nella realtà italiana si procede per la maggior parte soltanto con campagne di prevenzione. Invece con una minima spesa si può procedere all'effettuazione del test, almeno 20 minuti dopo l'ultima bevanda alcolica, e nel giro di un minuto ci indicherà in modo facilmente leggibile se possiamo o meno procedere alla guida».

Il nostro Codice della Strada del 2003 detta i limiti di assunzione di alcolici per gli automobilisti e ha portato in questi anni a controlli sempre più numerosi sulle strade: il livello di 0,5 g/l di alcol nel sangue è il massimo consentito per guidare un veicolo. Oltre questa soglia la capacità visiva periferica e i tempi di reazione si modificano sensibilmente e aumenta molto il rischio di causare incidenti.

«È stato stimato – riprende Fabiano – che solo la metà di chi si mette alla guida dopo aver bevuto alcolici ha la percezione di sapere se può o meno condurre una vettura.



L'etilotest aiuta anche ad avere questa percezione: bere due bicchieri durante un pasto può dare dei risultati diversi da persona a persona, e per questo sottoporsi al test vuol dire anche imparare a conoscere i propri limiti dando la tara della propria reazione fisica all'ingerimento di bevande alcoliche. C'è chi beve per trasgredire, ma chi lo fa per cultura bevendo qualche bicchiere a pasto può trovarsi nella spiacevole situazione che gli venga ritirata la patente senza volerlo e, soprattutto, saperlo».

a uso e abuso

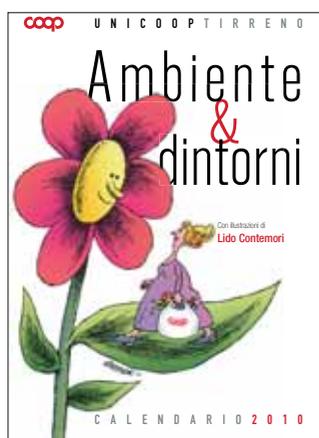
«L'invito di questa campagna che realizziamo con Unicoop Tirreno è rivolto principalmente ai giovani –

continua Fabiano –: per la loro salute è importante che prima di mettersi alla guida dopo aver bevuto effettuino il test alcolemico e, se dovesse risultare positivo, meglio far guidare un amico sobrio, o addirittura, come avviene in molti paesi europei, decidere fin dall'inizio di una serata chi deve essere il guidatore designato che si asterrà dalle bevute».

L'omaggio degli etilotest che verranno consegnati nei negozi di Unicoop Tirreno è solo l'ultima delle tappe che la Cooperativa ha messo in campo sul piano della tutela del consumatore e contro l'abuso di alcolici: «Già nel 2007 – afferma **Valeria Magrini**, Responsabilità Sociale d'Impresa di Unicoop Tirreno – siamo partiti sperimentando nei supermercati e nell'ipermercato di Livorno città una sospensione della vendita di alcolici ai minori di 16 anni, mentre da gennaio 2009 la sospensione interessa anche i minori di 18 ed è stata estesa a tutti i nostri punti vendita. In generale su questo tema abbiamo lavorato in molti dei territori in cui siamo presenti, in particolar modo a Viareggio dove la Sezione soci si è adoperata in numerose attività al fianco delle istituzioni e delle scuole. Di fatto d'ora in avanti vorremmo concentrarci maggiormente sull'informazione e sulla sensibilizzazione, rivolgendoci in particolar modo ai giovani, cercando di dare una mano a far crescere una cultura di prevenzione e consapevolezza nei confronti del consumo di alcolici e degli stili di vita ad esso correlati».

mese per mese

Un calendario, diciamo pure a marchio Coop, che insegna mese per mese le buone maniere per salvare **Ambiente e dintorni**, in omaggio ai soci di **Unicoop Tirreno**. Nato da una collaborazione con **Unicoop Firenze**, è colorato, semplice e ironico perché illustrato dal celebre vignettista satirico Lido Contemori che per trasmettere i valori di Coop – il risparmio energetico, la legalità, la solidarietà, la cultura – collega in presa diretta la Coop al sole e raduna il mondo intorno a una stretta di mano. In copertina una donna con la borsa della spesa – rigorosamente biodegradabile al 100 per cento o riutilizzabile Coop – cammina sulla foglia di un girasole. E in ogni mese c'è un disegno parlante il linguaggio di Coop. C'è chi va in bici o aspetta l'autobus per non inquinare a gennaio e chi legge i libri randagi a luglio, chi vota per rinnovare i Comitati soci a ottobre e chi pratica la solidarietà a novembre. E mentre febbraio e settembre sensibilizzano sull'ecologia invitando i pipistrelli a



entrare nelle bat box o disegnandoli su quaderni e zaini di scuola, marzo mostra il lavoro dei giovani sulle terre confiscate alla mafia e agosto la qualità Coop dal campo al piatto. I mesi di aprile, maggio, giugno e dicembre sono, infine, dedicati alle energie alternative e al risparmio energetico. (C.V.)

al femminile

Una delegazione tutta al femminile ha preso parte all'annuale viaggio in Burkina Faso. Dal 16 al 24 novembre 2009 tre socie attive, Sara Rizzo di Colleferro, Francesca Lopes di Cerveteri, Francesca Piacenti di Rignano Flaminio, la dipendente Unicoop Tirreno Chiara Guidoni e la consigliera di amministrazione Lia Burgalassi hanno visitato i luoghi del **Progetto Matteo**. A differenza degli anni passati la delegazione è partita subito alla volta di Gorom Gorom per trascorrere quattro intere giornate con i bambini di **Casa Matteo** e assistere alla posa della prima pietra nella costruzione di nuove stanze per l'orfanotrofio e ai lavori di recinzione dell'area circostante. Al rientro nella capitale Ouagadougou, il 23 e 24 novembre, Lia Burgalassi e Suor Margherita Valea (responsabile di Casa Matteo) sono intervenute alla conferenza internazionale "Nuove prospettive sulla cooperazione decentralizzata Italo-burkinabè" promossa dalla Regione Toscana, dal Ministero della Decentralizzazione in Burkina Faso, dal Ministero degli Affari Esteri italiani, Regione Piemonte e Provincia di Bolzano, in rappresentanza del Progetto Matteo, inserito ormai tra i maggiori progetti di cooperazione decentrata del Burkina Faso. (B.R.)

bel gesto

«Un atto di solidarietà verso la città di Viareggio e le vittime dell'esplosione avvenuta alla stazione il 29 settembre 2009», così **Marco Lami**, presidente di **Unicoop Tirreno**, commenta la consegna di un'ambulanza alla **Croce Verde viareggina** acquistata grazie ai fondi raccolti dai soci Coop del Distretto Tirrenico (Unicoop Tirreno, Unicoop Firenze, Coop Centro Italia). Oltre a Unicoop Tirreno (che a Viareggio conta 13mila soci), infatti, si sono stretti nel gesto sia Unicoop Firenze che Coop Centro Italia, la Coop quest'ultima – è doveroso sottolinearlo – che sta tutt'oggi subendo i danni del terremoto de L'Aquila. La consegna dell'ambulanza è avvenuta sabato 14 novembre alle ore 12 nel parcheggio del supermercato Coop di Viareggio alla presenza di Marco Lami, del presidente di Legacoop Toscana Stefano Bassi, del presidente della Croce Verde Milziade Caprili, Luca Lunardini sindaco di Viareggio, la Provincia di Lucca e la Regione Toscana, rappresentanti di Unicoop Firenze e di Centro Italia e la Sezione soci Unicoop Tirreno della città. (B.R.)

lui chi è

**In occasione del lancio a Roma del nuovo portale laspesachenonpesa.it Unicoop Tirreno ha fornito l'identikit del cliente e-commerce e dati curiosi raccolti in otto anni di spese on-line.
di Beatrice Ramazzotti**

Pane, frutta, acqua e detersivi passano dal monitor del pc direttamente alla porta di casa. È la comodità della spesa on-line, il servizio e-commerce che **Unicoop Tirreno** propone a Roma da otto anni. Il 23 ottobre 2009, nel corso di una conferenza stampa presso il Palazzo dell'Informazione di Piazza Mastai (Trastevere) e a seguire un riuscito incontro con gli utenti già registrati al servizio è stato presentato il nuovo portale www.laspesachenonpesa.it. Nell'occasione la Cooperativa ha presentato una serie di interessanti dati socio-economici raccolti in otto anni di spese on line nella Capitale. Per esempio nel corso del 2008 gli ordini ricevuti sono stati circa 17mila (8% in più rispetto al 2007), mentre gli acquirenti mensili sono in media 1034 – con una crescita del 12% rispetto al 2007 – di cui il 6% sono persone disabili. Un terzo degli utenti sono soci Coop. Da gennaio a ottobre 2009 l'e-commerce Coop ha registrato 1.429 utilizzatori. Di questi 904 sono donne (63%) e 525 uomini (37%), mentre 120 utenti, ossia l'8%, sono registrati come disabili. Rispetto all'età la fascia in cui si concentra l'utente tipico è compresa tra i 30 e i 40 anni (38%), a seguire i 40-50enni (32%). Il 15% dei navigatori ha tra i 50 e i 60anni; i giovani 20-30enni sono il 6%, il 4% le persone tra i 60 e i 70 anni e infine gli over 70 che rappresentano comunque il 5% del totale. Una spesa tipo è composta in media dal 60% di generi vari, 23% salumi e latticini, 8% carni, 8% ortofrutta e dall'1% pesce. L'e-commerce attualmente impiega tre dipendenti Coop e sedici persone della ditta partner **Gruppo Fiege** tra preparatori della spesa e autisti. Il pagamento può avvenire attraverso carta di credito al momento dell'acquisto on line oppure alla consegna, ma sempre tramite carta o bancomat. In ambito web il sito laspesachenonpesa.it (a cui prima si accedeva solo passando dal portale www.e-coop.it) ha subito un drastico restyling che, grazie alle nuove tecnologie oggi disponibili e al lavoro del partner **Value Team**, lo ha reso più pratico, veloce e istintivo. Gli utenti possono

registrarsi o meno e chi lo farà avrà alcuni vantaggi in più, tra cui una memoria storica che gli consentirà di utilizzare liste della spesa già fatte nel tempo. Anche il numero di merci crescerà fino a raccogliere 10mila prodotti. Il portale offre, infine, una raccolta di ricette, oltre a informazioni e consigli di natura alimentare, a tutto vantaggio di quell'oltre milione mezzo di persone che lo visitano in un anno. ■

www.laspesachenonpesa.it

Numero verde e-commerce Coop Roma 800038128



Coop fiction



Tra il condominio e il supermercato un intreccio di storie. È nata **Casa Coop**, la prima sitcom non per la Tv ma per il web che parla di famiglie, ragazzi, consumi, solidarietà. Una nuova forma di comunicazione messa a punto da Coop in sei puntate di sei minuti circa ciascuna, con attori anche famosi come Andrea Tidona (**I cento passi** e **La meglio gioventù** di Marco Tullio Giordana) e Sergio Sgrilli (il comico con la chitarra di **Zelig**), e altri emergenti, per la regia di Francesco Falaschi (**Emma sono io**, **Last Minute Marocco**, diversi corti premiati) che dopo la presentazione avvenuta il 12 novembre scorso alla Casa del Cinema di Roma sta andando in onda on line con cadenza settimanale su www.casacoop.net, il social network di Coop. Dove si aprono tre aree tematiche su cui interagire: la storia della pubblicità Coop dagli anni Sessanta a oggi, la campagna ambientalista **Risparmia le energie**, cui è dedicato il dossier del mese di **Nuovo Consumo**, i progetti di solidarietà internazionale. Chi si iscrive entra di fatto nella community e potrà rivedere i fortunati spot di Ugo Gregoretti, del Tenente Colombo, di Woody Allen accompagnati da interventi di Roberto Grandi, professore di sociologia dei processi culturali e comunicativi dell'Università di Bologna ("Carosello Coop"), ottenere consigli ambientalmente corretti e conoscere la campagna sul risparmio energetico "Risparmia le energie" che ad oggi coinvolge 2.500 famiglie in tutta Italia, interessarsi infine ai progetti di solidarietà internazionale (**Stop World Poverty**). Per ciascuna di queste aree blog attivi e la possibilità di caricare proprie immagini e/o contributi filmati.

A casacoop.net, realizzato per la parte grafica e tecnologica da **Value Team** del gruppo **Value Partners**, si può accedere anche da www.e-coop.it.

dove Seat?

Vuoi sapere qual è il più vicino punto vendita Coop? Quali servizi offre e quando è aperto? E come ci si arriva? A domanda rispondono **Seat** e **Unicoop Tirreno** che insieme hanno realizzato il nuovo store-locator della Cooperativa che consente di localizzare geograficamente tutti i punti vendita di Unicoop Tirreno e di conoscerne i recapiti, i servizi offerti e gli orari di apertura.

Dotato di un proprio indirizzo web <http://unicooptirreno.paginegialle.it> e raggiungibile anche dalla home page di www.unicooptirreno.e-coop.it e attraverso i principali motori di ricerca – da paginegialle a paginebianche, da google a yahoo a virgilio – è costantemente aggiornato nei contenuti redazionali e nelle informazioni dall'area multimediale esterna di Unicoop Tirreno.

La home page contiene un'area di informazioni sulla Cooperativa (sezione In evidenza), il link alla rivista on-line nuovoconsumo.it, un motore di ricerca dei punti vendita di Unicoop Tirreno che funziona secondo criteri standard: orari, canali, aperture straordinarie, reparti, servizi ecc.

C'è anche la funzione "calcola percorso" che porta dritto al punto vendita desiderato.



I 'agenda del socio

Tutte le iniziative organizzate dalle Sezioni soci nei territori della Cooperativa.

Venturina e San Vincenzo (LI)

Il **25 novembre** Libri Randagi ha partecipato alla Giornata internazionale contro la violenza sulle donne promuovendo uno scambio di libri sulle tematiche femminili al punto vendita di Venturina. Nel supermercato di via Biserno a San Vincenzo è stato, invece, inaugurato dal Comitato soci l'"albero dei pensieri" dove chi voleva poteva lasciare un messaggio sul tema alla presenza di scrittori locali, scuole, dell'amministrazione comunale.

Il **26 novembre** a Venturina riflessioni sul fenomeno della violenza alle donne a cura di Letizia Insero, criminologa, con il patrocinio del comune di Campiglia Marittima.

Velletri (RM)

A Velletri la Sezione soci Castelli Romani ha celebrato la Giornata internazionale contro la violenza sulle donne, il **25 novembre**, con un incontro a tema con Maria Grazia Passuello, presidente dell'Istituzione di genere femminile e solidarietà Solidea, Enzo Tesei, primario del Pronto soccorso dell'Ospedale di Velletri, Alessandra Tibaldi, assessore alle Pari Opportunità della Regione Lazio. Saluto del Sindaco di Velletri Fausto Servadio.

Follonica (GR)

I Libri Randagi sono arrivati a Follonica. Inaugurati tre scaffali il **27 novembre**: uno presso il Centro Prenotazioni e visite della Asl 9, presente il direttore del distretto Colline Metallifere e della Società della Salute Maria Luisa Castagna; l'altro nel Palazzo Comunale alla presenza del sindaco Eleonora Baldi; il terzo nel salotto letterario predisposto dal Comitato soci locale all'interno del centro commerciale Coop dove il 27 novembre è stato presentato il libro "Una scuola sul mare" di Iolanda Raspollini. Presenti numerosi scrittori follonichesi.

Monticiano (SI)

Videotestimonianze, dibattiti e degustazione di pizze a Monticiano (Sezione soci Est Maremma) il **27 novembre** scorso per raccogliere fondi a sostegno del progetto "Cuore di Coop". Hanno collaborato il comune di Monticiano che ha dato anche il Patrocinio ospitando l'iniziativa nella sala consiliare, la pizzeria-osteria "Il Borgo" dove ha avuto luogo la degustazione, e il Circolo ARCI Bacocos.

Orbetello (GR)

Testimonianze di solidarietà a cena anche a Orbetello il **3 dicembre** per raccogliere fondi a favore del Progetto "Cuore di Coop". A cura della Sezione soci Costa d'Argento.

Livorno

Tavola rotonda sui Libri Randagi all'Iper di Livorno il **4 dicembre**. "Adottiamo un libro randagio" apre i lavori alle 16.30 con gli interventi di Maria Mazzarino, presidente del Comitato soci di Livorno, Valeria D'Alesio, della commissione di lavori sui Libri Randagi del Comitato soci di Livorno, Massimo Favilli, responsabile settore Politiche sociali di Unicoop Tirreno, Daniela Raspo, responsabile area Servizi ai soci di Unicoop Tirreno, Augusto Spalletti, direttore della rivista "Ogniquindici", Giuliano Parenti, scrittore. Al termine un buffet e un gadget a chi porterà un libro da liberare.

Amelia (TR)

Sommelier organizzano degustazioni guidate ad Amelia dal **5 dicembre**. Gli incontri sono gratuiti. Per iscrizioni e prenotazioni: Lucilla 3316874927, lucilla.ciuchi@unicooptirreno.coop.it; Rita 3472519832. A cura della Sezione soci Valnerina.

Castiglione della Pescaia (GR)

Per sostenere il progetto di solidarietà "Cuore di Coop" la Sezione soci Follonica-Castiglione della Pescaia e il Centro Sociale Castiglione organizzano per sabato **5 dicembre** presso il centro sociale in v.le Tirreno 30 (Pinetina Sud) a Castiglione della Pescaia una serata danzante con la musica dal vivo dell'Orchestra "I Notturmi".

Ingresso: 5 euro. Nel corso della serata informazioni sul progetto di sostegno a distanza "Cuore di Coop" e alle 23.30 spaghettata solidale.

Civitavecchia (RM)

Pomeriggio di solidarietà aspettando il Natale il **6 dicembre** nell'Oratorio Giovanni Paolo II, chiesa di San Gordiano, a Civitavecchia. In programma tombola, torneo di burraco e cena a base di prodotti a marchio Coop, seguita dalla premiazione dei partecipanti al torneo. Il costo dell'iscrizione (torneo+cena) è di 20 euro a persona presso il punto di ascolto del supermercato Coop. Il ricavato della serata sarà destinato ai progetti dell'Unitalsi.

Scansano (GR)

Il **6 dicembre** presso la sala convegni della Cantina Vignaioli del Morellino di Scansano si festeggia la nascita del Comitato soci di Scansano; sono invitate le istituzioni, le associazioni, le scuole del territorio, la cittadinanza tutta per parlare del volontariato nell'impresa cooperativa di consumo. Visita guidata alla cantina e aperitivo a marchio Coop.

Quarto (NA)

La Compagnia Stabile dei Filodrammatici presenta, il **9 dicembre** presso il Teatro Corona di Quarto, "Tre pecore viziose", commedia in tre atti di Eduardo Scarpetta per la regia di Nunzio Matarazzo. Il ricavato dell'iniziativa promossa dalla Sezione soci Area Vesuviana – comitato di Quarto – sarà interamente devoluto al progetto per la donazione dello scuolabus ai disabili dell'Aias.

Roma

Mercatini di solidarietà in negozio. A organizzarli sono i soci della Sezione Roma Nord per raccogliere punti da destinare ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno. In due iniziative: il **10 e l'11 dicembre** alle 16.30 all'interno del negozio di via Cornelia chi donerà i punti ai progetti di solidarietà della Cooperativa riceverà le composizioni in cartapesta realizzate dalle socie che hanno partecipato al corso sulla tecnica della cartapesta tra ottobre e novembre. Il **12 e 13** sarà invece allestito nell'orario di apertura del negozio di via Bettini un mercatino di oggettistica-modernariato e dei lavori realizzati dalle socie durante il corso di decoupage; il ricavato andrà al "Progetto Matteo".

Roma

Anche quest'anno è ricco il calendario delle feste del Comitato soci del Laurentino: concerti, laboratori per bambini, attività legate alla tradizione del Natale e tanto altro ancora. Queste le date degli appuntamenti di "Natale in Coop: incontri per le feste" nella biblioteca all'interno del supermercato di via Laurentina: **11 dicembre** (pomeriggio) e sabato **12** (mattina) mostra dei lavori del corso di pittura su ceramica; **16** (ore 17)

"Il suono del vento", viaggio attraverso gli strumenti musicali legati al Natale, a cura di Alessandro Mazziotti; **21 dicembre** (ore 17) concerto del coro ritmico "Rocco e i suoi fringuelli"; **23 dicembre** (ore 17) "Il folletto Bilbo alla scoperta del Natale", spettacolo per bambini a cura dell'associazione culturale "Il Nido della Fenice".

Roma

La Sezione soci di Roma Colli Aniene organizza un incontro su "L'aerobica della mente - Giochi logici per allenare il cervello, in maniera efficace e divertente" tenuto dal giocolo Ennio Peres presso il Centro Soci e Consumatori di Roma (via D'Onofrio 67) il **16 dicembre** alle ore 16.30.

Roma

Ingresso a offerta libera al concerto di musica lirica del tenore Emanuele D'Aguanno sabato **19 dicembre** alle ore 20 presso il Teatro della Parrocchia S. Maria Madre della Misericordia in via dei Gordiani 365 a Roma. Il ricavato dell'iniziativa promossa dalla Sezione soci di Roma Largo Agosta sarà devoluto al "Progetto Matteo", per proseguire le attività a sostegno della popolazione del Burkina Faso.

Grilli (frazione di Gavorrano, GR)

La Sezione Colline Metallifere, in collaborazione con la Pro Loco di Grilli, organizza, presso la sede della pro loco il 24 dicembre alle 16, un pomeriggio di giochi sul commercio equo e solidale a cura di un'animatrice di Unicoop Tirreno per promuovere i progetti di solidarietà della Cooperativa, in particolare il "Progetto Matteo" e "Cuore di Coop". Promozione dei progetti di solidarietà attraverso la donazione dei punti e merenda "Solidal" per tutti.

prima visita

I soci di Terni in visita all'Archivio Storico di Unicoop Tirreno.

Dopo la presentazione al territorio dell'Archivio Storico di Unicoop Tirreno con sede a Ribolla, cinquanta soci provenienti dall'area territoriale di Terni hanno potuto visitare e toccare con mano i numerosi materiali archiviati, da fotografie a video, oltre ad audiocassette, documentazione cartacea tra cui statuti e atti di fusione originali. Si tratta del primo di una serie di incontri con le Sezioni soci, programmati per tutto il 2010. L'Archivio sarà aperto al pubblico su prenotazione (archivio.storico@unicoop.coop.it, tel. 056524891, fax 0565252697) il martedì e il venerdì dalle 10 alle 13 e dalle 14.30 alle 16.30.



tutti a casa

Piatti, lenzuola, piumoni, ma anche mobili, tappeti, scope, candele, addobbi natalizi. Tutto quello che serve nel Settore Casa di Unicoop Tirreno di cui ci parla il category Matteo Dorelli.
di Barbara Sordini

Rinnovare un po' la casa mette sempre di buon umore. A volte basta poco: un mobiletto, un piumone nuovo per il letto, un tappeto, un set di asciugamani, magari qualche candela profumata. Per non parlare dell'imminente festività natalizia, quando a tutti piace godersi la casa addobbata. In **Unicoop Tirreno** c'è un settore all'interno del no food che si occupa di tutto questo: è il settore casa che fa riferimento a **Matteo Dorelli**, category dal 2006 al 2008 al Distretto e dal 2008 in Cooperativa, ma anche da prima con diverse mansioni si occupa di casalinghi. «Il nostro è un Settore specifico che si occupa di tutto ciò che riguarda la casa – afferma Dorelli –, i casalinghi, piatti, bicchieri, mestoli ecc. e la parte del tessile, lenzuola, spugne, coperte, piumoni e tutto il “tessuto” riferito alla casa. C'è poi tutta una serie di oggetti per l'arredo, con mobili, reti e materassi, più tappeti e oggettistica varia».



la seconda abitazione, magari delle vacanze, con articoli di posizionamento prezzo più basso. «Tutto ciò che riguarda la pulizia della casa – prosegue Dorelli – ha un incremento in primavera mentre a dicembre registriamo buone vendite per ciò che riguarda gli addobbi natalizi, gli oggetti da regalo e quelli legati alla tavola delle feste. Lo scorso anno per gli articoli dell'addobbo si è registrato

un calo di vendite nel mercato dovuto alla crisi del 3 per cento, ma il sistema Coop è riuscito comunque ad aumentare la quota di mercato: per gli addobbi si dice che va bene un anno sì e uno no, quindi speriamo che questo sia l'anno della ripresa. Abbiamo puntato sui colori alla moda, bianco e argento e, vista la crisi e la meno disponibilità di denaro da spendere fuori, si spera in un ritorno alle feste tra le mura domestiche, magari degnamente decorate».

piazza grande

Nei quattro ipermercati più grandi – Livorno, Aprilia, Quarto e Afragola – si gestisce una proposta innovativa: una piazza dove viene proposto un assortimento quasi da negozio specializzato, cercando di proporre temi legati alla stagionalità più importante per il settore.

pulizie di Natale

«Ci occupiamo anche del reparto pulizia per la casa – continua Dorelli –, dai panni alle scope ai sacchetti per l'immondizia; in questo caso facciamo riferimento ai mercati industriali, quindi soggetti molto ai lanci pubblicitari e al confronto con la concorrenza, mentre per il resto dei casalinghi facciamo riferimento a mercati cosiddetti aperti, con marche abbastanza conosciute, ma anche a tanti piccoli produttori che arricchiscono molto la nostra offerta e concorrono a farci fare fatturati importanti: in questi mercati hanno un ruolo importante gli articoli di importazione». Le promozioni sono scaglionate nei mesi in base alla tipologia delle merci: per l'autunno-inverno le promozioni più importanti sono la “casa calda” che è stata a ottobre e a fine dicembre la “fiera del bianco”. Un'altra promozione scatta a febbraio con lo “speciale casa” che interessa tutto l'assortimento dei casalinghi, mentre a maggio si propongono articoli per rinnovare

Ma quale è la politica aziendale dei prezzi? «Cerchiamo di razionalizzare al massimo i posizionamenti – spiega Dorelli –, allo scopo di rendere leggibili le scale prezzo per aiutare i soci e i consumatori nella lettura del banco; in genere i posizionamenti cerchiamo di farli a prezzo pieno, per esempio 1 euro, 2 euro... La definizione del prezzo prende spunto da ciò che la filiera d'acquisto (Coop Italia e Distretto) ci consiglia in base alle politiche di acquisto, che vengono comunque concordate con la Cooperativa che alla fine decide in autonomia valutando l'adattamento ai mercati di riferimento. Nel promozionale la politica dei prezzi è sicuramente molto spinta per gli articoli per soli soci».



TANTI VIAGGI SORPRENDENTI SENZA CATTIVE SORPRESE.

Mondovivo è il catalogo dei viaggi proposti da Unicoop Tirreno. Tante destinazioni per tutti, per chi cerca l'avventura e per chi cerca il relax. Con un denominatore comune: tutti i viaggi Mondovivo sono affidabili e convenienti, con prezzi trasparenti e nessuna sorpresa, organizzati da tour operator di qualità. Perché Unicoop Tirreno difende il tuo denaro anche in capo al mondo.

COMITIVA COOP

CAPODANNO D'ARTE E ENOGASTRONOMIA IN CAMPANIA

dal 30 dicembre 2009 al 2 gennaio 2010

Un Capodanno insieme alla scoperta dei siti patrimonio dell'Unesco, di fattorie e produttori locali, tra Caserta, Benevento e Napoli.

Quote individuali di partecipazione per i Soci Coop (minimo 40 partecipanti)

Adulti in camere doppie e triple da € 405,00 a € 525,00 secondo la località di partenza. Bambini 2-12 anni n.c. in 3° e 4° letto con 2 adulti da € 243,00 a € 355,00 secondo la località di partenza. Bambini fino a 2 anni n.c. gratis. Supplemento singola (su richiesta) € 99,00.

Le quote comprendono: viaggio in pullman GT con accompagnatore da 15 città (min. 40 partecipanti per pullman); 3 pernottamenti all'Hotel Crowne Plaza Caserta****S; pensione completa con bevande incluse; visite con guida a Caserta, inclusa la Reggia, Napoli e Sant'Agata dei Goti; Cena di Gala e Gran Veglione di Capodanno all'Hotel Crowne Plaza Caserta; Concerto di Capodanno alla Reggia di Caserta; 2 visite ad aziende agricole e di allevamenti bufalini nelle province di Caserta e di Benevento; accompagnatore, assicurazione medica-bagaglio-annullamento.

Le quote non comprendono: il pranzo del 1 gennaio; le bevande non incluse ai pasti; mance/extra; tutto ciò non indicato nel paragrafo "Le quote comprendono"; per i Soci partecipanti dalla Campania non comprendono il pullman per tutto il viaggio.

IL PROGRAMMA DI VIAGGIO PUO' SUBIRE MODIFICHE DI CARATTERE ORGANIZZATIVO.

PARTENZE SCONTATE

CAPODANNO ED EPIFANIA NELLE CITTA' D'ARTE Firenze-Roma-Venezia

Quote individuali di partecipazione per i Soci Coop da € 118,00 (*)

Le quote comprendono: 3 o 4 pernottamenti in alberghi 3 o 4 stelle; trattamento di prima colazione; assicurazione medica-bagaglio-annullamento; quota di iscrizione.

(*) secondo programma e sistemazione - OFFERTE A DISPONIBILITA' LIMITATA.

INFORMAZIONI PRESSO LE AGENZIE CONVENZIONATE, CONTATTANDO IL NUMERO VERDE O VISITANDO IL SITO. TROVERAI TANTE ALTRE PROPOSTE ANCHE PER PARTENZE DA GENNAIO A MARZO 2010.

Vieni a scoprire tutti i viaggi Mondovivo su:

www.mondovivo.it



ORARI: LUNEDÌ - VENERDÌ
09.30 - 13.30 / 14.30 - 18.30

PARTENZE SCONTATE

CAPODANNO ED EPIFANIA NELLE CAPITALI EUROPEE E A ISTANBUL

Amsterdam-Barcellona-
Berlino-Budapest-Istanbul-
Madrid-Parigi-Praga-
Lisbona-Vienna



Quote individuali di partecipazione per i Soci Coop da € 375,00 (*)

Le quote comprendono: volo A/R da Roma (Lisbona anche da Napoli); 3 o 4 pernottamenti in alberghi 3 o 4 stelle; trattamento di prima colazione; tasse aeroportuali; assicurazione medica-bagaglio-annullamento; quota di iscrizione.

PARTENZE SCONTATE

CAPODANNO IN MAROCCO (Tour delle Città Imperiali) E IN PORTOGALLO (Tour)

Quote individuali di partecipazione per i Soci Coop da € 1.022,00 (*)

Le quote comprendono: volo A/R da Roma (Portogallo), da Roma, Pisa, Napoli (Marocco); 7 pernottamenti in alberghi da 3 a 5 stelle; trattamento di mezza pensione (Portogallo) o pensione completa (Marocco); Cenone di Fine Anno; visite ed escursioni; accompagnatore locale parlante italiano; tasse aeroportuali; assicurazione medica-bagaglio-annullamento; quota di iscrizione.



In collaborazione con:



prodotto a marchio 

fior fiore all'occhiello

150 prodotti di alta qualità, scelti nella migliore tradizione italiana e internazionale. Il "Fior fiore" della tavola dall'antipasto al dolce.

di Anna Somenzi

Fior fiore di nome e di fatto.

Questa linea di prodotti a marchio Coop propone cibi di alta qualità, scelti nell'ampia varietà di prodotti delle diverse tradizioni e della migliore gastronomia italiana ed europea. Sono 150, ma arrivano a 240 per formati e tagli diversi: dalla pasta di semola di Gragnano, la città a sud di Napoli dove intere generazioni hanno lavorato per produrre la migliore pasta, alla carne di Chianina, una delle più antiche razze di bovini da carne; dalle mele renette della Val di Non, indispensabili per una buona torta di mele e irrinunciabili per lo strudel, alla cassata siciliana. Senza dimenticare gli oli **Dop**, fra i quali gli ultimi nati come il siciliano Val di Mazara e l'umbro Colli Martani così profumati e così speciali: l'uno giallo oro con sfumature di verde intenso e sapore fruttato con retrogusto dolce, l'altro con leggere note di amaro e piccante, che si accompagna bene a bruschette, insalate e formaggi a pasta dura. E ancora: formaggi come il parmigiano reggiano Dop stagionato 30 mesi e la mozzarella di bufala campana Dop o la mozzarella fior di latte **Stg** (Specialità tradizionale garantita, è un marchio introdotto dall'Unione Europea a tutela di composizioni o metodi di produzione tradizionali). Fra le ultime novità, l'arancia candita ricoperta con cioccolato fondente extra, il tonno e il pesce spada affumicati che si affiancano al salmone selvaggio dell'Alaska.

giro pesca

Il tonno e il pesce spada Fior fiore Coop, pescati nell'Oceano Atlantico, sono preparati in Sicilia nella zona di Agrigento dove sono affumicati secondo la tradizione mediterranea, a freddo, senza l'utilizzo di coloranti, conservanti e aromi. Il salmone selvaggio dell'Alaska è della varietà sockeye, non da allevamento, ma pescato nelle acque fredde e pulite dell'Oceano Pacifico setten-



trionale, nel rispetto dell'ecosistema marino, utilizzando sistemi di pesca tradizionali che salvaguardano la naturale riproduzione della specie. Una volta pescato, il salmone è sottoposto a salatura a secco e a lenta affumicatura con legni selezionati, procedimenti di conservazione necessari per ottenere questo prodotto dal gusto e profumo inconfondibili che non richiedono l'aggiunta di aromi o altri additivi.

Coop aderisce al progetto internazionale **Friend of the sea** che, attraverso analisi rigorose e controlli costanti, verifica che le tecniche di pesca garantiscano la sostenibilità ambientale, non si trasformino cioè, come spesso succede, in devastazioni dell'ambiente marino. ■

CAMPIONE ASSOLUTO

Dop e Igp italiani campioni d'Europa.

L'Italia è prima in Europa con i suoi 183 prodotti Dop e Igp. Sono certificazioni che proteggono le denominazioni dei prodotti dalle imitazioni e aiutano i consumatori con informazioni sulle caratteristiche specifiche.

Dop significa che la produzione, trasformazione ed elaborazione del prodotto hanno avuto luogo, devono avere luogo, in un'area geografica determinata con un metodo riconosciuto e certificato. Per l'Italia sono nell'elenco europeo, per esempio, il Chianti classico, il pane di Altamura, il basilico genovese.

Igp indica prodotti agricoli e alimenti strettamente legati a una zona geografica nella quale si sviluppa la loro produzione, trasformazione o elaborazione, e troviamo tra gli altri per l'Italia il lardo di Colonnata, lo zampone di Modena, la pesca nettarina di Romagna.

Stg valorizza la composizione tradizionale del prodotto o del modo di produzione tradizionale. Per ora l'unico prodotto certificato è la mozzarella.

si può fare di più

Lo hanno dimostrato i centoventi partecipanti all'appuntamento con l'ambiente che si è svolto anche quest'anno, domenica 18 ottobre, presso il Casale della Giannella, edificio di epoca spagnola in riva alla laguna di Orbetello, che ospita il Centro di Educazione Ambientale WWF. Alla giornata sul risparmio energetico organizzata dalla Sezione soci Costa d'Argento hanno partecipato tra gli altri molti dipendenti Coop, l'intera Sezione soci, rappresentanti delle Sezioni di Grosseto e Tarquinia, è intervenuto il Delegato alle Politiche Sociali del Comune di Orbetello, **Erasmus Scotto**, cinque associazioni coinvolte, tra cui il Centro Sociale Diurno di Orbetello, che ha esposto i lavori sul "Riciclo, Riutilizzo, Riuso", realizzati dai ragazzi diversamente abili. Dopo la conferenza "Risparmia le energie, si può fare di più" con gli interventi di **Fabio Cianchi**, direttore del centro di Educazione Ambientale della Giannella, **Angelo Properzi**, presidente WWF Provincia di Grosseto, **Roberto Giomi** e **Fabio Guidi** rispettivamente responsabili dell'Area Politiche sociali e dell'Area organizzazione Politiche sociali di **Unicoop Tirreno**, e tre ingegneri del **Team Ricerchio** di Grosseto che si occupano di risparmio energetico in ambito domestico e riduzione-smaltimento degli imballaggi, hanno avuto luogo il pranzo a marchio Coop e la visita guidata al Giardino delle Farfalle e alla laguna di Orbetello. Intrattenimento musicale con Iole&Filippo. Per tutti una borsa riutilizzabile Coop in omaggio.



di prima qualità

Vini **Doc** e **Igt**, prodotti da forno, conserve, olio. E poi formaggi, salumi, ortaggi, dolci tipici. È il gustoso menu di "Lazio Qualità Spese Bene", la campagna di promozione delle realtà produttive laziali presentata il 5 novembre a Roma nel corso di una conferenza stampa. Promossa dall'Assessorato all'Agricoltura della Regione Lazio, **Arsial** e **Unicoop Tirreno** l'iniziativa ha lo scopo di evidenziare le specialità enogastronomiche laziali in centododici punti vendita Coop in Toscana, Lazio, Campania e Umbria e inserire nuovi fornitori laziali nel carnet della Cooperativa.

Oltre millecinquecento prodotti selezionati da Unicoop Tirreno da una lista fornita dall'Arsial, tenendo conto dei criteri standard di qualità, sicurezza, igiene, capacità produttiva e distributiva, ma anche delle caratteristiche di tipicità e genuinità delle produzioni. Un percorso che non si chiude qui, ma lascia aperta nel tempo la possibilità di inserimento a nuove aziende. Ad oggi Unicoop Tirreno conta 210 fornitori laziali (24 per cento del totale fornitori Unicoop Tirreno, per un giro d'affari di circa 80milioni di euro) di cui 150 locali (fatturato oltre 25milioni di euro). «Con "Lazio Qualità Spese Bene" Coop concretizza la volontà di promuovere i territori in cui opera avviando un contatto diretto con i consumatori e i produttori a cui si intende riservare il massimo dell'attenzione – spiega il direttore commerciale **Massimo Lenzi** –. Iniziative simili, in altre province, si sono trasformate in trampolini di lancio per molte aziende che crescendo con noi hanno superato la dimensione locale, arrivando a distribuire i loro prodotti in tutta Italia». (B.R.)

zuppa inglese

Il rito del tè e del breakfast, i pub, le vie alla moda, i mercati, i parchi e i musei, il cambio della guardia, il Tamigi. Tutto il bello di Londra.

di Cristina Vaiani

Proprio nella grigia tonalità dominante Woody Allen trovò quella luce "piatta" che ritenne "ottima per la fotografia" e per girare tre dei suoi film. Incantevole Londra anche con il clima uggioso e la nebbia fissa, unica per commistione di generi e ricchezza



di contrasti, elegante e stravagante capitale della moda, frenetica, colorata e piena di luci sempre e adesso che è attraversata dalle decorazioni del Natale, da piste di pattinaggio su ghiaccio, mercatini natalizi e concerti nelle chiese. Mentre un albero di luci bianche, secondo la tradizione norvegese da cui proviene, svetta in Trafalgar Square, il cuore della Londra turistica con le fontane, i piccioni e la National Gallery che espone, tra i vari Rembrandt, Raffaello e Caravaggio, i girasoli di Van Gogh.

toda moda

Le vie dello shopping qui sono infinite. Difficile resistere alle mega-insegne di una delle vie più celebri della città, Picadilly, dove incontriamo il Trocadero, grande centro commerciale e divertimenti, il Rock Circus dedicato alla storia della musica pop, i sei piani della libreria Waterstone's che invitano alla lettura in loco e il bookshop preferito dalla regina, Hatchard's al civico 187. Al 181 c'è invece dai primi del Settecento la casa del tè Fortnum & Mason, rinomata per le idee regalo a base di biscotti, marmellate di arance, senapi e per la spettacolarità delle vetrine. Da Picadilly si dipartono le principali arterie dello shopping; da Bond Street vetrina dei maggiori designer di moda internazionali a Carnaby Street revival Anni Sessanta, da Oxford Circus sede delle migliori sartorie della città a Oxford Street con al 400 Selfridges, forse il più vasto negozio d'Europa per cosmetici e profumi con una Food Hall e reparto di vini scelti, fino a Regent Street, dove trionfa il lusso sfrenato. Qui la marca inglese Burberry's veste anche i cani e persino i giocattoli sono chic nei cinque piani di Hamleys store; ma ci sono anche il grande magazzino Liberty in stile Tudor e il fu letterario Café Royal che piaceva a Oscar Wilde e Bernard Shaw.

Il meglio dei prodotti alimentari tipici britannici si trova al Borough Market, antico mercato di alimentari vicino al London Bridge dove acquistare tra gli altri rare spezie pro-

venienti dalle ex colonie, ostriche e capesante selvagge di Colchester, pane fatto a mano, sidro e "real ales", sali speciali della Cornovaglia, piccioni selvatici e pernici rosse della Scozia, i merluzzi affumicati di Arbroath. Al Neal's Yard Dairy, nelle vi-

cinanze, produzioni casearie tipicamente britanniche e i migliori Stilton e Cheddar del Regno Unito.

Alterna, invece, vendita di generi alimentari a oggetti di antiquariato e curiosità il secolare mercato di Portobello nel quartiere residenziale di Notting Hill reso celebre dall'omonimo film con Hugh Grant e Julia Roberts; nei pressi un interessante Museum of Brands Packaging and Advertising riassume la storia dei marchi commerciali attraverso oggetti e confezioni, manifesti e pubblicità, memorabilia dei Beatles. Portobello è tra i mercati più famosi insieme a quelli di Covent e Camden ma ce ne sono altri meno turistici e più frequentati dai londinesi dove si possono fare affari, come Brick Lane Market, Petticoat Lane e Greenwich. E non c'è Londra senza Harrods, il department store più famoso in Brompton Road (87-135): sette lussuosi piani di prodotti di qualità, cibi da gourmet, bar, ristoranti, parrucchiere, persino banca e agenzia di viaggio, il reparto giocattoli Toy Kingdom, le costose ceste natalizie; consigliabile aspettare i saldi (www.harrods.com).

servizio da tè

200 diverse miscele, antiche confezioni e frammenti originali della storia del tè in The Strand, storica sede della Twinings, al 216 dell'omonima strada. A dare avvio alla tradizione del tè fu la Regina Vittoria il giorno della sua incoronazione nei salotti di Buckingham Palace, antica e attuale residenza ufficiale della corona dove ogni mattina si ripete il cambio della guardia in alta uniforme (giorni e orari sul web della monarchia www.royal.gov.uk). Il famoso tè delle cinque si beve nelle tea rooms come nelle drogherie del Covent Garden dove è aromatizzato alle spezie, ai frutti, alla cannella, alla vaniglia, e persino al British Museum e al Kensington Palace e nei grandi alberghi londinesi che lo servono in raffinate porcellane, con tramezzini assortiti, scones caldi alla crema e marmellata, pasticcini, al suono di pianoforti o arpe. È



un esempio il Ritz Hotel al 150 di Picadilly diventato talmente famoso che il tè si serve a qualsiasi ora per dare la possibilità a tutti di sorseggiarlo in comodi sofà (meglio prenotare con un mese di anticipo). Il tè è anche ingrediente della sostanziosa colazione all'inglese, il breakfast a base di pane tostato, burro e marmellata, uova e pancetta (i famosi eggs and bacon), porridge, succo d'arancia, caffè.

A prezzi ragionevoli si può sempre cenare con piatti tradizionali inglesi nei tipici pub dall'atmosfera calda, tavoli di legno, luci basse, fiumi di birra: la carne è certamente il piatto forte – molto diffuse le steak house dove si mangia carne alla griglia con patatine – cucinata arrosto o sottoforma di pasticcini (pie) con verdure o stufati; tra i pesci il più tipico è il filetto impanato e fritto che insieme alle patatine diventa fish & chips trovabile ovunque a Londra. Pudding e formaggio per finire.

Tra i pub storici il Gordon's Wine Bar enoteca dal 1870 nei pressi della stazione di Charing Cross, Ye Olde Cheshire Cheese a Fleet Street, del 1667, suggestivo e fuori dal tempo, con i vetri piombati e le tavole di quercia, George Inn di Borough, l'unico a conservare una galleria per le carrozze, risalente al 1542. Un viaggio a parte merita il Trafalgar Tavern sulla riva meridionale del Tamigi dal 1837: menu di bianchetti, arredo che ricorda una nave, la storia marinara inglese narrata in stampe alle pareti, Thackeray e Dickens tra i frequentatori abituali di un tempo. Da qui si può partire alla scoperta di Greenwich, quartiere storico di Londra incluso con la sua marittima nel patrimonio mondiale dell'Unesco, dove nacquero Elisabetta I ed Enrico VIII Tudor. La cittadina è collegata al centro attraverso servizio ferroviario dalle stazioni di Waterloo, Charing Cross e London Bridge, o attraverso servizi suburbani, il Docklands Light Railway, treni leggeri con partenza da Bank. Da vedere il Royal Observatory dove passa il Meridiano zero, punto di partenza convenzionale per la misurazione della longitudine e del tempo, il clipper inglese Cutty Sark che per commerciare tè e lana sulla rotta delle Indie compiva un mezzo giro del mondo in ottanta giorni di navigazione e la Thames Barrier eretta nel 1984 per proteggere la città dalle alluvioni.

sul bel Tamigi blu

Sul Tamigi lo scrittore Jerome K. Jerome ambientò il divertente romanzo "Tre uomini in barca". Oggi si naviga in battello lungo il tratto londinese dell'Old Father Thames, il Vecchio Padre Tamigi cui si dedica anche un festival, che solca la città scorrendo davanti alla ruota panoramica "eye" per un giro di 30 minuti su Londra, al ricostruito (nel 1996) Globe Theatre ancora legato al mito di William Shakespeare che qui rappresentò le sue opere, ai grattacieli di Canary Wharf che rivaleggia con la City principale distretto finanziario sorto sull'insediamento romano di Londinium. I più importanti monumenti si raggiungono a piedi: dal Palazzo di Westminster dominato dal Big Ben che segna il tempo dalla metà dell'Ottocento, attraverso Parliament Square, si raggiunge Westminster Abbey patrimonio dell'architettura gotica inglese e dell'Unesco dove sono stati incoronati e sepolti quasi tutti i sovrani inglesi. Nella cattedrale di St. Paul dalla cupola seconda per grandezza solo al Vaticano, si celebrarono invece le nozze tra il principe Carlo e Lady Diana. Da qui con una passeggiata sulle rive del Tamigi si arriva al Tower Bridge, che solleva la parte mobile solo mille volte l'anno per consentire il passaggio di navi di grandi dimensioni, e alla vicina Torre di Londra, all'origine fortezza normanna poi prigione di Stato, conserva oggi i gioielli della corona. Per chi ama il verde la città è disseminata di parchi; solo i Parchi Reali – dall'Hyde al St. James al Regents Park – sono nove, per lo più ex riserve di caccia e teatri di duelli, esecuzioni, corse di cavalli, dove oggi si praticano sport e passeggiate. Altrettanti i musei, dal British al London al Victoria and Albert Museum, dal Planetarium per un viaggio 3d nello spazio alla collezione di scheletri di dinosauro del Natural History Museum, dal Tate Moderne che espone Bacon, Dalí, Picasso, Matisse, Warhol al Tate Britain alle oltre 300 figure di cera di Madame Tussaud. E al 221b di Baker Street in Marylebone, l'indirizzo scelto da Arthur Conan Doyle per la residenza dell'investigatore protagonista dei suoi libri, c'è lo studio-museo che appare nei numerosi film di Sherlock Holmes con i suoi inseparabili oggetti, la lente di ingrandimento, la pipa e il violino, il bastone da passeggio (tour virtuale su www.sherlock-holmes.co.uk). ■

Nelle foto, in alto da sinistra: colazione all'inglese, un cambio della guardia, il museo di Sherlock Holmes, i magazzini Harrods.

LONDRA Partenza da Roma: 28 gennaio

Hotel Central Park 4 giorni/3 notti: doppia 375 euro (soci Coop 351); tripla 369 (soci 345); singola 472 (soci 443) Quote a persona incluse tasse aeroportuali (salvo adeguamenti-voli British Airways, aeroporto Gatwick), assicurazione medico-bagaglio, quota di iscrizione. Trattamento prima colazione. Quota facoltativa per assicurazione annullamento 20 euro a persona.

la vetrina dei soci

TEATRO

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

Teatro Goldoni Livorno

Prosa: 9 e 10 dic. il musical **Poveri ma belli** da un'idea di P. Garinei e G. Lombardo, regia Massimo Ranieri; 7 e 8 gen. **La Locandiera** di Carlo Goldoni con Eva Robins e Andrea Buscemi. Concerti: 1 gen. **Concerto di Capodanno** dell'Orchestra dell'Istituto Musicale "P. Mascagni"; (fuori abbonamento) 12 dic. **Livorno Gospel Festival**; 19 dic. **Concerto di Natale delle corali livornesi**; 9 gen. **Marco Fornaciari e Alessandra Dezzi** violino e pianoforte; **Jazz&Wine** Goldonetta: 11 dic. **Patti Wicks Trio**. Lirica: 19 e 20 gen. **Rigoletto**, melodramma in tre atti, musica Giuseppe Verdi
Info tel. 0586204290, www.goldoniteatro.it; il 14 dic. apre la campagna abbonamenti per Concerti e Lirica; dal 7 gen. per Danza

Teatro Cral Eni Livorno

Stagione di musica da camera: 17 dic. **Giorgio Parasole e Susanna Pagano** flauto e pianoforte, musiche di Schubert, Debussy, Faurè, Prokofiev. 14 gen. **Cello Fan** suite per cello e piano jazz trio
Info 0586401308 - www.craleni.com

Teatro comunale E. De Filippo Cecina

16 gen. Compagnia Cassi in **Suonemiozioni** da Battisti-Mogol a Maria Cassi
Info tel. 0586611610, 0586680145

Teatro Comunale dei Concordi Campiglia Marittima

13 dic. ETR Emilia Romagna Teatro Fondazione in **Amleto a pranzo e a cena** di e regia Oscar De Summa; 15 gen. Compagnia Botega in **Paracasoscia** coreografia e regia Enzo Celli
Info 0565837028 - www.teatrodellaglio.org

Teatro Moderno Grosseto

22 dic. Massimo Dapporto e Benedicta Boccoli in **L'appartamento** di Billy Wilder; 7 gen. Maria Amelia Monti e Giampiero Ingrassia in **Michelina**; 17 gen. **Evolution**, spettacolo di danza in abbonamento
Info tel. 056422429 - www.teatromodernogrosseto.it

Teatro Brancaccio Roma

Dal 22 dic. al 10 gen. Marco Marzocca in **Da giovedì a giovedì**
Info tel. 0698264500-25, promozione@teatrobrancaccio.it

Teatro Eliseo Roma

Fino al 13 dic. Umberto Orsini in **La tempesta** di W. Shakespeare; dal 15 dic. al 10 gen. Anna Bonaiuto, Alessio Boni, Michela Cescon, Silvio Orlando in **Il Dio della carneficina** di Yasmina Reza; 12-24 gen. Danilo Nigrelli e Arturo Cirillo in **Otello** di W. Shakespeare
Info tel. 0648872222-064882114 (lun.-sab. 9,30-15/15,30-19,30) www.teatroeliseo.it - info@teatroeliseo.it

Teatro Eliseo Patroni Griffi Roma

Fino al 13 dic. **La malattia della famiglia M**; 13-24 gen. **Sogno d'amore**
Info tel. 0648872222-064882114, www.teatroeliseo.it, info@teatroeliseo.it

Teatro Quirino Vittorio Gassman Roma

Fino al 13 dic. Gabriele Lavia e Giovanna Di Rauso in **Macbeth** di W. Shakespeare; dal 15 dic. al 10 gen. Carlo Giuffrè in **I casi sono due** di Armando Curcio; 12-24 gen. Giulio Bosetti in **Sei personaggi in cerca d'autore** di L. Pirandello
Info tel. 066794585, n.v. 800013616, www.teatroquirino.it

Teatro Valle Roma

Dal 15 dic. al 6 gen. Teatro Kismet Opera in **La Regina delle nevi e Piccoli Misteri**; dall'8 al 25 gen. Emma Dante in **Le pulle, Carnezeria, Vita mia, Acquasanta**
Info Ufficio promozione (per i soci Coop): tel. 066869049-066861802 int. 2 - promozione@teatrovalle.it - info@teatrovalle.it www.teatrovalle.it

Sala Umberto Roma

Fino al 13 dic. Gianrico Tedeschi in **Metti in salvo il tesoretto**; dal 15 dic. al 10 gen. **Ben Hur** di Gianni Clemente; dal 12 al 24 gen. Paolo Poli in **Sillabari**
Info tel. 0669925819, www.salaumberto.com

Teatro delle Marionette degli Accettella Roma

1-20-26-27 dic., 3 e 5 gen. **Quest'anno chi li porta i regali? Babbo natale? La befana? O il grande gigante gentile?**; 10 gen. **Girovago e rondella: circo poetico**; 17 e 24 gen. **Le favole** di Fedro
Info tel. 0687189984, www.accettellateatro.it

Teatro Bellini Napoli

Dal 15 dic. Ugo Pagliari e Paola Gassman in **Enrico IV** di L. Pirandello; dal 22 dic. **Avanvarietà** di Tato Russo
Info tel. 0815491266; www.teatrobellini.it

Nuovo Teatro Nuovo Napoli

Fino al 20 dic. **Quad**, testi di Samuel Beckett; dal 22 dic. al 3 gen. BAM Teatro/ Associazione I Virtuosi di San Martino in **La Repubblica di Salotto** con Roberto Del Gaudio; dal 26 dic. al 24 gen. **Don Chisciotte**, drammaturgia Federico Bellini; dal 5 al 24 gen. **(H) L_DOPA**, regia di Antonio Latella
Info tel. 0814976267-0814207318-081406004

Teatro Le Nuvole a Edenlandia Napoli

13 e 20 dic. **Natale in casa Addams**; 10 gen. **Ai bambini con le orecchie**
Info info@lenuvole.com

MOSTRE

Corot e l'Arte Moderna - Souvenirs et Impressions

Verona, Palazzo della Gran Guardia, p.za Bra
Fino al 7 mar. 2010 (da lun. a dom. ore 9,30/19,30; 31 dic. 9,30-18; 1 gen. 13,30-19,30; chiuso il 25 dic.)
Intero 10; soci Coop 8
Info www.corotverona.it, tel. 199199111, visite guidate gruppi 0243353522 servizi@civita.it, visite guidate scuole 0458000804 aster.segreteriadidattica@comune.verona.it

Giorgione

Museo Casa Giorgione, Castelfranco Veneto (TV), p.za San Liberale
Dal 12 dic. all'11 apr. 2010 tutti i giorni 9-19
Intero 10 euro; soci Coop 7 euro. L'ingresso comprende anche la visita del Museo Casa Giorgione e della "Pala di Castelfranco" presso il Duomo, accessibile negli stessi orari.
La mostra riunisce nella città natale, Castelfranco Veneto, un nucleo incredibile di capolavori del più enigmatico e misterioso artista del Rinascimento.
Info www.giorgione2010.it, 800904447

CORSI

Lingua

inglese, francese, tedesco, spagnolo, arabo, cinese, giapponese, italiano per stranieri

Informatica

Core level, advanced, base
Istituto d'istruzione superiore statale "A. Rosmini"
v.le Porciatti 2, Grosseto
Sconto del 15% per i soci titolari di carta Socio Coop e figli minorenni accompagnati dal genitore socio al momento dell'iscrizione. L'iscrizione contemporanea a due corsi comporta uno sconto del 30% sul corso di minor costo. L'iscrizione contemporanea ad un corso di appartenenti allo stesso nucleo familiare comporta uno sconto del 30% sul corso di minor costo. Lo sconto non è comunque cumulabile col precedente.
Info tel. 0564424212, 428710, 417978; rosmini@rosminigr.it; www.rosminigr.it

Musica

Pianoforte, tastiera e chitarra elettriche, chitarra acustica, batteria, canto moderno, clarinetto e sax, storia della musica moderna & rock.
Vari generi musicali e corsi personalizzati. Propedeutica musicale per bambini dai 4 anni. Possibilità di corsi per adulti in orario serale su richiesta.
Da nov. a mag. 2010, lun., mar., mer. pomeriggio.
San Vincenzo, Centro soci v. Biserno
Corsi riservati ai soci Coop: quota annuale di iscrizione gratuita; quota mensile, per il corso individuale 65 euro anziché 75, per il corso collettivo 50 anziché 55.
In collaborazione con l'associazione culturale "La balena"
Info 3495287618

CONVENIENZA COOP. LA TUA MIGLIORE ALLEATA CONTRO IL CAROVITA.



Coop vuol dire convenienza.

Anche nel 2009, la più grande Cooperativa di consumatori italiana è pronta a garantirti il massimo del risparmio per la tua spesa di tutti i giorni.

Con Unicoop Tirreno avrai sempre la possibilità di scegliere tra offerte e premi di ogni tipo:

- **Solo per i Soci**
- **Per i Soci che vogliono fare la spesa con i punti del collezionamento**
- **Per i Soci che utilizzano i punti per ottenere i premi del catalogo**
- **Per tutti i consumatori**

Consulta il sito **www.unicooptirreno.e-coop.it** per conoscere tutti i premi e le offerte settimanali e mensili. E buona convenienza.

sociocoop

Unicoop Tirreno

SOLO PER I SOCI: TANTA

Ogni quindici giorni tantissimi prodo

dall'1 al 15 dicembre

MASSIMO
3 conf.
PER OGNI CARTA



SCONTO
40%
ALLA CASSA

ROLLÈ DI POLLO E TACCHINO
AMADORI
• il kg

MASSIMO
12 conf.
PER OGNI CARTA

SCONTO
35%
ALLA CASSA

CLEMENTINE COOP
• 2,5 kg

MASSIMO
4 pezzi
PER OGNI CARTA



SCONTO
25%
ALLA CASSA

PECORINO TOSCANO DOP
MANCIANO
• il kg

€ 11,92

prezzo per i non soci € 15,90

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA



SCONTO
30%
ALLA CASSA

TRANCIO DI SPECK
ALTO ADIGE SENFTER
SUDTIROL CON TAGLIERE

€ 6,58

prezzo per i non soci € 9,40

MASSIMO
4 pezzi
PER OGNI CARTA



FILETTI DI TONNO
IN OLIO DI OLIVA
CONSORCIO
• 425 g

€ 6,90

il kg € 16,24

MASSIMO
3 pezzi
PER OGNI CARTA



SCONTO
33%
ALLA CASSA

BISCOTTI P. GENTILINI
• 500 g

€ 4,99

il kg € 9,98
prezzo per i non soci € 7,45

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA

incoop

TUTA UOMO IN FELPA
OPPURE
TUTA DONNA IN CINIGLIA
• modelli e colori assortiti

€ 19,90

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA

incoop

PLAID MULTICOLOR
IMBOTTITO
FANTASIA A QUADRI
• tessuto esterno 100% cotone
130 x 170 cm

€ 14,50

CONVENIENZA IN ESCLUSIVA.

otti in offerta speciale.

dal 16 al 31 dicembre

MASSIMO
3 conf.
PER OGNI CARTA



SCONTO
30%
ALLA CASSA

VITELLO COOP
MAGRO A TRANCI
• il kg

MASSIMO
12 conf.
PER OGNI CARTA

SCONTO
40%

NOCI JUMBO
CALIFORNIANE COOP
• 1 kg



MASSIMO
4 pezzi
PER OGNI CARTA



SCONTO
40%

SALMONE SCOZZESE
AFFUMICATO RIUNIONE
• 500 g

€ 8,94

il kg € 17,88
prezzo per i non soci € 14,90

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA



PISELLI PRIMO FIORE
FINISSIMI OROGEL
• 750 g

€ 1,99

il kg € 2,65



MASSIMO
4 conf.
PER OGNI CARTA

CONFEZIONE VINO FASSATI
• Pasiteo - Selciaia - le Gaggiolo
Morellino di Scansano - 75 cl x 4

€ 14,90



MASSIMO
3 conf.
PER OGNI CARTA
FRA I VARI TIPI

SOLE PIATTI
• vari tipi
1,1 litri x 4

€ 3,29

il litro € 0,75

COPRIPIUMINO ZUCCHI
• colori e fantasie assortite
SINGOLO - 155 x 200 cm

€ 19,00

1 PIAZZA E MEZZO - 200 x 200 cm

€ 24,00

MATRIMONIALE - 250 x 200 cm

€ 29,00



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
incoop



LCD
19"

HD
ready

DVB-T
TERRESTRIAL

HDMI

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
incoop

TV LCD TLG

• Mod. TL-19A2
TV 19" LCD TLG TL-19 A2
Luminosità: 300
Contrasto: 1000:1
Risoluzione: 1366 x 768
Connessioni: Scart, av, Svideo,
VGA

€ 159,00





Unicoop Tirreno

PUNTI COLLEZIONAMENTO: SE LI SPENDI QUI, VALGONO DOPPIO.



Se acquisti uno di questi prodotti, ogni 100 punti avrai uno sconto di 2 € anziché di 1. Approfittane subito.

dall'1 al 31 dicembre

NOTEBOOK ACER

• Mod. AS5738G-644G32MN
Processore Intel Core Duo T6400 da 2 Ghz
Memoria Ram 4 GB
Hard Disk 320 GB
Scheda video NVIDIA GE Force G105M 512MB dedicata
Masterizzatore DVD Super Multi Double Layer
Connessioni Wi Fi
802.11b/g/n, webcam, lettore memory card, 4 porte USB, VGA

PREZZO PER I SOCI

€ 490,00

oppure
438,00 € + 2600 punti



HARD DISK MULTIMEDIALE MOVIECUBE INTUIX

• Mod. K120 - Store & Play 3,5"
Capacità 500 GB - Interfaccia USB 2.0 - Connessioni A/V Scart, Component, Optical, lettore memorie - USB HOST
Formati audio compatibili: MP3, WMA, OGG - Formati video compatibili: MPEG, AVI, VOB, DAT, MP4, DIVX, XVID - Formati immagine compatibili: JPG, JPEG, BMP, HD JPG - Compatibile con Vista, Xp, 9x, MAC OS X

PREZZO PER I SOCI
€ 89,00

oppure
69,00 € + 1000 punti



TV LCD SAMSUNG

• Mod. 32B550
Luminosità: 300
Contrasto: 1000:1
Risoluzione 1920 x 1080
Connessioni: 2 Scart, Component, PC, 1 WISELINK (USB)

PREZZO PER I SOCI

€ 439,00

oppure
387,00 € + 2600 punti

MASSIMO
10 pezzi
PER OGNI CARTA

LENTICCHIE MONTE CASTELLO FEDELI

• CONFEZIONE REGALO - 1 kg

PREZZO PER I SOCI

€ 2,96

oppure
1,96 € + 50 punti



MASSIMO
5 pezzi
PER OGNI CARTA



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA NOVELLO IL CASOLARE FARCHIONI • 3 litri

PREZZO PER I SOCI

€ 12,50

il litro € 4,17

oppure
10,50 € + 100 punti



ACCAPPATOIO UNISEX TINTO IN FILO ZUCCHI

• colori assortiti

PREZZO PER I SOCI

€ 29,00

oppure
19,00 € + 500 punti



PANTALONE UOMO CARRERA IN VELLUTO

• modelli e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI

€ 19,00

oppure
11,00 € + 400 punti



COLLEZIONE BALLARINI. OGNI MESE, IL PREMIO È SERVITO.



dal 1 al 31 dicembre

TEGLIA A 2 MANIGLIE
cm 35X25

€ 14,00

oppure 8€ + 300 punti



**IN ARRIVO
IL PROSSIMO
MESE:**



SALTOPASTA
A UN MANICO
cm 24

Ogni mese il Catalogo Coop ti offre una splendida pentola Ballarini. Raccoglile tutte e completa il servizio. Puoi acquistarle col denaro oppure con i punti, che in questo caso valgono doppio: ad esempio, 100 punti valgono 2€ anziché 1€. Non perderti una collezione piena di gusto.

coop
Unicoop Tirreno



PUNTI COLLEZIONAMENTO: SCELTI PER TE DAL CATALOGO 2009-2010



Per conoscere tutti i premi:
www.unicooptirreno.e-coop.it



coop
for you

Unicoop Tirreno si prende cura del tuo benessere e ha selezionato per te una serie di palestre e centri estetici di qualità: così è nata "Coop for you".

Oggi puoi utilizzare i punti della tua raccolta per ottenere un coupon da spendere all'interno di questo circuito. Regalati un momento di relax: perché fare la spesa alla Coop è un modo per volerti bene.

Ritira la lista dei centri convenzionati presso il punto d'ascolto del tuo negozio o scaricala dal sito www.unicooptirreno.e-coop.it



600 punti

**BUONO DA 10 EURO
CENTRI ESTETICI**



1.000 punti

**BUONO DA 20 EURO
PALESTRE O PISCINE**



PUNTI COLLEZIONAMENTO: SCELTI PER TE DAL CATALOGO 2009-2010

Per conoscere tutti i premi:
www.unicooptirreno.e-coop.it



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

Durante l'estate l'Abetone si trasforma in un centro turistico in grado di soddisfare le esigenze di coloro che vogliono godersi momenti di relax facendo lunghe passeggiate a piedi o in mountain-bike.

Oltre a ciò una serie di rifugi in quota permette di gustare tutte le specialità gastronomiche locali.



1.000 punti BUONO DA 15 EURO SKIPASS GIORNALIERO

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



1.000 punti

BUONO DA 15 EURO BIKE PASS GIORNALIERO

Buono da 15 euro da utilizzare per l'acquisto di un Bike Pass giornaliero adulti.



1.000 punti

BUONO PACCHETTO PRANZO + BIGLIETTO ANDATA E RITORNO

Buono valido per un pacchetto pranzo+1 biglietto andata e ritorno sugli impianti di accesso ai singoli rifugi. Il pacchetto pranzo comprende: primo, secondo, acqua minerale; può essere utilizzato nei rifugi in quota raggiungibili attraverso i rispettivi impianti di accesso.

I buoni potranno essere convertiti presso la biglietteria centrale Multipass, in piazza Piramidi all'Abetone. Ogni buono è valido per l'acquisto parziale di un solo bike pass o skipass.

I buoni non sono cumulabili e non sono validi su tariffe già scontate.

I buoni hanno validità per le stagioni estive e invernali 2009 o 2010 (escluso festività natalizie).

Per informazioni sul calendario di apertura stagionale telefonare 0573 60556.

coop voce

La telefonia Coop

REGALATI UN NATALE PIENO DI VANTAGGI!

NOKIA 2730

a soli **89,00 €**



**E IN PIÙ SE
PORTI IL TUO
NUMERO IN
COOPVOCE...**

**...hai una
SIM con 5€
di traffico
inclusa e...**



**In traffico
telefonico da
usare verso tutti
e senza limiti.**

Il prodotto Nokia 2730 è disponibile esclusivamente nei punti vendita Coop aderenti all'iniziativa.

NOKIA N96

a soli **299,00 €**



**E IN PIÙ SE
PORTI IL TUO
NUMERO IN
COOPVOCE...**

**...hai una
SIM con 5€
di traffico
inclusa e...**



**In traffico
telefonico da
usare verso tutti
e senza limiti.**

Il prodotto Nokia N96 è disponibile esclusivamente nei punti vendita Coop aderenti all'iniziativa.

Dal 19 Novembre 2009 al 31 Gennaio 2010

Il bonus verrà erogato a portabilità avvenuta solo per i clienti che l'avranno richiesta contestualmente all'acquisto del telefono. L'iniziativa non è cumulabile con altre promozioni del periodo. Il bonus relativo alla promozione è erogabile una sola volta per cliente.

www.coopvoce.it



Presentati in un punto vendita Coop con questa card e riceverai in omaggio una Scheda ricaricabile con 5 Euro di traffico inclusa.

coop voce

**BUONO PER SIM CON
5 EURO
OMAGGIO**

**Prova il mondo COOPVOCE!
Presenta questo buono
in un punto vendita COOP.
Vale un'attivazione GRATUITA!**

È valido solo per ricevere in omaggio una SIM CoopVoces venduta singolarmente, fino al 28 Febbraio 2010. È utilizzabile una sola volta per cliente e non è cumulabile con altre iniziative del periodo.

Convenienza e trasparenza

188 Servizio Assistenza Clienti

Gratis dai telefonini CoopVoces

Le Condizioni Generali di Contratto le trovi nei punti vendita Coop e sul sito www.coopvoce.it

la febbre del gioco

Superenalotto, Gratta&Vinci, slot machine, scommesse sportive e l'ultimo arrivato Win for life. Cresce in Italia la febbre del gioco d'azzardo al ritmo del 13 per cento da un anno all'altro, 53 miliardi di soldi raccolti solo nel 2009, sempre più famiglie indebitate e giocatori patologici. Scommettiamo che la febbre salirà ancora?
di Silvia Fabbri

Ti piace vincere facile? Che slogan accattivante, per invitare al gioco. Eppure, col gioco d'azzardo, con tutti i giochi d'azzardo, l'unico modo di vincere è tenersi i soldi. Perché vince sempre il banco, non il giocatore. Si dirà: eppure qualcuno che vince c'è. «Ma è una probabilità talmente bassa che non è neppure il caso di prenderla in considerazione, tanto è sproporzionata e sfavorevole al giocatore», spiega **Patrizia Berti**, professore ordinario di probabilità e statistica matematica all'Università di Modena e Reggio.

gratta e perdi

Il gioco d'azzardo – sia per numero di giocatori che per il volume delle giocate – è cresciuto da un anno all'altro di circa il 13%. 47 miliardi di euro raccolti nel 2008, 53 miliardi nel 2009 (stima). I giochi che hanno registrato un vero e proprio boom sono il Superenalotto (+82% nel periodo gennaio-settembre 2008 e negli stessi mesi del 2009); le slot machine, (+15,7%), le scommesse sportive (+7%); invariata la cifra – già spaventosamente alta – del Gratta&Vinci (6.900 milioni di euro giocati). Ma la vera star del momento è la nuova lotteria "Win for life" che sta riscuotendo un successo inaspettato: in questo periodo "di lancio" le giocate ammontano già a 4 milioni di euro, il che dovrebbe tradursi in incassi per oltre un miliardo e mezzo a fine 2009. Del resto è il meccanismo stesso di "Win for life" che invita al gioco: un'estrazione ogni ora – dalle 8 alle 20 – dà la possibilità di verificare la vincita (o meglio: la perdita) e riprovarci immediatamente per rifarsi e per tentare il colpo grosso: ovvero una rendita vitalizia di 4mila euro al mese esentasse. «È proprio il meccanismo in sé che rischia di creare dipendenza – afferma **Gioacchino Scelfo**, medico del Sert dell'Usl 10 fiorentina, tra i pionieri della cura del **Gap** (cioè del gioco d'azzardo patologico) –. In Italia c'è ormai la possibilità di giocare in continuazione, ovunque, con immediatezza del risultato. Ed è questa, a ben vedere, la ragione per cui c'è stato un così grande boom dei giochi:

dossier



possiamo giocare a casa, coi casinò on line e vari altri giochi elettronici, usando magari la carta di credito che in più ci allontana dalla sensazione di spendere denaro reale. Possiamo giocare nel bar sotto casa, con le slot, i videopoker, nelle ricevitorie, ovunque, a tutte le ore. Nelle tabaccherie compriamo i Gratta&Vinci. Nelle sale corse possiamo puntare su eventi sportivi di tutto il mondo, sempre. Insomma, le possibilità di gioco sono dappertutto. Difficile resistere, anche se adesso Lottomatica suggerisce: gioca responsabilmente. Ma è un'ipocrisia».

non ti azzardare!

Va detto che non tutti i giocatori diventano patologici, ovvio. «L'industria del gioco, – conferma **Maurizio Fiasco**, sociologo e membro della Consulta nazionale anti usura – ha capito che è meglio prendere poco da molti piuttosto che molto da pochi. Ma l'aggressivo e colpevole marketing che fa aumentare il numero di giocatori saltuari fa aumentare anche il numero dei patologici. E provoca danni all'economia sana del nostro paese. Il ragionamento è presto fatto: le famiglie italiane che giocano sono circa 15 milioni. Mediamente giocano 2.700-2.800 euro l'anno, circa il 10% del loro reddito. Che cosa si sarebbero comprate con quei soldi? Quello che voglio dire è che i 53 miliardi di giocate del 2009 mancano all'appello della spesa per consumi vari. Mancano all'acquisto di beni e di servizi. E quindi mancano alla creazione, o al mantenimento, di posti di lavoro. In altre parole, il gioco d'azzardo legale sottrae risorse alla domanda di altri beni, mentre i soldi spesi nel settore produttivo la moltiplicano». Insomma, più aumenta la propensione al gioco di un paese, peggio sta la fiscalità e l'economia sana. Il professor Fiasco fa un esempio: «In un anno gli italiani hanno speso in automobili 38 miliardi euro, creando un indotto da 200 miliardi. Chi ha la macchina ha bisogno di meccanici, carrozzieri, garage, manutenzione strade ecc. Si alimenta cioè un settore da un milione e 200mila posti di lavoro. Mentre il numero degli operatori del gioco si aggira intorno alle 75mila unità».

rischiose abitudini

Ma si potrebbe anche fare un altro esempio: immaginiamo la signora Maria che esce per fare la spesa. Il suo budget giornaliero è di 10 euro. Ne spende 2 al Gratta&Vinci. 8 le restano per la spesa. Che farà? Comprerà patate invece che asparagi? Cipolle invece che peperoni? Preferirà la mortadella al prosciutto? O comprerà semplicemente un po' meno di quello che aveva in mente? E stiamo parlando ancora del giocatore cosiddetto saltuario o abitudinario,

LA RUOTA DELLA FORTUNA

Secondo una ricerca dell'Istituto di fisiologia clinica del Cnr su dati del 2008 (quindi da aggiornare al rialzo) gli italiani che hanno giocato d'azzardo almeno una volta nella vita sono circa 15 milioni, circa il 38% della popolazione tra i 15 e i 64 anni. Maggiormente coinvolta sarebbe la popolazione maschile, attestandosi al 50% a fronte del 29,2% delle donne. La fascia d'età più a rischio – cioè in cui aumenta il numero delle persone che hanno giocato almeno una volta – è quella tra i 25 e i 34 anni (il 55% dei maschi e il 34,5% delle femmine). Lo studio evidenzia anche che il 10,8 dei giocatori, pari a un milione e mezzo di persone, prova l'impulso a giocare somme sempre più consistenti. Un fenomeno che riguarda, anche in questo caso, più gli uomini (13%) che le donne (8%). Tra questi, la maggioranza nasconde ai propri familiari la quantità dei soldi giocati (85,3%). Secondo lo studio, anche i più giovani sono coinvolti. Circa il 40% degli studenti italiani tra i 15 e i 19 anni dice di aver giocato almeno una volta nel corso dello scorso anno. Anche in questa categoria sono i maschi (52,6%) a giocare più delle coetanee (28,8%). Sono i giochi tipo Gratta&Vinci quelli preferiti dai giovani, seguiti da Lotto e Superenalotto. Tra gli studenti giocatori, il 69% ha speso nell'ultimo mese fino a 10 euro, il 24% tra gli 11 e i 50 euro e il 7% dai 51 in su. Lo studio rileva anche che il gioco, nonostante tutto, è un comportamento percepito come rischioso dal 71% della popolazione tra i 15 e i 64 anni e addirittura disapprovato dal 60,5% degli italiani. Se la statistica non è un'opinione, tra chi percepisce il gioco come rischioso ci sono anche dei giocatori.

Si gioca di più al Nord o al Sud? «In relazione al valore assoluto delle giocate si gioca di più al Nord – sottolinea **Fiasco** – ma in termini percentuali rispetto al reddito disponibile alle famiglie si gioca di più al Sud». Infatti è piuttosto insolita la graduatoria delle prime cinque province italiane dove si gioca di più (ricerca **Censis**): la prima è Pavia, seguita da Pescara, Rimini, Lodi, Teramo.

non del problematico e o del patologico che se ha 10 euro se li spende tutti o forse ne spende anche 20. «Questi – prosegue **Fiasco** – sarebbero soggetti tutelati se ci fosse un riconoscimento ufficiale da parte del Ministero della Salute del quadro clinico da Gap, già tipizzato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. A fronte di un marketing così aggressivo, che ha creato segmenti su misura per ogni tipologia di consumatore, le



famiglie dovrebbero essere difese di più, dovrebbero poter chiedere risarcimenti, in caso di comportamento patologico di un loro componente. «Gioca responsabilmente» non significa nulla».

Già, perché il gioco patologico può diventare davvero una malattia grave e distruggere individui e intere famiglie. Ne sa qualcosa lo specialista delle dipendenze: «Ho tra i miei pazienti un dipendente pubblico – racconta Scelfo – che ha contratto prestiti regolari, ma assolutamente eccessivi rispetto alle sue possibilità. Tanto che ora le rate del mutuo che paga sono maggiori del suo stipendio. C'è un piccolo imprenditore che ora ha debiti per un valore di gran lunga superiore a quello della sua azienda. O il cassiere del supermercato che ha sottratto alla cassa il denaro, fino ad essere scoperto e licenziato. Bisogna mettersi nell'ordine di idee che ogni cifra che passa per le mani del giocatore potrebbe, nella sua mentalità, servirgli a rifarsi della più recente perdita. E se ruba, non pensa di rubare, ma piuttosto crede, o si illude, di prendere a prestito».

giocatori di professione

Il dramma del gioco patologico colpisce per lo più le persone con un reddito medio-basso o basso: «Da un punto di vista comportamentale, si è rilevato che chi percepisce uno stipendio basso, 1.000 euro al mese o anche meno – riprende Fiasco – non riesce ad avere nessun parametro positivo per dare valore almeno a quel poco che guadagna. E, infatti, il marketing insiste colpevolmente proprio su queste persone, suggerendo: datti un'opportunità. Uno slogan tagliato su misura proprio per chi opportunità non ne ha». Ma chi sono le persone a rischio di Gap? «Come per quanto riguarda tutte le dipendenze – risponde Scelfo – a rischiare di più sono le personalità più vulnerabili, come i depressi, che individuano nel gioco una sorta di medicina che si auto somministrano per stare meglio; coloro che non riescono a controllare i propri impulsi; poi anche le personalità "sensation seeking", coloro che cercano forti sensazioni; anche chi è solo e senza famiglia e amici (per esempio gli anziani) è particolarmente a rischio. Tant'è vero che le persone che hanno maggiore speranza di guarigione sono quelle che hanno dietro una famiglia». Per quanto riguarda l'età, la fascia è molto ampia: «Come per gli alcolisti le persone a rischio sono per lo più uomini di ogni età, tra cui molto giovani e anche minorenni». Come allora riconoscere i primi segni di pericolo? «Improvvisi ammanchi di soldi e richieste di prestito che il giocatore non vuole motivare – spiega Scelfo –. Sono i primi segnali che non bisogna prendere sottogamba a cui rispondere chiudendo conti, non allentando mai i cordoni della borsa e proponendo, invece, un percorso di cura». ■

Info Un data base dei servizi, diviso regione per regione, è disponibile sul sito del gruppo **Abele** (<http://centro-studi.gruppoabele.org/gambling>), che contiene anche notizie e indicazioni per affrontare consapevolmente il problema della dipendenza dal gioco.

VINCERE

I luoghi comuni sul gioco d'azzardo.

Tratti dal sito www.lottomatica.it ecco i più frequenti luoghi comuni sul gioco, quelli che inducono a credere in improbabili vincite in occasione di determinati accadimenti.

“Se continuo a giocare la fortuna girerà e riguadagnerò i soldi che ho perso finora: devo solo andare avanti a giocare”. In verità l'esito di ogni giocata è completamente indipendente dalle giocate precedenti: le tue probabilità di vincere non cambiano nel tempo.

“Ho quasi vinto: questo vuol dire che la prossima volta vincerò”. Invece, avvicinarsi alla vincita non significa che si sta per vincere: l'esito della prossima giocata non è influenzato dall'aver quasi vinto in precedenza.

“Mentre sto giocando il tenere in mano un oggetto fortunato, incrociare le dita, aumentano le probabilità che ho di vincere”. La verità è che l'esito della giocata non dipende mai dai riti scaramantici che si fanno mentre si gioca.

“La mia conoscenza e la mia abilità nel gioco contribuiscono ad aumentare la probabilità che ho di vincere”. È certo, invece, che i giochi d'azzardo dipendono solo dalla fortuna e l'abilità del giocatore non può influenzare in alcun modo l'esito della giocata.

“Le vincite e le perdite tendono ad accadere in modo ciclico”. Non c'è alcuna ciclicità nelle vincite e nelle perdite. Ogni estrazione è una storia a sé.



fermo posta

Vincere o non vincere? Un rapido calcolo delle probabilità.

Ma quante sono le probabilità di vincere? Lo abbiamo chiesto a **Patrizia Berti**, professore ordinario di probabilità e statistica matematica all'Università di Modena e Reggio. «Nel caso del Lotto, ad esempio, le probabilità non solo sono bassissime, ma Lottomatica paga in modo inadeguato la posta».

In che senso, scusi? In fondo quando si vince, la vincita è alta...

«Se prendiamo il caso del gioco del Lotto la probabilità di indovinare un numero su una singola ruota è 1 diviso 18. Il premio equo sarebbe 18 volte la posta, ma Lottomatica paga 11,232. Per un ambo la probabilità di vincere è 2 diviso 801. Il premio equo sarebbe quindi 400,5 volte la posta, ma Lottomatica paga 250 volte la posta. Per un terno la probabilità di vincere è 1 diviso 11.748: il premio equo sarebbe quindi 11.748 volte la posta, Lottomatica paga, invece, 4.500 la posta. Ovviamente le probabilità diminuiscono sempre, con l'alzarsi della posta: per la cinquina la probabilità di vincere è "1 diviso 43.949.268", il premio equo è 43.949.268 volte la posta, mentre la Lottomatica paga 6 milioni di volte la posta. La discrepanza tra il premio equo e quello vero dà un'idea di quanto alto sia il guadagno della Lottomatica».

E i nuovi giochi tipi "Win for life"?

«Non è diversa la situazione: piccola probabilità di vincere, e premio non proporzionato ad essa. E purtroppo è difficile rendersi conto di quanto sia piccola una probabilità, anche se la si vede scritta. Quanti capiscono veramente che cosa significa "una chance su circa 44 milioni", che è il caso della cinquina al lotto, come spiegavo prima?».

Sempre per quanto riguarda il Lotto c'è una lunga tradizione che tiene conto dei numeri cosiddetti ritardatari. Ha un qualche senso?

«Ipotizziamo di giocare sempre sullo stesso numero su una data ruota. Ogni volta che giochiamo, eseguiamo una prova che ha una certa probabilità di successo (1 diviso 18). Assumiamo ora che il gioco sia onesto: questo ci porta ad adottare un modello probabilistico in cui le prove sono indipendenti e la probabilità di successo rimane sempre la stessa al variare delle prove. Allora con un conto facile si dimostra che la probabilità di aspettare ancora B settimane per vedere il sospirato numero, nel caso in cui non sia apparso per A settimane, non dipende dal numero A di settimane di ritardo. Che si sia aspettato 10, 20 o 100 settimane, la probabilità di aspettarne ancora un prefissato numero è sempre la stessa. Ovvero, il ritardo non c'entra niente». ■

MAL DI TEST

Dal sito dell'Associazione giocatori anonimi (www.giocatori-anonimi.org), il test per riconoscere se si è giocatori patologici. Secondo l'Associazione, se si risponde sì a 7 delle 20 domande conviene chiedere aiuto.

1. Hai mai perso tempo che avresti dovuto dedicare al lavoro per il gioco?
2. Il gioco ha mai reso la tua vita familiare infelice?
3. Il gioco ha danneggiato la tua reputazione?
4. Hai mai sentito rimorso dopo il gioco?
5. Hai mai giocato per ottenere soldi con i quali pagare debiti o risolvere difficoltà finanziarie?
6. Il gioco ha causato diminuzione di ambizioni o efficienza?
7. Dopo una perdita, hai mai sentito il bisogno di ritornare per vincere quanto perduto?
8. Dopo una vincita sentivi il bisogno di ritornare e vincere di più?
9. Hai mai giocato fino all'ultima lira?
10. Hai mai chiesto prestiti per giocare?
11. Hai mai venduto qualcosa per finanziare il gioco?
12. Eri riluttante ad usare i soldi destinati al gioco per altri scopi?
13. Il gioco ti ha mai fatto mancare alle necessità della tua famiglia?
14. Hai mai giocato più a lungo del preventivato?
15. Hai mai giocato per allontanarti da disagi o problemi?
16. Hai mai commesso – o pensato di commettere – atti illegali per finanziare il gioco?
17. Hai mai avuto difficoltà a dormire per il gioco?
18. Difficoltà, discussioni, frustrazioni o altro ti spingevano verso il gioco?
19. Ti sei mai sentito spinto a festeggiare momenti felici con qualche ora di gioco?
20. Hai mai pensato all'autodistruzione quale risultato del gioco?



la merce muta di Giorgio Nebbia



indio... cina

Dal principale paese produttore, la Cina, la crescita dell'indio richiestissimo dal mercato dell'elettronica.



Boro-Alluminio-Gallio-Indio-Tallio, così i chimici imparavano a recitare i nomi degli elementi del III "periodo", come si chiamano le colonne della Tabella di Mendeleev. Il boro e l'alluminio si sapeva che cosa erano, ma quell'indio, dal nome fascinoso, ben pochi lo conoscevano. L'indio era stato scoperto nel 1863 da Ferdinand Reich (1799-1882) e Theodor Richter (1824-1898) che lo avevano chiamato così perché emetteva radiazioni con una riga blu del colore dell'indaco; si presenta come metallo lucido, grigio argenteo, tenero ed è rimasto una curiosità per molti decenni. Nel 1926, l'anno in cui sono nato io, ne esisteva nel mondo un solo grammo, estratto dalle scorie della lavorazione dei minerali di zinco; la richiesta di indio aumentò durante la seconda guerra mondiale (1939-1945) quando fu scoperto che questo metallo duttile si prestava bene come lubrificante delle bronzine dei motori da aerei veloci. La sua produzione aumentò lentamente fino a poche tonnellate all'anno, assorbite dall'industria elettrica e nucleare, fino a quando ne fu scoperto l'uso in apparecchiature elettroniche e ne furono riconosciute le proprietà di semiconduttore. Celle fotovoltaiche solari sono costruite con fosforo e arseniuro di indio e gallio. Ma l'esplosione dell'uso dell'indio, soprattutto sotto forma di ossido di indio e stagno, si ebbe con l'invenzione degli schermi a cristalli liquidi per televisori e per computer. L'indio viene ottenuto industrialmente per trattamento dei sottoprodotti della lavorazione dello zinco (un esempio di recupero di merci utili dai rifiuti) e per riciclaggio dei suoi residui e la sua produzione è passata da 60 tonnellate all'anno nel 1950 alle attuali (2008) 550 tonnellate all'anno. Il principale paese produttore di indio è, come al solito, la Cina (330 t/anno), seguita da Giappone, Canada e Corea. Il mercato dell'indio è turbolento, come quello dei metalli e delle merci strategiche, le "commodities". Il suo prezzo era di 100 dollari al chilo nel 2002 e di 1.000 dollari al chilo nel 2007; nell'estate 2009 era sceso a 300 dollari al Kg per risalire, in questo ottobre 2009 a 450 dollari al chilo (circa 300 euro/Kg). Questa turbolenza è dovuta al costo di produzione, alla paura che la disponibilità futura di indio sia limitata (alcuni parlano di riserve per pochi anni) rispetto alle richieste del mercato dell'elettronica di largo consumo, ma anche al fatto che altri metalli potrebbero sostituirlo in molte applicazioni: l'afnio (se ne è parlato in questa rubrica un paio di anni fa) nelle barre di controllo dei reattori nucleari, l'arseniuro di gallio nelle celle solari. Abbastanza curiosamente una piccola produzione di indio si è avuta in Italia nella raffineria di zinco di Crotona, quella le cui scorie tossiche sono sepolte nel sottosuolo di scuole e strade della città calabrese. Nel 1990 la società Pertusola di Crotona ha prodotto 11 tonnellate di indio, nel 1992 20 tonnellate, dal 1995 la produzione è cessata e lo stabilimento è stato chiuso, proprio nel momento in cui aumentava la richiesta di questo metallo. Un altro caso di previsioni merceologiche sbagliate.

facciamo il punto

Con l'agopuntura si stimolano specifici punti del corpo innescando meccanismi neuro-fisiologici che agiscono non solo sul sistema nervoso, ma anche su quelli immunitario ed endocrino. Un'efficace terapia complementare per il trattamento di numerose malattie.

di Barbara Bernardini

Oggi che la medicina sembra progredire solo a suon di cellule staminali, nanotecnologie e robot chirurgici, è sorprendente scoprire quale posto di rilievo possano occupare per la nostra salute le pratiche antichissime della "Medicina Tradizionale Cinese" e, una su tutte, l'agopuntura.

Questa pratica, che si basa sul posizionamento di alcuni aghi lungo linee del corpo dette "meridiani", è nata ben 2000 anni prima di Cristo basandosi sulla filosofia del **tao**, che vedeva il corpo come equilibrio di energie opposte e la malattia come disfunzione di questo equilibrio. Oggi, passata attraverso il vaglio scientifico, l'agopuntura si è trasformata in un potente strumento terapeutico, a complemento della medicina convenzionale, tanto che circa 3 milioni di persone in Italia si sono già rivolte all'agopuntura per curarsi.

prove alla mano

Molti medici guardano con interesse all'agopuntura e a favore dell'efficacia di questa pratica si sono schierati anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità e il NIH, il maggiore organo sanitario degli Stati Uniti, perché non solo l'agopuntura ha resistito al passare del tempo, ma, soprattutto, ha resistito ai test della medicina moderna che crede alla prova scientifica. E le prove dell'efficacia non hanno tardato ad arrivare. «È stato fin dagli anni Settanta che si è cominciato a indagare gli aspetti scientifici dell'agopuntura – spiega **Carlo Maria Giovanardi**, presidente della Federazione Italiana delle Società di agopuntura –. Nell'antichità si pensava che l'efficacia fosse dovuta a un riallineamento dell'energia, oggi si sa che funziona semplicemente perché la stimolazione attraverso gli aghi di specifici punti del corpo innesca meccanismi neuro-fisiologici che agiscono non solo sul sistema nervoso, ma anche sul sistema immunitario ed endocrino». Insomma l'agopuntura oggi non è "medicina alternativa", scelta di nicchia per amanti della new age; oggi questa pratica figlia di una tradizione millenaria è uno strumento terapeutico a disposizione del medico occidentale.



Attenzione però: è bene affidare categoricamente dei terapeuti improvvisati, perché in Italia solo il medico agopuntore, con uno specifico percorso di formazione, è autorizzato e competente per praticare questa terapia e dare garanzie di sicurezza, igiene, ed efficacia.

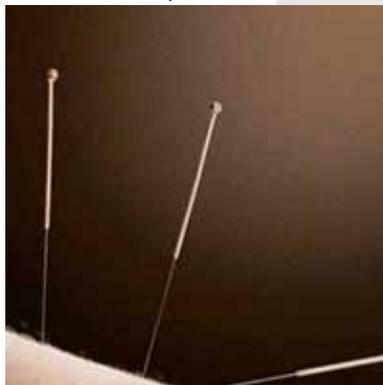
cura del corpo

L'agopuntura è un'efficace terapia complementare per il trattamento di numerose affezioni, dal dolore reumatico e articolare, alla regolazione del ciclo mestruale, all'infertilità, alle infezioni urinarie, alle patologie dermatologiche, cardiocircolatorie, allergiche, fino naturalmente a quelle neurologiche che spesso vedono l'agopuntura come terapia d'elezione, con un'efficacia equivalente e talvolta superiore a quella dei farmaci. È il caso della cefalea per la quale esistono una serie di studi medici di notevole importanza. «Per alcune affezioni, come appunto la cefalea ricorrente – sottolinea Giovanardi – per le quali vi è un abuso di farmaci antidolorifici, l'agopuntura potrebbe essere addirittura la prima scelta terapeutica». La seduta di agopuntura è apparentemente semplice, niente macchinari tecnologici, solo sottilissimi aghi d'acciaio con il manico in rame, oggi come migliaia di anni fa. Per ogni affezione, il medico agopuntore individua una serie di punti del corpo, di norma 10-15, dislocati lungo i cosiddetti meridiani dell'agopuntura. In questi punti, non necessariamente vicini al distretto interessato dalla patologia, si inseriscono aghi sottilissimi, del diametro di un quarto di millimetro, secondo un'inclinazione e una profondità specifica. Gli aghi vengono lasciati in posizione per 20-25 minuti durante i quali il paziente avverte un profondo senso di rilassamento.

un rimedio efficace

È importante notare che l'agopuntura non cura solo i sintomi della malattia, ma contribuisce a curare la causa del problema. «All'inizio veniva impiegata soprattutto per l'analgesia e il controllo del dolore – riprende Giovanardi –, ma col tempo sempre di più l'agopuntura ha esteso il suo campo di applicazione

e oggi un'area particolarmente importante è quella della cura delle affezioni allergiche, come l'asma. Le patologie del sistema immunitario trovano grande beneficio nell'agopuntura. Persino i bambini piccoli possono essere sottoposti a questi trattamenti, perché l'inserimento degli aghi è praticamente indolore: gli aghi vengono inseriti e ritirati immediatamente, senza essere lasciati in posizione». Il vantaggio è evidente: laddove l'agopuntura risulta efficace, si ha una riduzione significativa dell'uso di farmaci, dagli antistaminici al cortisone. Oggi insomma affidarsi all'agopuntura non deve essere una "scelta ideologica", basta credere nella medicina e nei suoi meccanismi. Ecco perché anche il Sistema Sanitario Nazionale si è aperto a questa pratica e in molte regioni, Emilia Romagna e Toscana in testa, alcune Asl offrono un servizio di agopuntura ambulatoriale a complemento delle terapie classiche, perché la salute può arrivare anche in punta d'ago. ■



Info

Scuola italo-cinese di agopuntura, via Torino, 37 - 40068 San Lazzaro di Savena (BO) - Tel. 051464386
www.amabonline.it
www.agopuntura-fisa.it: sul sito esiste una mappa interattiva per la ricerca dei medici agopuntori autorizzati nella propria regione e il registro ufficiale degli accreditati.

L'AGO DELLA BILANCIA

Ecco alcune malattie per le quali l'agopuntura si è dimostrata efficace.

Patologie neurologiche cefalea, nevralgia del trigemino, nevralgia di Arnold, blefarospasmo, polinevriti, nella riabilitazione neurologica post-ictus.

Patologie ostetrico-ginecologiche irregolarità del ciclo e del flusso mestruale, infertilità, supporto alla procreazione medicalmente assistita.

Patologie andrologiche impotenza, eiaculazione precoce.

Patologie dermatologiche acne, dermatiti.

Patologie urologiche cistiti ricidivanti, disuria, enuresi notturna, incontinenza urinaria.

Patologie cardiocircolatorie palpitazioni, aritmia, ipertensione.

Patologie gastroenterologiche gastrite, spasmo esofageo, ernia hiatale, stipsi, colon irritabile, crisi emorroidarie.

Patologie pneumologiche asma, tosse.

Patologie otorinolaringoiatriche sinusite, rinite vasomotoria, faringite cronica, disfonia, vertigini.

Manifestazioni allergiche oculorinite e asma allergiche, orticaria, dermatite allergica, rash cutanei.

Patologie psichiatriche stati d'ansia, forme depressive minori, attacchi di panico, insonnia.

Patologie odontoiatriche odontalgia, analgesia per estrazione dentale.

Tabagismo riduce la sindrome da astinenza dalla nicotina.

salute

che c'è di virus

Influenza H1N1: ne parliamo con Enrico Rossi, Assessore per il Diritto alla Salute della Regione Toscana e Coordinatore della Commissione Salute della Conferenza Stato-Regioni.
di Aldo Bassoni

Influenza stagionale più nuova influenza fa mezza penisola a letto e per tanti italiani un Natale sotto le coperte. La temuta pandemia da H1N1, il virus che imperversa in tutto il mondo, per quanto diffusa, non è pericolosa come qualcuno temeva e soprattutto, con i dovuti accorgimenti, si può evitare di caderne vittima. I consigli su come dribblare il



contagio, da quelli di Topo Gigio a quelli del medico di famiglia, si sprecano. Tuttavia i cittadini prendono d'assalto farmacie e presidi sanitari alla ricerca di risposte e vaccini. Ne parliamo con **Enrico Rossi**, Assessore per il Diritto alla Salute della Regione Toscana e Coordinatore della Commissione Salute della Conferenza Stato-Regioni.

Al momento in cui scriviamo, qual è il livello di diffusione del virus e fino a quanto durerà l'influenza A?

«Tutti i monitoraggi e i rapporti dei medici sentinella ci dicono che siamo in piena pandemia, ossia che il virus si diffonde e mette a letto tante persone. Registreremo il picco, dicono sempre gli esperti, verso i primi di dicembre. Tuttavia non è certo il caso di fare allarmismi. Non solo perché la nuova influenza si sta dimostrando complessivamente meno pericolosa di quella stagionale, a cui siamo ormai abituati, ma anche perché il meccanismo di sorveglianza, di cura e di assistenza sul territorio e negli ospedali che abbiamo organizzato in Toscana sta dando ottima prova».

Sembra che l'incidenza di mortalità per la nuova influenza sia pari allo 0,4 per mille, meno della metà dell'incidenza della normale influenza stagionale che è dell'1 per mille. Da cosa dipende allora il clima di paura che si è diffuso tra i cittadini?

«Per la precisione la mortalità è dello 0,03 per mille, secondo i dati del Ministero. Credo comunque che il clima che si è creato dipenda soprattutto dal fatto che il virus sembra creare più problemi tra i bambini, i giovani e la popolazione adulta. Dico "sembra", perché di questa patologia non sappiamo tutto e dobbiamo affidarci agli studi scientifici che continuano ad essere realizzati. Anche i media non hanno mancato di amplificare l'allarme, come accade ormai di frequente per diverse malattie. Il senso del limite e della fragilità umana, poi, è psicologicamente

più pesante oggi rispetto a un tempo».

Come stanno operando le regioni e con quali responsabilità per far fronte alla pandemia? Che consigli dare per evitare di essere contagiati dall'influenza?

«Entro un quadro nazionale di riferimento, ogni regione ha compiuto le proprie scelte specifiche.

Per quanto riguarda la Toscana abbiamo messo a punto un'organizzazione che sta rispondendo molto bene alle necessità. I servizi di sanità pubblica territoriali stanno attentamente monitorando la situazione epidemiologica ed eseguendo parte delle vaccinazioni. I medici di medicina generale e i pediatri di libera scelta presidiano il territorio, eseguono le vaccinazioni, valutano la necessità di eventuali ricoveri sulla base delle indicazioni del Consiglio sanitario regionale. Gli ospedali sono pronti ad aumentare, se sarà necessario, i posti letto mentre abbiamo acquistato e mettiamo in funzione quando necessario le più moderne apparecchiature per il sostegno della respirazione in caso di complicanze polmonari. Più di una vita è stata così salvata. Quanto ai consigli sono molto semplici: lavarsi bene le mani in particolare dopo aver starnutito o tossito, usare fazzoletti usa e getta, arieggiare bene i locali dove si vive e si lavora. E ai primi sintomi stare a casa e chiamare il medico di base o il pediatra, non precipitarsi assolutamente al Pronto Soccorso».

Esiste un'emergenza vaccini?

«No. Abbiamo ricevuto oltre 154mila dosi e le abbiamo tutte distribuite nelle strutture sanitarie, ai centri di vaccinazione territoriali, ai medici e ai pediatri di famiglia. La vaccinazione prosegue regolarmente».

CORRETTA INFORMAZIONE

È in distribuzione nei punti vendita un folder informativo, curato da **Coop Italia**. Tale materiale è disponibile presso il Punto di Ascolto dove è esposto e consegnato su richiesta ai clienti. In risposta ad un'accresciuta domanda di gel e prodotti disinfettanti sono stati inseriti nuovi prodotti nell'assortimento Coop per aumentare l'offerta nei vari formati.

Per quanto concerne gli aspetti sanitari è attivo il numero verde 1500, gestito dal Ministero della Salute.

salute sani & salvi

yogurt magro

Una ricerca finlandese ha dimostrato che abituare i bambini a mangiare abbondanti dosi di yogurt fin dai primi anni di vita li aiuta a non ingrassare e a evitare le complicazioni di una cattiva alimentazione. I ricercatori hanno seguito un gruppo di bambini per anni, constatando che quelli che mangiavano molto yogurt pesavano in media 4 Kg di meno rispetto agli altri, grazie ai fermenti lattici in grado di colonizzare l'intestino con una flora batterica "buona", capace di ottimizzare il metabolismo intestinale e ridurre l'assorbimento di calorie fino al 2 per cento.

tipi da ballo

Combattere l'osteoporosi a ritmo di musica. Non è uno scherzo, ma il risultato di un'autorevole ricerca condotta dalla scuola di medicina dell'Università di Cambridge che ha messo a punto un programma educativo chiamato "salute in movimento". I ricercatori spiegano che il ballo è un'attività da raccomandare soprattutto ai pazienti anziani, poiché lo stimolo meccanico leggero ma prolungato sulle ossa stimola il loro irrobustimento e la fissazione del calcio senza esporli al rischio di pericolose fratture.

colpo di gene

Si chiama "IKKE" ed è destinato a entrare nella storia. Si tratta di un gene appena identificato da un gruppo di ricercatori del Michigan che fa da interruttore dell'obesità, almeno nei topi. Quando i ricercatori hanno soppresso l'attività di questo gene tramite un meccanismo sperimentale ben noto, i topolini potevano mangiare tutto quello che volevano, senza mettere su un solo grammo. Vietato illudersi: questa scoperta non risolve d'un colpo i problemi dell'obesità negli esseri umani, infatti, i geni non si possono alterare e non ci sono interruttori da spegnere. L'unico modo per rimanere sani e magri è controllare la propria dieta.

ABCibo di Eugenio Del Toma



non c'è gusto

Mangiare bene, e magari meno, per vivere meglio, senza rinunciare al piacere del gusto per seguire una dieta troppo rigida e monotona.



"Dietetica" è una parola che richiama privazioni e cattiva cucina, al punto che non sembrerebbe il caso di pronunciarla in un mese, come dicembre, che si conclude con l'apoteosi degli appuntamenti gastronomici. Eppure, quest'impostazione andrebbe rivista perché le regole generali della corretta alimentazione vanno seguite sempre e non debbono essere ignorate in nessuna occasione, ma neppure possono snaturare il ruolo gratificante che compete all'atto conviviale del mangiare. Il modello alimentare ottimale per la prevenzione deve conciliare, nei limiti del possibile, le motivazioni fisiologiche con la realtà sociale e l'accettabilità gastronomica.

Non sono il solo a tentare di far convivere la dietetica con il gusto e le tradizioni della buona tavola. Il rispetto del gusto e dell'olfatto, intesi come patrimonio biologico e culturale, può essere un'argine intelligente contro il rifiuto dei pazienti di seguire "a vita" diete troppo restrittive e monotone.

La prevenzione dietetica (la dietoterapia ha regole più severe) non può e non deve essere l'antitesi della buona tavola. Certe premesse dello "slow food" sono in sintonia con la dietologia più di quanto non lo sia il fast food globalizzato delle grandi metropoli. D'altra parte i nutrizionisti meno disposti alle gratificazioni alimentari sanno di dover fare i conti con la mancanza di "compliance", cioè con l'eccessivo numero di pazienti che abbandonano prematuramente le diete drastiche e non personalizzate. Per la prevenzione alimentare delle patologie cronico-degenerative è fondamentale tutelare l'interesse per il sapore e la piacevolezza dei pasti. La finalità deve essere quella di "mangiar bene per vivere meglio" e non quella di tradire il gusto e l'olfatto per la probabilità statistica di sopravvivere più a lungo. Per orientarsi senza commettere errori grossolani, ma anche per non sottoporsi a rinunce inutili o esagerate, basterebbe attenersi alle dieci raccomandazioni delle "Linee Guida per una sana alimentazione italiana" (www.inran.it). Con queste premesse trovo legittimo l'intento di non impoverire più del necessario il rito alimentare (ma non gli eccessi!) delle prossime festività.

Agli obesi, in particolare, va ricordato il detto che "non si ingrassa da Natale a Capodanno, ma da Capodanno a Natale!".

tutto in una

Lava e asciuga, è silenziosa ed efficiente, ma occhio alla bolletta.

di Roberto Minniti

Bella, silenziosa ed efficiente. Magari anche intelligente, in grado di comprendere da sola cosa fare senza stressarci di fronte a scelte impegnative. E poi delicata ma risoluta. Non fraintendete, non stiamo facendo sociologia, semplicemente abbiamo messo in fila i desideri degli italiani rispetto a una nuova lavasciuga.

A cui è bene aggiungere un altro sogno: che sia poco costosa e consumi poco, cosa non comune per un modello che unisce al lavaggio anche il compito, decisamente impegnativo – almeno per la bolletta –, dell'asciugatura e la cui scelta, spesso, è obbligata per chi non ha la possibilità di utilizzare uno spazio sufficiente per stendere il bucato.

Partiamo proprio da quest'ultimo desiderio, su cui è facile inciampare se non si hanno le informazioni giuste.

il ciclone

Se l'efficienza energetica non è più considerata un'incognita da quando hanno fatto la loro comparsa le classi energetiche sui modelli in vendita nel nostro paese e non ci sia più quasi nessuno che ignori che un modello di classe A consuma molto meno di uno di classe B o peggio ancora, di classe C, basta un giro in un reparto che ospita le lavasciuga per rendersi conto che le "trappole" non mancano. Nei negozi, infatti, è facile imbattersi in comunicazioni contraddittorie: l'etichetta riporta la classe energetica ma a ben guardare si scopre che non comprende il ciclo di asciugatura e dunque è ben più ottimistica di quella che dovrebbe essere.

Vale dunque la pena di fare chiarezza. L'efficienza energetica, come è ovvio, è legata al consumo elettrico dell'apparecchio. In una lavatrice tradizionale viene misurata per un ciclo di lavaggio completo e a pieno carico a 60 gradi. Nel caso di una lavasciuga, invece, esprime il consumo di energia dell'apparecchiatura per un ciclo di lavaggio e due di asciugatura (e questo perché la capacità di asciugatura è metà della capacità di lavaggio in quanto il bucato ha bisogno di più spazio per asciugarsi). I dati che consentono al cliente di capire immediatamente se un modello è efficiente o troppo dispendioso vanno presi sul ciclo completo. E per capire le differenze tra quanta energia impegna una lavatrice tradizionale e quanta ne divora una lavasciuga basti considerare che mentre i consumi della prima difficilmente superano il chilowattora (kWh), per la seconda molto spesso si superano anche i cinque chilowatt.

Meglio, dunque, farsi attentamente i conti prima di un acquisto del genere per non trovarsi di fronte a un salasso



che diventerà chiaro alla prima bolletta.

Altro particolare da tenere in conto prima di innamorarsi di un apparecchio del genere è che, nonostante abbia una capacità di carico generalmente più grande di una semplice lavatrice, al momento di asciugare è molto meno generosa. Si va dai casi migliori in cui per 8 chili di bucato il modello è in grado di "seccarne" 6 ai peggiori in cui il rapporto è 2 a 1.

a pieno carico

Una volta esaminata la spesa energetica di un apparecchio del genere è bene prestare attenzione all'altra caratteristica espressa dall'etichetta obbligatoria: l'efficacia di lavaggio. Questo dato è misurato in laboratorio riempiendo l'apparecchio di un carico di cotone da 5 kg, composto di pezze di diversa trama e forma: stoffe con armatura a tela e a nido d'ape, pezzi di tessuto di forma tubolare, come le federe, asciugamani. Nel cestello vengono aggiunti anche provini macchiati con coloranti sintetici che simulano le peggiori macchie: vino, sangue, cioccolato, grasso e olio minerale. Finito il lavaggio, i provini vengono asciugati e sottoposti a controllo. Il miglior punto di arrivo è la lettera A.

Una volta confrontate le lettere dell'etichetta di efficienza energetica, però, sarebbe bene continuare a confrontare le funzioni della lavasciuga. L'acqua consumata dal modello che stiamo per portare a casa, per esempio, è una di quelle più importanti. Le differenze tra apparecchi anche della stessa fascia di prezzo e con medesima capacità di carico sono spesso enormi e non incidono sulla resa del bucato. Ragione sufficiente per difendere un bene prezioso come l'acqua e scegliere i modelli che ne consumano meno.

rumori molesti

Veniamo, infine, ai programmi e alle funzioni che possono fare la differenza. Ogni lavasciuga, esattamente come accade per le lavatrici, prevede il trattamento dei vari tessuti: cotone, delicati, sintetici, lana, a temperature diverse. In qualche caso si aggiungono programmi decisamente più "mirati": jeans, sportivi, lingerie, capi bambini. Il più delle volte queste funzioni non vi cambieranno la vita. Utile, invece, è la possibilità di impostare il termostato a un livello diverso da quello stabilito dal programma. Solo così, per esempio, si può ridurre la temperatura da 90 a 40 gradi per un bucato non tanto sporco, abbattendo i consumi del 30 per cento e limitando i danni del calcare, che fino a 55 gradi resta quasi tutto in sospensione.

Non sempre presente, ma da non perdere, infine, è il la-

lavasciuga

marca e modello	capacità di carico asciugatura (Kg)	classe consumo	classe lavaggio	consumo lavaggio - lavag.+asciug. (kWh)	funzioni	prezzo (euro)
HOTPOINT ARISTON AQGMD 149/A	8/6	A	A	1,46-5,44	prog. speciali: mezzo carico, woolmark platinum care (lana), super wash (controllo elettronico quantità e tipo di bucato), regolazione temp., extra risciacquo	700
BOSCH WVD 24520	5/2,5	C	A	0,90-4,56	prog. speciali: selezione prog. e temp. Softronic, riconoscimento automatico carico e presenza schiuma	700
CANDY CDB 134	6/4	C	A	1,14-nd	lavatrice a scomparsa, sist. asciugatura con sensore (3 livelli di asciugatura)	800
CANDY GO W 464 D	6/4	A	A	1,14-4,08	lavaggio e asciugatura in 59 min., lavaggio a mano (seta/delicati), livelli asciugatura a sensore per cotone e delicati, prog. rapidi 32 min.	500
HOOVER VHW 964 DP	9/6	A	A	1,53-nd	prog. lavaggio da 29, 44 o 59 min., elettronica Fuzzy Logic, lavaggio a mano, lana, sportswear	780
INDESIT WIDXXL 126	7/5	B	A	1,1-nd	2 prog. asciugatura, prog. stira meno, extra risciacquo, regolazione automatica dei consumi, prog. quotidiano 30 min., prog. seta	580
LG F1403RD	9/6	B	A	1,53-7,29	prog.: baby care, intensivo 95°, cotone, cotone rapido, sintetici, delicati, lana/lavaggio a mano, copriletti, rapido 30 min.	780
REX RWW12470W	6/3	C	A+	nd	ciclo lingerie, sicurezza bambini, ciclo lana woolmark, maxiapertura	800
SMEG STA161S2	5/2,5	B	A	0,95-nd	lavatrice a scomparsa totale, 14 prog. di lavaggio, 6 prog. asciugatura (4 autom.), controllo elettronico, autobilanciamento elettronico del carico	1.020
ZOPPAS PLA714D	7/3,5	B	A	1,19-5,65	controllo autom. asciugatura, controllo elettronico totale, sistema antischiuma	650

E se, per risparmiare, ci preparassimo alla "scoperta dell'acqua calda"? In fondo sarebbe semplice: facendo entrare nella lavatrice l'acqua già riscaldata dai pannelli solari o della caldaia si risparmierebbe un bel po' dell'elettricità. Facendo i conti appare chiaro che, nel caso delle lavatrici, i numeri sarebbero di estremo interesse: circa l'80 per cento dell'elettricità consumata da una lavabiancheria in un ciclo di lavaggio a 60 gradi se ne va proprio per scaldare l'acqua. E l'**Agenzia svizzera per l'efficienza energetica** ha stimato che una famiglia consuma per la lavatrice circa 170 kWh l'anno e che alimentando la lavatrice con acqua calda dall'esterno può ridurli a 57 il che, con i costi dell'elettricità in Italia, si tradurrebbe in un risparmio di 25-30 euro in un anno. Dunque basterebbe

collocare l'elettrodomestico il più vicino possibile alla caldaia, collegarla e il gioco sarebbe fatto. Peccato che per questo risparmio non basta una lavatrice qualunque, ma servono apparecchi particolari. Modelli in grado di effettuare risciacqui, con acqua fredda e che permettano di selezionare la temperatura per non rovinare i capi delicati. In due parole lavatrici a doppio ingresso, molto diffuse all'estero, ma rare nei negozi italiani.

Per la verità qualcosa nel nostro paese si trova anche, ma solo cercando nella fascia di prezzo medio-alta. Difficile scendere sotto i 500 euro. Salendo (e di molto nei prezzi) si trovano addirittura modelli che possono essere alimentati anche con acqua piovana. Una frontiera dell'ecologismo più spinto che, però, si paga ancora troppo cara.

vaggio rapido, che si conclude in appena 30-40 minuti. Torniamo ai sogni di utilizzatrici, utilizzatori (e vicini di casa). Uno dei più citati nelle inchieste di mercato è che il modello sia silenzioso. Peccato che di fronte a questo desiderio di massa il dato, sulle energy label non trovi quasi mai una risposta. Davvero in pochi lo indicano. Chi ha necessità di limitare il rumore, insomma, dovrebbe interpellare i produttori, tenendo conto che la lavatrice dà due diversi livelli di rumorosità, uno per il lavaggio, l'altro per la centrifuga. In genere, nella fase di lavaggio la rumorosità è tra 50 e 58 decibel. Non si tratta di una differenza enorme, anche se una riduzione di 3 decibel dimezza il rumore percepito. ■

prodotti gli extra

degni di nota

Violino, batteria acustica, armonica a bocca, chitarra classica, tastiera, di qualità a prezzi giusti per un regalo di Natale in musica.
di Daniele Fabris

Strana la passione per la musica. Quasi nessuno di noi ne è immune, che l'ascolti in auricolare, la senta in auto, in casa nei rari momenti di relax, faccia chilometri per un concerto, la fischi in strada o la canti al riparo delle pareti della doccia. E in pochi non hanno sognato neppure una volta di stupire gli amici e imbracciare uno



strumento e di vedere uscire quasi magicamente dalle sue corde, dai suoi tasti, le note che più ama.

il flauto magico

In verità uno sforzo, più o meno obbligato, l'abbiamo fatto tutti. Dagli anni Settanta, infatti, con l'introduzione per legge dell'obbligatorietà dell'educazione musicale in Italia, frotte di professori non hanno trovato di meglio che fare imbracciare ai piccoli studenti un flauto dolce. Piccolo, comodo da portare in cartella, economico, lo strumento ha resistito per decenni senza che nessuno si preoccupasse della qualità estremamente scadente di quelli acquistati dalle famiglie (i flauti seri, di legno, infatti, costano moltissimo) e del fatto che si tratti – secondo molti – del peggiore tra gli strumenti didattici. Tant'è, con quel piccolo oggetto, diverse generazioni hanno preso le prime lezioni musicali della propria vita. Spesso dimenticate, esattamente come il flauto. Abbandonato in una cesta lo strumento scolastico, purtroppo, in molti hanno smesso di "fare musica".

Un peccato a cui rimediare è sempre più difficile con il passare degli anni. A meno di prendere il coraggio a due mani e ritornare ad avvicinarsi a uno strumento, magari privilegiando l'aspetto ludico, quello che può facilitare l'apprendimento. Che si decida di colmare questa lacuna da adulti o si scelga di introdurre i propri figli alla pratica musicale, però, una volta scelto lo strumento, i rischi sono due: dovere investire un patrimonio o limitare le spese per poi ritrovarsi poco più di un giocattolo che presto dovremo sostituire, pagando il prezzo dei nostri errori.

chiave di violino

A meno di non trovare prodotti accessibili ma studiati con le stesse accortezze riservate a quelli, ben più costosi,

da professionisti. È questa la ragione che ha spinto Coop Italia a stringere un accordo con **Master Music**, uno dei principali importatori e distributori di strumenti musicali in Italia, per riservare ai propri clienti offerte a prezzi decisamente popolari con caratteristiche qualitative degne di fasce di prezzo superiori.

Che si tratti della chitarra o del violino, lo sforzo è stato, per l'appunto, quello di coniugare la qualità a un prezzo alla portata di tutte le tasche. Prendiamo proprio ad esempio il violino, strumento che per molti anni è stato appannaggio di chi poteva permettersi di acquistare separatamente archetto, mentoniera, ponticello. Paradossalmente, se oggi il violino è diventato più popolare, lo dobbiamo ai cinesi che con grandi numeri di produzione destinati a ogni angolo del mondo hanno abbattuto i prezzi. Permettendo di portare a casa un buon modello da principiante, a poco più di 50 euro. Una specie di miracolo, se si considera che anche nelle versioni più economiche, il violino ha sempre bisogno di essere rifinito a mano.

batterie cariche

Altro esempio interessante, tra le offerte presenti in Coop, è quello delle batterie acustiche. In questo caso, a fronte di una spesa modesta (per lo meno in confronto a quanto normalmente è prevedibile per uno strumento del genere) si ha una batteria realizzata con le stesse caratteristiche dei migliori modelli, cominciando dalle dimensioni dei tamburi fino ai tiranti (previsti in numero sufficiente a garantire un'accordatura più semplice e realizzati con doppia tensione perché l'accordatura duri di più). Dall'ingombro di una batteria, non sempre facile da sistemare in tutte le case e in tutti i condomini, a uno strumento molto più piccolo e pratico, nelle offerte Coop non manca l'armonica a bocca. Una vera passione nel nostro paese (tanto che l'Italia è il quinto paese al mondo "consumatore" di armoniche), di fronte al quale, però, spesso l'acquisto di impulso nasconde molti pericoli per il consumatore.

Oltre a quello di trovarsi tra le mani uno strumento che suona male e vale poco più di un giocattolo, dietro l'angolo c'è ovviamente il rischio di abbandonarlo presto senza un po' di costanza. E soprattutto senza un buon aiuto per apprendere le tecniche per suonarlo. Per questo, insieme all'armonica, l'offerta Coop include anche un metodo semplice e in italiano per muovere i passi necessari per maneggiare uno strumento tanto espressivo da essere paragonato dagli appassionati al ben più impegnativo sax. ■

Promozione per i soci Coop dal 19 al 24 dicembre negli Iper

Il violino Diamond da studio 4/4 completo di archetto e astuccio sagomato e rivestito in nylon, di mentoniera, ponte e 4 tiracantini a **59 euro**

La batteria acustica Megatone da studio composta di 5 pezzi con piatti, sgabello e bacchette inclusi a **199 euro**

Confezione didattica Armonica Blues (Honer) con armonica Big River Harp 20 voci, metodo in italiano step by step di Steve Baker e cd con esercizi a **34,90 euro**

Chitarra classica Honer, tavola in abete, fondo e fasce in nato, tastiera in hardwood, meccaniche cromate colore naturale a **75 euro**

Tastiera musicale Yamaha YPT210, 61 tasti, 375 suoni, 100 stili, polifonia 32 note, song interne 102, sistema educativo YES 5, cuffia, MIDI a **89 euro**

solo moda

Secondo una recente indagine sulle abitudini degli italiani al ristorante, cresce il successo della cucina etnica, ma i clienti appassionati di sushi e churrasco in realtà sanno ben poco dei piatti stranieri. Infatti, se da un lato gli acquisti di cibo etnico sono aumentati del 71% in 6 anni, dall'altro, interrogati sul motivo per cui scelgono di mangiare etnico, gli italiani rispondono di farlo "per moda" (67%), "come pretesto per passare una serata diversa" (43%) e c'è chi va al ristorante cinese o indiano solo "per assecondare il partner" (52%) o spendere meno (47%). E quanto alla conoscenza dei piatti e dei cibi etnici meritano un bel quattro: solo il 16% degli intervistati dimostra di sapere che il sushi è una pietanza composta da riso e pesce crudo, per il 31% di loro la moussaka è un formaggio morbido, addirittura alcuni pensano che nel kebab turco ci sia anche della carne di maiale (28%) e solo il 12% identifica correttamente il churrasco con una portata di carne, contro il 31% che lo confonde con una macedonia di frutta tropicale. E di fronte al menu del ristorante si scelgono sempre le stesse cose, si copia l'ordinazione di chi è a tavola con noi oppure ci si affida al caso e un risicato 16% vuole gustare e conoscere nuovi piatti e ricette.

una montagna di pannolini

Cinquemila quelli usati nei primi tre anni di vita per ogni bambino, sei milioni quelli gettati ogni giorno in Italia nella spazzatura e, per il contenuto di residui organici, i pannolini rappresentano una tipologia di rifiuto difficile da smaltire. Nel mondo sono 18 miliardi i pannolini usati e gettati ogni anno e servono ben 12 miliardi di litri d'olio, 82mila tonnellate di plastica e 1,3 milioni di tonnellate di polpa di legno. E allora per il bene del Pianeta e delle tasche delle famiglie c'è chi propone il ritorno al pannolino in tessuto con un servizio di noleggio, lavanderia e consegna a domicilio di un modello di pannolino pratico come l'usa e getta, ma realizzato con tessuto traspirante e naturale proveniente da agricoltura biologica. Un'idea made in Usa quella della lavanderia per pannolini che comincia a muovere i primi passi anche in Italia, anche se non sarà facile convincere le mamme del Belpaese.

noce in capitolo

Regina della frutta secca e protagonista di leggende sulle streghe, la pregiata noce di Sorrento color bianco crema.
di Eleonora Cozzella

Da aprire con lo schiaccianoci o a due a due premendole forte nel palmo della mano, lo scricchiolante suono dei gusci che si rompono per svelare l'amabile gheriglio è il segnale che la cena è finita, ma non certo la serata. Che anzi prosegue allegramente sgranocchiando le noci tra chiacchiere in allegria, magari durante una partita a carte. O a tombola. Perché le noci nel centrotavola sono il campanello gastronomico dell'inverno e delle feste natalizie.

alla luce del sole

Regine della frutta secca, arrivano un po' raggrinzite, dopo la seccatura al sole, nelle nostre cucine a novembre e dicembre, ma la raccolta avviene in realtà alla fine

dell'estate. E ancora prima, quando sono freschissime e ancora non mature, le noci sono ingrediente prezioso per il mitico nocino, l'antico liquore dalle virtù digestive che ancora oggi si prepara in molte case. Secondo una tradizione secolare deve essere preparato il 24 giugno con un litro di alcol e 24 noci intere, compreso il mallo. Questo perché quel giorno si ricorda San Giovanni Battista, ma è anche la notte delle streghe che secondo la leggenda usavano riunirsi sotto alberi di noce. Perché? Il legame risale addirittura alla mitologia greca: dopo la morte dell'amata Caria, figlia del re dei Laconi dal potere profetico, Dioniso la trasformò in un albero fecondo, il noce appunto. E i Laconi, che avevano appreso questa storia da Artemide, eressero un tempio in suo onore, con le colonne di legno di noce dalle sembianze femminili: le cariatidi. Da quel momento il legame tra noce e divinità femminili nella coscienza collettiva non si ruppe mai, e così ancora nel Medioevo si riteneva che le adoratrici di Diana (corrispondente romana della greca Artemide), vergine dea della caccia, della selvaggina e dei boschi, si radunassero per i loro sabba demoniaci sotto un noce, capitanate da Erodiade, la spietata concubina di Erode al quale aveva chiesto il desiderio – poi esaudito – della testa di Giovanni Battista.



albero maestro

La credenza che streghe e stregoni preferissero il noce per le loro riunioni sataniche era diffusa in tutta la Penisola: oltre al famoso noce di Benevento (che il vescovo Barbato aveva fatto sradicare nel VII secolo per far cessare i riti pagani), ce n'era uno a Roma che secondo la leggenda fu fatto abbattere da Pasquale II che vi volle al suo posto quella che oggi è la chiesa di Santa Maria del Popolo; e a Bologna si riteneva che i diavoli ballassero nel cuore della notte di San Giovanni ai piedi dei noci. Parte delle leggende arrivano ai giorni nostri anche se molto edulcorate.

Così nelle campagne si consiglia di non riposare o dormire all'ombra dei noci perché si rischia l'emicrania o la febbre. Alcuni dicono anche che le stalle devono essere costruite lontano da questi alberi, le cui radici – infiltrandosi nel sottosuolo – possono uccidere il bestiame. In realtà la leggenda metropolitana ha un piccolo principio di verità: le radici e le foglie del noce contengono la juglandina, sostanza tossica che causa la morte degli alberi nelle vicinanze. Per questo motivo il noce cresce in aree isolate.

Nelle leggende si uniscono quindi un po' di scienza, magici poteri femminili, ricorrenze religiose. L'origine di questo incredibile robusto albero è da ritrovarsi in Asia, da dove fu portato in Europa dai greci e dai romani, che chiamavano le noci "ghiande di Giove". I frutti ne erano già molto diffusi nel I secolo d.C. come dimostrano i ritrovamenti di alcuni resti carbonizzati rinvenuti negli scavi di Ercolano e i dipinti che le raffigurano nella Villa dei Misteri a Pompei.

E proprio in quell'area vengono prodotte ancora oggi le noci di una delle varietà più pregiate, quelle di Sorrento, di cui esistono due biotipi più apprezzati: uno allungato, leggermente appuntito all'apice e smussato alla base; l'altro tondeggiante, più piccolo.

fuori dal guscio

Entrambi gli ecotipo presentano valve lisce e piuttosto sottili, tanto che è facile romperle con una leggera pressione per gustare il suo gheriglio (che è il seme della pianta) dolce, delicatamente tannico, poco oleoso, dal colore bianco crema. Una delle principali caratteristiche è che, a differenza di altre cultivar, il gheriglio può facilmente essere estratto integro, cosa che lo rende particolarmente apprezzato dall'industria dolciaria e dai consumatori. La raccolta si concentra nei mesi di settembre e ottobre. Private del mallo, lavate e asciugate le noci sono pronte per il mercato fresche, oppure dopo un periodo di essiccazione all'aperto in luoghi ventilati. La produzione più pregiata è quella della costiera Sorrentina, ma la coltivazione è presente in particolare nell'agro acerrano-nolano, nell'area flegrea, nei comuni vesuviani, nel Vallo di Lauro e Baianese, nell'area del Taburno e della Valle Caudina, nella Piana Casertana e nell'area dei Monti Picentini Valle dell'Irno.

Non è amata solo per il suo gusto, ma anche per la ricchezza dei suoi elementi nutrizionali: la noce è ricca di vitamina B e sali minerali, dal potassio al fosforo, dal ferro al calcio e soprattutto magnesio, detto il minerale del buonumore. Contiene inoltre la preziosa L-arginina che ha funzione di tonico arterioso e l'acido alfa-linoleico che aiuta a controllare il ritmo cardiaco: è quindi un frutto che aiuta la salute del cuore. L'unico accorgimento per chi deve fare i conti con la bilancia: non mangiarne troppe perché hanno ben 650 calorie per 100 grammi.

Dieta a parte, concedetevi qualche sfizio specie per le vacanze di Natale e fatene un pesto rustico tritandole con dei pomodori secchi e un buon extravergine per condire la pasta; oppure arricchite con qualche gheriglio una semplice insalata o mettetele nella torta di mele. In Campania secondo un'antica tradizione contadina si gustano anche da sole con una bella fetta di pane casereccio e si dice che è un "mangiare da sposi": ai novelli sposi venivano lanciate delle noci in segno beneaugurale, perché considerate simbolo di fecondità. ■

SUA ALTEZZA CORREALE

Il Museo Correale di Terranova ha sede nell'omonima villa, un edificio del Settecento immerso in un curatissimo giardino d'agrumi, con terrazza a picco sul mare. La sfarzosa villa era di proprietà della Famiglia Correale di Terranova, nobile casata che nell'Ottocento viveva fra Napoli e Sorrento, con ampi interessi culturali e mondani. Gli ultimi discendenti, Alfredo e Pompeo, disposero che alla loro morte le collezioni d'arte di famiglia costituissero un unicum nella villa di Famiglia. Aperto al pubblico dal 1924, raccoglie in 24 sale distribuite su tre piani, oltre 10mila pezzi in esposizione, con arredi, maioliche, orologi, "pastori" del presepio napoletano e oggetti in legno della tradizionale lavorazione sorrentina della Tarsia lignea. A questo si deve aggiungere l'importante Biblioteca, dove sono custoditi scritti originali del poeta Torquato Tasso (la cui zia Ippolita de Rossi, sorella della madre del poeta Porzia, sposò nel 1535 Onofrio Correale). Il museo, definito dall'archeologo Amedeo Maiuri "il più bel Museo di provincia italiano", presenta un itinerario unitario non solo di celebrazione di grandi artisti, ma anche di conoscenza della storia del passato, della moda e delle curiosità attraverso i secoli. Tra queste, un'importante collezione di porcellane di Capodimonte ed europee del XVIII secolo. Particolarmente significativa la collezione di quadri dei vedutisti del Sette e Ottocento, con pitture fiamminghe, paesaggi di artisti stranieri della cosiddetta Scuola di Posillipo.

Info Museo Correale di Terranova
via Correale 50, Sorrento, tel. 0818781846

L'INTERVISTA

Noci: questo è il periodo perfetto. Ne abbiamo parlato con Biagio Mugione, assistente category manager ortofrutta e carne per la Campania, esperto di vendite del settore.

Le noci di Sorrento sono un prodotto molto amato, ma alla sua fama corrisponde effettiva qualità?

«Assolutamente sì. Tanto è vero che è in corso l'iter per ottenere la certificazione europea di prodotto Igp (Indicazione geografica protetta). E il presidente del comitato promotore del riconoscimento Igp non a caso è un nostro fornitore, l'azienda Caputo di Sant'Anastasia, che cura moltissimo la qualità».

In che senso i fornitori Coop curano la qualità?

«L'Azienda Caputo come pure l'altro nostro fornitore azienda Murano di Pomigliano d'Arco si impegnano a non utilizzare pesticidi nella coltivazione».

Quante noci si vendono nelle Coop della Campania?

«Il periodo in cui se ne vendono maggiormente va da ottobre a dicembre: nel 2008 c'è stato un giro d'affari di 16mila chili, pensiamo di raggiungere i 17mila nel 2009. D'altronde il prezzo è incoraggiante: 4,59 euro al chilo in fase di promozione. Ci sono diverse confezioni: da un chilo, da 500 g e da 500 a marchio Coop. Quest'ultime non hanno subito lo sbiancamento: sono cioè per alcuni meno belle, ma di certo più naturali e "rustiche"».

zitto e moscato!

I tanti vini Moscato da dessert
e il più noto di tutti, l'Asti, per un dolce brindisi.
di Silvia Inghirami



La progenitrice di tutta la viticoltura. Così è considerata l'uva moscato, che dall'Asia Minore arrivò in Italia tramite i coloni greci ed ora è coltivata in tutto lo Stivale, in Alto Adige come in Sicilia. Un vitigno da cui deriva un vino dolce e profumato che si declina in tante versioni, a seconda delle regioni d'Italia: dal Muscat Blanc Fletri della Valle d'Aosta al toscano Moscadello, dal siciliano di Siracusa al calabrese di Saracena, dal sardo di Cagliari fino al più noto Moscato d'Asti **Docg** (denominazione d'origine controllata e garantita). Tutti vini che i sommelier consigliano in abbinamento alla frutta, ai gelati e soprattutto ai dolci tipici.

coppia d'assi

Così il Moscato di Pantelleria, dalla fragranza di fiori d'arancio e aroma di frutta candita, albicocca secca e fichi, fa coppia con le cassate, i cannoli e i dolci di ricotta, così come gli altri due **Doc** siciliani, il moscato di Siracusa e quello di Noto. Il Terracina, con il profumo dolce che attira le api (non a caso i romani avevano battezzato questa varietà d'uva Apiana) si abbina ai biscotti secchi, al pan giallo romano e alla pizza ternana. Il moscato di Trani, tanto nella versione dolce quanto nel tipo liquoroso, accompagna la pasticceria secca di mandorle e le macedonie di frutta. Il moscato Scanzo, diffuso soprattutto in provincia di Bergamo, di colore rosso rubino e marcato retrogusto di mandorle, si accosta alle castagne e ai pudding alla crema. Il Moscato dei Colli Euganei bagna le crêpes, quello di Montalcino i cantucci e quello di Cagliari le seadas. Infine, il moscato giallo di Besenello, in Trentino, dal sapore intenso e piacevolmente abboccato, è servito con dolci al miele ma anche con i formaggi di malga.

alcol permettendo

L'unico in grado di competere con uno spumante al momento del dessert è, però, il Moscato d'Asti, frizzantino e dolce senza essere stucchevole, alcolico ma tanto leggero da non dare mai alla testa. Questo vino, frutto di storia secolare delle terre piemontesi, torna oggi in auge come un prodotto assai moderno: con la sua bassa gradazione alcolica l'Asti viene rivalutato come bevanda "permessa" ad ogni ora. La sua naturale effervescenza intercetta anche la passione crescente per le bollicine, che ha portato a una destagionalizzazione degli spumanti, il cui consumo non è più relegato alle classiche feste di Natale e Pasqua ma spalmato durante tutto l'arco dell'anno. Dalla sua, poi, il Moscato d'Asti, ha il vantaggio del prezzo contenuto, che non guasta in tempi di crisi. «Le vendite registrano una crescita del 10 per cento – afferma **Angelo Dezzani**, direttore della società cooperativa dei Produttori Moscato d'Asti Associati –. Un andamento in controtendenza, dovuto sicuramente al prezzo equilibrato, garantito insieme alla qualità del prodotto». Il costo di una bottiglia di Moscato

d'Asti varia infatti dai 5 ai 10 euro e solo alcune etichette superano questo prezzo.

Anche gli altri moscati sono accessibili, pur variando molto da cantina a cantina: le quotazioni più elevate le raggiungono alcune etichette del Pantelleria, prodotte in quantità limitate.

un'ottima annata

L'impegno dei produttori, non solo quelli piemontesi, è stato sicuramente premiato quest'anno dalla natura: uve bellissime, di colore dorate e perfettamente sane. La vendemmia è arrivata ovunque in anticipo e l'annata è stata a giudizio unanime molto buona. Secondo gli enologi, la peculiarità del Moscato è il sapore fruttato, con sensazioni che riportano ai fiori di acacia, di glicine e di arancio e l'aroma muschiato dell'uva di origine: non a caso il Muscatellum, come lo chiamavano un tempo, deriva il suo nome da muscum, cioè muschio, a causa proprio del profumo intenso e del suo aroma dolce. Le varietà del vitigno sono il giallo; il bianco (quello del Moscato d'Asti); il moscato di Terracina; il Nero d'Acqui; di Scanzo; di Alessandria (o zibibbo, da cui si ottiene il moscato di Pantelleria). Tutti vini dolci, passiti o liquorosi da dessert. Solo il Terracina Doc viene utilizzato anche come aperitivo, ma il più versatile resta l'Asti, per un brindisi a fine pasto, dei pasticcini a metà pomeriggio o una tartina in serata. Nella zona di produzione, 52 comuni appartenenti alle province di Alessandria, Asti e Cuneo, lo offrono in accoppiamento con pane e salame, ma anche con fichi e melone, anche se l'abbinamento tipico è con la torta di nocciole.

a freddo

Seguendo la tecnologia avanzata del freddo il succo ottenuto dall'uva pigiata con spremitura soffice e passata in torchi a delicata pressione viene introdotto in recipienti di acciaio inox, dove si mantiene alla temperatura di zero gradi centigradi, che impedisce la fermentazione. Ma come scegliere un prodotto di buon livello? «I vini **Docg** e **Doc** già danno la garanzia dei controlli statali – risponde Dezzani – poi bisogna affidarsi all'esperienza del rivenditore oppure informarsi attraverso conoscenti o la stampa: bisogna avere la passione di scoprire la bottiglia che incontra il gusto personale». Il consiglio dell'esperto è di non aspettare troppo tempo dopo l'acquisto – il Moscato ha vita breve e col tempo non migliora –; è quindi preferibile brindare entro un anno e conservare le bottiglie in cantine fresche o in ambienti con temperature costanti e piuttosto basse. Servire in bicchieri di cristallo liscio e non lavorato, a calice ampio alla base, alla temperatura di circa 9-10 gradi centigradi.

Al "Moscato Wine festival", a Torino, inizio giugno, si può scegliere tra 250 etichette.

canditi per le feste

I chinotti di Savona, agrumi dal profumo inconfondibile da consumare canditi o sotto sciroppo.

di Francesca Baldereschi



Un tempo in molti caffè italiani e francesi, sul banco di vendita, si poteva trovare un vaso dotato di un cucchiaino di maiolica pieno di piccoli agrumi verdi immersi nel Maraschino: erano chinotti di Savona, famosi e unici per qualità, aroma e ottimi come

digestivo. La pianta, sempreverde, è alta poco più di un metro e mezzo, ma sviluppa sui pochi rami un'incredibile quantità di fiori e frutti. Si coltiva solo nel territorio rivierasco da Varazze a Finale, ma è una pianta originaria della Cina. Intorno al Cinquecento, un navigatore savonese la trapiantò sulla costa ligure e qui trovò un ambiente ideale che, nel tempo, ne avrebbe migliorato le qualità organolettiche. Il primo laboratorio di canditura in Liguria risale al 1877, quando la Silvestre-Allemand si trasferisce a Savona dalla città di Apt, nel sud-est della Francia, dove era attiva già dal 1780. I motivi di questo trasferimento in Italia furono certamente economici, ma anche legati alla maggiore ricchezza e varietà di coltivazioni di frutta sul territorio ligure. La varietà, acclimatata sulla riviera di Ponente, si dimostrò, inoltre, più adatta alla trasformazione per via delle dimensioni ridotte, della buccia più spessa, resistente e profumata, e della maturazione precoce rispetto alle altre varietà. In pochi anni nacquero molti stabilimenti locali che, impiegando le tecniche introdotte dai francesi, affinarono l'arte della canditura, ponendo le basi di un'importante tradizione pasticceria. Verso la fine dell'Ottocento a Savona fu fondata la "Società Cooperativa dei chinotti" che provvedeva sia alla coltivazione che alla trasformazione e alla vendita dei frutti. Il periodo di più intensa attività dell'industria dei frutti canditi è quello a cavallo tra il XIX e il XX secolo. La fortuna di questo prodotto continuò fino agli anni Venti, quando politiche economiche poco lungimiranti e un insolito succedersi di gelate invernali segnarono l'inizio della crisi. Una crisi che dura tutt'oggi: solo poche piante di chinotto sono coltivate ancora nel savonese e la conservazione della specie è affidata agli orti botanici e ai vivai. La procedura di lavorazione molto lunga e laboriosa, le minime quantità ormai disponibili di agrumi locali e una remunerazione finale non adeguata hanno causato l'abbandono di questa produzione. L'obiettivo del Presidio è il recupero della coltivazione e il rilancio della canditura: un disciplinare rigoroso prevede l'utilizzo di materie prime di alta qualità e l'impiego di chinotti coltivati in loco. Solo pochi pasticceri candiscono ancora i chinotti di Savona: questi agrumi si possono consumare, infatti, esclusivamente canditi – freschi sono troppo amarognoli – oppure sotto sciroppo. La lavorazione comincia con un'immersione in salamoia che si prolunga per tre settimane circa. Gli agrumi, quindi, sono torniti a mano per togliere un sottile strato di buccia contenente gli estratti e gli aromi più amari e rimessi poi in salamoia. I chinotti sono pronti così per essere conciatati con bolliture successive in sciroppi dolci a concentrazione crescente e infine posti in liquore, preferibilmente Maraschino, oppure canditi.

Natale in Casa Corsini

**Tutta la tradizione dolciaria italiana e toscana nei biscotti, nelle torte e nei panettoni di Casa Corsini, dal 1921.
di Cristina Vaiani**

prodotti dal fornitore



Abbiamo visto panettoni riposare su "letti" di legno, raffreddarsi capovolti per non perdere la forma, sfilare uno ad uno sotto diluvi di cioccolato. Abbiamo visto fare i dolci con le mani e le ricette di una volta: donne decorano le torte con mandorle e frutta o con le mele, infornano fette biscottate e crostate, incartano a mano i panforti; uomini impastano i biscotti, spargono chicchi di zucchero sulle trottoline, fanno letteralmente saltare i cavallucci nella farina. Nello stabilimento Corsini a Castel del Piano tutto procede secondo le regole, quelle buone regole che fanno buono il pane – e che valgono anche per i dolci – arrivate sino a noi grazie a uomini come Ubaldo Corsini, presidente di **Corsini Biscotti**, che con le ricette della madre sotto il braccio predica il rispetto delle regole e della tradizione.

torta a torta

Trattasi molto in sintesi di quattro linee: la linea biscotti che comprende i senza zucchero, gli integrali, cantuccini, dolcetti ripieni, biscotti casarecci Antica Ricetta; la linea paste lievitate con il panettone e il pandoro, le fette biscottate tostate in forno che diventano Fette senza zucchero, Fette bontà ai cereali, Briotost al miele, le merendine (Trottoline, Cornetti, Treccine, Brioches all'uva) e le produzioni dolciarie legate al territorio, il pandesanti e la schiacciata di Pasqua; la linea torte e crostate alla frutta e alle confetture, la ciambella e il corollo casereccio; la linea dei dolci senesi con i panforti, i ricciarelli, i cavallucci.

Un grande laboratorio di pasticceria – si intuisce anche dalle dimensioni – dove è grande la qualità: «Abbiamo raggiunto una qualità che non vorremmo mai perdere – confessa Ubaldo –, e questo perché siamo riusciti a mantenere una mentalità e una capacità produttiva di tipo artigianale». E antica: in Casa Corsini si continua a produrre secondo le ricette della tradizione, locale e familiare, quelle "nostre buone regole" come le definiscono in famiglia, immutate e rispettate nel tempo, che rendono così buoni panettoni e biscotti.

Le stesse regole che applicavano Corrado e Solidea Corsini, genitori di Ubaldo, quando nel 1921 cominciarono a cuocere il pane nell'antico forno a legna, oggi enoteca in corso Nasini a Castel del Piano che, oltre al pane e ai dolci Corsini, prepara aperitivi e piatti pronti. All'inizio fu solo pane; la produzione dolciaria arrivò con il figlio Ubaldo e la moglie Luigia che si misero a infornare anche crostate, ciambelle, biscotti, cantucci, cavallucci, esportando parte della produzione prima nei paesi vicini e poi a Grosseto. Nel '68 era tale la richiesta di dolci da forno che nacque il primo laboratorio di produzione dolciaria Corsini.

L'attuale Corsini Biscotti viene inaugurata nel 1988 e da allora subisce almeno 6 ampliamenti per fare fronte alla continua crescita aziendale. E apre le porte alle nuove generazioni. «Tutti i miei figli sono occupati nell'azienda

di famiglia – fa presente Ubaldo con soddisfazione – ciascuno in un ramo specifico: Corrado si occupa delle vendite, Andrea dell'amministrazione, Roberto della produzione, Gianluca del controllo qualità».

in capo al mondo

Oggi, con un centinaio di dipendenti, l'azienda distribuisce in Toscana attraverso la Gdo e i suoi cinque punti vendita tra Castel del Piano, Santa Fiora e Grosseto, è presente in negozi di fine pasticceria di tutta Italia, negli autogrill, in **Coop Centro Italia**, **Unicoop Firenze** e in **Unicoop Tirreno**, i cui punti vendita toscani detengono il grosso dell'assortimento con alcuni prodotti presenti anche negli Iper del Lazio e nei Super della Capitale, Pomezia e Collesferro. Si va dalle torte alle crostate ai dolci a trancio, dalle ciaccine alle fette biscottate ai cantucci e cantuccini ai cavallucci. Tanti i biscotti: mattutini, brutti e buoni, biologici al farro, casarecci allo yogurt e cioccolato, anacini, soli senza zucchero, marie, ai cereali ricchi di fibre. E ovviamente i natalizi panettone artigianale, torrone al cioccolato, ricciarelli, pandoro e panforte al taglio, e la colomba pasquale.

«Coop è il nostro cliente migliore dopo gli inglesi», afferma Corrado raccontando di ricciarelli che raggiungono Londra via Manica quasi appena sfornati e di dolcetti al cacao diretti ai coffee shop di mezzo mondo. In 29 nazioni vanno le specialità regionali (cantuccini, amaretti morbidi, panforti, ricciarelli) e nazionali (pandori, panettoni, amaretti). Ed è per questo che, oltre alle certificazioni Iso 9000 e Ambientale, l'azienda Corsini Biscotti è certificata **Brc** per la legge inglese. «Abbiamo inoltre un laboratorio per il controllo interno della qualità dei prodotti finiti e delle materie prime che sono tutte fresche e di qualità». Alcune sono del luogo come l'olio, la farina di castagne, la ricotta, il miele, il latte, altre invece vengono da lontano come l'uva sultanina dell'Australia.



buono come il panettone

“L'odore acidulo del lievito madre continui a sentirsi nell'aria e soprattutto nel pane” scrive Ubaldo Corsini nella prefazione al libro “Il pane della montagna” che tratta della panificazione sul Monte Amiata a cura di Michele Nucciotti. Nella madia di Casa Corsini l'ingrediente più prezioso è il lievito madre, l'impasto originario custodito gelosamente da quasi 40 anni che si rigenera ogni mattina per impastare, oltre al pane, brioches e cornetti, e di questi tempi anche pandori e panettoni. «Facciamo il panettone come lo facevano a Milano 50 anni fa – dice il presidente –; oltre alla grande cura che dedichiamo al lievito madre e alla scelta degli ingredienti migliori, occorrono tanto tempo e pazienza, almeno due giorni interi se si sommano le ore di attesa tra un impasto e l'altro e i lunghi riposi della pasta in vasca; la spezzatura si fa a mano per non “offendere” la pasta che viene infine lasciata lievitare su assi di legno per poi finire nel pirottino per l'infornata». Una volta cotto, il panettone se ne sta a testa in giù – altrimenti si accascerebbe su se stesso perdendo la classica forma – per raffreddarsi, poi viene ricoperto di cioccolato o farcito e confezionato.

La collezione dei panettoni Corsini va dal classico con o senza canditi ai nuovi all'amarena, all'albicocca, al cioccolato, glassato alle mandorle, con le castagne disponibili nelle confezioni in pregiata carta e fiocco e in astuccio, anche in formati speciali e magnum da 3, 5 e 10 kg; più in piccolo il panettoncino.

E il pandoro? «Chi sa fare il panettone sa fare anche il pandoro e viceversa», ci svela Ubaldo. La tecnica è, infatti, simile: si parte anche qui dal lievito madre, poi riposo e cottura in forno, però in stampo di alluminio.

Panforti e ricciarelli non appartengono infine alle paste lievitate, ma alle antiche ricette toscane e amiatine insieme al torrone, ai cavallucci, agli anacini, agli amarelli.

Quel “pane mielato e pepato” che da antichi documenti risulta già noto nel 1206 in quel di Santa Fiora, si ottiene da una prima bollitura di zucchero, acqua e aromi cui si aggiunge frutta candita e impasto finale con aggiunta di

farina; segue la spezzatura e la formatura. Nero, al cioccolato, tradizionale e panfortino le varianti del panforte Corsini in signolari confezioni dal classico incarto a mano e in carta paglia. Un impasto di pasta di mandorle e albume d'uovo meccanicamente spezzato in forma e cotto in forno dà invece origine ai ricciarelli, anche al cioccolato.

Corsini Biscotti

Castel Del Piano-Monte Amiata (GR) via Cellane, 9

Tel. 0564956787

info@corsinibiscotti.com, www.corsinibiscotti.com

65

menu di Natale

mousse di salmone fresco



Ingredienti per 4 persone:
600 g di trancio di salmone
3 acciughe sotto sale
2 dl di panna da montare
2 albumi
1 bicchierino di porto
5 fogli di colla di pesce
2 limoni
5 cetriolini sott'aceto
1 costa di sedano
1 cipolla
1 carota
1 bicchiere di vino bianco
2 cucchiaini di aceto bianco
1 ciuffo di prezzemolo
1 foglia di alloro
sale e pepe

preparazione:



tempo:
40 min.

costo:



Abbinare a quest'antipasto un ottimo
spumante Franciacorta.

Preparare un brodo facendo bollire per 30 minuti il sedano, la cipolla, la carota, il prezzemolo e l'alloro in un litro d'acqua allungata con il vino e l'aceto insieme al sale e pepe. Filtrare il brodo e tenerne da parte 2 cucchiaini. Versare il resto in una teglia, aggiungere il salmone e cuocere nel forno già caldo a 180 gradi per 20 minuti. Scolare il pesce, togliere la pelle e le lisce e frullarlo con le acciughe diliscate, lavate e asciugate, il porto e il succo di mezzo limone. Scaldare il brodo tenuto da parte e farvi sciogliere la colla di pesce precedentemente ammollata e strizzata. Amalgamare alla mousse e regolare di sale e pepe. Montare separatamente la panna e gli albumi e incorporarli al composto ottenuto, quindi riempire degli stampini e lasciarli in frigo per almeno 4 ore. Sfornare quindi le mousse e servirle guarnite di cetriolini e spicchi di limone.

LA DIETISTA 463 Kcal a porzione

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

Ricco di proteine, grassi insaturi e acidi grassi omega 3 e 6, è un piatto di laboriosa digestione, perciò adatto ai rigidi mesi invernali.

conchiglioni ripieni di gamberi

Ingredienti
per 4 persone:
30 conchiglioni
30 code di gambero
300 g di porcini
2 cipolle
1 carota
1 mazzetto
di prezzemolo

olio extravergine d'oliva
sale e pepe

preparazione:



tempo: 30 min.

costo:



Cuocere i conchiglioni in acqua salata e scolarli al dente e cuocere i funghi a tocchetti nella cipolla appassita con la carota e il prezzemolo tritati. Sbollentare le code di gambero in acqua salata e inserire ogni gambero in un conchiglione. Distribuire i conchiglioni su un vassoio sopra alle verdure e servire dopo avere completato il piatto con un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe.

LA DIETISTA 317 Kcal a porzione

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

Primo piatto leggero e sanissimo: la semola di grano duro, ricca di amidi e di glutine, e i gamberi e i funghi, ricchi di proteine nobili e di fibre, ne fanno un piatto adatto agli anemici che, però, non vogliono ingrassare.



Si consiglia un bianco che potrebbe essere un Müller Thurgau dell'Alto Adige.

faraona al mascarpone con indivia belga al marsala

Ingredienti
per 4 persone:
1 faraona da 1 Kg pulita
100 g di mascarpone
1 cipolla
1 carota
1 gambo di sedano
1 bicchiere
di vino bianco secco
brodo q.b.
salvia e rosmarino

timo e alloro
50 g di burro
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

preparazione:



tempo: 50 min.

costo:



Salare e pepare internamente ed esternamente la faraona, spalmare l'interno con il mascarpone, introducendo anche le erbe aromatiche legate a mazzetto. Soffriggere il sedano, la cipolla e la carota tritati fini in una casseruola con il burro e l'olio, rosolare quindi la faraona da tutti i lati, versare il vino, coprire e proseguire la cottura a fuoco basso per circa un'ora, girando quando occorre e unendo il brodo q.b. Togliere il mazzetto aromatico, tagliare la faraona a pezzi e irrorarla con il fondo di cottura. Servire con dell'indivia belga, tagliata nel senso della lunghezza e insaporita in un trito di cipolla con olio e burro spolverizzato di farina e insaporito con marsala secco e noce moscata.

LA DIETISTA 456 Kcal a porzione

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

Grasso quasi nullo, carni sode e scure dovute alla presenza di ferro in gran quantità. La carne, già sapida, della faraona necessita di poco condimento, di poco sale e intingoli. La nota amaricante belga facilita il lavoro del fegato.



Un Nero d'Avola ben strutturato per sostenere bene la complessità del piatto.

zuppa inglese natalizia



Ingredienti per 4 persone:
400 g di panettone
frutti di bosco a piacere
metà melagrana
1 limone
1 arancia
1 cucchiaino di zucchero a velo
3,5 dl di latte
4 tuorli
1 stecca di vaniglia
75 g di zucchero
25 g di farina

preparazione:



tempo:
30 min.

costo:



Lavare i frutti di bosco, sgranare la melagrana, bagnare con il succo del limone, aggiungere lo zucchero a velo e mescolare. Lavorare i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema spumosa, unire la farina e mescolare con un cucchiaino. Affettare il panettone e sistemarne una parte sul fondo di una zuppiera. Fare bollire il latte con la scorza del limone e la vaniglia, poi eliminarli e aggiungerlo poco alla volta ai tuorli. Cuocere il composto a fiamma bassa, mischiando continuamente finché non si addensa, quindi lasciarlo raffreddare. Bagnare il panettone con il liquido formato dalla frutta, e parte della frutta stessa, e coprire con un velo di crema. Formare un altro strato e continuare fino a esaurire gli ingredienti terminando con la frutta. Coprire con una pellicola e tenere in frigo fino al momento di servire.

DIETISTA 520 Kcal a porzione

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

Dolce della giovinezza: proteine, antiossidanti, calcio e minerali per chi sta crescendo e chi non vuole invecchiare. E con il potassio dell'uvetta tanta tanta energia per gli sciatori.



Un abbinamento interessante rispetto ai soliti vini da dessert potrebbe essere un "Vino Santo" del Trentino.

68

benestare di Massimiliano Matteoni*



bocconi amari

Come si fa a uscire "indenni" dalle vacanze natalizie, tra pranzi e cenoni i chili di troppo sono in agguato.
via e-mail

Il pranzo di Natale o il cenone di Capodanno sono di solito vere e proprie abbuffate pantagrueliche e si assumono in un solo pasto una quantità di calorie che supera di molto quelle che il nostro corpo utilizza in un giorno. Spesso già dopo aver mangiato gli antipasti (crostini assortiti, affettati accompagnati da pane in abbondanza ecc.), non abbiamo più fame e non riusciamo più a gustarci i primi piatti, figuriamoci poi i secondi con i vari contorni, la frutta e il dolce e alla fine l'immane caffè magari con il dolcificante ipocalorico. È facile ascoltare alla fine di questi super pasti affermazioni del tipo: «Se mangio ancora un boccone, esplodo!». Ciò avviene perché si raggiunge il limite fisico della dilatazione dello stomaco e al cervello arriva un vero e proprio segnale di dolore. Se vogliamo che questi pranzi siano una fonte di piacere è importante moderarci e fare piccoli assaggi di tutto, mangiando lentamente, in questo modo arriveremo in fondo riuscendo a goderci "persino" il dolce. Gli altri pasti della giornata dovranno, invece, essere molto leggeri, e a base di frutta e verdura, cioè di alimenti poveri di calorie e ricchi di fibra, per agevolare il transito intestinale. È bene, però, non decidere di saltare i pasti per recuperare lo stravizio, altrimenti c'è il rischio di arrivare al pasto successivo troppo affamati e incapaci di controllarci. È comunque normale che durante le feste si mettano su uno o due chili, che saranno facilmente smaltiti nelle successive settimane. Purché lo stile di vita – alimentazione e movimento – ritorni a essere quello di prima, anzi possibilmente migliorato, rispettando i buoni propositi per l'anno nuovo.

chiaro d'uovo

È vero che mangiare le uova può far male al fegato?
via e-mail

No, le uova non fanno male al fegato, anzi hanno l'effetto benefico di far contrarre la cistifellea facilitando l'espulsione della bile. Ma per chi ha dei calcoli biliari la contrazione della cistifellea può diventare dolorosa e tramutarsi nella classica colica biliare. Ecco probabilmente perché l'uovo si è fatto questa cattiva fama. L'uovo è un alimento completo ad alto valore nutritivo e un uomo adulto può tranquillamente mangiarne fino a 3-4 alla settimana. È bene che ne limiti il consumo chi soffre di colesterolo alto, ricordando comunque che il colesterolo nell'uovo è contenuto solo nel tuorlo, quindi l'albume può essere mangiato tranquillamente.



* Biologo nutrizionista ed etologo alimentare



**Nuovo consumo on line
è nuovissimo.**

**Più notizie, più opinioni, nuova grafica:
scopri tutto su www.nuovoconsumo.it.**

La versione on line di Nuovo Consumo è un grande successo: in questi primi sei mesi ci avete riempito di clic. Ora il sito rilancia, con una grafica rinnovata e un maggior numero di contenuti. C'è più spazio per le opinioni; ci sono più notizie pubblicate in esclusiva nell'edizione on line; aumentano le rubriche di servizio, che sono ancora più semplici da individuare. Altra grande novità: il collegamento a Google, da cui è possibile scaricare in diretta notizie sul mondo Coop. Fai un salto su nuovoconsumo.it, leggilo, registrati, scarica la versione cartacea. È il posto giusto per raccogliere ancora più idee.

coop

Unicoop Tirreno

semiseria
di Simona Marchini



umano, troppo disumano

**Umanità fa rima con violenza,
volgarità e infelicità.**

Da quando ci alziamo al mattino a quando andiamo a dormire la sera non facciamo che verificare atteggiamenti aggressivi e ostili, come se si visse sempre gli uni contro gli altri. Vi è mai capitato di sorprendervi per un normale atto di cortesia? Che so, qualcuno che vi aiuta a portare una valigia dal treno al marciapiede? O qualcuno che semplicemente vi cede il passo se siete una donna e incrociate un uomo? Tutti parlano e nessuno ascolta, basta vedere una trasmissione televisiva qualsiasi per toccare con mano questo livello mostruoso di inciviltà e quindi di infelicità che intesse la nostra vita quotidiana. Pensate solo alle parole che vengono dette o scritte dai media, sempre più degradate nel loro valore di comunicazione del pensiero, in quanto il pensiero stesso si è abbassato a livelli inaccettabili. Il costume, la politica, vivono un esibizionismo che nutre il voyerismo indotto della gente sempre più "normalizzata" su parametri fino a ieri inaccettabili. Penso, per esempio, ai toni offensivi verso il nobel Rita Levi Montalcini, in Parlamento come in privato, quando fu invitata in maniera arrogante e volgare a fare la fila per votare, quasi temessero che la sua età le consentisse di usufruire di un privilegio. Per non parlare poi del linguaggio di certi politici che da quindici anni legittimano un gusto da trivio con un frasario che neanche in caserma, credo, passerebbe inosservato. Tutto questo è il risultato di un mondo che non riconosce più la bellezza e l'intelligenza, l'eleganza dei rapporti, la dolcezza, il rispetto e lo scambio affettivo tra esseri umani. Pensavo a questo e ad altro, vedendo il film "Lebanon" che parla di una guerra assurda contro gente indifesa e umanizza al tempo stesso la durezza del conflitto attraverso la paura e l'angoscia dei poveri soldati coinvolti. La mia prima reazione è stata: "Possibile che l'umanità non impari mai la lezione e riproponga il ciclo della morte e della distruzione per riattivare una rinascita altrimenti irrealizzabile?". Ma subito dopo ho fatto un'altra considerazione: "Il film è di un regista israeliano che fa un racconto autocritico e dolente di una realtà apparentemente imm modificabile...". E questa riflessione mi ha addolcito il cuore perché, fino a quando ci saranno uomini con la coscienza illuminata, ci sarà di che sperare.



**CULTURA,
TEMPO LIBERO,
INNOVAZIONE**

C'era una volta
fiabe ad alta voce

Piccolo mondo antico
passatempi per tutti
con l'archeologia sperimentale

Scelta d'amore
il dono di sé e della vita

Finimondo
2012, la fine del mondo
può attendere



c'era una volta

Aiuta a sviluppare le capacità comunicative, logiche e interpretative del bambino, oltre a rendere più intimo il rapporto con i genitori. La lettura delle fiabe ad alta voce, una vecchia abitudine da rispolverare.

di Alessandra Bartali

Un bambino che si addormenta immaginando Pinocchio alle prese con il Gatto e la Volpe. Ormai una scena di altri tempi, quando i genitori si sedevano sul letto dei figli e li accompagnavano tra le braccia di Morfeo leggendo loro delle storie.

a tutto volume

La questione va ben

al di là del vecchio adagio per cui le vecchie abitudini sono sempre le migliori. E, infatti, le istituzioni, da parte loro, hanno provato a correre ai ripari con il progetto "Nati per Leggere", promosso dall'Associazione Italiana Biblioteche, dall'Associazione Culturale Pediatri e dal Centro per la Salute del Bambino.

Lecture animate, narrazioni sonore e corsi per lettori volontari sono alcune delle iniziative a cui il progetto dà vita ormai da un decina d'anni nelle biblioteche, nelle scuole e nelle ludoteche. Perché, si legge sul manifesto, "ogni bambino ha diritto ad essere protetto non solo dalla malattia e dalla violenza, ma anche dalla mancanza di adeguate occasioni di sviluppo affettivo e cognitivo".

Insieme alla partecipazione dell'Associazione Culturale Pediatri all'iniziativa – nei loro ambulatori, infatti, i medici aderenti effettuano su richiesta colloqui personalizzati sull'efficacia della lettura a voce alta – lo dimostrano alcuni studi scientifici. L'ultimo in ordine di tempo è quello realizzato dal Ministero della Salute inglese. Secondo i ricercatori d'Oltremarica, infatti, il 18 per cento dei bambini inglesi inizia la scuola a 5 anni con un livello di comunicazione verbale consono a un'età molto inferiore. Tra le motivazioni lo scarso scambio di parole tra adulti e figli, entrambi distratti da input tecnologici di ogni sorta anche nel poco tempo che trascorrono insieme. Risultato: il dialogo si contrae, mentre le fiabe lette ad alta voce sono sostituite dai videogiochi o dai cartoni animati che manda in onda la Tv.

vivere una favola

Ma non sono storie anche quelle? «Il problema non è solo la funzione catalizzatrice delle immagini, che sottraggono potere alla parola – spiega **Valentina Longhi**, psicoterapeuta specializzata negli ambiti dello Sviluppo e dell'Educazione –. Anche i libri per bambini sono pieni



di figure e colori, ma la questione è più che altro di contenuto: i personaggi delle storie trasposte mirano ad intercettare l'attenzione dei bambini da un punto di vista quantitativo più che qualitativo. Col risultato che il mezzo televisivo, potenzialmente educativo, risponde a regole puramente

commerciali e tende ad appiattirsi su se stesso».

Nell'epoca in cui per dare un'aura di modernità alle iniziative se ne sottolinea sempre di più la funzione interattiva, è proprio la lettura di fiabe a voce alta la più interattiva. «Oltre all'importanza dell'aspetto relazionale tra genitore e figlio che il raccontare favole mette in gioco – sottolinea la psicoterapeuta –, il bambino che ascolta il racconto non è passivo ma diventa co-ideatore della storia: chiede dettagli sui personaggi che lo colpiscono di più, esprime pareri sugli eventi ed è libero di modificarli a suo piacimento, suggerendo digressioni o epiloghi diversi al narratore-genitore». E giocando al "facciamo che..." sviluppa le sue capacità comunicative, logiche e interpretative. ■

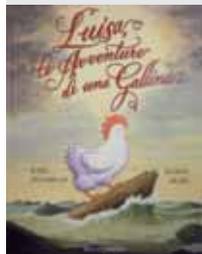
ANGOLO DI LETTURA

Nel suo libro "Come un romanzo", Daniel Pennac stila i dieci diritti del lettore. E al nono posto mette il diritto a leggere a voce alta. "Strana scomparsa, quella della lettura a voce alta – scrive –. Non si ha più diritto di mettersi le parole in bocca prima di ficcarcele in testa? Niente più orecchie? Niente più saliva? Parole senza più gusto?". A distanza di qualche anno (il libro è del 1992) il suo monito sembra essere stato ascoltato. Attualmente sono diverse, infatti, le librerie e le biblioteche che organizzano cicli di lettura ad alta voce anche per un pubblico adulto. Tanto che nel giugno scorso si è costituita ad Arezzo – presso l'associazione Nausika – la prima sede nazionale di **LaAV** (acronimo di letture ad alta voce, appunto). LaAV è organizzata in circoli locali, ognuno dei quali gestisce iniziative di lettura pubblica all'interno di librerie ma anche di bar, locali e centri commerciali nonché a casa dei partecipanti.



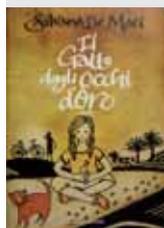
tempi moderni a cura di Rita Nannelli

SEGNALIBRO



Camillo Kate - Bliss Harry
**Luisa, le avventure
di una gallina**
Motta Junior, 2009
pp. 48, euro 12

Luisa ama l'avventura. Così un giorno parte, lascia la sua casa e si avventura nell'immenso e straordinario mondo che si apre davanti ai suoi occhi. I piaceri e i pericoli che incontra la mettono a dura prova. Vuole vedere il mare dove l'acqua è scura e profonda. Quando si convince che il mare non è poi così avventuroso, all'orizzonte appare la nave dei Pirati dei Mari. Ecco, allora, la vera avventura! Ma altre ne vivrà lungo il cammino. Luisa farà molti viaggi. Incontrerà un feroce leone sotto le sfavillanti luci del circo e un misterioso straniero in un esotico e caotico bazar. Al suo ritorno alla fattoria, le compagne vogliono sapere delle sue avventure e un giorno Luisa incomincia il suo racconto. Le amiche tremano sapendo dei pirati, si angosciano all'idea del feroce leone, e ancora di più quando scoprono che alcune galline sono state imprigionate dal misterioso straniero. Quando finisce il suo racconto, Luisa si accovaccia e lo stesso fanno le sue sorelle. Fuori sta cominciando a piovere. All'interno del pollaio, al caldo e al sicuro, Luisa pensa a quanto è bello essere a casa. Un racconto comico e divertente. Un thriller che ha come protagonista l'animale più mansueto e codardo. Un'eroina straordinaria e inconsueta. Età di lettura: da 9 anni.



Silvana De Mari
Il gatto dagli occhi d'oro
Fanucci, 2009
pp. 220, euro 14

Questa è la storia di Leila – già, proprio come la principessa di Guerre Stellari, perché quando è nata a sua madre piaceva quel film – che comincia il primo giorno di liceo in una nuova scuola, con nuovi compagni che sembrano sempre vestiti a festa. E questa è anche la storia della signora Martina, che parla troppo e non si fa mai gli affari suoi e che guida una micidiale bicicletta verde pisello. E poi è la storia del dottor Rossi, il veterinario di un paese vicino che ama perdutoamente la sua fidanzata Gessica, che ama però il chirurgo estetico e scappa con lui e che finisce per perdere Favola. E infatti è la storia di Favola, una splendida basset-hound tricolore che un giorno piomba, ancora piccina, a casa di Leila e le cambia la vita. Ed è anche la storia di Fiamma, la nuova migliore amica di Leila, che le regala i libri di Harry Potter e del Signore degli anelli, tra le cui pagine Leila può imparare i condizionali e i congiuntivi; com'è anche la storia di Maryam, la vecchia amica etiopica di Leila che non riesce bene a camminare e che porta dentro di sé un dolore grande come una casa. Età di lettura: da 12 anni.

a cura di librerie.coop

c'è un grande panno verde



Basta digitare il suo nome su internet e subito appaiono siti dedicati e forum di discussione, iniziative editoriali, libri, una vera e propria comunità su Facebook, e poi su e-bay tante e disparate occasioni



di acquisto, ma anche mercatini, inserzioni... e dalle vetrine delle edicole fanno capolino le squadre del calcio "in punta di dito" che fanno accendere gli occhi e i ricordi di chi ci ha giocato da bambino.

Torna a salire la febbre per "Falco Subbuteo", questo il nome originario del gioco nato in Gran Bretagna nel 1947 quando l'ornitologo Peter Adolph riprese l'idea di un gioco già esistente dagli anni Trenta: avrebbe voluto chiamarlo "The Hobby" – "passatempo" e una specie di falco rintracciabile oggi anche in Toscana –, ma non essendo quel nome registrabile secondo l'Ufficio Brevetti del tempo, Adolph si tenne quello scientifico di "Falco Subbuteo" appunto. Dopo la crisi degli anni Novanta – complici videogiochi e play station – il grande panno verde torna a "creare dipendenza" tanto che alcuni arrivano a dipingere i giocatori uno per uno, a mano. Ad oggi sarebbero circa 500 milioni gli omini di plastica sparsi in tutto il Pianeta e milioni le persone di tutte le età che giocano a suon di tocchi con le squadre del cuore, che siano nuove di pacca o vecchie di anni con qualche giocatore rincollato alla meglio.

C'è da scommettere che questo Natale qualche padre metterà sotto l'albero una bella scatola di Subbuteo per il figlio... ovviamente per giocarci anche lui con tanto di telecronaca.

nuovo cinema panettone

Che Natale è senza cinepanettone? Quest'anno le avventure goderecce del solito manipolo di italiani in vacanza sono ambientate nell'esclusiva Beverly Hills, protagonista l'inoscidabile Christian De Sica, questa volta nei panni di un gigolo che si fa mantenere da ricche signore molto più vecchie di lui. In **Natale a Beverly Hills** – del solito Neri Parenti – ci sono anche, tra gli altri, Sabrina Ferilli, Massimo Ghini, Michelle Hunziker, Alessandro Gassman, Gian Marco Tognazzi. Risate, senza pensieri, assicurate.

73



piccolo mondo antico

Modellare la ceramica o scheggiare la selce come nella preistoria, ottenere un mosaico come gli antichi romani, lavorare in uno scavo con il metodo del vero archeologo. Dall'archeologia sperimentale nuovi passatempi per grandi e piccini... con le mani in pasta.

di Cinzia Murolo

Vi siete mai chiesti quanto tempo occorreva settemila anni fa per modellare un vaso d'argilla, che strumento si usava nel Neolitico per intagliare un pendaglio ornamentale, quante giornate di lavoro occorrevano agli antichi romani per pavimentare a mosaico una stanza, quale temperatura si doveva raggiungere per ottenere il ferro degli etruschi? O forse vi piacerebbe provare a dipingere come nella

preistoria, a tessere come Penelope, a tirare con l'arco come Achille, a scrivere come uno scriba egiziano. Oppure, ancora, lavorare come un vero archeologo in uno scavo archeologico totalmente ricostruito o passare un'intera giornata catapultati nella vita dei nostri antenati di cinquemila anni fa.

fatti a mano

Grazie all'archeologia sperimentale oggi tutto questo è possibile. A patto ovviamente che abbiate la voglia di cimentarvi nel lavoro manuale, siate dotati di pazienza e tanta voglia di imparare. Questo metodo di ricerca, infatti, che integra e supporta l'archeologia moderna, e che si avvale di altre discipline (come, per esempio, l'etnoarcheologia, lo studio di popolazioni contemporanee che usano tecnologie antichissime), si occupa di studiare scientificamente le tecnologie, i tempi, le difficoltà di costruzione, la funzionalità dei manufatti antichi e l'efficienza delle materie prime impiegate. Attraverso questa metodologia, per esempio, si è potuto stabilire che nell'Isola di Pasqua sei scultori, usando picconi di pietra trovati sul posto, avrebbero impiegato circa un anno per lavorare una statua di quasi cinque metri. Oppure che per



saldare le asce o le punte di freccia in pietra di età preistorica ai manici in legno occorrevano non solo strette legature con strisce di cuoio, ma anche speciali "colle" ottenute da una sapiente miscelanza di resine e cere.

archo di trionfo

L'archeologia sperimentale si è resa indispensabile non solo laddove la ricerca storica non si può avvalere né delle fonti scritte (preistoria e protostoria) né di tradizioni

orali (che testimoniano, per esempio, vecchi mestieri di cui invece si è persa la memoria), ma anche in tutti quei casi in cui fare ipotesi non era sufficiente per ricostruire l'oggetto o un processo lavorativo. Il manufatto, analizzato e riprodotto, smette così di essere muto. Intendiamoci: l'archeologia sperimentale nasce come ricerca, dove studiosi e artigiani lavorano insieme per una ricostruzione verosimile della cultura materiale. Solo in un secondo momento ha iniziato a comunicare anche ai "non addetti ai lavori" questo enorme sapere, per troppo tempo chiuso nelle Università e nei musei, adeguando e calibrando le difficoltà delle sperimentazioni su studenti di ogni età, giovani laureati, famiglie e appassionati in generale. Infine è solo di recente che possiamo godere degli aspetti "più ludici" della disciplina, presentati anche sul piccolo schermo. Intere legioni romane, la vita nei villaggi medievali, gli inizi della storia dell'uomo, la costruzione delle misteriose piramidi e altro ancora rendono sempre più realistici film e documentari storici.

E allora, perché non provare un modo diverso – e divertente – per conoscere il passato? Tanto più che grandi e piccini possono farlo insieme. ■



aria fresca a cura di Barbara Bernardini

punto di vista

Messo a punto il primo vero impianto retinico capace di simulare la visione. Una speranza per chi non vede.



Sembra di fare un tuffo direttamente negli anni Ottanta, quando la serie "La donna bionica" spopolava in Tv, anticipando un futuro che nessuno si sarebbe mai aspettato. Un futuro in cui i chip e le parti meccaniche, i sensori e le reti neurali artificiali avrebbero,

se non sostituito, almeno integrato le parti mancanti o difettose degli esseri umani, permettendo non solo di riacquistare la funzione persa, ma addirittura di acquisire poteri superiori alla media. Pare proprio che alla fine, con i decenni che scorrono a suon di ricerca e innovazione, dovremmo accettare che ancora una volta il film diventi realtà. Un gruppo di ingegneri del Massachusetts Institute of Technology di Boston ha messo a punto, infatti, il primo vero impianto retinico capace di simulare la visione. È un sensore composto da una serie di elettrodi che vengono installati nel fondo dell'occhio dove si trova, appunto, la retina. La retina è la "pellicola fotografica" dell'occhio, insomma la parte attiva che permette di trasformare i segnali luminosi in immagini attraverso l'eccitazione di minuscoli sensori naturali che trasmettono poi il segnale elettrico al nervo ottico e al cervello. Gli ingegneri affermano che l'impianto retinico può restituire una visione parziale alle persone private completamente della vista a causa di una malattia che ha colpito quest'area essenziale dell'occhio umano. Il risultato di questa ricerca non è il solito annuncio eclatante lontano anni luce dalla realtà di tutti i giorni perché una compagnia americana, la Second Sight Medical Products, ha già proposto al recente convegno Neuroscience 2009 un impianto costruito su queste basi, già testato e impiantato in ben 15 persone prive della vista, 10 delle quali hanno dato ottimi risultati nei test preliminari, che consistono nel riconoscere il movimento di una barra bianca su un monitor scuro. Certo, non siamo ancora ai livelli della "donna bionica", l'occhio artificiale non sarà né pari né tantomeno migliore di quello umano, ma la scienza progredisce in fretta, e già altri 32 pazienti sono in lista per essere sottoposti all'impianto durante la sperimentazione clinica. Quest'innovazione potrebbe davvero cambiare in futuro la vita di molte persone.

SITI ARCHEOLOGICI

Oggi in Italia sono numerose i musei e i parchi archeologici che si dedicano all'archeologia sperimentale, secondo calendari prestabiliti. Ecco alcuni siti in cui trovare informazioni utili e farsi un'idea delle attività proposte: www.antiquitates.it - www.archeolab.com - www.edumusei.it - www.alfiotommaselli.it - www.gestiritrovati.it - www.gliabori.com - www.paleoworking.org - www.paleofestival.it - www.parchivaldicornia.it.

LINGUAGGIO TECNICO

Come nasce l'archeologia sperimentale.

L'archeologia sperimentale è una disciplina, complementare all'archeologia tradizionale, che indaga sulle tecnologie impiegate in passato avvalendosi del metodo appunto sperimentale: innanzitutto si osserva il fenomeno – per esempio il processo di fusione del rame –, poi si cerca sperimentalmente di riprodurlo, infine si studiano le leggi che governano il fenomeno. Nasce nel mondo anglosassone e scandinavo nell'Ottocento per poi diffondersi soprattutto nel Nord Europa, dove a Lejre, in Danimarca, fu ricostruito un intero villaggio dell'età del ferro, una piazza del mercato vichinga e una fattoria del 1850 (il Lejre Experimental Center). Ecco la definizione che ne dette lo studioso John Coles, considerato uno dei padri dell'archeologia sperimentale: il "tentativo di riprodurre, attraverso esperimenti e in condizioni materiali e organizzative il più possibile simili a quelle autentiche, oggetti e cose nonché le circostanze successive nelle quali quegli oggetti e cose hanno subito degrado e distruzione".

In Italia comincia a diffondersi a partire dalla fine degli anni Sessanta, soprattutto in campo preistorico. Oggi il metodo viene utilizzato, oltre che a scopo di ricerca, anche nella didattica per le scuole.

PROVA PRATICA

Vi piacerebbe diventare archeologi sperimentalisti? Ancora in Italia non esistono scuole ad hoc. Il primo passo è la laurea con indirizzo archeologico, ma ancora più importante è avere una buona manualità, tanta pazienza e voglia di imparare; per alcune attività si richiede anche un certo impegno fisico. Potete inviare la richiesta come stagisti presso le strutture che svolgono queste attività. Dopo un adeguato addestramento, se siete bravi e propositivi, con un po' di fortuna potreste far parte del team. Il segreto è, in questo campo più che mai, provare, provare e riprovare.



scelta d'amore

Io se metto al mondo un figlio lo faccio alle 5.42: il dramma del trapianto raccontato in una storia d'amore che fa divertire e commuovere. E il libro diventerà un film.

di Maria Antonietta Schiavina

Donare un pezzo del proprio corpo a chi si ama, avere paura ma trasformare la paura in coraggio. E poi tornare a vivere, con la consapevolezza di aver fatto l'unica cosa giusta anche se, per la legge italiana, chi salva la vita di un familiare non ha diritto a niente, se vuole donare un organo lo fa a sue spese e deve essere pronto in certi casi perfino a licenziarsi da un lavoro sicuro. È quanto accaduto nel 2003 a Irene Vella, una giovane follonichese, moglie e madre, che lasciò l'impiego per donare un rene al marito, l'allenatore di calcio Luigi Pagana, altrimenti costretto per sempre alla dialisi. La donna – che da allora ha cambiato totalmente vita e da Pisa, dove risiedeva, si è trasferita a Cesenatico per seguire il suo Luigi diventato allenatore della squadra della cittadina adriatica – è stata anche la prima italiana ad avere un figlio dopo l'espianto di un organo. «Un'esperienza bellissima, unica e irripetibile» afferma, spiegando che dopo averla già raccontata nel libro *La nostra favola*, pubblicato subito dopo l'intervento, ha voluto riproporla per **Alpes Edizioni** in *Io se metto al mondo un figlio lo faccio alle 5.42* (entrambi i figli di Irene, Donatella dieci anni e Gabriele cinque, sono nati infatti a quell'ora), rilanciando insieme al racconto, che diventerà anche un film, la sua battaglia contro i diritti dei trapiantati e dei loro familiari.

sei parte di me

Per aiutare suo marito a vivere meglio lei ha rinunciato a un pezzo del suo corpo, regalandogli oltre a un'esistenza più "libera" anche una grande prova d'amore.

«Per me sarebbe stato peggio vederlo imprigionato da una macchina infernale come quella della dialisi, che mentre lava il sangue toglie anche la voglia di vivere».

In tutto ciò, però, la legge non le è venuta incontro, al punto che, per sottoporsi alle analisi pre-donazione, ha dovuto usufruire di ferie e permessi non retribuiti.

«Intorno ai trapianti di organi ruota un grosso mercato e noi donatori viventi non siamo tutelati».

Lei oggi sta combattendo una battaglia in questo senso, tanto che recentemente si è occupata della storia di Tommaso, un bambino dializzato, il cui padre per donargli un rene ha dovuto lasciare il lavoro.

«La mamma del piccolo aveva chiesto aiuto attraverso Facebook e io l'ho contattata per darle una mano, indicandole anche l'ospedale Santa Chiara di Pisa dove poi è stato fatto il trapianto: oggi Tommaso con il suo nuovo rene è un bambino felice e i suoi genitori finalmente possono sperare in un futuro migliore».

Ed è insieme alla mamma di Tommaso che lei sta cercando di far cambiare la legge a tutela dei trapiantati e delle loro famiglie?

«Sì, grazie anche al prezioso aiuto della giornalista Claudia Aldi e dell'onorevole Luciana Pedoto che hanno fatto un'interpellanza parlamentare al Ministero della Salute per l'attuazione del regolamento d'uso della legge 458/67 che regola la donazione consentita tra consanguinei».

I suoi figli sono a conoscenza di ciò che unisce, oltre l'amore, mamma e papà?

«Certo! Abbiamo detto loro che nella pancia del babbo c'è un pezzettino della mamma che lo ha fatto guarire e che cercherà di proteggerlo per sempre. Ne sono fieri e ne parlano con i compagni: quelli di Donatella hanno addirittura illustrato il nuovo libro con dei disegni dove è sempre presente il sole».





le vite degli altri a cura di Barbara Autuori

spirito di squadra

Un torneo internazionale di calcio dei senza fissa dimora che mobilita tanta gente in ogni parte del mondo.

PER DONO

L'importanza di donare gli organi.

Spesso l'unica speranza per tante famiglie che vivono il dramma di una vita in bilico. Per questo, seppure negli ultimi anni i progressi compiuti dall'Italia siano stati enormi, tanto da far arrivare il popolo dei donatori di organi a superare il milione di persone – la Lombardia guida la classifica con oltre 300mila aderenti, seguita da Emilia Romagna e Veneto –, fondamentale è l'opera di sensibilizzazione dell'opinione pubblica sul valore della donazione. Lo testimonia l'impegno continuo dell'**Aido** (Associazione Italiana Donatori di Organi) che da oltre trent'anni si adopera per combattere i pregiudizi e la diffidenza che suscita quest'argomento. Così se, a dieci anni di distanza dalla Legge 91/1999 sui trapianti che ha semplificato le procedure di espanto degli organi da un corpo di cui sia clinicamente accertata la morte cerebrale, secondo un recente studio dell'Osservatorio nazionale sulla Salute della Donna (**Onda**) due italiani su tre si dicono favorevoli alla donazione di organi, molto ampia è ancora la fascia di quelli che non hanno ancora preso una decisione (32 per cento). Una quota consistente di indecisi che può essere ridotta con campagne di informazione mirate, una legislazione più dettagliata (è allo studio del Senato un ddl per indicare il consenso o il diniego a donare i propri organi sulla carta d'identità), ma anche con una riflessione e un approfondimento personali. Per conoscere meglio l'argomento si può consultare il sito nazionale dell'Aido (www.aido.it) contenente le indicazioni per contattare la sede regionale più vicina e da dove è possibile scaricare la "Carta del donatore" per dichiarare la propria volontà in merito alla donazione di organi e tessuti. (B.A.)

SCELTA DI CAMPO

Da un anonimo campo di calcio di periferia al grande schermo. La storia del **Liberi Nantes Football Club**, la squadra di calcio composta interamente da migranti richiedenti asilo politico di cui **Nuovo Consumo** aveva parlato nel primo numero del 2009, è infatti diventata un documentario presentato tra gli eventi speciali dell'ultima edizione del **Festival del Film** di Roma. La pellicola del regista Francesco Castellani racconta un anno di vita dell'omonimo team tra sconfitte sul campo e speranze di vittorie nella vita futura.

Milanese, 36 anni, architetto.

Alessandro dell'Orto è il presidente del Comitato Organizzatore Italiano di **Milano Myland**, associazione sportiva che ha organizzato l'edizione 2009 della **Homeless World Cup** (www.homelessworldcup.org), il campionato di calcio dei senza fissa dimora quattro contro quattro che si è disputato a Milano a settembre.



Come e perché nasce l'evento sociale della Homeless World Cup?

«Dal progetto di due imprenditori sociali che nel 2003 hanno cercato di accendere le luci sul mondo dei senza fissa dimora creando un appuntamento fisso come il torneo internazionale di calcio, che ha il merito di parlare un linguaggio comune, semplice, alla portata di tutti, in ogni angolo del mondo».

Milano Myland ha organizzato l'ultima edizione. Che esperienza è stata?

«Un tornado dal quale ancora non ci siamo del tutto ripresi. È stato qualcosa di più di un evento sociale: nei dieci giorni del torneo abbiamo ospitato 700 persone tra atleti e staff. Impiegato 250 volontari, organizzato appuntamenti anche oltre l'ambito sportivo».

Uno sforzo titanico.

«Una grossa mano è giunta dai nostri partners, tra cui il Comune di Milano. Indispensabile è stato l'aiuto dell'Esercito e della Croce Rossa ma anche di tanti volontari: emblematico è il caso di alcuni senza fissa dimora della città che hanno aiutato a servire i pasti».

Un momento critico e un elemento di soddisfazione.

«Non sempre l'Arena civica dove si disputavano le partite era piena di gente, forse anche per la struttura poco accessibile e non molto conosciuta. Soddisfazione, invece, per essere riusciti a realizzare l'evento, non semplice e scontato, e per aver ospitato in contemporanea con la nostra Coppa anche quella conquistata dalla nostra Nazionale in Germania tre anni fa».

Come si è qualificata la squadra italiana?

«Al venticinquesimo posto, prima nel girone dei non qualificati. Un risultato buono visto che ogni anno la composizione delle squadre cambia. Quest'anno nella nostra Nazionale hanno giocato anche quattro ragazzi provenienti dalle zone terremotate dell'Abruzzo».



finimondo

2012 ragioni per non credere alla fine del mondo.

di Paolo Volpini

Chissà cosa penserebbero i Maya se potessero vedere il putiferio scatenato da profezie ricavate da discutibili interpretazioni del loro calendario. Questo bombardamento mediatico sulla fine del mondo il 21 dicembre 2012 è soprattutto una macchina pubblicitaria per libri, trasmissioni televisive e uno spettacolare film del genere "catastrofista". La catastrofe, in realtà, c'è già stata, e consiste nel fatto che nell'informazione scientifica ormai si mescolano impunemente spiegazioni di fenomeni naturali reali con teorie totalmente strampalate.

Cogliamo allora l'occasione della moda "2012" per fare un po' di chiarezza sugli eventi cosmici ipotizzati dai fautori delle teorie sull'imminente fine del mondo.

il pianeta Nibiru

Nibiru, una divinità sumera, sarebbe anche il nome di un fantomatico pianeta X. Negli ultimi anni sono stati scoperti vari corpi celesti del sistema solare appartenenti alla classe dei pianeti nani (Eris, Haumea, Makemake, Varuna, Sedna, Quaoar ecc.), ma hanno tutti orbite ai confini del sistema solare, ben oltre Nettuno.

Non vi è alcuna prova scientifica dell'esistenza di un nuovo pianeta nel sistema solare interno, tanto meno con un'orbita in qualche modo pericolosa per la Terra.

tempeste solari

La nostra stella ha un ciclo di attività della durata di 11 anni. Attualmente siamo in un periodo di minimo che sta durando più del previsto. Si prevede comunque che presto riprenda l'attività solare, che potrebbe raggiungere i livelli massimi nel 2012 o più probabilmente nel 2013.

Esistono dei rapporti che descrivono gli scenari possibili se si ripetesse un'eccezionale tempesta solare come quella del 1859: danni alle telecomunicazioni, alle centrali elettriche ecc. Sono quindi teoricamente possibili dei black out, con disagi e danni economici, ma niente di paragonabile alla "fine del mondo".

inversioni magnetiche

Le inversioni magnetiche sono avvenute parecchie volte nella storia del nostro Pianeta. In pratica si inverte la polarità del campo magnetico terrestre. Attenzione però: non si tratta di un "ribaltamento" della terra a testa in giù! Il Pianeta rimane così com'è, semplicemente l'ago delle bussole, che indica il Nord, dopo un'inversione indicherà il Sud. Non vi è quindi alcun nesso con l'anno 2012. L'ultima inversione ha avuto luogo circa 780mila anni fa.

inversione della rotazione

È fisicamente impossibile, come ipotizzato su molti siti



internet, che la rotazione terrestre si fermi per 72 ore, per poi riprendere la rotazione in senso inverso.

Venere ha una rotazione opposta alla nostra, ma questo è stato determinato dalla situazione verificatasi all'epoca della nascita del sistema solare. Nessun pianeta stabile può subire repentine inversioni di rotazione.

allineamenti planetari

Nel 2012 non si verificheranno allineamenti di pianeti significativi, e in ogni caso congiunzioni e altre configurazioni

planetarie non hanno mai portato conseguenze apprezzabili per il nostro Pianeta. In generale gli altri corpi celesti sono troppo lontani per poter generare eventi catastrofici.

Si parla anche dell'allineamento del Sole con il centro galattico, e del buco nero che vi si trova, ma quello è lontano ben 30mila anni luce!

il calendario Maya

Il 21/12/2012 non è altro che il termine di un ciclo lunghissimo, detto "Lungo computo", pari a 1.872.000 giorni (circa 5.125 anni).

Il 22 dicembre sarà quindi una sorta di speciale Capodanno Maya, un po' come è stato per noi il primo gennaio Duemila. Una data simbolica da celebrare nella speranza che inizi una nuova era di cambiamento e di progresso... con buona pace dei catastrofisti. ■

CADUTI DAL CIELO

Un'occhiata ai rischi reali.

Non tutte le teorie sulle catastrofi spaziali sono fasulle, ma gli scienziati tengono d'occhio le situazioni di rischio potenziale. Ricordiamo l'asteroide Apophis che, si temeva, avrebbe potuto colpire la Terra nel 2029. Recenti osservazioni hanno consentito calcoli più precisi che hanno escluso quest'eventualità: Apophis passerà a circa 30mila Km dalla Terra, nel mese di aprile del 2029 (un venerdì 13!), ma non ci sarà alcun pericolo. C'erano timori anche per un successivo passaggio nel 2036, ma le probabilità di incontro ravvicinato sono scese da 1 su 45mila ad appena 4 su 1 milione. Naturalmente non c'è nessun allarme per il 2012.

Talvolta i frammenti caduti dal cielo possono essere protagonisti di piccoli disastri quotidiani. Lo scorso 25 settembre in Canada un piccolo meteorite di 46 grammi di peso ha spaccato il parabrezza di un'auto. Chissà se la polizza assicurativa copre questo tipo di danni? È probabile comunque che il valore del meteorite sia più che sufficiente a ripagare i danni alla vettura.



triplavu a cura di Luca Carlucci

idee regalo

Non so voi, ma io mi sento mancare all'idea di ricevere (o peggio ancora di fare) come regalo di Natale il quarantaquattresimo paio di guanti o la seicentesima candela profumata della mia vita natalizia. Non è solo una questione di superfluo e di banalità, piuttosto, e ancor prima, è questione di ridare senso a una festa che forse lo ha smarrito nella ressa dei negozi.

Così ecco alcune idee regalo – penso – originali, e forse utili a migliorare un po' il mondo attraverso il web. Per esempio, siete convinti che internet sia uno spazio di elaborazione e diffusione della conoscenza preziosissimo e insostituibile? Se così è, un bel regalo potrebbe essere la quota associativa a **Wikimedia Italia**, l'associazione no profit che cura l'edizione italiana di **Wikipedia**, la sterminata enciclopedia collaborativa on line più famosa del mondo. Come dite, è un regalo troppo freddo? No problem: potete sostenere Wikimedia anche in modo più colorato, per esempio regalando magliette e gadget a marchio Wikipedia vendute sul loro shop on line.

E un negozio on line ce l'hanno anche quelli della **Mozilla Foundation**, la fondazione no profit che cura il famosissimo browser **Firefox**, principale concorrente (libero e gratuito) del criticatissimo **Explorer** di Microsoft. Questo nel caso che la battaglia per il software libero, aperto e gratuito fosse più nelle vostre corde. Se, invece, per voi il web è certo uno strumento prezioso, ma preferite comunque modi più tradizionali per contribuire a migliorare il mondo, la soluzione sta sempre sul web. Infatti tutte le più importanti associazioni di volontariato e cooperazione hanno il loro sito internet, con tanto di strumenti digitali per aderire alle loro cause.

Per esempio, perché non andate sul sito www.adottaunospedale.org e regalate ai vostri cari l'adesione ai progetti di **Emergency** di aiuto agli ospedali nei paesi in via di sviluppo?

Oppure, come ultima suggestione, potreste visitare www.savethechildren.it, cliccare su quel quadratino con su scritto "Sostieni un bambino a distanza", ed eccolo pronto, il vostro bellissimo regalo di Natale. Io proprio questo ho regalato alla mia famiglia, qualche Natale fa: e vi assicuro che nessun paio di guanti, fossero anche del materiale più prezioso, avrebbe mai potuto imprimere sul volto dei miei cari la stessa felicità.

IL TRENO DEI DESIDERI

Viaggiare in treno senza stress.

Trenitalia taglia costi e personale delle stazioni e le file ai pochi sportelli aperti sono pazzesche, le biglietterie automatiche non funzionano, le piccole stazioni fatiscenti, chiuse o abbandonate. E allora voi dateci un taglio con le stazioni. Basta andare sul sito www.ferroviedellostato.com, iscrivervi al sito cliccando su "registrati ora!" e il gioco è fatto. Comodamente sparpazzati sul vostro divano, potrete consultare orari e costi, comprare il vostro biglietto – in realtà un semplice codice che vi viene spedito via mail e sul cellulare e che reciterete al controllore –, cambiare gratuitamente la data di viaggio di un biglietto già acquistato, chiedere i rimborsi e persino controllare, in tempo reale, gli eventuali ritardi dei treni in circolazione.

Ah, e non dimenticate che la soluzione migliore per questo genere di acquisti on line è una bella carta di credito prepagata www.trenitalia.com.





segnali luminosi

Tecnologia e tenerezza, intimità e universalità, passato e futuro. C'è tutto nello spot dell'Enel in cui una bambina invia la buonanotte al padre lontano con i segnali luminosi. Ma attenzione a non lasciarsi abbagliare...



SPOT The voice

Mistero, passaparola sui blog, commenti vari. A quanto pare i nuovi spot Tv Barilla non passano inosservati, non tanto per le scene (quelle affatto originali) di famiglie felici intorno alla tavola, ma per quella voce narrante femminile, profonda e ondeggiante che racconta di amici, amore e famiglia. Si scopre che ognuno ha da dire qualcosa rispetto a quella voce: chi l'adora e chi proprio non la può sopportare, definendola addirittura un delirio post-sbronza. Scoprire a chi appartiene lascia di stucco: si tratta di Mina. Scavando nella storia si scopre che la cantante aveva già lavorato per Barilla nel 1965, prestando il volto in un carosello. Qualunque sia l'opinione rispetto all'intonazione della Tigre di Cremona rimane comunque un fatto: se siete soli, single, abbandonati e magari anche affamati una pubblicità simile può anche portarvi sull'orlo del baratro. (B.R.)

A volte mettere in relazione concetti che hanno una lunga storia nella tradizione con concetti nuovi può creare dei cortocircuiti interessanti. È quello che avviene nel recente spot dell'Enel, che racconta la storia di una bambina che invia un messaggio a suo padre che lavora come tecnico Enel oltreoceano. Tuttavia, invece di usare uno degli usuali mezzi di comunicazione che caratterizzano la modernità come il telefono (o la post-modernità, come internet), usa un segnale luminoso che si riverbera di stazione in stazione (per così dire) proprio come i segnali luminosi medievali o antichi rimbalzavano di torre in torre fino ad arrivare a destinazione. Astruendo dalla piccola e delicata vicenda descritta nello spot, il concetto tradizionale è quello che riguarda l'uso della luce come mezzo muto, ma significativo, per inviare messaggi; modalità che, però, era tradizionalmente riservata agli eventi importanti della storia che coinvolgevano i grandi personaggi come, ad esempio, l'informazione sulla vittoria di una battaglia da parte di un importante condottiero. Il concetto emblematicamente moderno è, invece, quello di comunicazione a 360 gradi, che coinvolge tutti – grandi personaggi e piccoli protagonisti, come la bambina dello spot – e tutto, cioè non solo gli eventi memorabili, ma anche le piccole situazioni quotidiane, come quella di augurare la buonanotte al proprio papà. Accompagnato da un sottofondo musicale molto azzeccato e in sintonia con la delicatezza della vicenda descritta – si tratta di "Far far" di Yael Naim, una cantante francese di origini israeliane che descrive la lontananza in toni sognanti – lo spot inizia con le immagini intimiste della bambina che si sveglia e accende l'abat-jour ed emette il primo tenue segnale, raccolto da un bambino in un appartamento vicino, che lo rimanda dalla finestra perché passi di casa in casa. Ma a questo punto i toni divengono epico-fiabeschi: in quest'incessante staffetta, la luce giunge ad un faro che la rinvia verso le lontananze infinite dell'oceano fino a che una nave la raccoglie e la rimanda verso paesaggi polari e praterie desolate. Alla fine giunge alla casa-laboratorio, posta in mezzo a un parco di pale eoliche, dove il padre la riceve e la decodifica, volgendo lo sguardo verso la foto che lo ritrae con la figlia. Enel si qualifica come una società che coniuga tecnologia e tenerezza, intimità e globalismo, tradizione e modernità. Ma lo spot non è innocente: chi, infatti, si ricorda più, con questa fiaba, di inquinamento e di nucleare?