

# NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XIX • numero 202 • dicembre 2010



## FELICI E SCONTENTI

Dal Pil a indicatori di felicità  
meno economici.  
Come si fa a "misurare"  
il reale benessere di un paese?



**con grande  
partecipazione**

i nuovi Comitati  
direttivi delle  
Sezioni soci

**maxi  
schermi**

guida all'acquisto  
dei televisori

**intolleranza  
zero**

quello che c'è da sapere  
sulla celiachia

**la via  
dell'ortofrutta**

luci e ombre di  
un mercato in fermento



gli auguri  
di Luciana  
Littizzetto  
a pag. 72

**INSERTO CONVENIENZA** da pag. 39 a pag. 46



**PARMIGIANO  
REGGIANO**

**Tu sai quanto vale  
la tradizione.**

Preparare, conoscere,  
insegnare. La forza del  
Parmigiano-Reggiano  
è nella tradizione.

Tutto naturale,  
con **zero additivi**  
e **tanta energia**  
per dare ad ogni giorno  
un gusto **inconfondibile**.  
Anche in quello  
della **Festa**.



[www.parmigiano-reggiano.it](http://www.parmigiano-reggiano.it)





# Salumeria Italia



Credendo nell'uso di carni nazionali, data l'elevata qualità nell'allevamento del suino pesante italiano ed essendo da sempre impegnati in una profonda cura ed attenzione nella produzione dei nostri salumi e sempre più impegnati nel realizzare prodotti senza additivi e sostanze di sintesi, così da favorire un'alimentazione sana, tradizionale e semplice nell'ingredientistica ma ricca in termini di sapore, e forte impegno di più generazioni dedicate alla produzione della salumeria tipica dell'Italia centrale. Essendo convinti che il livello culturale alimentare dei consumatori italiani è comunque elevato, così come il loro interesse e impegno nella ricerca della qualità e di alimenti che riducano i rischi di implicazioni negative per la salute, abbiamo creato "il rustico", il salame prodotto senza l'uso del latte in polvere e derivati, **senza fonti di glutine e conservanti aggiuntivi**, sicuri così di accontentare le esigenze dei consumatori e nel caso specifico, dei soci coop. Con la stessa filosofia e per soddisfare le esigenze di chi ama consumare più tipologie di salumi, proponiamo anche il prosciutto senza fonti di glutine e senza nitriti e nitrati aggiunti, affettato in vaschetta così da servirlo con la dovuta cura e permettendo il mantenimento delle migliori caratteristiche anche per consumazioni prolungate prima dell'uso.

# INVERNO 2010-2011

SKIPASS, LEZIONI DI SCI E NOLO ATTREZZATURE

## PIEMONTE

### Via Lattea



**Sestriere, Oulx, Sauze d'Oulx, Sansicario, Cesana, Claviere, Pragelato, Montgenèvre.** Più di 200 piste per oltre 400 Km, con una rete di innevamento programmato che copre circa il 70% della rete sciabile.

- **Impianti di risalita sconto 16%** su skipass settimanale 6 giorni consecutivi. Informazioni: [www.vialattea.it](http://www.vialattea.it)
- **Scuole di sci sconto 20%** presso le scuole di sci per lezioni collettive di 3 ore al giorno per 6 giorni (120 euro anziché 150) o per 4 giorni (80 euro anziché 100). Per i corsi di Snowboard le tariffe sono le stesse ma la durata è di 2 ore al giorno. Ora di lezione privata: formula "Sciano uno, due o tre, paga uno".
- **Nolo attrezzature sconto 15%** presso Maison Clatoud Sport a Sauze d'Oulx in piazza Ill Reggimento Alpini, 33 e a Sestriere in via Pinerolo, 2 Anche nel periodo natalizio
- **Soggiorno sconto 20%** Grand hotel "La Torre" di Sauze d'Oulx, via Della Torre, 4. Ufficio booking centrale: ABC, Piazza Assietta 6 - Tel. 0122 858585 - Fax 0122 850085. Tel. diretto: 0122 859812 - [info@vialatteaincoming.it](mailto:info@vialatteaincoming.it)

I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore del socio Coop. È escluso il periodo dal 25/12/2010 al 9/01/2011.

### Riserva Bianca Limone Piemonte



Riserva Bianca è il comprensorio sciistico di Limone Piemonte, uno dei poli principali del turismo piemontese con 80 km di piste, in grado di soddisfare le esigenze di tutti gli sciatori.

- **Impianti di risalita sconto 19%** su Skipass settimanale, 6 giorni consecutivi (142 euro anziché 176). Tel. 0171.926254 - [info@neve0171.41002](mailto:info@neve0171.41002) - [www.riservabianca.it](http://www.riservabianca.it)
- **Scuole di sci sconto 20%** per lezioni collettive di 6 giorni. Tel. 0171.92319-928134 - [www.scuolascilimone.it](http://www.scuolascilimone.it)
- **Nolo attrezzature sconto 10%** presso Bottero Ski - via Genova, 40 - Tel. 0171.92274 - Fax 0171 926424 - [www.botteroski.com](http://www.botteroski.com)
- **Soggiorno sconto 10%** per minimo 2 notti presso Grand Hotel Principe via Genova, 45 - Tel. 0171.92389 - fax 0171.927070 - [www.grandhotelprincipe.com](http://www.grandhotelprincipe.com) - [info@grandhotelprincipe.com](mailto:info@grandhotelprincipe.com). Per soggiorni settimanali in formula Residence e per soggiorni B&B (minimo 2 notti) presso Limone Palace Hotel Residence Piazza Risorgimento, 10 - Tel. 0171.926965 - Fax 0171.926994 - [www.limonepalace.com](http://www.limonepalace.com) - [info@limoneresidence.it](mailto:info@limoneresidence.it)

È escluso il periodo dal 25/12/2010 al 9/01/2011.

### Bardonecchia



Il comprensorio offre un'area sciabile che comprende 100 Km di piste delle quali ben 35 sono servite da impianto di innevamento programmato e 21 impianti di risalita.

- **Impianti di risalita + soggiorno sconto 20%** sul pacchetto 7 notti soggiorno in Hotel e Appartamento consorziati + 6 giorni di Skipass. Informazioni e prenotazioni: Consorzio Bardonecchia Turismo -

Tel. 0122.902463 - Fax 0122.980612  
[info@vacanzebardonecchia.it](mailto:info@vacanzebardonecchia.it)

- **Scuole di sci sconto 10%** per lezioni collettive. Consorzio Bardonecchia Turismo Tel. 0122/902463 - Fax 0122/980612
- **Nolo attrezzature:** vedi Rent and Go  
I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore del socio Coop. È escluso il periodo dal 25/12/2010 al 9/01/2011.

## VALLE D'AOSTA

La montagna con le cime più alte d'Europa offre ai turisti, chilometri di piste, impianti innovativi e itinerari escursionistici.

### Pila



- **Impianti di risalita sconto 10%** su Skipass settimanale, 6 giorni consecutivi e oltre. Il vantaggio è esteso ai figli del socio Coop, di età inferiore ai 18 anni. Tel. 0165.521148/521045 - [info@pila.it](mailto:info@pila.it) - [www.pila.it](http://www.pila.it)
  - **Scuole di sci sconto 10%** per lezioni di sci e snowboard, individuali e collettive. Frazione Pila, 91 - Tel. 0165.521114 - [info@scuoladiscipila.com](mailto:info@scuoladiscipila.com)
  - **Nolo attrezzature Sconto 10%** presso Noleggio dei Maestri, Fiocco di Neve, La Roccia, La Soletta, Plan Bois, Riccardo Sport.
  - **Soggiorno sconto 10%** per soggiorni settimanali presso Hotel Chacaril, Chalet des Alpes, Etoile de Neige, La Chance, Lion Noir, Plan Bois e Meublé della Nouva e, escluse le settimane di Natale e Capodanno, presso gli appartamenti Casa Chamonin, Chalets Pra D'Avillon, Residence Ciel Bleu e Residence Lo Sabot. Richiedere lo sconto all'atto della prenotazione. Per informazioni: Consorzio Turistico l'Espace de Pila - Tel. 0165.521055
- È escluso il periodo dal 23/12/2010 al 6/01/2011.

### Champorcher



- **Impianti di risalita sconto 10%** su Skipass giornaliero festivo (22 euro anziché 24). Nei giorni feriali Skipass giornaliero con formula "Porta un amico a sciare" 12 euro. Tel. 0125.37124 - Fax 0125.37328 - [info@champorcherski.it](mailto:info@champorcherski.it) - [www.champorcherski.it](http://www.champorcherski.it)
  - **Scuole di sci sconto 10%** per lezioni collettive presso gli impianti. Tel. 348.4021952 - [info@scuolascichamporcher.com](mailto:info@scuolascichamporcher.com) - [www.scuolascichamporcher.com](http://www.scuolascichamporcher.com)
  - **Nolo attrezzature Sconto 10%** presso Ski Laris, località Chardonney 120/C - Tel 0125.376116
  - **Soggiorno sconto 10%** sulle tariffe di soggiorno presso l'Hotel Beau Séjour - Frazione Lorè, 1 - Tel. 0125.37122 - [info@beausejourhotel.eu](mailto:info@beausejourhotel.eu) - [www.beausejourhotel.eu](http://www.beausejourhotel.eu)
- È escluso il periodo dal 18/12/2010 al 10/01/2011.

### La Thuile



- **Impianti di risalita sconto 10%** su Skipass settimanale 6 giorni consecutivi alle Funivie Piccolo San Bernardo S.p.A. Tel. 0165.884150 - Fax 0165.884052 - [info@lathuile.net](mailto:info@lathuile.net) - [www.lathuile.net](http://www.lathuile.net)
- **Scuole di sci sconto 10%** per lezioni collettive

presso la Scuola di sci La Thuile.

Tel. e Fax 0165.884123 - scuoladisci@lathuile.it - www.scuoladiscilathuile.it

- **Nolo attrezzature:** vedi Rent and Go
- **Soggiorno sconto 10%** presso Planibel Residence Atahotels, Fraz. Entrèves - Tel. 0165.884541 - Fax 0165.884535 - booking.planibel@atahotels.it - www.planibelresidence.com

È escluso il periodo dal 20/12/2010 al 9/01/2011.

## EMILIA ROMAGNA

### Cimone



La stazione invernale del Cimone è il più grande carosello sciistico dell'Appennino Tosco-Emiliano, con 50 km di piste accessibili con un unico nuovo skipass elettronico e servite da impianti moderni e veloci.

- **Impianti di risalita: sconto** su skipass giornaliero feriale (il sabato è considerato festivo) 23,50 euro anziché 26, presentando al momento dell'acquisto la tessera socioCoop, accompagnata da un voucher da compilare obbligatoriamente (disponibile alla cassa skipass). www.cimonesci.it

Il vantaggio è esteso anche ad un accompagnatore del socio Coop.

È escluso il periodo dal 24/12/2010 al 9/01/2011.

## ABRUZZO

### Alto Sangro



Il più grande comprensorio sciistico dell'Italia centrale e comprende le località di **Roccaraso, Rivisondoli, Pescocostanzo** e **Barrea**, per un totale di 130 km di piste da discesa.

- **Impianti di risalita sconto 10%** su Skipass da minimo 2 a massimo 12 giorni consecutivi (es.: 6 giorni 148 euro anziché 165) valido solo se acquistati presso le biglietterie centralizzate di Roccaraso via Roma 60 - Tel. 0864.602148 Castel di Sangro via Sangro - Tel 0864.845059 www.roccaraso.net

- **Nolo attrezzature:** Vedi Rent and Go

È escluso il periodo dal 23/12/2010 al 9/01/2011.

## TRENTINO

### FolgariaSki- LavaroneSki



#### Impianti di risalita:

- **Sconto 10%** Skipass giornaliero festivo Folgaria-Fiorentini e SkiTour dei Forti (Folgaria-Lavarone)
- **Sconto 20%** Skipass giornaliero feriale Folgaria-Fiorentini e SkiTour dei Forti (Folgaria-Lavarone)
- **Sconto 10%** Skipass plurigiornaliero da 2 a 14 giorni FolgariaSki e LavaroneSki.

Informazioni: FolgariaSki (Skiarea Folgaria-Fiorentini) Tel. 0464.720538 - commerciale.folgariaski.com - www.folgariaski.com.

LavaroneSki (Skiarea Fogaria-Lavarone)

Tel.0464.783335 - www.lavaroneski.com.

- **Nolo attrezzature:** Vedi Rent and Go

I vantaggi sono estesi ad un accompagnatore del socio.

È escluso il periodo dal 25/12/2010 al 9/01/2011.



Per avere informazioni di dettaglio consulta il sito [www.e-coop.it](http://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 15 centri diversi, per un totale di oltre 1.100 km di piste in **Trentino, Veneto** ed **Emilia Romagna**.

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. Al socio Coop e al suo nucleo familiare **sconto 10%** sul costo della carta nelle diverse opzioni:

- **card settimanale:** individuale 28,80 euro anziché 32, skipass unico famiglia a 2 componenti 45 euro anziché 50, a 3 o più componenti 63 euro anziché 70
- **card stagionale:** individuale 85,50 euro anziché 95; skipass unico famiglie a 2 componenti 126 euro anziché 140, a 3 o più componenti 144 euro anziché 160; accesso gratuito ai ragazzi fino ai 10 anni. [www.supernordicskipass.it](http://www.supernordicskipass.it)

## ASSOCIAZIONE MAESTRI DI SCI DEL TRENTINO

Piazza Centa 13/2 - Trento [www.trentinosci.it](http://www.trentinosci.it)

Tel. 0461.826066 - [info@trentinosci.it](mailto: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 17 le Scuole di Sci che aderiscono alla convenzione:

**Madonna di Campiglio:** Des Alpes, Nazionale, Campo Carlo Magno.

**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, S. Martino di Castrozza.

**Brentonico:** Monte Baldo.

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

Lo sconto si ottiene con la carta Socio Coop, 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 10/01/2011 ed esclude la settimana di Carnevale.**

## RENT AND GO

Vasta gamma di sci, modelli di punta della stagione in corso, 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, ciaspole, slittini, snowboard e scarponi.

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

Sono oltre 80 punti di noleggio sci in Italia distribuiti nelle principali località turistiche, nelle province di **Aosta, Torino, Cuneo, Sondrio, Trento, Bolzano, Belluno, Pordenone, Ascoli Piceno e L'Aquila.**

Ogni noleggio Rent and Go offre una consulenza specializzata che permette al cliente di scegliere l'attrezzatura giusta per fare esprimere al massimo le sue potenzialità garantendo il divertimento sulla neve in tutta sicurezza. Una grande attenzione al mondo bimbi che noleggiavano gratis fino agli 8 anni.

Per il socio Coop ed il proprio nucleo familiare

- **Sconto 10% sul noleggio** di tutte le attrezzature.

Anche nel periodo natalizio.

Per informazioni sulla rete di vendita [www.rentandgo.it](http://www.rentandgo.it)



Chi passa a  
CoopVoce, ha sempre  
qualcosa in più.

**100**  
**euro**

ACQUISTA  
UN TELEFONINO E  
**PORTA**  
IL TUO NUMERO IN  
**COOPVOCE**

AVRAI FINO A  
**100 €**  
TRAFFICO  
TELEFONICO  
**GRATIS**

**SCOPRI**  
I TELEFONINI E  
**IL BONUS ASSOCIATO**  
NEL PUNTO VENDITA  
O SUL VOLANTINO  
**DELLA TUA**  
COOPERATIVA

## NUOVO CONSUMO

### Direttore responsabile

Aldo Bassoni

### Redazione

Rita Nannelli

Beatrice Ramazzotti

Luca Rossi

Barbara Sordini

Cristina Vaiani

### Hanno collaborato

Barbara Autuori

Francesca Baldereschi

Barbara Bernardini

Salvatore Calleri

Luca Carlucci

Claudia Ciriello

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Eugenio Del Toma

Daniele Fabris

Daria Ferrari

Jacopo Formaioni

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Dario Guidi

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Simona Marchini

Massimiliano Matteoni

Chiara Milanese

Roberto Minniti

Giorgio Nebbia

Patrice Poinssotte

Paola Ramagli

Anna Somenzi

Claudio Strano

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

Vignale Comunicazioni srl

Cell. 3387382948

Fax 0565/252531

sergio.iacullo@unicooptirreno.coop.it

### Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

[www.nuovoconsumo.it](http://www.nuovoconsumo.it)

Registrazione del Tribunale di Livorno

n° 695 del 24/07/2001

Iscrizione ROC 1557

del 4/09/2001

Tiratura prevista: 300.242 copie

Chiuso in tipografia il 19/11/2010



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

il punto di Aldo Bassoni

## caro Babbo Natale,



Io so che sono troppo vecchio per rivolgermi a te, ma siccome non l'ho mai fatto da piccolo perché ai miei tempi i regali si chiedevano alla Befana, mi permetto di riscuotere adesso quest'antico credito sperando nella tua proverbiale nobiltà d'animo. Quando prenderai il volo con il tuo magico carro trainato da bellissime renne che ti porteranno in ogni angolo della terra a distribuire doni, ricordati di mettere nel sacco anche un po' di futuro per noi. Lo so, è solo una parola. Ma è una parola che ci è indispensabile perché ha rotto gli argini del sopportabile tracimando torrenti di astratte suggestioni su gente smarrita che si domanda dove stiamo andando. Una parola scivolosa che mentre l'afferi ti è già sfuggita e però ti sembra di non poterne fare a meno e la cerchi e non la trovi. Non è del mio futuro che parlo nonostante che, a dire il vero, l'angoscia si insinui anche nel quotidiano, apparente quieto vivere di chi gli obiettivi più importanti della sua vita, bene o male, crede di averli raggiunti. Il fatto è che non riesco a vedere me e i miei simili come individui isolati, separato da tutti gli altri da spesse corazze irte di spunzoni acuminati capaci solo di ferire la carne.

Caro Babbo Natale, ci manca tanto il futuro. Un buon futuro. Per i giovani e per chi vive in condizioni di disagio, per chi è precario, immerso nella povertà, tormentato dalla mancanza di un lavoro e dall'abbondanza di illegalità che ci costringe a camminare come in un grande magazzino del bricolage, in una sorta di fai-da-te esistenziale dominato dal "pensa agli affari tuoi ora e qui e lascia stare il resto". Vedo intorno a me la perdita di speranza dilagare come le alluvioni di novembre, la mancanza di sogni annebbiare la vista di una comunità spossata, che non riesce più a scrutare oltre l'orizzonte del quotidiano, trascinarsi al riparo delle poche certezze che ci restano, riunite per un giorno almeno intorno alla mensa scaccia-pensieri del Natale. Vedo un paese fragile che attende, senza crederci, una cura miracolosa per riprendersi dalla febbre di questi anni di crisi sociale, economica, politica e morale. In questo paesaggio incerto e nebbioso, è difficile dare un senso alla propria vita appena più ambizioso di quello del gregge che non sa cosa sia ieri e cosa oggi, e che, come diceva Nietzsche, "salta intorno, mangia, riposa, digerisce, torna a saltare, e così dall'alba al tramonto e di giorno in giorno, legato brevemente con il suo piacere e dolore, attaccato al piolo dell'istante".

Auguri.



# Buon Natale... Buon Salmone.

## Salmone Selvaggio Sockeye

Affumicato con miscele  
di legni pregiati



La Boutique Creativa



Riunione Industrie Alimentari

Via Gualco, 50E - 16165 Genova

[www.lariunione.it](http://www.lariunione.it) - email: [info@lariunione.it](mailto:info@lariunione.it)



in questo numero

## RUBRICHE

- 7 Il punto  
Caro Babbo Natale
- 10 Lettere
- 11 Coop risponde
- 12 Chi protegge il cittadino  
Per scorrettezza
- 12 Previdenza  
A regime
- 13 Ora legale  
La mia generazione
- 14 Pace verde  
Banca di prova
- 14 Evergreen
- 15 Pianeta terra  
Acqua alta
- 23 Controcanto  
Scena del crimine
- 28 Prodotto a marchio  
Il succo del discorso
- 51 La merce muta  
Giusto di sale
- 54 La ricerca  
Chocolat
- 55 Sani & salvi
- 55 ABCibo  
All'ombra delle piramidi
- 59 Nel carrello
- 63 Presidi Slow Food  
Nel nostro piccolo
- 66 A tavola  
Menu al salmone
- 69 Benestare
- 71 Semiseria  
La cognizione del dolore
- 80 Consumi in scena  
In buone acque

71 NC



la notizia

- 16 Con grande partecipazione  
gli eletti dei nuovi Comitati direttivi  
delle Sezioni soci Unicoop Tirreno.

**coop** info

- 24 Donne in media
- 25 Stato liquido
- 26 L'agenda del socio
- 27 Un medico in cucina
- 29 I sapori dell'impegno
- 30 La vetrina dei soci
- 32 Buona condotta
- 34 Mondovivo e vegeto

## 39 INSERTO CONVENIENZA

- 47 dossier  
**La via dell'ortofrutta**  
luci e ombre di un settore difficile.
- 52 salute  
**Intolleranza zero**  
una dieta ad hoc per i celiaci.

prima pagina

**Felici  
e scontenti**

pag. 19



## PRODOTTI

- Guida all'acquisto
- 56 Maxi schermi  
i televisori Lcd e Led.  
Gli extra
- 58 Navigator  
il Gps.  
Tipico
- 60 Un gran fico  
il Dottato del Cilento.  
Cotti & crudi
- 62 Giro di viti  
il Prosecco Conegliano Valdobbiadene.  
Dal fornitore
- 64 Una vita da Strega  
premiata ditta di torroni.

## cicli e ricicli

Ho letto il piacevole articolo di Mario Tozzi sull'uso delle bici (**Nuovo Consumo** di novembre, p. 51) che condivido in pieno e per questo vorrei chiedere un suo aiuto a far sì che un corpo di polizia alle sue dipendenze funzionali, in quanto presidente del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, riesca a salire in sella alle nuovissime bici in dotazione ricevute dal Ministero dell'Ambiente. Infatti, occorrerebbe uno sforzo per individuare il personale abile fisicamente e magari qualche capo di vestiario idoneo. Il servizio in bici non assolve a tutte le esigenze di mobilità del personale di polizia, ma è un esempio concreto ed è anche un modo per stare più vicini a chi frequenta i sentieri in bici.

Salvatore Digiaco, via e-mail

Caro Salvatore, il corpo di polizia alle dipendenze funzionali del presidente di un Parco Nazionale è, in qualche modo, il Corpo Forestale dello Stato che già possiede delle biciclette che utilizza per il normale lavoro di pattugliamento (nel nostro caso a Pianosa). Noi facciamo di tutto per favorire l'uso dei cicli, ma ci vorrebbe qualche casa costruttrice che ci donasse alcune biciclette, vista la nostra cronica mancanza di fondi. Grazie del suggerimento.

Mario Tozzi

## ottimi consigli per gli acquisti

Nel numero di **Nuovo Consumo** di marzo ho letto un articolo di Aldo Bassoni riguardante i videoproiettori e quanto fosse appagante il loro utilizzo. Convinto dalla "romanticità" dell'articolo ho acquistato, seguendo per filo e per segno i consigli scritti, un videoproiettore a tecnologia Dlp e ad oggi devo dire che mai spesa fu più indovinata. Grazie infinite ad Aldo Bassoni.

A.F., via e-mail

## attrazione criminale

Gentile direttore, vorrei sapere cosa pensa di questa patologica morbosità televisiva che tratta la cronaca nera alla stregua di un fotoromanzo da quattro soldi. Ogni fatto di sangue, meglio se con bella ragazza violentata da un parente stretto, viene spettacolarizzato a beneficio dei più incalliti voyeurs. Trasmissioni della mattina, del pomeriggio e della sera si sfidano in continuazione non a raccontarci cosa sta succedendo in questo paese stravolto dalla crisi economica, dalla disoccupazione e dall'incerto futuro dei giovani, ma a scavare ossessivamente nei torbidi risvolti di delitti che nascono dalle più turpi bassezze umane. La trama è sempre la stessa di "Delitto e castigo", ma mentre quello di Dostoevskij è un capolavoro della letteratura, le narrazioni dei mass media più impegnati a raccontarci ogni intimo particolare di tante storie tragiche non hanno nemmeno il pregio dell'estetica letteraria. Tutto serve per fare audience e suscitare le curiosità carnali del pubblico. Come nel film di Woody Allen, "basta che funzioni". E nessuno che fa o dice niente, mentre i vertici della Rai si danno da fare solo per bloccare le belle inchieste della Gabanelli, i programmi di informazione scomodi e le trasmissioni più intelligenti che fanno cultura e aiutano a pensare. C'è qualcosa che non va. E per chi paga il canone c'è anche la sensazione di sentirsi derubati.

A. G., Civitavecchia

Non posso che condividere il suo senso di ripulsa nei confronti di tanta ossessionante spettacolarizzazione di quei fatti criminali nei quali abbondano ingredienti come il sesso, il delitto e più che mai la lucida follia familiare. C'è qualcosa che attrae irresistibilmente lo spettatore quando si alza il sipario sulle facce attonite di bravi padri di famiglia, di sorelle, cugine e amici della povera vittima che potrebbero mascherare atroci segreti. È a questo punto che la cronaca diventa racconto e il racconto romanzo. Un romanzo criminale di bassa lega alimentato da folle di opinionisti, che genera morbosità e produce fenomeni raccapriccianti come il "turismo dell'orrore" di tanta gente che si reca in pellegrinaggio nei luoghi dove si sono consumati quei delitti. Purtroppo il meccanismo da lei descritto funziona perché c'è un pubblico che lo gradisce e passa intere giornate davanti al televisore a ingozzarsi di porcherie anziché leggersi un bel libro, magari "Delitto e castigo".

Aldo Bassoni

## coop risponde

Servizio Filo Diretto di Unicoop Tirreno  
Numero verde 800861081

# il seme della discordia

Ho acquistato delle clementine senza semi, ma alcuni semi all'interno c'erano. Potrei sapere se è regolare?  
via e-mail

► Cerchiamo di rispondere in maniera esauriente alla sua richiesta. La definizione o denominazione del prodotto a cui lei fa riferimento è definita da regole specifiche. Andando più nel dettaglio la normativa comunitaria del 2001 che disciplina la commercializzazione dei prodotti ortofrutticoli, per quanto riguarda i mandarini varietà clementini, prevede entrambe le diciture: con semi o senza semi. Nel primo caso si intendono i prodotti che contengano più di dieci semi, mentre nel secondo caso si comprendono anche i prodotti che abbiano all'interno da uno a dieci semi. Ci sentiamo quindi di tranquillizzarla in merito alla regolarità del prodotto che ha acquistato.

# un vero aiuto

Vivo a Massa e ho sentito parlare in questo periodo di un nuovo servizio di Coop che si chiama **Ausilio**. Mi piacerebbe capire meglio di che cosa si tratta.  
via e-mail

► **Ausilio per la spesa** è un progetto che **Unicoop Tirreno** svolge in contatto con le associazioni di volontariato presenti sui territori. Prevede la consegna gratuita della spesa ad alcuni gruppi di persone in difficoltà offrendo alle persone anziane che vivono sole un aiuto per organizzare la spesa.

Il servizio identifica con precisione gli utenti a cui si rivolge:

- > le persone ultrasessantacinquenni che vivono sole;
- > le persone ultrasessantenni che vivono sole e non sono autosufficienti;
- > i nuclei familiari di ultrasessantenni che convivono con handicappati o invalidi;
- > le persone con patologie invalidanti anche transitorie tali da compromettere gravemente il livello di autosufficienza che vivano soli o in nuclei familiari "a rischio".

I volontari tutte le settimane chiamano le persone iscritte al servizio per la compilazione delle liste della spesa che poi consegnano direttamente a domicilio senza nessun costo aggiuntivo.

Se vuole usufruire del servizio o diventare un volontario basta rivolgersi ad uno dei dieci punti vendita in cui al momento è attivo: Follonica, Rosignano, Massa Marittima, Cecina, Piombino, Riomarino, Livorno, Velletri, Avellino e Massa.

Per qualsiasi ulteriore informazione può rivolgersi al nostro Numero verde.





## per scorrettezza

Ho consultato alcuni servizi per il portale di download [www.easy-download.info](http://www.easy-download.info) dove era necessario registrarsi inserendo i dati anagrafici e non erano previsti costi. Pur non avendo stipulato né sottoscritto alcun contratto d'abbonamento con **easy-download**, ho ricevuto una mail in cui mi veniva richiesto il pagamento di 96 euro a cui faceva seguito l'invio di una fattura. 20 giorni dopo ho anche ricevuto una conferma nella quale mi avvisavano che, non avendo fatto ricorso al diritto di recesso entro 10 giorni, ero annoverato tra i clienti per il portale di download [www.easy-download.info](http://www.easy-download.info). Poiché non ho la possibilità di recedere da un contratto, tra l'altro mai sottoscritto, per scadenza del termine, come posso fare per tutelare i miei diritti?  
Mario, via e-mail




► Abbiamo ricevuto diverse segnalazioni per l'indebita attivazione del contratto per il sito [www.easy-download.info](http://www.easy-download.info) per le quali le comunichiamo che l'**Antitrust**, dopo aver avviato un'istruttoria nei confronti della società tedesca Euro Content Ltd, ha deciso che dovrà pagare una multa di 960mila euro per pratica commerciale scorretta. Secondo le denunce ricevute, digitando sul motore di ricerca Google il nome di un determinato software accompagnato dalla parola "gratis" o "gratuito", appariva al primo posto il sito [www.easy-download.info](http://www.easy-download.info). Selezionando il link il consumatore veniva indirizzato non alla home page del sito, ma direttamente alla pagina dedicata alla registrazione. Una volta inseriti i propri dati, il consumatore sottoscriveva, sostanzialmente a sua insaputa, un contratto biennale con la società tedesca Eurocontent Ltd per la fornitura di software al costo annuale di 96 euro da

pagare anticipatamente una volta l'anno. A differenza dell'home page, dove le condizioni contrattuali erano riportate con chiarezza, la pagina di registrazione riportava i termini con un'evidenza grafica non sufficiente a una loro immediata percezione. In sostanza il consumatore era indotto a credere che si trattasse di un servizio gratuito. Decorso il tempo per il recesso, senza dare al consumatore nessuna conferma del perfezionamento del contratto stesso, la società tedesca iniziava a sollecitare i pagamenti. Pertanto può recedere dal contratto e non è dovuto alcun pagamento da parte sua in base al codice del Consumo artt. 52 e 57 che prevedono, nella sezione dedicata ai contratti a distanza, che debbano essere fornite al consumatore informazioni sul prezzo e le modalità di esercizio del recesso prima della conclusione del contratto; prevedono inoltre il divieto di fornitura di beni o servizi a pagamento in mancanza di un'ordinazione da parte del consumatore. Specificano anche che, sempre in caso di fornitura non richiesta, non vi è obbligo di prestazione corrispettiva né di pagamento. Le ricordiamo, infine, che l'**Autorità Garante della concorrenza e del mercato** ha attivato un contact center a tutela degli utenti per informazioni e segnalazioni relative a pratiche commerciali e pubblicità.

### Info

Codice del Consumo: Decreto legislativo 6 settembre 2005, n. 206  
Autorità Garante della concorrenza e del mercato ([www.agcm.it](http://www.agcm.it)) -  
Contact Center per tutela degli utenti: 800166661. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 14. Fax 06.85.82.12.56

**Daria Ferrari**, consulente Pit Servizi-CittadinanzAttiva  
CittadinanzAttiva-Pit Servizi: tel. 0636718555  
(da lun. a ven.: ore 9-13.30) fax 0636718333  
e-mail: [pit.servizi@cittadinanzattiva.it](mailto:pit.servizi@cittadinanzattiva.it)

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

## a regime

Ho interrotto il lavoro da dipendente privato a settembre 2007, all'età di 57 anni con 28 anni di contributi. Entro il dicembre 2007 avrei potuto conseguire il pensionamento di vecchiaia secondo il regime contributivo (facendo l'opzione per quel regime). Chiedo se ancora oggi posso esercitare tale diritto, ovvero accedere alla pensione di vecchiaia in regime di opzione per il sistema di calcolo contributivo.  
lettera

► Lei conserva il diritto alla pensione, a seguito di opzione per il regime contributivo, ai sensi di quanto dispone il comma 3 dell'articolo 1 della legge n. 243/2004. Quella disposizione, infatti, fa salvo il diritto anche alla pensione con il sistema contributivo purché, entro il 31 dicembre 2007, fossero stati maturati i requisiti allora previsti. Fino al 31 dicembre 2007, per il diritto alla pensione

nel regime contributivo, erano sufficienti l'età di 57 anni e l'anzianità contributiva di almeno cinque anni, come stabiliva l'articolo 1, comma 20, della legge n. 335/1995. Coloro che alla data del 31 dicembre 1995 avevano già dei contributi previdenziali, per potere optare per il regime contributivo, ai sensi di quanto dispone l'articolo 1, comma 23, della legge n. 335/1995, e successive modificazioni, devono poter fare valere: almeno 15 anni di anzianità contributiva di cui almeno cinque acquisiti dopo il 31 dicembre 1995. Inoltre occorre che, alla stessa data del 31 dicembre 1995, possano far valere meno di 18 anni di anzianità contributiva. Dai dati esposti si rileva che lei rientra sia nelle condizioni previste dal comma 3 dell'articolo 1 della legge n. 243/2004 sia nelle condizioni previste dall'originario comma 20 e dal comma 23 dell'articolo 1 della legge n. 335/1995, a condizione che l'importo della pensione risulti essere non inferiore a 1,2 volte l'importo dell'assegno sociale.



## la mia generazione

**Universo quarantenni: vita, sorte e speriamo miracoli.**



La mia generazione ha visto tutto. I primi cartoni giapponesi quando eravamo piccoli: Gig robot d'acciaio, Daitarn 3, Mazinger e Candy Candy (il nostro primo amore). Ci hanno fatto portare la zampa d'elefante che abbiamo odiato prima e amato dopo con la nostalgia dei primi novanta nel periodo grunge.

Siamo andati in vacanza all'Est prima che cadesse il muro.

Abbiamo assistito all'inutile suicidio di Kurt Cobain e al divertente scontro brit pop Blur vs Oasis. Abbiamo visto il teatro in Tv mentre oggi vediamo i teatranti.

Siamo sopravvissuti alle macchine senza airbag viaggiando sulle ginocchia dei genitori per rischiare di morire oggi contro taglienti guard rail.

Non sapevamo cos'era l'aria condizionata e soprattutto siamo stati gli ultimi a poter fare le vacanze senza telefonini e conseguenti controlli dei genitori.

Abbiamo sopportato i fratelli più grandi dell'era yuppies per poi affrontare liberi i primi anni Novanta. Non avremo la pensione, ma molti di noi vivono grazie alle pensioni dei genitori. Ci hanno detto che non si smette mai di studiare nella vita per poi scoprire che chi non l'ha fatto lavora mentre molti di noi no.

Abbiamo visto combattere la mafia con il maxiprocesso di Antonino Caponnetto e quanto questa può essere pericolosa con le sue stragi.

Ci siamo formati vedendo Il Prigioniero, Ufo e Agente speciale, mentre oggi crescono con il Grande Fratello e l'Isola dei Famosi.

Abbiamo previsto con largo anticipo il decadimento culturale delle università scontrandoci con professori sessantottini e facendo la pantera che in realtà si è dimostrata soltanto un micione arrabbiato. Abbiamo avuto come Presidente Sandro Pertini. Abbiamo vinto i Mondiali nel 1982, dopo aver vissuto il primo scandalo del calcio-scommesse. Non c'era you tube e non usavamo le mail, ma in compenso sapevamo usare il fax.

Abbiamo avuto un'unica compagnia telefonica: la Sip e... funzionava. Una cosa ci rimane da fare forti della nostra esperienza: essere la prossima generazione ad andare al potere.

## banca di prova

Sapete come il gruppo bancario **BNP Paribas** – che in Italia controlla **BNL** – investe i soldi dei suoi clienti? **BNP** è il principale finanziatore mondiale di progetti nel settore nucleare a livello mondiale e sta decidendo di finanziare, insieme ad altre banche francesi, la costruzione del controverso reattore **Angra3**, a soli 150 chilometri da Rio de



Janeiro, per un valore complessivo di 1,1 miliardi di euro. Per questo dallo scorso ottobre in tutta Europa i volontari di **Greenpeace** hanno avviato una campagna per chiedere al gruppo bancario **BNP** di fermare i suoi “investimenti radioattivi”. Presso le filiali del gruppo i volontari hanno attaccato adesivi, hanno distribuito volantini informativi ai passanti e delimitato l'ingresso alle banche con nastri segnaletici e la scritta “Stop agli investimenti radioattivi”.

**Angra3** è un reattore che usa tecnologie così vecchie che non potrebbe essere costruito in Europa: il 70 per cento dei componenti giace impacchettato da quando i lavori furono sospesi dopo il disastro di Chernobyl, nel 1986. In altre parole, **BNP/BNL** dimostra di essere una banca europea con

doppio standard: motiva il suo investimento nel nucleare europeo (il modello **EPR**, quello che vorrebbero fare in Italia...) proprio con la presunta sicurezza del progetto e poi investe in una catapecchia nucleare vecchia di quasi 25 anni. Nessuna analisi dei rischi è stata condotta dai proprietari dell'impianto ed esiste una sola strada di

collegamento, peraltro soggetta frequentemente a frane. E poi anche per l'impianto di **Angra3**, come per tutti gli impianti esistenti, non è ancora stato risolto il problema delle scorie, la cui letale radioattività permane per millenni.

I clienti del Gruppo **BNP**, e in Italia di **BNL**, hanno il diritto di sapere come la banca utilizza il denaro depositato. E che succederebbe se, a un certo punto, in tanti cominciasse a chiedere a **BNL** di fermare gli investimenti radioattivi? I dirigenti della banca non resterebbero certo indifferenti, visto che il 45 per cento dei depositi di **BNP/BNL** deriva dai versamenti dei clienti.

[www.greenpeace.org/stopnuclearbanks](http://www.greenpeace.org/stopnuclearbanks)

**Maria Carla Giugliano**, ufficio stampa **Greenpeace**

**evergreen** a cura di Stefano Generali

## l'albero di Natale

È un ritorno alle origini, ma di gran moda in tempi di crisi: l'imperativo del Natale 2010 è “bando agli sprechi”. Per questo in molte scuole statunitensi quest'anno, sul modello dell'albero di Natale del presidente Obama allestito ogni anno alla Casa Bianca, gli addobbi natalizi saranno realizzati in materiale riciclato: ninnoli di vetro,

cartone e plastica dipinti e assemblati per creare addobbi natalizi originali quanto economici. Un'esperienza che ha preso campo anche in Italia: in tante scuole i progetti di educazione ambientale puntano a ridare al Natale un significato più tradizionale, evitando gli eccessi del consumo senza regole.

## lo spazio nero

L'era del turismo spaziale è alle porte e già arrivano i primi allarmi sui possibili danni che potrebbe causare all'ambiente. Secondo uno studio dell'università del Colorado, pubblicato dalla rivista “*Geophysical Research*”, i ripetuti lanci di navette come quelle progettate dalla **Virgin Galactic**, il

nuovo vettore spaziale, provocherebbero grandi quantità di fuliggine. Questi residui, sostiene lo studio, in 40 anni potrebbero provocare una nuvola in grado di abbassare di 0,4 gradi la temperatura media nelle zone temperate del nostro emisfero e di alzarla fino a un grado ai Poli.

## Cina a sorpresa

La società cinese cambia in fretta, anche in materia di trattamento degli animali. Da qualche mese ormai è allo studio delle autorità cinesi una legge sul benessere di cani e gatti che promuove la pet-therapy negli ospedali e nei centri per anziani, e che si propone di eliminare le

barbare pratiche di macellazione molto diffuse nel Sud della Cina. Una tendenza che segue gli orientamenti di buona parte dell'opinione pubblica cinese, sempre più vicina all'Occidente e sempre più sensibile alla sofferenza degli animali.



## acqua alta

**Dal cambiamento climatico alle inondazioni, tutto dipende da noi. E nel paese delle frane siamo una vera frana.**



Dice il vecchio adagio cinese che quando piove molto non conviene guardare in cielo, ma a terra. Ma di questo non sembra accorgersi chi governa questa nostra penisola delle frane (va detto a qualsiasi livello, nazionale o locale). Si pone estrema attenzione alla meteorologia, ed è giusto, visto che le precipitazioni hanno cambiato regime in tutto il mondo e anche da noi. E tenere sotto osservazione le precipitazioni è fare prevenzione. Oggi in poche ore piovono anche 300 o addirittura oltre 400 mm di acqua: una quantità che negli anni passati sarebbe caduta in settimane o mesi. Si chiamano bombe d'acqua (o flash flood, alluvioni improvvise) e costituiscono la prima causa delle inondazioni moderne. Sono scarsamente prevedibili nel dettaglio, ma ormai abbastanza note per preconizzarne il decorso violento, specie se toccano zone dove già sono avvenute. Ma anche in quest'inverno il suggerimento cinese andrebbe accolto: non ci sarebbero le vittime e i danni che abbiamo di fronte, se avessimo posto maggiore attenzione a quanto si stava profilando sul nostro territorio nazionale da mezzo secolo a questa parte. I numeri sono impressionanti: in alcune regioni la percentuale di territorio a rischio idrogeologico assomma al 90 per cento. Piemonte e Trentino, però, presentano un minore numero di vittime rispetto alla Campania e alla Calabria, che hanno una minore quantità di territorio a rischio. Non avendo alcuna propensione al razzismo, dovremmo cercare una spiegazione alternativa a questa discrepanza geografica, in cui rientrino quanto meno differenze nei controlli e influenza della malavita organizzata. Nel 1966 la commissione De Marchi mise in luce la gravissima fragilità del nostro territorio dal punto di vista del rischio idrogeologico. Eravamo all'indomani dell'alluvione di Firenze e della clamorosa acqua alta di due metri a Venezia. Oggi, se piovesse come in quell'inizio di novembre, l'Arno esonderebbe facendo molti più danni che cinquant'anni fa. Eppure nessuno sembra farci caso e, anzi, in molti si appellano alle cause puramente meteorologiche, reali, ma comunque ancora secondarie. Le piogge stanno cambiando per via del surriscaldamento climatico in atto e le bombe d'acqua sono difficili da evacuare da parte delle aste fluviali. Il problema è che, però, quegli alvei sono già ricoperti di asfalto e cemento, costruiti all'inverosimile, fino al punto che non possono più assorbire in profondità le precipitazioni. Guardiamo quanto avvenuto in Liguria o in Veneto, regioni pure avanzate e moderne ma schiave di un modello di sviluppo che prevede ancora troppo cemento. Ci si ostina a vivere dentro gli argini fluviali o nelle aree golenali e poi si invoca lo stato d'emergenza perché il fiume fa il suo dovere. Così gli alvei si intasano e l'acqua sommerge tutto. Insomma, ancora colpa nostra, pure se oggi vanno di moda le "alluvioni esplosive", colpa anch'esse di un cambiamento climatico che, comunque, dipende ancora da noi.

# con grande partecipazione

**Eletti i Comitati direttivi delle Sezioni soci che resteranno in carica per i prossimi tre anni. Alto il numero dei votanti. di Barbara Sordini**



È stata l'alta affluenza il dato più evidente delle elezioni per il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci che si sono svolte l'ultimo fine settimana di ottobre in tutti i negozi di **Unicoop Tirreno**. Hanno votato ben 43.857 soci mentre 436 sono gli eletti che ricopriranno l'incarico per i prossimi tre anni con l'importante ruolo di fare da tramite tra la base sociale e gli organismi dirigenti della Cooperativa e di declinare nelle attività sociali i valori della Cooperativa. «Il dato positivo dei partecipanti – commenta **Massimo Favilli**, responsabile Politiche Sociali di Unicoop Tirreno – indica la vicinanza dei soci alla vita della Cooperativa e rafforza la sua presenza nei territori non solo dal punto di vista della convenienza e della qualità, ma anche con i valori propri della Cooperativa come la sostenibilità ambientale, il rispetto delle regole e delle persone. Certamente una così alta affluenza fa ben sperare per lo sviluppo e il lavoro delle attività sociali nei territori in cui siamo presenti».

Dei 436 soci eletti 228 sono donne, 208 uomini e l'età media è di 55 anni; 205 i soci nuovi eletti mentre per 231 si tratta di riconferme. Il maggior numero di votanti è stato registrato presso la Sezione soci di Roma largo Agosta (votazioni presso punti vendita Roma largo Agosta e Iper Casilino) e alla Sezione soci di Livorno (punti vendita La Rosa, Iper, InCoop di via Mastacchi e via Toscana) dove si sono recati alle urne oltre 2mila soci. A partire dal 10 novembre i nuovi Comitati si sono insediati procedendo alla nomina del Presidente, del Vicepresidente e del Tesoriere. ■

|                     |     |                       |     |
|---------------------|-----|-----------------------|-----|
| COMITATI DIRETTIVI  |     |                       |     |
| SEZIONI SOCI (2010) |     |                       |     |
| soci eletti         | 436 | pensionati            | 173 |
| donne               | 228 | casalinghe            | 36  |
| uomini              | 208 | lavoratori dipendenti | 128 |
| età media           | 55  | lavoratori autonomi   | 24  |
| soci uscenti        | 231 | dipendenti Coop       | 46  |
| nuovi soci          | 205 | stagionali Coop       | 1   |
|                     |     | insegnanti            | 21  |
|                     |     | studenti              | 7   |

## Tutti i soci eletti Sezione per Sezione e Comitato per Comitato

● **Sezione soci Avenza Comitato di Avenza** Bagnoni Giovanna, Bertola Franca, Biggi Emanuela, Bordigoni Maria, Brianza Bruno, Coscia Paolo, Giuntoli Patrizia, Micheloni Paola, Tavarelli Maria, Tenerani Giampiero, Viano Sergio **Comitato di Massa** Ballero Pietro, Barbatto Pier Antonio, Cinacchi Sergio, Lazzeri Claudia

● **Sezione soci Versilia Comitato di Pietrasanta** Appolloni Massimo, Bacci Riccardo, Burroni Bruno, Conti Ilaria, Cordoni Grazia, Di Clemente Sergio, Filippi Paola, Guidi Aniceto, Tamagnini Giuseppe, Tartarelli Antonio **Comitato di Viareggio** Bertuccelli Alessandro, Dinelli Angelo, Morgantini Maria Rosa, Paganelli Tina, Pardini Angelo, Testa Carlo

● **Sezione soci Livorno** Angiolini Marisa, Avanzoni Matteo, Bovani Sarah, Branchetti Franco, Cardelli Gabriele, Cecchi Gabriella, Ciabattari Meri, D'Alesio Valeria, Faccin Nicla, Filippi Sergio, Fiorentini Jenny, Malanima Fiorella, Mazzarino Maria, Motroni Silvia, Pachetti Daniela, Pedani Giancarlo, Perini Simone, Pini Luigi, Redini Elena, Rondonina Danilo, Tramonti Roberto

● **Sezione soci Rosignano Comitato di Rosignano** Balzini Roberto, Benvenuti Andrea, Biancani Graziella, Biondi Gianfranco, Bottoni Enzo, Castellani Sergio Giuliano, Creatini Marco, Fontanelli Roberta, Franchi Roberto, Matteucci Brunella, Orsini Francesco, Scarpellini Mario, Setti Franco, Traversari Cheti **Comitato di Vada** Pantani Rosanna, Pelagatti Piero, Righi Alessandro

● **Sezione soci Cecina-Donoratico Comitato di Cecina** Bertolini Loris, Cartei Graziella, Castelletti Maria, Cosimi Franca, Fantacci David, Ghirelli Lidia Bientinesi, Lombardi Piero, Musolino Rocco, Niccolini Mauro, Parenti Giovanni **Comitato di Donoratico** Betti Sergio, Cassanmagnago Giuseppe, Lancioni Roberta, Martinelli Giuseppe, Micheletti Ginetta, Poli Licia, Venturi Simone

● **Sezione soci di Venturina-San Vincenzo Comitato di San Vincenzo** Badalamenti Paola, Mochi Elisa, Nardi Fabio, Placidi Gabriella, Tonioni Erika **Comitato di Venturina** Basanisi Antonietta, Chiavaroli Patrizia, Cini Marusca, Lotti Enzo, Mori Laura, Pratesi Silvana, Santini Sarah, Spagnuolo Sandra

● **Sezione soci Piombino Comitato di Piombino** Berriria Abdellah, Campani Maurilio, Del Cherico Nilia, Fedi Giuliano, Fratti Maura, Gorini Pablo, Malotti Diva, Montuoro Rosa, Ridi Eraldo, Ruffoli Piero, Temperini Daniela, Venturelli Fabrizio



**Comitato di Riotorto** Cosimi Loredana, Falchini Fabio, Mancini Solisca, Montagnani Anna, Moschella Maria Antonietta

● **Sezione soci Elba** Alessi Rosina, Baldetti Alberto, Catta Sabina, Di Vita Battaglini Marcella, Giordani Stefania, Grassi Luca, Imparata Rita, Insalaco Salvatore, Lombardi Lorenzo, Marsella Annalisa, Taddei Pirro

● **Sezione soci Follonica-Castiglione della Pescaia Comitato di Castiglione d. P.** Petragli Antonio, Serafin Maurizio **Comitato di Follonica** Bertucci Roberta, Carrai Giuseppe, Manazzale Virio, Merlini Laura, Nencioni Nedo, Pepe Antonia Rosaria, Radi Simonetta, Raspanti Floriano, Serpi Palmiero, Turacchi Carlo, Turrini Emanuele

● **Sezione soci Colline Metallifere Comitato di Bagno di Gavorrano** Buti Daniela, Caltagirone Enza, Fiorini Elio, Mattioli Renata **Comitato di Caldara** Signori Barbara, Tosi Riccardo **Comitato di Gavorrano** Politi Massimo, Scafasci Sanzio **Comitato di Grilli** Bambagioni Nada, Fracassini Stefania **Comitato di Massa Marittima** Berretti Michele, Chiti Pierluigi, Da Frassini Andrea, Lo Presti Luigi Mario, Zanaboni Adriana **Comitato di Monterotondo M.mo** Niccolini Graziano, Pesce Laila **Comitato di Montieri** Fabbri Elena, Pazzagli Fabiana **Comitato di Scarlino Scalo** Martellucci Giorgio, Poccioni Lorena

● **Sezione soci Grosseto Comitato di Grosseto** Bernardini Angela, Capitani Elena, Giovanna, Copponi Anna Marina, Delicati Adriana, Ficulles Anna Rita, Marri Marcello, Quartana Enzo, Rico Nadia, Talluri Paola, Termini Rosario, Vanelli Lara **Comitato di Scansano** Aniceti Alvaro, Baldelli Paola, Lenzo Antonino, Poli Maria Teresa

● **Sezione soci Civitavecchia** Barlafante Giovanni, Barletta Rosita, Cerusini Bruna, Fazio Alfredo, Giannetti Stefania, Parla Francesca, Sacco Massimo

● **Sezione soci Viterbo** Buttarelli Famiano, Giampietro Piera, Letizia Luigi, Mocini Patrizia, Morbidelli Sabrina, Petrocchi Lorena, Porchiella Canensi Silvana, Viani Dante

● **Sezione soci Roma Ig. Agosta** Barrea Francesco Rosario, Battisti Giancarlo, Bickel Paola, Gervasi Cesare, Longhi Maria, Ossoni Claudia, Panetta Ilaria, Salvati Dario, Tagliaferri Giuseppe, Tripepi Francesco, Vassallo Vincenzo

● **Sezione soci Roma Colli Aniene Comitato di Guidonia** Civitareale Rossano, Tiburzi Maria Teresa, Lombardi Alberto, Vichi Valentina **Comitato di Roma Colli Aniene** Bove Bernardina, Capozzi Rosina, Cenciarelli Mauro, De Maria Fabrizio, De Rossi Claudia, De Scisciolo Giuseppe, Laurentini Anna, Pinna Anna Maria, Tocca Anna Maria

● **Sezione soci Roma Laurentino** Alezio Anna, Anedda Rita, Capuano Antonio, De Pascale Maria Teresa, Ecce Fabio, Fedele Maria, Filipponi Maurizio, Flora Romilda, Galati Angelina (Angela), Nuccitelli Emilia (Mimma), Pace Eugenia Grimani, Palmucci Enrico, Pesaro Laura, Quattrocchi Concetta Pietra (Cettina), Salatino Domenico, Toselli Elena, Venturi Giampiero

● **Sezione soci Roma Nord Comitato via Bettini** Antonucci Rita, Cuciniello Stanice Roberto, D'Andrea Emiliano, Dominelli Rosa Adelina, Falcatori Valeria, Ferrazzoli Graziella, Gammacurta Fabrizio, Guglielmi Olga, Manini Mauro, Nocilla Angelina (Angela), Ricci MariaLuigia (Marilù) **Comitato Via Cornelia** Ciancarini Mirella, Palombo Giancarlo, Marchetti Franco, Merloni Sergio

● **Sezione soci Casilina Comitato di Colleferro** Brunetti Fabio, Cottone Vincente Silvana, De Felice Mario, Etna Carmine, Rinaldi Elpidio, Rizzo Sara, Sinibaldi Maria Cristina **Comitato di Fuggi** Augusti Flavia, De Rubeis Amedeo, Vinci Raimondo **Comitato di Frosinone** Como Giuseppina, Costagliola Giuseppina, Lipparelli Maria Teresa, Mastrantoni Ruggero, Panetta Nicole Yvette con. Sturniolo

● **Sezione soci Pontina Comitato di Aprilia** Arleo Ornella, Caverò Adriano, Gambetti Luigi, Grasso Rosario, Gravina Francesco, Salvadori Mariangela, Speranza Anna **Comitato di Cisterna di Latina** Marino Saverio, Palmi Ivana, Trasatti Luciana **Comitato di Terracina** Cipolla Vienna, Genosini Celestino, Pantanella Pietro, Senesi Maria Rita, Tolone Rosario

● **Sezione soci Etruria Comitato di Cerveteri** Fondacaro Francesco, Lo Russo Maria Antonietta, Lopes Francesca, Ricci Maria Cristina, Ricci Adriana **Comitato di Tarquinia** Crescia Gorizia, Di Carlo Danila, Dignani Anna Maria, Dignani Maria Antonietta, Gentili Filippo, Luccioli Maria Luisa, Paone Antonio, Sterrantino Laura

● **Sezione soci Irpinia Comitato di Avellino** Aufiero Gaetana, Catena Anna Maria, De Cristofaro Giuseppina, Rossi Marianna, Violante Domenico, Zaino Sabino **Comitato di Benevento** Iandolo Carmine, Micco Antonella, Pepe Rita, Piacquadio Sara

● **Sezione soci Area Vesuviana Comitato di Afragola** Colella Giacomo, Giuliano Angelo, Improta Pietro, Manna Gaetano, Mosca Amedeo Francesco, Ortino Giovanni, Peranio Gaetano, Silvestro Pasquale **Comitato di Quarto** Addati Adriana, Aprile Laura, Castelnuovo Eugenio, Esposito Pasquale, Molino Romualdo

● **Sezione soci Castelli Romani Comitato di Genzano** Colombini Annunciata, Lanciotti Gloria, Martarelli Simonetta, Pisciarelli Ulderico, Vallone Michele **Comitato di Pomezia** Albanese Maria, Galli Adriano, Reale Simona, Saietti Giorgio **Comitato di Velletri** Costanzi Roberto, Galante Silvia, Mancini Spartaco, Prospero Serena, Treggiari Fiorella, Viganelli Marinella

● **Sezione soci Valnerina Comitato di Amelia-Narni** Bertini Tiziana, Bianchini Lidia, Dominici in Romildo Giovanna (Gianna), Federici Lanfranco, Gondoli Marcello, Novelli Rita, Pileri Roberto, Scaia Flora **Comitato di Giove** Petrucci Anna Dina, Pietrantoni Lucio **Comitato di Montefranco** Briziarelli Luciana, Porfidi Lina **Comitato di Orte** Biancafarina Alvaro, Riccardi Mauro, Tofone Franco

● **Sezione soci Paglia Vulsinia Comitato di Acquapendente** Provedi Adio, Ronca Milvio, Strappafelci Claudio

**Comitato di Allerona** Tiberi Virginia, Tiberi Antonio **Comitato di Fabro** Castorri Emanuela, Pagnotta Patrizia **Comitato di Montefiascone** Frallicciardi Vincenzo, Montagnoli Francesco, Paradiso Maurizio, Scavera Malvagna Angela Maria (Mariolina) **Comitato di Sferracavallo** Antonini Angelo **Comitato di Tuscania** Modesti Vincenzo, Moscatelli Rita, Veruschi Domenico

● **Sezione soci Agro Falisco Comitato di Campagnano** Marocchi Marco, Mazzaglia Fulvio **Comitato di Civita Castellana** Antonini Marina, Biagi Egisto, Bongarzone Paola, D'Ubaldo Dina, Fontana Franco, Nizzoli Vittorio, Pelosi Olivetto, Pizzi Anna, Smargiassi Iole, Tuia Emanuela, Tuia Meri, Vaselli Stefania **Comitato di Fonte Nuova** Mazzoni Patrizia, Sferrazzo Carmela **Comitato di Rignano Flaminio** Bonanni Vincenzino, Piacenti Francesca, Teti Bruno **Comitato di Sant'Oreste** Erricchiello Ferruccio, Menichelli Ezio

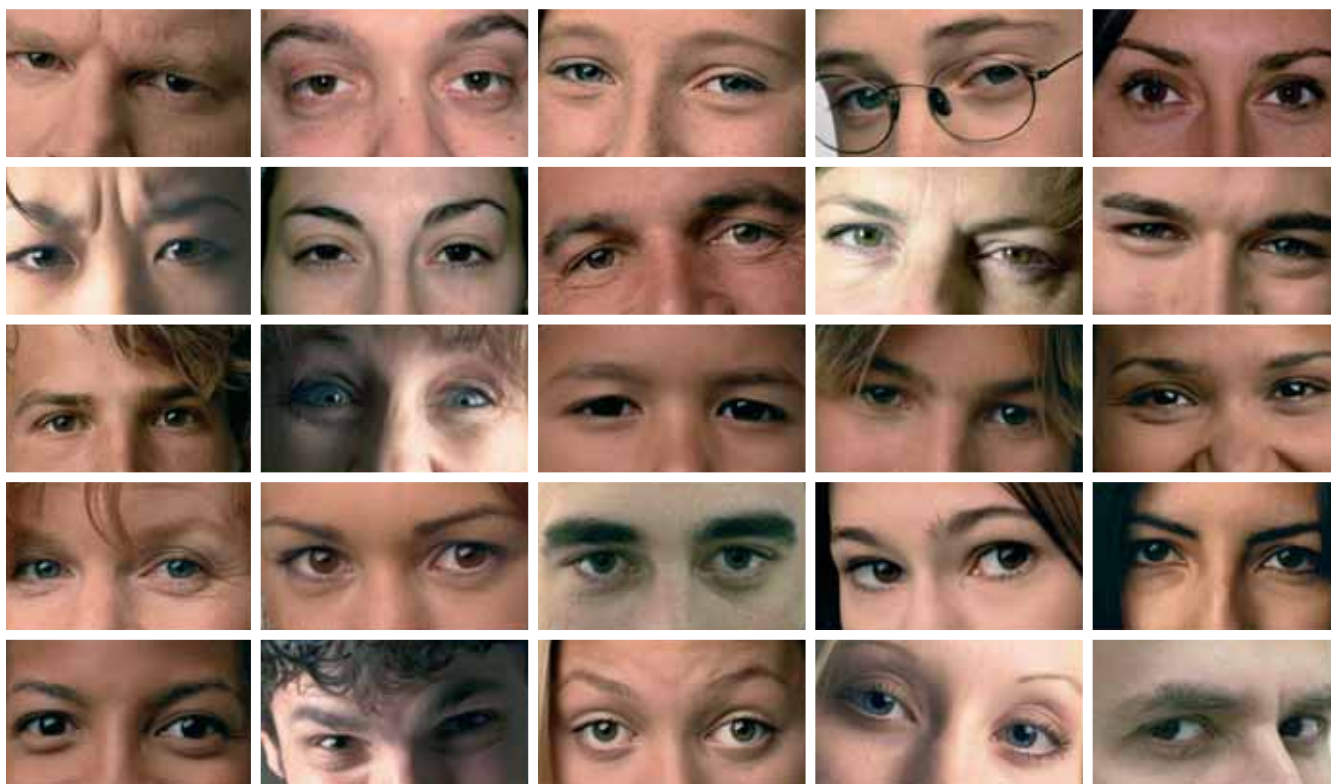
● **Sezione soci Cimino Comitato di Caprarola** Gentilucci Patrizia, Leone Ersilio, Mascagna Ignazio **Comitato di Fabrica di Roma** Annunziatini Maddalena, Ciappici Elisabetta, Di Pietro Sandro **Comitato di Ronciglione** Cangani Maria, Leo Filippo, Scoconi Antonietta **Comitato di Soriano nel Cimino** Bassanelli Michele, Camilli Vittorio, Evangelistella Laura **Comitato di Vallerano** Quadraccia Laura, Santini Fulvio, Totonelli Marinella **Comitato di Vetralla** Barcherini PierDomenico, Meconi Rita, Ovidi Paola **Comitato di Vignanello** Santi Costantino

● **Sezione soci Est Maremma Comitato di Monticiano** Colucci Maria, Pepi Enzo, Ghillani Marisa **Comitato di Paganico** Bartalucci Maria Grazia, Mai Luca **Comitato di Ribolla** Pazzaglia Marcella, Parisi Sandra Lo Monte, Rabazzi Emiliano, Tognarini Ornella **Comitato di Roccastrada** Alberti Daniela, Bacci Adriana, Biondi Gioia **Comitato di Roccatederighi** Camarri Serenella, Galdi Alessandro, Olivieri Carlo **Comitato di Sassoformino** Boncioli Laura, Cancelli Mario, Molaro Gino, Tofanelli Piero **Comitato di Sticciano** Bartalucci Barbara, Brogioni Silvano

● **Sezione soci Costa d'Argento Comitato di Albinia** Cornieti Cangini Fabiola, Lisci Elsa, Molinari Ilio **Comitato di Fonteblanda** Mazzoni Luciana, Rossi Roberta **Comitato di Orbetello** Busonero Triana, Di Pasquale Stefano, Giorgi Antonella, Lamioni Gino, Lunghi Mirella, Rispoli Doriana **Comitato di Porto Ercole** Ferrini Alessandro, Novi Cristoforo **Comitato di Porto Santo Stefano** Canalicchio Maria Rosa, Gagliardi Grazia, Mataloni Roberto, Peroni Pio



**COME VI SENTIRETE DAVANTI A 50.000 CLIENTI ALLA SETTIMANA?**



**AREE ESPOSITIVE NELLE GALLERIE COOP: UN BEL MODO DI FARSI VEDERE.**

C'è una folla che attende i vostri prodotti. Affittate un'area espositiva all'interno delle gallerie commerciali di Unicoop Tirreno: ogni settimana vi transitano oltre 50.000 clienti, pronti a fare acquisti e a scoprire le offerte del mercato. E un target attento, curioso, perfetto per la vostra azienda. Non siate timidi: fatevi vedere.

Per informazioni: Immacolata Perrotta - Resp. spazi espositivi  
Tel. 335 5223267 - [immacolata.perrotta@unicooptirreno.coop.it](mailto:immacolata.perrotta@unicooptirreno.coop.it)

**VIGNALE COMUNICAZIONI**

# felici e scontenti

**Sicurezza economica, buona salute, relazioni familiari profonde e amicizie solide. È questa la ricetta della felicità? Ovvio, eppure non lo è. E di certo il Pil – prodotto interno lordo – da solo non ci dà la misura del reale benessere di un paese, meno che mai di ognuno dei suoi abitanti.**  
**di Aldo Bassoni e Rita Nannelli**

I soldi non danno la felicità, ma aiutano. E parecchio anche. Due luoghi comuni nella stessa frase sono utili a capire meglio di che parliamo quando mettiamo in relazione un bene materiale e tangibile come il denaro (con tutto ciò che ci permette di fare, comprare, costruire, realizzare) e la felicità, cioè quello stato di appagamento – possibilmente duraturo – che ognuno di noi, indipendentemente dalla posizione che occupa nella società, cerca di conseguire per sé e per chi gli è vicino. «L'adagio è vero, ma il punto in realtà è a che prezzo si ottiene la prosperità economica, i soldi di per sé non fanno male, ma il gioco non vale la candela se il prezzo è la desertificazione dei rapporti – spiega **Stefano Bartolini**, professore di economia politica e sociale all'Università di Siena –. Non conta lo sviluppo quantitativo in sé, ma la qualità sociale dello sviluppo». Il quadro generale dei paesi non è uniforme: quanto a disgregazione dei rapporti gli Stati Uniti, dove la solitudine è un problema di massa, sono messi peggio. In Europa la situazione è meno grave, ma se continuiamo a scimmiettare l'America in termini economici e sociali, il nostro futuro sarà quello. Non a caso in testa alla classifica dei paesi più felici non ci sono gli Stati Uniti e l'Europa, ma il Messico e le Filippine [v. box pag. 20] che, come è noto, hanno un Pil procapite nettamente al di sotto della media dei paesi più sviluppati. «Il Pil non serve a misurare il benessere e chi lo fa sbaglia – dice **Luigino Bruni**, docente di economia all'Università "Bicocca" di Milano –. Intanto il Pil nasce dal lavoro e lavorare è anche faticoso. D'altra parte un paese che perde Pil ogni anno tanto bene non sta, ma nessuno può pensare che se aumenta il Pil tutti stanno automaticamente meglio. È chiaro che se un paese cresce in modo uniforme si percepisce meglio il benessere



a differenza di uno con forti disuguaglianze per il semplice motivo che il benessere si tende a misurarlo nel confronto con gli altri – aggiunge Bruni –. Per esempio i beni di lusso generano una competizione nella quale si consuma solo per superare gli altri. Ma nessun economista serio pensa che il Pil da solo ci dia la misura del benessere. Per esempio, con più soldi si sta meglio, ma se si litiga tutti i giorni con i condomini è un triste vivere. Se in una famiglia aumenta il reddito ma aumentano anche i conflitti è difficile dire che si è più felici».

### **bene di consumo**

Premesso che ognuno ha la sua idea di felicità e che in Italia si tende a parlare di “soddisfazione” e non di “happyness” come nei paesi anglosassoni, è altrettanto vero che l’economia non è in grado di dare una risposta esauriente a questa richiesta. «Ogni paese ha le sue componenti del benessere – afferma **Donato Speroni**, giornalista e autore del libro “I numeri della felicità. Dal Pil alla misura del benessere” –. Per gli italiani la base di tutto è rappresentata dalla sicurezza economica e dalla salute poi contano le reti familiari e amicali, come risulta dalla recente indagine **Istat** sulla soddisfazione dei cittadini. Più contenti ovviamente gli occupati e tra questi i liberi professionisti e i dirigenti. Non a caso il Nord, dove c’è più lavoro, è più soddisfatto del Sud». In verità, da tempo gli economisti sono alla ricerca di una misura più in grado del Pil di fotografare lo stato di benessere di una nazione che non sia solo la statistica combinata di tutto quello che genera aumento monetario di beni e servizi, dalla vendita di automobili agli incidenti stradali, dalla costruzione di case e ponti alle catastrofi naturali come terremoti e alluvioni che quelle case e quei ponti distruggono. Stare in coda due ore in città fa aumentare il Pil, ma anche l’infelicità di chi si trova al volante. Il Pil cresce al crescere dei consumi, ma tra i consumi ci sono anche farmaci e pillole antidepressive. Non a caso esiste e si è affermata una vera e propria “industria della felicità”, che cerca di recapitarla a tutti attraverso iniezioni di botulino, chirurgia estetica, palestre e personal trainer. Si tratta di spese che facciamo per riprenderci dal malessere di vite difficili e solitarie nel tentativo di recuperare l’armonia perduta – commenta Bartolini –. E in tutto questo c’è chi ci guadagna». Insomma, tutto ciò che è comune, dalle relazioni all’ambiente, è deteriorato e va a incrementare spese private per compensare un tessuto sociale che non c’è più. «E tutto questo costa, la gente spende tanto, tantissimo, ad esempio, per internet che sostituisce le relazioni dirette, per i farmaci che hanno lo scopo di farti stare meglio con un giro d’affari enorme per curare il disagio mentale».

### **indice di gradimento**

Inoltre, detto con il linguaggio di chi è abituato a masticare numeri e statistiche come il presidente dell’Istat **Enrico**

**Giovannini**, «i conti nazionali adottano una metrica monetaria, mentre a molti degli elementi che determinano il progresso di un paese non è possibile assegnare in modo ragionevolmente accurato un prezzo, così da aggiungere o togliere al Pil il valore prodotto o distrutto da tali elementi». Che valore ha il lavoro domestico o l’assistenza familiare ad un anziano che tra l’altro pesano quasi interamente sulle donne? Ci sono beni assolutamente gratuiti che ci scambiamo il cui valore non viene computato da nessun indice, tanto meno dal Pil. In secondo luogo – è ancora Giovannini che parla – «il Pil è una misura della produzione complessiva di una collettività, ma nulla ci dice sulla sua distribuzione tra gli individui e tra le generazioni». Già, perché la crescita del Pil va di pari passo con l’aumento delle disuguaglianze tra chi – una minoranza sempre più esigua – detiene ampie quote di ricchezza e chi – una maggioranza sempre più grande – non arriva alla fine del mese. Ed è per questo che da anni si comincia a parlare anche di sviluppo umano (Iu

### **HAPPY PARADE**

#### **Paese che vai, felicità che trovi.**

È il Messico il paese più felice del mondo. Se ne accorgono i turisti, sedotti da paesaggi incantati, ritmi travolgenti, da quello speciale cocktail multietnico, ma soprattutto lo dichiarano i messicani stessi in un’indagine internazionale dal titolo “Global Happiness” condotta su 16 nazioni, dall’Italia alla Cina, dal Sudafrica alle Filippine. E nella classifica dei paesi più felici dopo i messicani – con un punteggio di 87,7, tutti felici senza distinzione di sesso, età, posizione sociale – a sorridere sono i filippini (punteggio 86,4) e al terzo posto argentini e sudafricani (entrambi con 80 punti). L’Italia si piazza a metà della classifica (76), chiusa da Bulgaria (73,9) e Francia (72,3), la nazione meno felice in assoluto. Per stilare la “happy parade” i ricercatori hanno elaborato un indice di felicità, a partire dalla scala di valori sviluppata dallo psicologo americano Ed Diener: un indice da 1 a 100, risultante dalla somma di indicatori come soddisfazione personale, ottimismo ed energia, senso di orgoglio e di utilità, relazioni sociali, ma anche le percezioni negative e le emozioni peggiori indotte da una società. Che cosa allora ci rende felici? I legami profondi con la famiglia e una gratificante relazione con il partner, la compagnia degli amici, i viaggi, e poi i soldi che hanno sempre il loro fascino. Il paese dove sembrano contare di più è la Russia, ma anche gli italiani non li disdegnano: per uno su tre degli intervistati vincere alla lotteria sarebbe in assoluto la più grande fonte di felicità. Ma rende felici anche fare del bene agli altri: il volontariato è visto come occasione di gioia e di benessere dal 17 per cento degli italiani. A dispetto di internet e dei rapporti virtuali, questa ricerca ribadisce l’importanza dei legami fisici, dei momenti di convivialità, del piacere di stare insieme. Un’ulteriore prova? Il momento della giornata considerato più piacevole a livello mondiale è, nel 39 per cento dei casi, la sera quando ci si ritrova con amici e parenti, quando si chiacchiera a tavola, in tranquillità.

# 20

o Hdi in inglese), un indice alternativo al Pil che prende in considerazione vari fattori tra cui la speranza di vita, l'educazione, la qualità dei servizi, le relazioni sociali, l'assistenza sanitaria, la mobilità, l'inquinamento ecc., perché a fronte di un benessere materiale crescente, le persone sembrano vivere in uno stato di profonda insoddisfazione. «Sono peggiorate le relazioni, la gente è più isolata, si tratta di relazioni "incarnognite", non ci si conosce, diminuisce la fiducia nell'altro» riprende Stefano Bartolini. In altre parole nel benessere hanno un forte impatto le relazioni umane e sociali di cui oggi si constata il declino. Sarà questa la ricetta della felicità?

### **cattive relazioni**

Intanto la crisi economica colpisce duro. E tutti dicono che nulla sarà più come prima, che dovremo abituarci a tassi di crescita molto bassi negli anni a venire. Alcuni economisti prevedono che questa crisi non sarà una fase di passaggio dalla quale usciremo come ci siamo entrati. Ma la politica e i governi, schiavi del Pil, fanno fatica a pensare un futuro costruito più intorno ai bisogni relazionali delle comunità che al soddisfacimento di effimeri desideri individuali. «Invece i beni da sviluppare per generare un benessere più solido e duraturo, più gratificante e appagante sono i beni relazionali e i beni ambientali, che tra l'altro non costano niente, sono gratuiti ed enormemente preziosi – osserva Bruni –. Ma mentre i beni ambientali sono misurati da indicatori internazionali, quelli relazionali, come la coesione sociale e i rapporti interpersonali, non li misura nessuno». Finalmente la già citata indagine Istat sulla soddisfazione degli italiani, ha introdotto tra i quesiti anche la fiducia interpersonale. Ne esce un quadro sconcertante che ci racconta un atteggiamento di grande cautela nei confronti del prossimo: il 75 per cento delle persone pensa, infatti, che bisogna stare molto attenti agli altri. Più diffidenti le donne degli uomini (77,3) e i meridionali dei centro-settentrionali (80 per cento contro 73). «Siamo dei malfidati, è vero, ma questo non sembra alterare il nostro livello di soddisfazione – sottolinea Speroni –. Infatti l'Istat ci dice anche che, quando esistono relazioni forti come quelle familiari e di amicizia, la soddisfazione (e non la felicità che per gli italiani è momentanea e difficile da misurare) delle persone, giovani e anziani, uomini e donne, aumenta». Ma allora, come si fa a costruire una società più attenta alle relazioni? Come si fa a passare da una società del benessere a una del ben-essere? «Per millenni le nostre città sono state luoghi di aggregazione – risponde Bartolini –; oggi sono caotiche, rumorose, inquinate, gli spazi pedonali di qualità non ci sono più e di conseguenza non ci sono più buone relazioni. Ci vorrebbe più trasporto pubblico di massa e di qualità, il mezzo privato è disgregante, dunque da limitare; ci vorrebbero spazi pedonali per anziani e bambini che tendono invece all'isolamento. Le città sono fatte per lavorare e per consumare e quelle italiane sono tra le peggiori d'Europa».

E se Pil, misura standard della prosperità economica di un paese, non crescerà, non ce la prendiamo troppo: per fortuna non è e non sarà mai la misura della felicità di una nazione. ■

**l'intervista**

## **ovvero la felicità**

**Che cos'è la "felicità" oggi? Lo abbiamo chiesto ad Adriano Fabris, professore di filosofia morale ed etica della comunicazione all'Università degli Studi di Pisa.**

«Cominciamo col dire che mai come oggi ci s'interroga tanto su questo argomento. Si moltiplicano libri, pubblicazioni, convegni. Questo è un segno di disagio. Se infatti siamo così felici come sembriamo, perché interrogarci sulla felicità?».

### **Disagio?**

«Sì. E il disagio forse nasce dal fatto che non sappiamo che cos'è la felicità. Chiediamolo ai grandi pensatori del passato. Sono sostanzialmente tre i filoni di pensiero: il primo considera felicità l'equilibrio tra le diverse parti del sé; il secondo è rappresentato dalla dottrina per la quale essere felici significa perseverare nella virtù, per il terzo felicità consiste nell'ottenimento di tutto ciò che mi dà gioia e piacere».

**Nella società attuale sembra prevalere decisamente l'idea della felicità come piacere.**

«Oggi predomina senza dubbio questo terzo filone. Ma, a ben vedere, rimane un'inquietudine di fondo. Perché questa è una possibilità di essere felici che non dipende da noi, ma dal caso, dalla fortuna, dalla situazione economica. Forse sarebbe bene tornare agli "antichi", senza però fare un discorso moralistico. La felicità che dipende da noi si collega, infatti, a una realizzazione di sé nel contesto in cui ci troviamo a vivere. Quindi parlerei di una felicità realistica, delimitata».

**E in che cosa consiste quella che lei definisce "felicità realistica"?**

«La realizzazione di sé in chiave realistica comporta una relazione matura con l'altro. Si avrà piena realizzazione di sé se si comprende che proprio nella relazione con gli altri io posso esprimermi davvero». ■



# la gaia scienza

## Come, dove e quanto. Ecco in che modo la scienza misura la felicità. di Patrice Poinssotte

Sesso o soldi? I piaceri della vita non sono graditi alla stessa maniera dal nostro cervello. Un gruppo di ricercatori dell'Università di Lione, in Francia, ha sottoposto 28 volontari a un esperimento originale durante il quale l'attività cerebrale è stata registrata e osservata tramite la risonanza magnetica. Si trattava soltanto di giocare: ad ogni risposta esatta era associato un premio in denaro o immagini erotiche. Gli scienziati hanno notato che entrambi i premi sono trattati nella stessa zona del cervello, nella corteccia orbito-frontale. Tuttavia un'analisi accurata mostra che la parte posteriore della corteccia è attivata solo dalle immagini erotiche mentre quella anteriore reagisce ai beni materiali. Quindi il sesso attiva le zone dette "primarie", quelle apparse presto nella storia dell'evoluzione del cervello delle specie animali, mentre il denaro stimola aree dette "secondarie" sviluppate più tardi nel cervello umano. Che l'eroticismo sia "primario" sembra logico, senza appetito sessuale niente riproduzione e conseguente estinzione della specie. Invece il denaro è un'invenzione molto recente nella scala dell'evoluzione biologica, pertanto il cervello umano ha dovuto sviluppare nuove connessioni neuronali per apprezzarlo.

### su misura

Ma c'è di più. La felicità, registrata e osservata, si può anche misurare. È proprio quello che hanno fatto Peter Dodds e Chris Danforth dell'Università del Vermont (Usa), mettendo a punto un metodo in grado di misurare quanto sono felici le persone. Il metodo di calcolo si riferisce solo ai frequentatori di internet, analizza i blog, le conversazioni su Twitter e le parole scambiate nei forum, senza violare la privacy. Raccogliendo milioni di messaggi che parlavano di stato d'animo e di umore, gli studiosi hanno creato un glossario della felicità. A ciascun termine è attribuito un punteggio in termini di gioia che va da 1 a 10: per esem-

pio, "paradiso" vale 8,72 mentre "suicidio" si aggiudica solo 1,25. Secondo i due studiosi il giorno più bello per gli americani, negli ultimi quattro anni, è stato l'elezione di Obama, mentre la scomparsa di Michael Jackson è stata una delle giornate più tristi.

### com'è triste la città

Dimmi dove vivi e la scienza ti dirà quanto sei felice. Infatti la vita cittadina, sebbene intellettualmente stimolante, può alterare i nostri processi mentali di base e la nostra felicità. È quello che spiegano ricercatori americani e australiani secondo i quali è la natura a fare bene al cervello. Gli studiosi sostengono che una passeggiata cittadina è fonte di stress perché il cervello ricerca costantemente minacce potenziali,

gestisce ininterrottamente stimoli legati alla circolazione e alla vita urbana. Sono questi "compiti", all'apparenza insignificanti, che ci spremono, sfruttando un punto debole del nostro cervello: la sua capacità di concentrazione. Così, spiega Frances Kuo dell'Università dell'Illinois (Usa), la città sovverte la nostra capacità di resistenza al consumo, altera l'auto-controllo e predispone la gente a comprare un dolce al cioccolato piuttosto che un'insalata di frutta. La vita in campagna non richiede gli stessi sforzi cognitivi: gli ambienti naturali sono, anche loro, pieni di oggetti che catturano la nostra attenzione, ma non scatenano risposte emozionali negative. Il meccanismo mentale che comanda la nostra attenzione può quindi rilassarsi in profondità. Ma un modo per migliorare la qualità della vita rimanendo in città c'è: guadagnare almeno 60mila euro all'anno come hanno mostrato Angus Deaton e Daniel Kahneman (premio Nobel per l'economia nel 2002) dell'Università di Princeton negli Usa. Il messaggio è chiaro: per la scienza sani e felici in campagna, mentre un reddito alto in città rende la vita più piacevole, ma non assicura la felicità. ■

### CHIEDIMI SE SONO FELICE

Stefano Bartolini

#### Manifesto per la felicità

Come passare dalla società del ben-avere a quella del ben-essere

Donzelli editore 2010, pp. XIV-306, euro 18



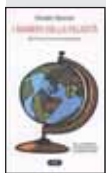
Se siamo infelici, pur vivendo in paesi ricchi, è perché abbiamo sacrificato al benessere materiale il tempo e il piacere di stare con gli altri. Di questo Bartolini, professore di economia politica e sociale all'Università di Siena, parla nel suo libro descrivendo il rapporto tra degrado relazionale, economia e felicità.

Donato Speroni

#### I numeri della felicità

Dal Pil alla misura del benessere

Cooper 2010, pp. 288, euro 15



Una vera miniera di dati e di confronti tra ricchezza e felicità nei vari paesi del mondo. L'obiettivo? Individuare il "numero magico" per spodestare il Pil con un indicatore più efficace del reale benessere di una nazione. Si va dal Gnh adottato dal Bhutan (il Gross national

happiness, la felicità nazionale lorda) allo Human development index lanciato dall'Agenzia dell'Onu Undp; dal Canadian index of well being definito dall'Università di Waterloo all'Happy Planet index elaborato dalla New economics foundation.

Paolo Crepet (a cura di)

#### Perché siamo infelici

Einaudi 2010, pp. 184, euro 15,50



Cinque tra i maggiori psichiatri e psicoanalisti italiani, con un genetista, indagano il concetto di felicità a partire dall'altra faccia della medaglia: l'infelicità che sarebbe il fondamento dell'architettura psichica dell'uomo

e la spinta necessaria per uscire dal letargo, per sviluppare curiosità e interesse, per rimbocarsi le maniche contro la rassegnazione, l'impotenza, la malinconia. E per stanare davvero questa benedetta felicità.



## scena del crimine

**Vittime, assassini e rispettivi familiari.  
Le storie di dolore trasmesse notte e giorno  
in Tv. Altro che... cronaca di un delitto!**



I processi in video sono una consuetudine di questi tempi. Non c'è alcuna legge, che io sappia, che vieti a familiari e congiunti delle vittime di omicidi o di atti di violenza di passare da una trasmissione televisiva all'altra, nei talk-show serali o nei programmi "popolari" pomeridiani di questa o quella rete, per rievocare vicende tanto dolorose, facendosi intervistare da conduttori, criminologi, psichiatri e tutti gli altri "esperti" che affollano la scena fissa di questo genere di spettacoli. Ugualmente la legge non vieta di "andare in Tv", come oggi si dice, alle persone accusate di quegli stessi omicidi o atti di violenza, e ai loro familiari e congiunti, che sono quindi essi pure tra gli ospiti abituali dei "dibattiti" televisivi. Intendiamoci, se per assurdo un tale divieto esistesse, se ne dovrebbe chiedere immediatamente l'abrogazione, in nome del sacrosanto principio della libertà di movimento e d'espressione che deve essere valido e applicarsi per tutti, senza eccezioni.

Forse una riflessione in più merita la presenza, in questi spettacoli, degli avvocati sia delle parti lese sia dei presunti autori dei delitti di cui si parla. Fatto salvo il loro diritto di muoversi e parlare liberamente come ogni cittadino, andrebbe considerato il rischio che il tutto possa risolversi in una impropria e goffa parodia di quei dibattimenti che il nostro ordinamento riserva esclusivamente, a garanzia di tutti, alle aule giudiziarie. Ma detto questo, non credo proprio si debba procedere per via di imposizioni e divieti.

Che dire allora del disagio che comunque genera il dilagare dei processi in Tv? Soltanto questo: che non occorre vi sia violazione della legge per riconoscere un fatto di malcostume. Poiché si tratta appunto di questo, di una delle tante forme di degrado del nostro costume. Al quale non si reagisce invocando impossibili divieti, ma rifiutando di riconoscersi in un andazzo indecoroso, di assecondarlo, di farsene anche indirettamente partecipi. Nella vita di ciascuno i comportamenti non sono regolati soltanto da imposizioni e divieti, ci mancherebbe: perché non sperare allora in un sussulto di dignità che faccia mancare a questo malcostume il fondamento della nostra tacita accettazione? Per far capire che nessuno vuole vietare qualcosa a chicchessia: si chiede solo il rispetto del buon gusto e del senso comune.

## donne in media

Unicoop Tirreno mette a disposizione dei dipendenti "Nuovi occhi per la Tv".  
di Barbara Sordini

Parlare di donne, di immagini femminili che ci raggiungono quotidianamente attraverso la televisione, è un argomento di cui si occupano in molti, dai blog, alla carta stampata, ai critici di settore. Ma c'è una novità: **Unicoop Tirreno**, prima azienda in Italia, partendo da queste tematiche e dal documentario, divenuto poi anche un libro, di **Lorella Zanardo** "Il corpo



Lorella Zanardo

delle donne" (realizzato con Marco Malfi Chindemi e Cesare Cantù), ha deciso di portare il progetto "Nuovi occhi per la Tv" a disposizione delle dipendenti e dei dipendenti per innalzare il livello di consapevolezza su come vengono rappresentate le donne dai media, il tutto in un linguaggio utile per l'azienda stessa. La Zanardo, consulente organizzativa e docente, ha tenuto in prima persona il corso di formazione volontario per i dipendenti, il cui resoconto è stato presentato il 25 novembre nell'ambito della **Giornata Internazionale di lotta alla violenza sulle donne**: «Abbiamo incontrato uomini e donne dell'azienda e visto insieme il documentario sull'uso del corpo delle donne, fornendo loro gli strumenti necessari per riuscire a decodificare le immagini e non essere spettatori silenziosi che guardano ma "non vedono". In aula, sono stati esaminati i programmi televisivi, abbiamo fatto uso del rallenty in situazioni in cui veniva usato il corpo femminile in maniera grottesca e umiliante. Abbiamo sottolineato e cercato di capire come la responsabilità di certe situazioni televisive sia della mano di chi sta alla regia, ed è stato portato a conoscenza dei partecipanti l'esistenza di leggi di tutela e cosa si potrebbe fare per la loro applicazione. Non è che con questo diciamo di non guardare più la televisione, anzi, ma dobbiamo focalizzare la nostra attenzione su quei simboli che spesso danneggiano l'immagine soprattutto delle donne». Quale significato ha il fatto che anche Coop si occupi di questo argomento?

«L'azienda – continua la Zanardo – investe su questi strumenti di formazione per far sì che le persone e i propri dipendenti in particolare siano più consapevoli, al lavoro come nella vita, un po' come accade per i corsi sull'Educazione al Consumo Consapevole, rivolti alle scuole di ogni ordine e grado, che Coop porta avanti ormai da trenta anni. È importante per

questo una "dieta mediatica" poiché l'informazione passa per la maggioranza dei casi dal mezzo televisivo: bisogna rendere consapevoli gli italiani di cosa guardano in Tv e Unicoop Tirreno ha iniziato a farlo a favore dei propri dipendenti. Speriamo sia questo l'inizio di un cammino più lungo».

Con la consapevolezza che anche l'utilizzo dell'immagine femminile può essere a volte una forma di violenza, Unicoop Tirreno ha intrapreso comunque da diverso tempo un percorso strutturato nell'ambito della Responsabilità Sociale d'Impresa contro ogni forma di violenza in ambito lavorativo. «Risale esattamente ad un anno fa – dice **Valeria Magrini**, responsabile del programma di RSI che comprende le Pari opportunità per tutti – il recepimento del Protocollo d'Intesa per il "Codice antimolestie nella Cooperazione Toscana", uno strumento che segna un grande passo avanti nelle regole comportamentali nell'ambiente di lavoro. Nel corso del 2010 abbiamo proceduto alla nomina della Consigliera di fiducia, nella persona dell'avv. Laura Parlanti, che assicura alla parte lesa ogni possibile tutela e assistenza, compresa la garanzia della riservatezza, e che si attiva per trovare soluzioni adeguate a riportare serenità nell'ambiente di lavoro. Tutte funzioni che la stessa Consigliera di fiducia ha spiegato in una lettera inviata ai dipendenti di Unicoop Tirreno sempre in occasione della Giornata Internazionale di lotta alla violenza sulle donne».



## stato liquido

**Dagli intenditori di grappe ai bambini col succo di frutta nello zaino ai livornesi, maggiori consumatori europei di un famoso thè. E poi acqua, tanta acqua e un ritorno alle bevande-vintage. Tutto quello che ci beviamo raccontato dal category team Liquidi di Unicoop Tirreno. di Beatrice Ramazzotti**

Non è una leggenda. Livorno è la città europea dove si consuma più Estathè. E ancora. Il vintage non è una tendenza tipica dell'abbigliamento, ma va di moda anche tra gli scaffali delle bibite, dove tornano in auge cedrate e chinotti. A parlare con **Sara Ottaviani**, category Liquidi di **Unicoop Tirreno**, si scoprono tendenze curiose che raccontano la società anche attraverso ciò che si beve. Con Sara (che al momento sta lasciando il ruolo a Luca Bigozzi, ndr)



Sara Ottaviani

lavorano l'assistente Simona Cosimi, il segretario Carlo Castagnini e i riordinatori Gianni Bichisecchi e Alessandro Righini: un team che movimenta più di 2.500 prodotti su tutti i 113 punti vendita della Cooperativa, per un parco fornitori di 270 aziende e un fatturato che tocca i 100 milioni di euro l'anno. «Gestiamo tutto ciò che si beve – spiega Ottaviani – succhi, bibite, vini, birre, liquori e ovviamente l'acqua. Passiamo da bottiglie di minerali che costano 30 centesimi a vini pregiati che superano i 150 euro a bottiglia». Anche l'universo fornitori è piuttosto variegato: dalla "giacca e cravatta" della multinazionale Coca Cola alle mani segnate dal lavoro del piccolo viticoltore di provincia. «Il mondo dei vini è affascinante – continua Sara – regioni, tipicità, etichette, Doc, Igt... Cerchiamo di evidenziare le caratteristiche di ogni bottiglia anche attraverso l'esposizione a punto vendita dove i vini sono divisi per tipologia e regione».

### **l'acqua alla gola**

Passando all'acqua invece ricordiamo la campagna Coop "Acqua di casa mia" che invita i consumatori a riflettere

su quanta strada deve compiere la minerale dalla fonte alla tavola, invitando i consumatori a scegliere le acque da fonti più vicine per risparmiare costi ed energie oppure bere direttamente l'acqua del rubinetto di casa, rendendola magari più piacevole grazie all'uso delle caraffe filtranti.

Nel settore dei Liquidi il prodotto a marchio Coop è molto presente: un'ampia offerta di succhi di frutta (anche in versione bio **ViviVerde**, **Club 4-10** per i bambini e

**Solidal**), bibite gassate, vino in brik e l'acqua per la quale, in coerenza con la suddetta campagna, Coop ha individuato nuove fonti di approvvigionamento col fine di accorciarne il percorso. Gli ideali della Cooperativa entrano anche in ambito alcolici e superalcolici: Coop ha scelto, infatti, di vietarne la vendita ai minori di 18 anni. E il vintage? È un grande ritorno alla ribalta di chinotti, cedrate, spuma e gazzosa. Merito delle aziende che hanno saputo rinnovarsi nell'offerta e nella comunicazione. I picchi di lavoro nel settore sono rappresentati dal Natale e soprattutto dal periodo estivo quando il consumo aumenta addirittura del 70 per cento rispetto alla media. Un'ultima riflessione riguarda i formati: «Assistiamo alla crescente scelta di formati piccoli – conclude Sara – come le bottigliette d'acqua da mezzo litro, che rimandano a un consumo fuori casa, le bottigliette da 33 cl di birra e il vino da 375 cl». Bottiglie mignon che stanno avendo sempre più successo perché permettono di acquistare anche vini pregiati a prezzi più contenuti, favoriscono un consumo più responsabile e riducono sia gli sprechi che il rischio etilometro. ■

## *I 'agenda del socio*

### **Le iniziative organizzate dalle Sezioni soci nei territori della Cooperativa.**

#### **Portoferraio (LI)**

Bibliolandia e la Biblioteca Foresiana, sezione ragazzi, hanno organizzato un incontro, il 17 novembre presso il Centro culturale De Laugier a Portoferraio sull'isola d'Elba, riservato agli alunni delle scuole primarie, con Nello Anselmi, autore del libro per bambini "Il delfino e l'anguillina". La Sezione soci Elba ha offerto ai bambini merendine a marchio Coop.

#### **Roma**

È stato presentato alla biblioteca Liber del Laurentino il 22 novembre scorso il libro "Doveva morire. Chi ha ucciso Aldo Moro. Il racconto di un giudice" scritto a due mani dal giudice dell'inchiesta Ferdinando Imposimato, Presidente onorario aggiunto della Corte di Cassazione, e Sandro Provvionato, giornalista e scrittore; moderatore Paolo Masini, Consigliere del Comune di Roma.

#### **Grosseto**

La Sezione soci di Grosseto ha organizzato il 27 novembre scorso presso la sala contrattazioni della Camera di Commercio una giornata di riflessioni nell'Anno Internazionale della Biodiversità, in collaborazione con C.I.A., Fondazione Cultura Grosseto, Ist. Professionale "L. Einaudi" di Grosseto, Ist. Superiore Istruzione, Legambiente, Associazione WWF della Provincia di Grosseto, con il Patrocinio e la collaborazione della CCIAA Grosseto (Camera di Commercio) e di Legacoop della Provincia di Grosseto, il Patrocinio del Comune e della Provincia di Grosseto. Hanno partecipato: Sonia Scaramagli (Responsabile Area Biologia Molecolare di Coop Italia), Alberto Giombetti (Coordinatore Giunta Nazionale CIA), i prof. Giampaola Pachetti e Alessandro Cardarelli con gli studenti dell'Ist. Superiore Istruzione "Leopoldo II di Lorena", la prof.ssa Sonia Capperucci (Ist. Prof. "L. Einaudi"), Angelo Gentili (Segreteria Nazionale Legambiente), Fabio Cianchi (Coordinatore Oasi WWF Provincia di Grosseto), Giampiero Sammuri (Presidente Nazionale Federparchi). Degustazione a base di prodotti Coop e di alcune aziende locali intervenute, con informazioni enogastronomiche a cura degli studenti dell'"Einaudi". Al termine visita guidata al Museo di Storia Naturale della Maremma in collaborazione con la Fondazione Grosseto Cultura.

#### **Roma**

Il 3 dicembre presso la biblioteca Liber del Laurentino presentazione del libro "La ragazza con l'ombrellino rosa" l'omicidio di via Poma vent'anni dopo. La giornalista Laura Arduini intervista l'autore, il giornalista Igor Patruno; sarà presente all'incontro Gianni Borgna, Presidente dell'Auditorium Parco della Musica di Roma.

#### **Roma**

Mercatino delle palle natalizie in cera realizzate dai soci presso il supermercato di Colli Aniene il 3 e 4 dicembre. Il ricavato sarà devoluto al Progetto Matteo.

#### **Civitavecchia (RM)**

Ultimo appuntamento di quest'anno con Sarabanda, il pomeriggio del 4 dicembre al supermercato di Civitavecchia. I "soliti" giochi per imparare e divertirsi a cura di Arci Comitato Territoriale di Civitavecchia.

#### **Gavorrano (GR)**

La Sezione soci Colline Metallifere e la pro loco di Grilli organizzano una cena di solidarietà a marchio Coop il 7 dicembre alle ore 20 presso la sede della pro loco a Gavorrano. Il ricavato della serata sarà devoluto al Progetto Matteo. Testimonianze sugli sviluppi del progetto a cura di Luigi Lo Presti, della Sezione soci Colline Metallifere.

#### **Castiglione della Pescaia (GR)**

Serata danzante con la musica dal vivo del "Trio los tres caballeros" promossa dalla Sezione soci di Castiglione della Pescaia e dal Centro Sociale Castiglione per la sera dell'11 dicembre con proiezione di diapositive sul progetto di sostegno a distanza "Cuore di Coop" di Unicoop Tirreno e Fondazione AVSI, cui sarà devoluto il ricavato dell'iniziativa.

#### **Viterbo**

Presidio solidale al punto vendita del Murialdo a Viterbo il 13 dicembre per incoraggiare i soci a donare i punti della spesa ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno. Durante il presidio sarà anche distribuito il calendario di S. Rosa, risultato del concorso fotografico di settembre.

#### **Porto Santo Stefano (GR)**

La Sezione soci Costa d'Argento in collaborazione con il Centro Sportivo Italiano (CSI) e l'Associazione Piccolo Scoglio organizza il 13 dicembre presso il ristorante La Caletta di Porto Santo Stefano una cena di solidarietà per raccogliere fondi a favore del sostegno a distanza di Unicoop Tirreno e Fondazione Avsi "Cuore di Coop". Durante la cena le testimonianze sul progetto.

#### **Quarto (NA)**

Arte per la solidarietà. Il 16 dicembre al Teatro Corona di Quarto si raccolgono i fondi per donare uno scuolabus ai disabili. In programma: musica classica napoletana con Giovanni Borghese; il cabaret con le imitazioni di Vincenzo De Lucia - Premio Alighiero Noschese -; "Secondigliano on my mind" spettacolo di prosa a cura di Franco Zaccardo; l'esibizione del gruppo musicale "Andrea Sbanda".

## un medico in cucina

**Termina a dicembre il progetto promosso dall'Azienda Ospedaliera di Avellino per far entrare la cucina in oncologia.**

Se veramente siamo ciò che mangiamo ha un gran senso il progetto "La cucina entra in oncologia" coordinato dalla U.O. di Oncologia Medica dell'Azienda Ospedaliera "S.G. Moscati" di Avellino in collaborazione con l'Istituto Alberghiero cittadino "Manlio Rossi-Doria" e il Comitato soci di Avellino per



"insegnare" ai pazienti oncologici un tipo di alimentazione e cucina che aiuti a contrastare le conseguenze e gli effetti collaterali delle terapie chemioterapiche, sia da un punto di vista fisico che psicologico. Dopo una serie di incontri con oncologi, psicologi, nutrizionisti e cuochi sulla conoscenza degli alimenti, sulle regole della buona cucina, su come e cosa acquistare e sull'equilibrio nella composizione del pasto, il **16 dicembre** si svolgerà l'evento finale presso l'istituto Alberghiero di Avellino. Presentati il progetto e le sue finalità partirà la gara di cucina con la valutazione dei piatti a cura della giuria di cui fanno parte, oltre ai vertici dell'A.O.R.N. "S. Giuseppe Moscati" di Avellino e alla direzione dell'Istituto alberghiero, il sindaco di Avellino, il presidente della Provincia di Avellino e un rappresentante del Comitato soci Coop; infine la premiazione. I prodotti utilizzati durante le lezioni pratiche e nella preparazione dei piatti sono tutti a marchio Coop.

«Scopo del progetto, come ha sottolineato nell'incontro iniziale la dottoressa **Anna Villarini**, ricercatrice

e nutrizionista dell'Istituto Nazionale dei tumori di Milano, è quello di creare un percorso di umanizzazione della medicina e nello stesso tempo di educare a un'alimentazione corretta, atta a prevenire più che a curare – è quanto dichiara **Gaetana Aufiero**, presidente della Sezione soci

Irpinia –. Lo stesso scopo che ha indotto Coop da ben trent'anni a operare nella scuola e nella società con la sua Educazione al Consumo Consapevole». Per i soci di Avellino si tratta di «un percorso didattico nuovo – continua Aufiero – da sperimentare accanto ai tanti altri messi in essere dalla Coop nazionale, dalla partecipazione alla **Giornata Mondiale dell'Alimentazione** ai laboratori mirati. Un progetto che è anche l'ultima tappa, non certo conclusiva, in un cammino di collaborazione con l'Azienda Ospedaliera iniziato nel 2002 con il progetto **Cuore di solidarietà** che ha visto i soci di Avellino donare, grazie ai loro punti, un impianto stereofonico per musicoterapia alla Divisione Ospedaliera di Geriatria del Moscati. Percorso proseguito nel 2009 con la donazione di una Libreria Randaglia Coop all'Unità Operativa di Pediatria, con la quale già da tempo il Comitato ha collaborato, per contribuire alla creazione di una scuola in ospedale per i piccoli degenti, ai quali sono stati già donati più di 600 libri».

## più Svelto

In offerta esclusiva per i soci **dal 15 al 31 dicembre**. Ultimo del percorso "Scelto dai soci" che ha visto come protagonisti i soci nella scelta di prodotti a loro stessi rivolti con un super sconto, il detersivo **Svelto** è stato preceduto da altri beni di largo consumo su cui la Cooperativa ha investito a vantaggio dei soci:

si è partiti a maggio con le Goccioline Pavesi, per seguire a giugno con il tonno in olio di oliva e la pochette Felce Azzurra, a luglio il formaggio Padano Biraghi, ad agosto il polpo surgelato,

a settembre l'olio extravergine di oliva Farchioni, a ottobre la confezione multipla di carni rosse-vitellone (ne sono state vendute 15.381 confezioni con uno sconto totale per i soci di 62.593 euro) e a novembre le mele Golden.

Il detersivo piatti Svelto viene venduto in 4 confezioni assemblate da 1,25 lt ciascuna e nelle due varianti all'aceto e al limone verde. Il prezzo unitario è di 4,79 euro con una possibilità di acquisto di 2 confezioni per ogni carta SocioCoop.



prodotto a marchio 

## il succo del discorso

**Nettare, spremute, bevande, succhi. Siamo alla frutta.**  
di Anna Somenzi

La legge non lascia dubbi: è un **succo di frutta** un prodotto costituito al 100% da frutta che può prevedere un'eventuale aggiunta di zuccheri da indicare in etichetta; la massima quantità di zucchero aggiunto consentita è di 100 g per litro (200 g nei succhi di lampone, ribes e limone). Simile è il **nettare di frutta** che deve contenere una percentuale minima di frutta variabile dal 25 al 50 per cento, secondo i tipi. Se leggiamo succo

e polpa vuol dire che è ricavato dalla purea del frutto ed è soggetto alle stesse percentuali minime di legge di un nettare. In genere succede che viene chiamato nettare un prodotto costituito quasi soltanto da succo, mentre il succo e polpa è ottenuto da frutti più solidi (mele, pere ecc.). Il termine **spremuta** si applica solo agli agrumi, anche in questo caso con o senza zuccheri aggiunti. Ci sono poi le **bevande alla frutta** in cui la percentuale di frutta scende al 12 per cento; se risulta inferiore al 12 per cento, state bevendo una **bevanda al gusto di...**

### tutto polpa

Ecco l'assortimento sugli scaffali Coop, partendo dai più piccoli. La linea **Crescendo** propone due nettari di pera e mela da agricoltura biologica: sono due bevande di frutta (50%) preparate senza zuccheri aggiunti ma con vitamina C, adatte allo svezzamento. Nella linea **Club 4-10** gli smoothies, moderni e multifruito, al 100% di frutta, senza zucchero aggiunto, con vitamina C, niente aromi, conservanti o coloranti. Sono preparati con una miscela di più frutti: per esempio una pera, 16 acini d'uva, uno spicchio di mela e una fetta di banana sono la composizione di uno smoothies al gusto pera da 200ml, valida alternativa per un fuori pasto o una merenda. Della stessa linea anche i gusti mela, pesca e ananas-banana.

Fra i succhi di frutta a marchio Coop la scelta è amplissima: pera, albicocca, pesca, misti come il tropicale, con o senza zuccheri aggiunti. Nella linea **Vivi Verde** succhi e polpa di frutta (40-50%) da agricoltura biologica, con zucchero di canna sempre da agricoltura biologica. ■



### RICCHE DI

**Bevande di frutta arricchite per il benessere dell'organismo nella linea Bene.si.**

Ultime nate nella linea **Bene.si** sono le bevande con almeno il 50 per cento di frutta, senza zuccheri aggiunti, e arricchite con ingredienti specifici che danno loro caratteristiche con interessanti effetti benefici sul nostro organismo.

Sono tre i gusti a cui si associa-

no tre funzioni. Ananas, arancia e mango per contribuire a proteggere il cuore e a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue, funzione per la quale sono state aggiunte la tiamina (vitamina B1) e fibre solubili estratte dall'orzo (betaglucani), quest'ultime in grado di intrappolare e ridurre l'assimilazione del colesterolo LDL (cattivo) introdotto con l'alimentazione. Una bevanda di succo e polpa di albicocca, arancia e pesca per la seconda funzione di "apporto di fibre" la cui mancanza nella nostra alimentazione frettolosa e molto sofisticata, peggiorata da una vita per i più sedentaria, costituisce un problema per il benessere intestinale. Un brik da 750ml ne contiene i tre quarti del fabbisogno quotidiano, in una forma gradevole, facile da assumere e con un apporto calorico molto ridotto, (25 grammi di fibre è il fabbisogno giornaliero raccomandato dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità**). E infine un aiuto al nostro scheletro, al nostro sistema portante, una bevanda rossa con mela, uva rossa e mirtillo alla quale sono stati aggiunti vitamina K, zinco e manganese per aiutare a mantenere in buona salute le ossa: la vitamina K, presente in natura soprattutto nelle foglie dei vegetali, interviene nel meccanismo d'azione dell'osteocalcina, la principale proteina della matrice ossea e quindi del ricambio della struttura dell'osso; zinco e manganese sono importanti l'uno per il rinnovamento e l'altro per il mantenimento della struttura ossea. Insomma un buon contributo a una dieta variata e salutare.

## i sapori dell'impegno

**Nel pacco di Libera Terra, a dicembre nei maggiori supermercati e ipermercati di Unicoop Firenze e Unicoop Tirreno, i frutti del lavoro delle cooperative di giovani contro le mafie.**

Vino, olio, passata di pomodoro e paccheri: quest'anno nel pacco di **Libera Terra** si trovano i prodotti di cooperative con esperienze sociali diverse, ma unite dal comune impegno contro tutte le mafie. In più, i 700 ragazzi toscani che hanno partecipato ai campi di lavoro raccogliendo uva e pomodori troveranno, trasformati, quei prodotti per cui hanno sudato e faticato in un'esperienza per loro entusiasmante che ormai da circa quattro anni viene organizzata dalle cooperative di consumatori in collaborazione con **Arci** e **Spi-Cgil**, il sindacato dei pensionati.

Il vino bianco siciliano è prodotto della Cooperativa "Centopassi", dal nome del film di Marco Tullio Giordana che rievoca la storia di Peppino Impastato, ucciso dalla mafia. La cooperativa opera sui terreni confiscati a Cosa Nostra nell'Alto Belice Corleonese: 400 ettari di terra, di cui 60 di vigneto, particolarmente vocati alla produzione di vini di alta qualità. L'olio extravergine di oliva ha il marchio "Valle del Marro-Libera Terra" la cooperativa che coltiva nella Piana di Gioia Tauro 60 ettari di terreni confiscati alla 'ndrangheta. L'olio è ottenuto dalle olive dell'Ottobratica, una varietà autoctona che ha il suo

habitat naturale in queste zone, e ha un sapore leggermente fruttato, lievemente amaro e piccante.

La passata di pomodoro Sicilia è invece della cooperativa sociale "Lavoro e non solo" che dal febbraio 2000 gestisce un'azienda agricola su terreni confiscati alla mafia nel territorio di Corleone e Monreale.

I paccheri, infine, nota varietà di pasta tipica del napoletano, sono stati prodotti dalla rete di Libera Terra per sostenere una nuova cooperativa sociale "**Le terre di don Pepe Diana - Libera terra Campania**" nata a Castel Volturno nell'ottobre di quest'anno con un'idea imprenditoriale precisa: produrre mozzarella di bufala in un territorio famoso nel mondo per questo tipo di produzione. Ha scelto il nome di **Pepe Diana**, il parroco ucciso nel '94 sulla sacrestia della sua Chiesa, per dare un segnale forte di rinascita civile ed economica. ■

**Dai primi di dicembre il pacco di Natale di Libera Terra "I sapori dell'impegno" si può trovare a 19,90 euro nei maggiori supermercati e ipermercati di Unicoop Firenze e Unicoop Tirreno.**

## carta vincente

**Tutti i vantaggi per i soci Coop in [www.cartasocio.it](http://www.cartasocio.it).**

Una "magna" carta con tutti i vantaggi per il socio Coop. Basta digitare [www.cartasocio.it](http://www.cartasocio.it) o passare attraverso la home page del sito [www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it) per accedere a un mondo di offerte speciali, vantaggi, convenienze riservati ai soci che non riguardano esclusivamente l'ambito commerciale, ma che vanno anche oltre il punto vendita con un ampio ventaglio di convenzioni culturali e per il tempo libero, servizi e assistenza sulla casa, oltre al catalogo punti "Solo per te".

Nato a febbraio 2010 e cresciuto fino a contare oggi 10mila visitatori al mese, il sito consente la ricerca delle convenzioni e dei servizi per categoria o per località e anche con motore di ricerca attraverso parole chiave. Negli ultimi mesi si sono aggiunte anche altre importanti novità: l'agenda degli appuntamenti riservati ai soci, declinata giorno per giorno, contenente gli eventi futuri e l'archivio degli eventi passati; il servizio di newsletter



al quale l'utente può registrarsi semplicemente indicando il proprio indirizzo mail, per essere sempre aggiornato con le ultime novità pubblicate sul sito; la sezione intitolata "Unicoop Tirreno è anche..." che raccoglie la politica, i progetti e le campagne di Unicoop Tirreno sulla solidarietà, l'ambiente, la responsabilità sociale, l'Educazione al Consumo Consapevole, con appuntamenti e approfondimenti, un po' più istituzionale ma comunque vicina ai soci. Un socio insomma aggiornato in tempo reale «da una Cooperativa che è sempre più attenta alle sue esigenze e aperta anche alle proposte e ai suggerimenti – afferma **Anna Iacomelli**, responsabile Area Web di Unicoop Tirreno –. La bilancia degli accessi pende decisamente a favore delle offerte commerciali al punto vendita cui il socio mediamente presta maggiore attenzione, ma la navigazione nelle altre sezioni ci consente comunque di misurare il gradimento e l'interesse dei nostri soci in tutti gli ambiti». ■

## la vetrina dei soci

### TEATRI

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

#### Teatro Scuderie Granducali Seravezza (LU)

10 dic. **Abusi d'Africa** di Giuseppe Carrisi, Fabrizio Cassanelli, Alessandro Garzella, Francesco Niccolini; 18 dic. **Amleto** da William Shakespeare, adattamento e regia Maria Grazia Cipriani; 16 gen. **Uno, nessuno e centomila** di Luigi Pirandello, regia Giancarlo Cauteruccio.

Info Palazzo Mediceo, Fondazione Terre Medicee, tel. 0584757443

#### Teatro Comunale Pietrasanta (LU)

6 dic. **Sogno di una notte di mezza estate** di William Shakespeare, regia Carlo Cecchi, consulenza musicale Nicola Piovani; 14 e 15 gen. **I pugni in tasca** di Marco Bellocchio, con Ambra Angiolini e Piergiorgio Bellocchio, regia Stefano De Santis.

Info tel. 0584795511; Fondazione La Versiliana tel. 0584265733-35

#### Teatro Politeama Viareggio (LU)

20 dic. **Suoceri sull'orlo di una crisi di nervi** di Mario Scaletta, regia Giovanni De Feudis, con Gianfranco D'Angelo, Eleonora Giorgi, Nini Salerno, Paola Tedesco.

Info tel. 0584962035, Comune di Viareggio Ufficio Spettacolo tel. 0584966339

#### Teatro Goldoni Livorno

7 dic. **Messa di Gloria** di Pietro Mascagni, in collaborazione con il Teatro dell'Opera di Livorno; 11 dic. **Livorno Gospel Festival**; 16-17 dic. **Italiani si nasce, e noi lo nacquimo** con Maurizio Micheli e Tullio Solenghi, regia Marcello Cotugno; 19 dic. **Anastasia, Genoveffa e Cenerentola**, testo e regia Emma Dante; 21 dic. **For Peace Buon Natale Livorno**, spettacolo musicale con The Joyful Gospel Ensemble e artisti vari; 5 gen. **Il Lago dei cigni**, balletto in due atti con i solisti della Deutsche Oper Berlin, musiche di P.I. Tchaikovskij, coreografie Petipa-Ivanov.

Info tel. 0586204213-19; www.goldoniteatro.it

#### Teatro Cral Eni Livorno

4,5,11,12 dic. **Appartamento al Plaza** di Neil Simon, regia Simona Del Cittadino, Gabriella Pacinotti; 16 dic. **Due coppie unite nella musica** per violino e pianoforte, musiche Lebrun, Mozart, C. e R. Schumann.

Info tel. 0586401308 - www.cralenilivorno.it

#### Teatro Comunale E. De Filippo Cecina (LI)

3 dic. **Piccoli crimini coniugali** di Eric-Emmanuel Schmitt, con Stefano Tamburini, Caterina Cappelli, regia Lino Spadaro; 17 dic. **Amleto** da William Shakespeare, adattamento e regia Maria Grazia Cipriani; 16 gen. **Auntie and me** di Morris Panych, con Alessandro Benvenuti e Barbara Valmorin, regia e spazio scenico Fortunato Cerlino.

Info tel. 0586611610, 0586680145

#### Teatro Comunale dei Concordi Campiglia M.ma (LI)

17 dic. **Mai più soli** di Stefano Benni, regia Cristina Pezzoli, con Angela Finocchiaro e Daniele Trambusti; 8 gen. **Cena a sorpresa** di Neil Simon, regia Giovanni Lombardo Radice, con Giuseppe Pambieri, Lia Tanzi, Giancarlo Zanetti, Fiorenza Marchegiani, Michele Dei Marchi, Simona Celi.

Info tel. 0565837028 - www.teatrodellaglio.org

#### Teatro Verdi San Vincenzo (LI)

3 dic. **Arsenico e vecchi merletti**, regia Giuseppe Raimo; 31 dic. 7 spose per 7 fratelli, musical; 11 dic. **Le 12 notti della Befana** spettacolo per bambini a cura dell'Associazione Habanera; 15 dic. **La Traviata** di Giuseppe Verdi; 7 gen. **L'elisir d'amore** di Gaetano Donizetti; 10 gen. **Chi ha paura muore ogni giorno** di e con Giuseppe Ayala.

Info tel. 0565707273 - teatroversiv@libero.it

#### Teatro Moderno Grosseto

4 dic. **Sorelle d'Italia** con Isa Danieli e Veronica Pivetti; 14 dic. **Shylock il mercante di Venezia** in prova con Moni Ovadia e Shel Shapiro; 18 gen. **I pugni in tasca** con Ambra Angiolini e Pier Giorgio Bellocchio.

Info tel. 056422429 - www.teatromodernogrosseto.it

#### Teatro Industri Grosseto

7 dic. **Otello** di W. Shakespeare con Arturo Cirillo; 12 dic. **L'isola dei pappagalli**, musiche Nino Rota.

Info tel. 056421151 - www.gol.grosseto.it/industri/

#### Teatro Eliseo Roma

Fino al 9 gen. **Le allegre comari di Windsor** di W. Shakespeare, con Leo Gullotta, regia Fabio Grossi; dall'11 gen. al 6 feb. **Il mare** da Anna Maria Ortese, con Paolo Poli.

**Eliseo Bambini** Fino al 10 dic. **Papageno e il flauto magico** di Fabio Grossi, Francesco Di Marco, Evelyn Hanack, regia Fabio Grossi; dal 29 dic. al 9 gen. **Pinocchio** di Joel Pommerat, regia Fabrizio Pallara.

Info tel. 0648872222-064882114 - info@teatroeliseo.it  
www.teatroeliseo.it

#### Teatro Eliseo Patroni Griffi Roma

Fino al 12 dic. **La bottega del caffè** di Carlo Goldoni, regia Antonio Zavatter; 14-23 dic. **Sogno di una notte di mezza estate** da William Shakespeare, regia Carlo Cecchi; 11-16 gen. **Avevo un bel pallone rosso** con Andrea Castelli e Angela Demattè, regia Carmelo Rifici.

Info tel. 0648872222-064882114 - info@teatroeliseo.it, www.teatroeliseo.it

#### Teatro Quirino Vittorio Gassman Roma

Fino al 5 dic. **Le bugie con le gambe lunghe** di Eduardo De Filippo, con Luca De Filippo; 7-19 dic. **Il malato immaginario** di Molière, con Paolo Bonacelli, Patrizia Milani, Carlo Simoni, regia Marco Bernardi; dal 21 dic. al 9 gen. **Perché non so nuotare** di Gualtiero Peirce e Massimo Ranieri, con Massimo Ranieri, coreografie Franco Miseria; 11-30 gen. **L'appartamento** di Billy Wilder e I.A.L. Diamond, con Massimo Dapporto e Benediccta Boccoli, regia Patrick Rossi Gastaldi.

Info tel. 066794585 - 800013616 - www.teatroquirino.it

#### Teatro Valle Roma

Fino al 5 dic. **L'Avaro** con Marco Martinelli e Ermanna Montanari; 6 dic. **Rumore di acque** di Marco Martinelli; dal 21 dic. al 6 gen. **Anastasia, Genoveffa e Cenerentola**, testo e regia Emma Dante; 11-23 gen. **Non tutto è risolto** con Franca Valeri.

Info tel. 066869049-1802 - ufficio promozione 800011616

promozione@teatrovalle.it - info@teatrovalle.it - www.teatrovalle.it

#### Teatro Vittoria Roma

Fino al 19 dic. **La maschera sur grugno. Vita, morte e miracoli secondo Giuseppe Gioacchino Belli** di Marcello Teodonio, musiche Pino Cangialosi; dal 21 dic. al 9 gen. **Kataklo in Love Machines** ideazione e regia Giulia Staccioli; dal 13 gen. al 6 feb. **Trappola per topi** di Agatha Christie, regia Stefano Messina. **Lirica** 7 dic. **La Valchiria** di Richard Wagner dal Teatro alla Scala Milano, direttore Daniel Barenboim; 12 e 16 dic. **La Traviata** di Giuseppe Verdi, dal Teatro alla Scala di Milano, direttore Lorin Maazel.

Prenotazioni 065781960 int. 4; promozione@teatrovittoria.it

Info www.teatrovittoria.it

#### Teatro delle Marionette degli Accetella Roma

5,8,11,12,18,19,26 dic. (famiglie) 9,10,13,14,15,16,17 dic. (scuole) **Quest'anno i regali chi li porta? Babbo Natale? La Befana? O il grande gigante gentile**, compagnia Teatro Accetella; 4,5,6 gen. **La Befana e il Vagabondo**, compagnia Teatro Accetella; 8-9 gen. **Aladino e la lampada magica** di Augusto Terenzi, compagnia Maninalto.

Info tel. 0687189984; teatromongiovino@tiscali.it

www.accettellateatro.it

#### Sala Umberto Roma

Fino al 5 dic. **Italiani si nasce, e noi lo nacquimo** con Maurizio Micheli e Tullio Solenghi, regia Marcello Cotugno; 7-27 dic. **I casi sono due** di Armando Curcio, con Carlo Giuffrè, Angela Pagano, Ernesto Lama, regia Carlo Giuffrè; dal 29 dic. al 23 gen. **Ladro di razza** di Gianni Clementi, con Rodolfo Laganà, Francesca Reggiani, Francesco Pannofino, regia Stefano Reali.

Info tel. 066794753-97274066; www.salaumberto.com

#### Teatro dell'Opera Roma

5,7,9,11,12 dic. **Moise et pharaon** musiche Gioacchino Rossini, direttore Riccardo Muti; 22,23,24,28,29,30 dic. **L'Arlésienne, Carmen** (balletti), musiche George Bizet.

Info tel. 0648160287; www.operaroma.it

#### Teatro di San Carlo Napoli

5,7,13,15,17 dic. **Tosca** di G. Puccini, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo; 10 dic. **Aldo Ciccolini** al pianoforte, musiche Mozart e Debussy; 21 e 23 dic. **Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo**, direttore Riccardo Muti, musiche Cherubini, Rossini, Schubert; 29 dic., 2 e 3 gen. **Orchestra del Teatro di San Carlo**, direttore Daniel Oren, musiche Bernstein, Gershwin, Chaikovsky, Ravel; 11 gen. **Leonidas Kavakos** al violino e Enrico Pace al pianoforte, musiche Prokofiev, Auerbach, Korngold, Schubert;

12,13,15,17,18,20 gen. **La serva padrona** di Giovan Battista Pergolesi, Orchestra del Teatro di San Carlo, direttore Gian Battista Rigon.

Info tel. 0817972468 - promozioneepubblico@teatrosancarlo.it

### Teatro Bellini Napoli

Dal 7 dic. **Tutto su mia madre** con Elisabetta Pozzi, adattamento di Samuel Adamson dal film di Pedro Almodovar, regia Leo Muscato; 14 dic. Ludovico Einaudi, **The solo concert**; 16-17 dic. **Cin ci là** e 18-19 dic. **Il Paese dei campanelli** di Carlo Lombardo e Virgilio Ranzato, regia Pippo Santonastaso; dal 25 dic. **Alice nel paese delle meraviglie** musical di E. Botta e A. Benedetti, regia Christian Ginepro, testi Eduardo Tartaglia.

Info tel. 0815491266; www.teatrobellini.it

### Teatro Nuovo Napoli

5 dic. e 11 gen. **Misfit like a clown**, testo e regia Linda Dalisi; 7-9 dic. **Madame**, drammaturgia di Paula Diogo e Linda Dalisi, regia Paula Diogo; 12 dic. e 14 gen. **Prometeo** di Federico Bellini, regia Pierpaolo Sepe; 17-19 dic. **Brand da Henrik Ibsen**, regia Tommaso Tuzzoli; 19 dic. **L'arte del racconto**; 20-22 dic. **Presepe sonoro** a cura di Giuseppe Stellato da un'idea di Antonio Latella; 26-30 dic. **Sostakovic il folle santo** drammaturgia di Antonio Ianniello, Francesco Saponaro; 28-30 dic. **Radio, ovvero l'adunata dei refrattari** di Massimiliano Loizzi; 4-9 gen. **1968** drammaturgia di Paola Ponti, Serena Sinigaglia; 9 gen. **Incontri con epoche straordinarie**; 10 gen. **La fame** di Linda Dalisi, regia Agnese Cornelio; 12 gen. **Rosa lux**, drammaturgia di Paula Diogo e Linda Dalisi, regia Paula Diogo; 13 gen. **Il velo** di Federico Bellini, regia Tommaso Tuzzoli.

Info tel. 0814976267-0814207318-081406004

### Teatro Le Nuvole Napoli

5 dic. **C'era una volta il panda**; 19 dic. **Festa di Natale**

Info tel. 0812395653 - info@lenuvole.com - www.lenuvole.com

## MOSTRE

### Rodin. Le origini del genio (1864-1884)



Legnano, Palazzo Leone da Perego, via Gilardelli 10

Fino al 20 marzo 2011, da mar. a dom. 9.30-19, lunedì chiuso

Biglietti 9 euro, 7 per i soci Coop

La più importante e ampia mostra mai realizzata in Italia su Auguste Rodin. In mostra 120 opere (65 sculture, 26 disegni e 19 dipinti inediti) la produzione artistica dagli anni della formazione fino al progetto della Porta dell'Inferno, attraverso alcuni dei suoi maggiori capolavori, come il Giovanni Battista, il Pensatore, il Bacio, le Grandi Ombre.

Info tel. 0243353522, servizi@civita.it, www.mostrarodin.it

### Dalle collezioni rinascimentali ad Ambasciata di Francia



Roma, Palazzo Farnese

Dal 17 dic. al 10 apr. 2011: 9.30-19 (mar.-dom.), (lun. chiuso)

Ingresso ridotto per i soci Coop  
Oltre 150 opere tra dipinti, disegni, sculture, monete, arazzi e ceramiche, attraversano cinque secoli di storia del Palazzo: dai fasti cinquecenteschi della Famiglia Farnese

agli ultimi 135 anni del Palazzo come sede dell'Ambasciata di Francia in Italia e dell'Ecole française de Rome.

Info www.mostrapalazzofarnese.it;

prenotazioni mostrapalazzofarnese@ticketeria.it

### Domus romane di Palazzo Valentini

Roma Via IV Novembre 119/A

Apertura permanente

Ingresso ridotto da 6 a 4 euro per i soci Coop

Aperto tutti i giorni 9.30-17.30, mar. chiuso. 24 e 31 dic. 10-13.30, chiuso il 25 dic. e il 1 gen. Consigliata la prenotazione 1,50 euro a persona

Info www.provincia.roma.it; prenotazioni tel. 0632810



### Bill Viola per Capodimonte

Napoli, museo di Capodimonte

Fino al 23 gen. 2011, aperto tutti i giorni 8.30-19.30, mer. chiuso Biglietto mostra 5 euro, soci Coop 2,50 - integrato mostra/museo 10 euro, soci Coop 5.

Uno degli artisti contemporanei più significativi nel campo della video arte chiamato a Napoli a far dialogare la sua sensibilità contemporanea con l'esperienza caravaggesca, di cui Capodimonte custodisce la celebre Flagellazione.

Info tel. 848800288; dall'estero e dai cellulari 0639967050

www.civita.it/servizio/sala\_stampa/bill\_viola\_per\_capodimonte

### 2050. Il pianeta ha bisogno di te



Milano, Rotonda di via Besana

Fino al 30 gen. 2011, da mar. a dom. 9.30-19.30 lun. 14.30-19.30 gio. 9.30-22.30

Ingresso ridotto per i soci Coop da 8 euro a 6,50

Promossa dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Milano e da Codice Idee per la Cultura arriva in Italia la mostra interattiva del Science Museum di Londra che sviluppa, con il supporto delle più moderne tecnologie, il tema della sostenibilità della vita sul nostro pianeta nell'Anno Mondiale della Biodiversità delle Nazioni Unite.

Info tel. 0243353522; servizi@civita.it

www.2050ilpianetahabisognodite.it

## TERME

### Terme di Petriolo

Località Petriolo, Monticiano (SI)

Sconto del 30% ai soci Coop su tutti i trattamenti da listino (fangobalneoterapia, cure inalatorie, massaggio terapeutico e rilassante, linfo drenaggio manuale) compreso l'ingresso giornaliero. Vasche interne ed esterne con acqua termale. Info tel. 0577757104; www.termepetriolo.it; info@termepetriolo.it

### Terme Antica Querciolaia

Rapolano Terme (SI) via Trieste 22

Sconto del 25% ai soci Coop su tutti i trattamenti da listino compreso l'ingresso giornaliero.

Piscine termali a temperatura differenziata, centro benessere, centro fisio kinesiterapico, fangobalneoterapia, cure inalatorie, insufflazioni endotimpaniche Info tel. 0577724091; www.termeq.it

## CORSI

### Piscina Comunale Follonica

via Raffaello Sanzio, zona impianti sportivi - Capannone

Sconto di 1 euro su ingresso giornaliero in piscina; del 10% su pacchetto 12 ingressi.

Fino ad agosto 2011

Info tel. 056657093-461950; 3281514602; info@amatorinutofollonica.it; merloach@libero.it

### Centro Sportivo Avellino

via De Gasperi

Sconti per i soci su ingressi e corsi in palestra e piscina

Fino ad agosto 2011

Info tel. 082536488; www.centrosportivoavellino.it

## buona condotta

### Unicoop Tirreno ha adottato un Modello Organizzativo e Gestionale per disciplinare le attività più a rischio.

di Aldo Bassoni

Il Decreto Legislativo 231 del 2001 ha aggiunto un elemento nuovo alla responsabilità penale delle persone fisiche: la responsabilità diretta delle aziende. Per evitare il rischio di incorrere in sanzioni sia amministrative che interdittive (fino alla chiusura dell'attività),



preventive, con più gravosi oneri di selezione degli ambiti meritevoli di maggior investimento e di stima del rischio proporzionalmente accettabile. «Il rispetto delle regole, oggi, può essere visto come un'occasione per fare meglio ciò che già facciamo – dice **Francesca Mencuccini**,

applicate anche in fase cautelare, cioè a procedimento penale non ancora concluso e anche nei casi in cui l'autore del reato non sia stato identificato, **Unicoop Tirreno** si è dotata di un Modello Organizzativo e Gestionale che prevede a sua volta un Codice di condotta e dei Protocolli di disciplina delle attività più a rischio. Il fatto che per Coop la correttezza dei comportamenti individuali e la trasparenza delle pratiche aziendali siano iscritte da sempre nel suo codice genetico e facciano parte di principi e valori vincolanti sotto il profilo etico, non esime la Cooperativa dall'adottare e aggiornare tutte le misure previste dalla legge per evitare possibili conseguenze di comportamenti individuali illeciti. A distanza di quasi dieci anni dall'entrata in vigore della legge, sono stati ora aggiunti nuovi reati, tra cui i delitti di omicidio colposo e lesioni gravi o gravissime commessi in violazione delle norme antinfortunistiche e sulla tutela dell'igiene e della salute sul lavoro.

L'aumento dei reati previsti ha comportato la moltiplicazione dei rischi e, dunque, l'esponentiale proliferazione delle misure

preventive, con più gravosi oneri di selezione degli ambiti meritevoli di maggior investimento e di stima del rischio proporzionalmente accettabile. «Il rispetto delle regole, oggi, può essere visto come un'occasione per fare meglio ciò che già facciamo – dice **Francesca Mencuccini**, membro dell'Organismo di Vigilanza di Unicoop Tirreno –, un'occasione per migliorare i nostri processi anche al di là di quanto ci viene richiesto dalla stessa legge perché ci crediamo e perché riteniamo che questo ci possa servire».

#### preso a modello

Naturalmente, introdurre nuove procedure e controlli costa in termini economici e comporta una maggiore burocratizzazione nelle attività d'impresa. «Tuttavia Unicoop Tirreno prosegue nella sua scelta di dotarsi di un Modello Organizzativo e Gestionale secondo i principi richiesti anche dalle Linee Guida della propria Associazione nazionale, tra cui spiccano come fondamentali l'individuazione in organigramma delle aree aziendali e dei soggetti coinvolti nei processi "più sensibili", esplicitandone le relative competenze; la separazione di

#### CODICE COOP

Il **Codice di Condotta** è un documento approvato dal Consiglio di Amministrazione (aggiornato nel marzo scorso) che ha lo scopo di rendere manifesti e vincolanti un insieme di principi e regole in cui la Cooperativa si riconosce e di cui esige il rispetto nello svolgimento delle attività aziendali, il quale sancisce la massima trasparenza di tutti i processi decisionali in stretta coerenza con quanto enunciato nella missione aziendale: prima tra tutte la trasparenza nella gestione del patrimonio sociale che è un patrimonio comune e intergenerazionale. È questo un modo di operare proprio dell'identità cooperativa che oggi trova un motivo in più per essere riaffermata grazie alla propria prassi e ai propri comportamenti aziendali chiari, corretti, rispettosi delle leggi e socialmente responsabili. I principi contenuti nel Codice si rivolgono in primis ai dipendenti, ma non solo. Anche per i soggetti terzi, che collaborano o intrattengono rapporti con la Cooperativa e/o con le altre società del gruppo, **Unicoop Tirreno** pretende un comportamento improntato all'osservanza delle norme contenute nel Codice di Condotta e nella Carta dei Valori.



poteri e attività; l'indicazione di cautele da intraprendere al fine di evitare che un unico soggetto o unità organizzativa svolga tutte le fasi di un processo "sensibile"». L'approccio della Cooperativa verso questa normativa è quello di continuare a svolgere in sicurezza le proprie attività. Ad aiutare l'impresa nel vigilare sul rispetto del Modello adottato, c'è l'Organismo di Vigilanza, composto – tra gli altri – anche da un membro del Consiglio di Amministrazione, in rappresentanza della proprietà, e da un membro del Collegio Sindacale. Attraverso le sue periodiche attività di verifica, l'Organismo di vigilanza consente altresì all'azienda di curare il continuo aggiornamento del Modello, in modo da allinearsi alle necessità via via riscontrate in sede d'applicazione.

«Curare l'aggiornamento del Modello – prosegue Mencuccini – significa preoccuparsi di adeguarlo nel tempo attraverso una vera e propria attività di "manutenzione". Se la responsabilità dell'adozione del Modello e del suo aggiornamento spetta esclusivamente all'organo dirigente, l'Organismo di vigilanza si preoccupa che venga rispettato quest'impegno, formulando proposte di aggiornamento e adeguamenti del Modello organizzativo, da realizzarsi mediante tutte quelle modifiche o integrazioni che si dovessero rendere necessarie, perché ormai superato da modifiche organizzative di assetto interno alla Società o perché semplicemente poco conosciuto».

Per questo motivo, l'Organismo di vigilanza verifica l'adozione di opportune iniziative finalizzate alla divulgazione e conoscenza del Modello e alla formazione e sensibilizzazione del personale sull'osservanza delle norme, organizzando appositi corsi al fine di divulgare i principi contenuti nel Modello e nel Codice di Condotta. ■

## costi e benefici

**Soltanto benefici dalla liberalizzazione nella vendita dei farmaci senz'obbligo di ricetta. Coop condivide la posizione espressa dall'Antitrust tesa a ampliare quest'esperienza.**

«Registriamo soltanto benefici dalla liberalizzazione e non possiamo che concordare pienamente con i timori espressi dall'Antitrust – commenta Aldo Soldi, presidente Ancc-



Coop –. Non c'è motivo per arretrare su un'esperienza assolutamente positiva come del resto anche noi abbiamo dichiarato e dimostrato in sede di audizione presso la stessa Commissione». A fine 2010 saranno 100 i Coop Salute aperti in altrettanti punti vendita Coop in tutta Italia. In questi corner sono stati assunti e lavorano circa 300 farmacisti (quasi 1.000 in tutta la Grande Distribuzione), mediamente le diminuzioni di prezzo si attestano su un 25 per cento rispetto a medicinali analoghi venduti nel circuito delle farmacie con punte di oltre il 50 quando si ha a che fare con i 2 farmaci a marchio Coop (acido acetilsalicylico e acido ascorbico e paracetamolo). Coop è stata la prima insegna della Grande Distribuzione ad aprire i Coop Salute nell'estate del 2006 e da allora non ha mai smesso di investire su una liberalizzazione, seppur parziale, che i soci e consumatori mostrano di gradire. «La nostra esperienza ha dimostrato non solo effetti positivi – prosegue Soldi –, ma ha anche rivelato la maturità di comportamento dei cittadini consumatori che hanno sempre effettuato acquisti corretti e consapevoli: mettere un farmaco in un circuito diverso da quello delle farmacie ha significato allargare il servizio, diminuire i prezzi, creare lavoro senza generare abusi». ■

## Mondovivo e vegeto

### Entra nel quinto anno di attività il progetto Mondovivo di Unicoop Tirreno. Tutte le mete del 2011.

di Cristina Vaiani

Nel 2011 **Mondovivo** compie cinque anni. Giovane ma in continua crescita il progetto turismo per i soci di **Unicoop Tirreno** che deriva il suo successo «dalla forte integrazione con la base sociale e con i soci e consumatori ai quali è rivolto – sostiene **Daniela Raspo**, responsabile dei servizi per i soci di Unicoop Tirreno – che si esprime non solo nella formula turistica della Comitativa Coop improntata proprio a favorire l'incontro e la relazione tra i soci, ma anche nella presenza di un gruppo speciale di lavoro, la commissione turismo, di cui fa parte una quindicina di soci in rappresentanza di tutti i comitati territoriali con il compito di valutare progetti, itinerari e modalità di viaggio». Tra le tante proposte da inserire nell'agenda 2011 alcune, come la Sicilia «che proponiamo dal 26 marzo al 2 aprile sono da prendere in considerazione anche per il loro contenuto solidale – continua Raspo –: l'incontro con la Cooperativa sociale "Placido Rizzotto" che lavora i terreni confiscati alla mafia, la visita al Memoriale di Portella della Ginestra, le tappe gastronomiche nei presidi Slow Food. Una vacanza per entrare in contatto con realtà culturali diverse e con persone che ogni giorno combattono un'importante lotta per la legalità».

#### nel nome della rosa

Giugno porterà i soci in Bulgaria alla solenne "Festa delle Rose" bulgare famose in tutto il mondo che a primavera fioriscono a milioni nella celebre Valle che da loro prende il nome. La festa ripropone l'antico rito della raccolta dei fiori con i canti, le danze e i tradizionali costumi nazionali dell'epoca. Ma la Bulgaria non è solo tradizioni antiche e natura bellissima, ma una storia millenaria narrata da reperti di epoca tracia e romana. Dopo la Bulgaria si inaugurerà un'estate al mare e alle terme: partenze a giugno per un itinerario nel cuore del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, tra l'isola d'Elba e Pianosa o per una crociera MSC nel Mediterraneo, di lusso, ma a prezzi esclusivi che «abbiamo pensato di effettuare a fine giugno per dare anche alle famiglie con bambini e ragazzi la possibilità di partecipare». Tantissime poi le offerte e gli sconti per il mese di luglio:

è un caso il soggiorno mare e terme in Puglia, «meta tra le più ambite in estate, dove Mondovivo ha selezionato una nuovissima struttura – anticipa Raspo – su un'ampia spiaggia tra Bari e Brindisi, vicinissima non solo alla Valle d'Itria, a Alberobello e Ostuni ma anche alle Terme di Torre Canne, uno dei più moderni e attrezzati complessi termali del Mezzogiorno, che offre il meglio dei trattamenti termali ed estetici».

Settembre chiuderà l'estate in bellezza con un soggiorno alle antiche terme di Ischia in occasione della festa di San Michele quando tra i tanti festeggiamenti religiosi e civili si svolgerà la suggestiva processione a mare sulle barche dei pescatori.

#### di Provenza il mar

«Alle proposte di punta, che corrispondono ai viaggi "comitativa Coop" si affiancheranno, per tutto il 2011, altri interessanti pacchetti turistici da acquistare da soli, in coppia, in compagnia di amici». Fa qualche esempio **Franco Ammirati**, presidente di ITC (Imprenditori Turistici Campani): «long week-end nelle capitali europee, soggiorni in Thailandia nell'isola di Phuket, mare della Polinesia a Bali, le classiche settimane a Sharm El Sheikh o i più insoliti tour delle città imperiali in Marocco, o in Cornovaglia sulle tracce di Re Artù. E ancora: Mirabilandia e dintorni a Pasqua, Costa Azzurra e Provenza in maggio, tour di Cuba abbinato a soggiorno mare a giugno, tour dell'Irlanda a luglio, Monaco di Baviera e la via romantica ad agosto, Argentina, Buenos Aires e la Patagonia a novembre, le capitali europee e i mercatini di Natale in Italia a dicembre, un ponte dell'Immacolata a scelta in numerose destinazioni e un Capodanno a Vienna, per il più magico fine d'anno 2011».

**Nel corso del 2011 tutte le Sezioni soci organizzeranno almeno un viaggio per i soci. Per informazioni rivolgersi alla Sezione o al Comitato soci del territorio di interesse.**

Numero Verde Turismo 800-778114 (dal lun. al ven.: 10-12 / 15-18) - [www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)



**ANTEPRIMA 2011**

# L'ARTE DI SCOPRIRE UN VIAGGIO

Questo è lo scopo delle nuove proposte 2011: farvi conoscere a poco a poco le meraviglie artistiche, culturali e paesaggistiche del mondo, darvi modo di trasformare il viaggio in un'esperienza bella da ricordare e raccontare al vostro ritorno.

Che siano stupende città d'arte o piccoli borghi, bellezze naturali di mari, laghi e montagne o il fascino di terre all'altro capo del mondo, il nostro compito è alimentare "la cultura della conoscenza" per arricchire mente e corpo entrando in contatto con culture e realtà diverse dalla nostra. La scelta selezionata di viaggi per i soci **Unicoop Tirreno** ha questo invisibile filo conduttore che permette una completa immersione nel luogo di visita, offrendo spunti e tematiche che generino voglia di conoscere, sapere, approfondire.

**Sarà un viaggio unico, non una semplice esperienza.**

**Viaggi Mondovivo: affidabili,  
convenienti, con prezzi trasparenti.**

Acquistando i viaggi Mondovivo presso le agenzie convenzionate accumuli punti per il collezionamento:

**1 punto Coop ogni euro di spesa**

(regolamento su [www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it)).

  
**MONDOVIVO**  
I viaggi di Unicoop Tirreno



In collaborazione con:



# I VIAGGI COMITIVA COOP 2011

## TOUR DELLA SICILIA L'ARTE, LA STORIA E L'IMPEGNO SOCIALE

26 marzo - 2 aprile 2011



L'incontro con la Cooperativa sociale "Placido Rizzotto" sui terreni confiscati alla mafia, la visita al Memoriale di Portella della Ginestra, tappe gastronomiche nei presidi Slow Food. L'occasione di una vacanza con quel qualcosa di più, un percorso che partendo da Palermo proseguirà tra le bellezze d'arte e di natura, a contatto con realtà culturali diverse e con le persone che combattono ogni giorno la lotta per la legalità.

**Programma e quote disponibili in agenzia, sul sito [www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it), al Numero Verde Turismo 800 778114**

## BULGARIA TRA IL PROFUMO DELLE ROSE E LA BELLEZZA DI ARTE E NATURA

giugno 2011



I soci Coop sono attesi alla solenne "Festa delle Rose" che durante il primo fine settimana di giugno accompagna il rito antico della raccolta dei fiori con canti e danze delle raccogliatrici che indossano i tradizionali costumi nazionali.

Uno spettacolo indimenticabile ed una occasione per visitare la Bulgaria, paese di tradizioni antiche e una natura bellissima e la sua capitale, Sofia. Un viaggio che lascerà profonde emozioni.

**Programma e quote disponibili a gennaio 2011**

## CROCIERA MSC MAR MEDITERRANEO

inizio estate



Una crociera MSC per i soci di Unicoop Tirreno: un benvenuto raffinato e dal grande stile, nella migliore tradizione italiana. Un mondo di scoperte e divertimenti in un ambiente sicuro per tutta la famiglia, compresi i tuoi bambini. Viaggio adatto a tutti, tra magnifici porti, incantevoli spiagge e isole da sogno scopri con Mondovivo gli affascinanti segreti del Mar Mediterraneo: una crociera di lusso pensata per presentare al meglio la ricca storia di queste regioni, con offerte confezionate in esclusivi pacchetti vacanze adatti davvero a tutti i nostri soci

**Programma e quote disponibili a febbraio 2011**

## MARE E TERME A ISCHIA IN OCCASIONE DELLA FESTA DI SAN MICHELE

24 settembre - 1 ottobre 2011



Non perdere l'occasione di trascorrere un soggiorno benessere a Ischia con Mondovivo, grazie a questo pacchetto in esclusiva per i soci di Unicoop Tirreno. Una vacanza di tutto relax in un contesto territoriale d'eccezione, tra pinete, spiagge, chiese, panorami, ristoranti e "templi" del divertimento giovanile e mondano.

**Programma e quote disponibili a marzo 2011**

# LE PARTENZE SCONTATE 2011

## PASQUA NELLA ROMAGNA DEI PARCHI

dal 21 al 25 aprile

## COSTA AZZURRA E PROVENZA

dal 1 al 7 maggio dalla Toscana  
dal 30 aprile al 8 maggio dalla Campania,  
Lazio, Umbria

## ISOLE DELL'ARCIPELAGO TOSCANO

dal 2 al 5 giugno

## TOUR DI CUBA

dal 11 al 20 giugno  
estensione soggiorno mare  
dal 19 al 25/27 giugno

## SOGGIORNO MARE E TERME IN PUGLIA

Grand Hotel Serena  
dal 3 al 10 luglio

## TOUR DELLA CORNOVAGLIA

luglio

## TOUR DELL'IRLANDA

luglio

## MONACO DI BAVIERA E LA VIA ROMANTICA

dal 20 al 27 agosto

## ARGENTINA: BUENOS AIRES E LA PATAGONIA

novembre

## MERCAȚINI DI NATALE IN ITALIA E CITTÀ EUROPEE PER IL PONTE DELL'IMMACOLATA

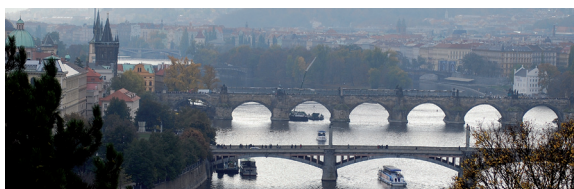
## CAPODANNO A VIENNA

ed ancora nel corso del 2011:  
Crociere nel Mediterraneo  
Soggiorni invernali ed estivi in montagna  
Bali in Indonesia  
Cuba  
Maldivi  
Phuket, Krabi e Ko Samui in Thailandia  
Sharm-el-Sheikh

Queste sono solo alcune delle offerte che saranno disponibili: troverai l'offerta completa e aggiornata presso le Agenzie di Viaggi convenzionate, contattando il Numero Verde Turismo 800-778114 o visitando il sito [www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)

## PARTENZE SCONTATE in collaborazione con KING HOLIDAYS

### PRAGA



#### 4 giorni / 3 notti

Partenze da Roma: 27/1 - 10/2 - 24/2  
3 - 10 - 17 - 24 - 31/3

#### HOTEL ARISTON \*\*\*

Trattamento prima colazione

#### QUOTA CATALOGO      QUOTA SOCI COOP

€ 259 tutte le partenze € 246

€ 289 partenze del 31/3 € 274

Quote a persona in camera doppia incluse tasse aeroportuali (salvo adeguamenti), assicurazione medico-bagaglio e quota di iscrizione.

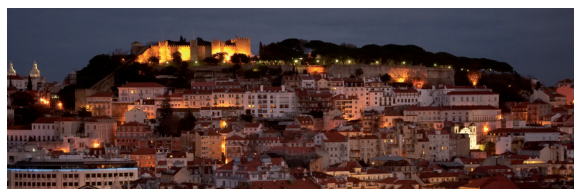
Assicurazione annullamento facoltativa da 20 euro a persona. Pernottamenti all'Hotel indicato o similare.

Quote speciali Soci Coop anche per bambini 2-6 anni non compiuti e per sistemazione in camera tripla e singola.

VOLI CSA

## PARTENZE SCONTATE in collaborazione con YARA TOURS

### LISBONA



#### 4 giorni / 3 notti

Partenze da Roma: 27/1 - 11/2 - 24/2  
3 - 10 - 17 - 24 - 31/3

#### HOTEL MIRAPARQUE \*\*\*

Trattamento prima colazione

#### QUOTA CATALOGO      QUOTA SOCI COOP

€ 271 tutte le partenze € 256

€ 326 partenze del 31/3 € 306

Quote a persona in camera doppia incluse tasse aeroportuali (salvo adeguamenti), assicurazione medico-bagaglio e quota di iscrizione.

Assicurazione annullamento facoltativa da 20 euro a persona. Pernottamenti all'Hotel indicato o similare.

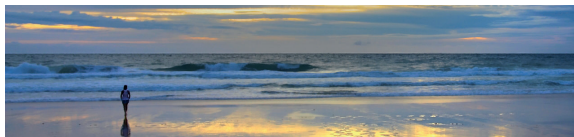
Quote speciali Soci Coop anche per bambini 2-8 anni non compiuti e per sistemazione in camera tripla e singola.

Voli TAP AIR PORTUGAL

OFFERTE SPECIALI da gennaio a marzo anche per BARCELLONA, BUDAPEST, MALTA, PARIGI, VIENNA. Inoltre OFFERTE SPECIALI Epifania per AMSTERDAM, BUDAPEST, ISTANBUL, LISBONA, MALTA, MONACO DI BAVIERA, PRAGA, VIENNA

**PARTENZE SCONTATE**  
in collaborazione con YARA TOURS

# ISOLA DI PHUKET (THAILANDIA)



**10 giorni / 7 notti**

Partenze da Roma Fiumicino: ogni martedì

Partenze da Milano Malpensa: ogni giovedì

**HOTEL COURTYARD by MARRIOTT \*\*\*\***

**Surin Beach**

Trattamento di prima colazione

**QUOTA CATALOGO**

€ 1.312

**QUOTA SOCI COOP**

€ 1.212

Quote a persona in camera doppia incluse di: voli diretti a/r, trasferimenti privati aeroporto/Hotel e vv, 7 pernottamenti all'Hotel indicato o similare, assistenza di personale italiano in loco, tasse aeroportuali (salvo adeguamenti), assicurazione medico-bagaglio-annullamento e quota di iscrizione.

Quote speciali Soci Coop anche per soggiorno in Resort 5 stelle, per bambini 2-12 anni non compiuti e per sistemazione in camera tripla e singola.

**VOLI DIRETTI BLU PANORAMA.** Disponibili anche pacchetti con voli QATAR Airways via Doha o con voli THAI International via Bangkok.

OFFERTE SPECIALI ANCHE PER: BALI (Indonesia) e KRABI (Thailandia)

Le quote per bambini prevedono la sistemazione in letti aggiunti in camera con 2 adulti, a meno di diversa indicazione.

**PRENOTA SUBITO: SONO OFFERTE A DISPONIBILITÀ LIMITATA**

Le indicazioni nelle pagine hanno scopo informativo, i prezzi potranno subire variazioni in caso di eventuali errori di stampa, ulteriori riduzioni o diverse condizioni applicate dai fornitori.

Le offerte pubblicate e molte altre sono disponibili **ESCLUSIVAMENTE** presso la rete di agenzie di viaggi selezionate per la vendita di pacchetti turistici ai Soci Coop, contattando il Numero Verde Turismo e sul sito [www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it), dove potrai conoscere le Condizioni Generali di Contratto, richiedere gli operativi dei voli e ricevere ulteriori informazioni.

|                   | agenzia di viaggi  | indirizzo                  | telefono   |
|-------------------|--------------------|----------------------------|------------|
| <b>Toscana</b>    |                    |                            |            |
| Cecina (LI)       | La Fibula          | v. Bruno Buozzi, 5         | 0586680599 |
| Follonica (GR)    | Farolito Travel    | v. Bicocchi, 117           | 056658636  |
| Grosseto          | Across Viaggi      | v.le Matteotti, 18         | 056427444  |
| Grosseto          | Avet Viaggi        | p.za Duomo, 3              | 056420193  |
| Grosseto          | Via col vento      | v. Goldoni, 15             | 0564412766 |
| Livorno           | Cosmotours         | v. Magenta, 65/67          | 0586897798 |
| Livorno           | Cosmotours         | "Le Torri" - Porta a Terra | 0586426311 |
| Livorno           | Litoralsind Viaggi | v. Vittorio Veneto, 20     | 0586897071 |
| Piombino (LI)     | Etruriatur         | p.za Gramsci 5             | 056532093  |
| Piombino (LI)     | Laurelda Viaggi    | v. C. Lombroso, 53         | 0565225333 |
| Portoferraio (LI) | Il Genio del Bosco | v. Manganaro, 7d           | 0565930837 |
| S. Vincenzo (LI)  | Rangiroa Viaggi    | v. Biserno (C.C. Coop)     | 0565705557 |
| Scansano (GR)     | Across Viaggi      | v. IV Novembre, 1          | 0564507895 |
| Viareggio (LU)    | Euritalia          | v. Giuseppe Verdi, 197     | 058449909  |

## Lazio

|                |                    |                       |            |
|----------------|--------------------|-----------------------|------------|
| Aprilia (LT)   | Magifla Viaggi     | v. Dei Lauri, 88      | 0692703022 |
| Roma           | I Viaggi di Sildan | v. Olevano Romano, 17 | 0697848613 |
| Roma           | I Viaggi di Sildan | v.le Tor Marancia, 56 | 0651600979 |
| Terracina (LT) | Gregory Viaggi     | v. Del Porto 36       | 0773702402 |

**PARTENZE SCONTATE**  
in collaborazione con YARA TOURS

# ISOLE MALDIVE



**9 giorni / 7 notti**

Partenze giornaliere da Roma Fiumicino

e da Milano Malpensa

**ADAARAN CLUB RANNALHI \*\*\*\***

**Male Sud, atollo Kaafu Sud**

Trattamento **ALL INCLUSIVE**

**QUOTA CATALOGO**

€ 2.041

**QUOTA SOCI COOP**

€ 1.825

Quote a persona in camera doppia incluse di: voli diretti a/r, trasferimenti privati aeroporto/Resort e vv in barca veloce, 7 pernottamenti al Resort indicato o similare, assistenza di personale italiano in loco, tasse aeroportuali (salvo adeguamenti), assicurazione medico-bagaglio-annullamento e quota di iscrizione.

Quote speciali Soci Coop anche per soggiorno in Resort 5 stelle, per bambini 2-12 anni non compiuti e per sistemazione in camera tripla e singola.

**VOLI QATAR Airways via Doha**

|                             | agenzia di viaggi             | indirizzo                             | telefono   |
|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|------------|
| <b>Campania</b>             |                               |                                       |            |
| Acerra (NA)                 | Viaggi d'Antò di Aleda Viaggi | c.so della Resistenza, 82             | 0815200781 |
| Avellino                    | Plenty Travel                 | l.go Santo Spirito, 10                | 0825769976 |
| Caserta                     | Reggia Travel                 | v. dei Bersaglieri, 32/E-F            | 0823354433 |
| Napoli                      | Aladino Viaggi                | Centro Direz.le Isola F11             | 0817345252 |
| Napoli                      | Aladino Viaggi                | v. Cilea, 157                         | 0815799108 |
| Napoli                      | Eurostudy Travel              | v. Mezzocannone, 119                  | 0815520692 |
| Napoli                      | Mama Tours                    | p.za Medaglie D'oro, 41               | 0815789292 |
| Nola (NA)                   | Reteuropa                     | Isola 2 - Torre 2 - C.I.S.            | 0815108286 |
| Quarto (NA)                 | Travel Lounge                 | C.C. "Quarto Nuovo"                   | 0818764569 |
| San Felice a Cancellò (CE)  | V.D.V. Villaggi da Vedere     | v. Napoli, 784<br>loc. Cancellò Scalo | 0823801262 |
| San Giuseppe Vesuviano (NA) | Ammirati Viaggi               | v. Europa, 2                          | 0815294062 |
| Somma Vesuviana (NA)        | Ammirati Viaggi               | v. De Math,a 15                       | 0815313095 |
| Volla (NA)                  | I Segreti del Mondo           | v.le Vesuvio, 11                      | 0817745517 |

Vieni a scoprire tutti i viaggi di Mondovivo su:  
**[www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)** e cerca l'agenzia convenzionata a te più vicina.

Numero Verde  
**800-778114**

ORARI: LUNEDÌ - VENERDÌ  
10.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00

  
**MONDOVIVO**  
I viaggi di Unicoop Tirreno



**coop**  
Unicoop Tirreno

In collaborazione con:



# LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO.



## **Coop è la tua alleata contro il caro vita.**

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

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

Inoltre, Coop ha realizzato nel 2010 due grandi iniziative per offrirti ancora più convenienza:

- **Sconto 20% su 100 prodotti** a marchio Coop.
- **Prezzi bassi tutto l'anno:** prezzi più bassi sui prodotti necessari, tutti i giorni. Li trovi segnalati da uno stopper nel punto vendita.

Clicca su **[www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it)** e scopri tutte le offerte: buona spesa, e buona convenienza.

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



# LA CONVENIENZA

Offerte riservate ai Soci

dall'1 al 15 dicembre



sconto **40%**  
alla cassa

**MAX 4 CONF.**  
PER OGNI CARTA

**ROLLÉ BIS DI POLLO E TACCHINO 100% ITALIANO AMADORI**  
• 1 rollé di pollo + 1 rollé di tacchino conf. x 2 - il kg

**€ 5,64**  
per i non soci € 9,40



sconto **40%**

**MAX 10 CONF.**  
PER OGNI CARTA

**PATATE COOP**  
• 5 kg



sconto **30%**  
alla cassa

**MAX 6 PEZZI**  
PER OGNI CARTA

**SPECK IGP SENFTER + TAGLIERE**  
• il kg

**€ 7,69**  
per i non soci € 10,99



sconto **30%**  
alla cassa

**MAX 6 PEZZI**  
PER OGNI CARTA

**PECORINO DOP TOSCANO STAGIONATO CASEIFICIO MANCIANO**  
• il kg

**€ 11,13**  
per i non soci € 15,90



**MAX 8 PEZZI**  
PER OGNI CARTA

**FILETTI DI TONNO ALL'OLIO DI OLIVA AS DO MAR**  
• 250 g

**€ 3,99**  
il kg € 15,96



sconto **40%**

**MAX 6 PEZZI**  
PER OGNI CARTA FRA I DUE TIPI

**BISCOTTI GENTILINI**  
• novellini/osvego 1 kg

**€ 2,69**  
per i non soci € 4,49



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

**PANTALONE IN VELLUTO CARRERA**  
• modelli e colori assortiti

**€ 20,00**



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

**MOKA BIALETTI**  
• Mod. CRYSTAL capacità 4 tazze

**€ 14,90**



# ZA A MISURA DI SOCIO.

ci Unicoop Tirreno.



**dal 16 al 30 dicembre**



sconto **40%**  
alla cassa

**VITELONE COOP  
MAGRO SCELTO A TRANCI**  
• il kg

**€ 6,00**  
per i non soci € 10,00

**MAX 3 CONF.**  
PER OGNI CARTA



sconto **40%**

**LENTICCHIA  
MONTE CASTELLO**  
• 500 g

**MAX 10 PEZZI**  
PER OGNI CARTA



**SALMONE SCOZZESE  
AFFUMICATO RIUNIONE**  
• 400 g

sconto **40%**

**€ 7,92**  
il kg € 19,80  
per i non soci € 13,20

**MAX 6 PEZZI**  
PER OGNI CARTA



**SOTTOZERO**

**PISELLI PRIMO FIORE  
FINISSIMI OROGEL**  
• 750 g

**€ 1,59**  
il kg € 2,12

**MAX 6 PEZZI**  
PER OGNI CARTA



sconto **40%**

**CONFEZIONE 4 VINI  
FRESCOBALDI**  
• remole igt - castello di Pomino  
doc/nipozzano docg - morellino di  
Scansano la torre doc - 75 cl x 4

**€ 17,85**  
per i non soci € 29,75

**MAX 3 CONF.**  
PER OGNI CARTA



**SCELTO DAI SOCI**

**SVELTO PIÙ**  
• aceto/limone verde  
1,25 litri x 4

**€ 4,79**  
il litro € 0,96

**MAX 2 CONF.**  
PER OGNI CARTA FRA I DUE TIPI



**PARURE COPRIPIUMINO  
ZUCCHI**  
• 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

**in coop**



**TASTIERA YAMAHA**  
• Mod. YPT320  
61 tasti dinamici  
482 suoni  
106 stili  
Polifonia 32 note  
Sistema educativo Y.E.S.5  
Trasferimento dati da PC/  
Internet  
Connessioni: cuffie, MIDI  
Leggio e alimentatore inclusi

**€ 139,00**

QUESTO PRODOTTO  
NON È DISPONIBILE  
IN ALCUNI PUNTI  
VENDITA

**in coop**



# SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO: PUNTI COLLEZIONAMENTO



## SE LI SPENDI QUI, VALGONO DOPPIO.



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

OFFERTE DISPONIBILI NEI SUPERMERCATI

**coop**, **coop** e **ipercoop**

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

**dall'1 al 31 dicembre**



**NOCI DELLA CALIFORNIA**  
• 1 kg

PREZZO PER I SOCI  
**€ 3,54**

oppure  
**1,54 € + 100 punti**

**MAX  
10  
CONF.**  
PER OGNI  
CARTA



**MAGLIA UOMO/DONNA  
100% CASHMERE**  
• modelli e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI  
**€ 54,00**

oppure  
**44,00 € + 500 punti**



**MAX  
8  
PEZZI**  
PER OGNI  
CARTA

**OLIO EXTRA VERGINE  
DI OLIVA 100% ITALIANO  
NOVELLO 2010  
IL GREZZO COSTA D'ORO**  
• 3 litri

PREZZO PER I SOCI  
**€ 11,90**

il litro € 3,97

oppure  
**9,90 € + 100 punti**



**Windows 7  
Home Premium**

**LED  
TECHNOLOGY  
15,6"**

**NOTEBOOK HP**  
• Mod. G62-A30SL  
Processore AMD Athlon™ II  
P320 Dual Core, 2,1 Ghz  
Ram 4 GB  
Hard disk 500 GB  
Scheda video ATI HD 4250  
Memoria video condivisa  
Masterizzatore DVD ± RW  
double layer  
Connessioni Wi-Fi 802.11 b/g/n

PREZZO PER I SOCI  
**€ 499,00**

oppure  
**449,00 € + 2500 punti**

**ACCAPPATOIO ADULTO  
IN MICROFIBRA ZUCCHI**  
• colori assortiti

PREZZO PER I SOCI  
**€ 22,00**

oppure  
**16,00 € + 300 punti**



**LED  
TECHNOLOGY  
32"**

**Full HD  
1080**

**TV LED SAMSUNG**  
• • wwMod. UE32C6000  
Frequenza 100 HZ  
Audio stereo 2x10 W  
Connessioni: Scart, AV,  
Component, VGA, 2 USB

PREZZO PER I SOCI  
**€ 549,00**

oppure  
**499,00 € + 2500 punti**



**DVB T  
TERRESTRIAL**

**4 USCITE  
HDMI™**  
HIGH DEFINITION MULTIMEDIA INTERFACE

**54 cm  
24 cm  
77 cm**

PUNTI COOP  
NUOVA COLLEZIONE

moneta  
made in Italy



moneta  
made in Italy

Caratteristiche Generali Serie:  
Corpo in alluminio, rivestimento interno in Ceramica<sup>®</sup>,  
rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora,  
manici e maniglie in bakelite con inserto inox e finitura soft touch, dispositivo Salvaenergia<sup>®</sup>.

## PRODOTTI IN ESCLUSIVA PER IL MESE DI DICEMBRE



### TEGLIA/LASAGNERA 35 x 25 cm

L'alto spessore del corpo e i bordi extra alti rendono la rostiera un perfetto alleato nella preparazione di arrostiti e lasagne. Potendo essere usata sia su fuoco che nel forno è possibile utilizzarla in tutte le preparazioni che richiedono entrambi i metodi di cottura.



400 punti  
+ 10,00 €

PREZZO DI VENDITA AL  
PUBBLICO CONSIGLIATO  
DA MONETA 34,90 €



### SALTAPASTA 1 MANICO Ø 28 cm

La versatilità in cucina. Un ampio wok saltapasta in cui friggere, preparare sughì, saltare la pasta e servire in tavola.



400 punti  
+ 9,00 €

PREZZO DI VENDITA AL  
PUBBLICO CONSIGLIATO  
DA MONETA 32,90 €

Il saltapasta si intende senza coperchio

### COPERCHIO IN VETRO Ø 28 cm

Con bordo inox e valvola per la fuoriuscita del vapore. Ideali per tenere sempre sotto controllo la cottura di ogni piatto.



100 punti  
+ 2,50 €

PREZZO DI VENDITA AL  
PUBBLICO CONSIGLIATO  
DA MONETA 5,50 €



# PUNTI COLLEZIONAMENTO: LA RACCOLTA 2010/11

Per conoscere tutti i premi:

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

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

**SOLO PER TE.**

## Abetone: il bello della montagna.



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, oovvie, sciovie di lungo tragitto e baby-skilift.



**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.

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

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

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

**Il buono ha validità per le stagioni invernali 2010 o 2011** (escluso festività natalizie).

Per informazioni:

Consorzio Impianto di risalita Abetone tel 0573 60556 - fax 0573 60557

BOLLETTINO DELLA NEVE: tel 0573 60556





# PUNTI COLLEZIONAMENTO: LA RACCOLTA 2010/11

Per conoscere tutti i premi:

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

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

**SOLO PER TE.**



## Comprensorio del Cimone: neve in piena libertà.

Ad un'ora da Modena e dall'Autosole, il Cimone con i suoi 50 km di piste offre impianti veloci e sicuri con accesso a mani libere, fuoripista e pendii per lo sci estremo.

Luogo ideale per accostarsi alla pratica dello sci, fin dalla primissima infanzia, è attrezzato per i bambini e le famiglie.



**1.000 punti**

**BUONO DA 15 EURO  
SKIPASS GIORNALIERO**

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

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

Il buono ha validità dal 1 dicembre 2010 al 30 aprile 2011

(escluso festività natalizie dal 24 dicembre 2010 al 6 gennaio 2011).

Per informazioni: tel 0536 62350 - fax 0536 60021

[info@cimonesci.it](mailto:info@cimonesci.it) - [www.cimonesci.it](http://www.cimonesci.it)

**BOLLETTINO DELLA NEVE:**

operativo 24 ore a impianti aperti tel 0536 62350.

**PREZZI BASSI QUOTIDIANI.**



**PREZZI PIÙ BASSI SUI PRODOTTI  
NECESSARI, TUTTI I GIORNI.**

**IN TUTTI I PUNTI VENDITA**

**coop *in*coop ipercoop**

**DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO**

# la via dell'ortofrutta

**Tra diversificazione degli acquisti, export che non tira e politiche comunitarie da ripensare, il settore agroalimentare soffre perché quando c'è crisi l'ortofrutta – con la carne – è la prima a calare nel carrello degli italiani.**

**E a rimetterci è anche la salute.**  
**di Claudio Strano**

La crisi nuoce indirettamente alla salute oltre che direttamente al portafoglio. Lo si capisce frugando nei carrelli della spesa. Da una parte, infatti, resta sempre alta l'attenzione alla salute e al benessere e nessuno in Italia è disposto a rinunciare alla qualità dei prodotti che pretende italiani. Dall'altra la crisi economica "morde" e la prima categoria alimentare che i consumatori vanno a tagliare dalla spesa, qual è? L'ortofrutta. È un paradosso italiano.

## **7 chili in 7 mesi**

Ricordate le 5 razioni quotidiane di frutta e verdura consigliate dai medici nutrizionisti in un'ottica di prevenzione e tutela della salute? «È dimostrato che circa il 30 per cento dei casi d'insorgenza di un tumore – sottolinea **Dino Amadori**, fondatore dell'Istituto romagnolo contro i tumori e autorità nel campo – può essere evitato grazie a una alimentazione sana e adeguata». Eppure le cose vanno ben diversamente. Guardando i numeri **Domenico Scarpellini**, presidente di **Macfrut**, la più importante rassegna del Mediterraneo su frutta e ortaggi, fa notare che "nei primi sette mesi dell'anno ogni nucleo familiare ha acquistato 7 chili di ortofrutta in meno rispetto allo stesso periodo del 2009 (4 kg di frutta fresca, 3 di verdura) per un taglio di spesa di circa 12 euro. E già lo scorso anno la media degli acquisti era in fase calante, avendo segnato un -10 chilogrammi a famiglia». C'è dunque in atto una tendenza al "sacrificio" dell'ortofrutta nel paniere, compensata solo dall'aumento delle famiglie che la comprano. Questo dicono i dati curati da **Gfk-Eurisko** per l'Osservatorio dei consumi ortofrutticoli delle famiglie italiane di **Macfrut**. A chiudere il cerchio, il rapporto **Censis/Coldiretti** aggiunge che un quarto degli italiani mangerebbe più frutta se questa costasse un po' meno.



## domanda e offerta

Oltre a dover far riflettere i consumatori, il fenomeno preoccupa e non poco le istituzioni e i vari attori della filiera. Siamo, infatti, i primi produttori in Europa di ortofrutta (tallonati dalla Spagna che è cresciuta molto) con il 25 per cento del mercato e i sesti nel mondo con il 2 per cento, ma conviviamo con una difficile gestione dei conflitti interni



di mercato dovuta all'incontro tra sovraofferta (+20%) e sottoconsumo (-15%) che genera squilibrio e crisi ricorrenti. E l'export, sebbene in ripresa da un anno orribile, il 2009, non funge da adeguata valvola di sfogo: l'Italia resta solo al quinto posto tra i paesi esportatori in Europa (di mele, uva, kiwi e pesche). In questo quadro la contrazione dei consumi è la classica febbre che aggrava il malato. Nel frattempo l'Asia continua la sua marcia inarrestabile verso la crescita. Il continente dagli occhi a mandorla è salito al 50 per cento della produzione mondiale di frutta (+24% nell'arco di un decennio) contro il 13 per cento dell'Europa. E da queste parti, cosa si fa? Si discute. Noi e altri paesi del Mediterraneo siamo alla ricerca di una strada comune per nuove regole e nuove politiche contro i rinascanti protezionismi e per prepararci al temuto 2013, anno in cui la **Pac** (Politica agricola e alimentare comunitaria) scadrà con tutte le incognite del caso. C'è persino il rischio che i sussidi europei vengano cancellati (eccetto che per gli eventi di crisi) per via degli "effetti distorsivi sulla concorrenza" denunciati dal **Wto** (Organizzazione Mondiale del Commercio), ma soprattutto come conseguenza della penuria di risorse essendo, quello agroalimentare, il settore comunitario che più ne drena.

## siamo alla frutta

Venti regioni ortofrutticole europee, per scongiurare il peggio, hanno sottoscritto in ottobre la "carta di Cesena", un decalogo transnazionale proposto dall'assessore all'Agricoltura dell'Emilia Romagna, **Tiberio Rabboni**. Rabboni tra i vari punti parla di «migliorare la redditività delle imprese agricole (-36% nel periodo 2000-2009, a livelli così bassi che ormai molti coltivatori affittano i campi per ospitare pannelli solari e centrali eoliche, ndr) e di rendere trasparenti i rapporti con la Grande Distribuzione e l'industria», non più nemiche, ma alleate in un'ottica si spera finalmente di sistema. Su tali rapporti vuole vederci chiaro l'**Antitrust**, l'Authority garante della concorrenza e del mercato, che poche settimane fa ha aperto un'indagine conoscitiva per verificare se non vi sia lesione degli interessi dei produttori da parte della Grande Distribuzione nella determinazione del prezzo e quale sia il peso della marca privata. Nel mirino sono finite le centrali di acquisto. «Finalmente un'indagine seria metterà in luce come stanno veramente le cose», commenta **Vincenzo Tassinari**, presidente di **Coop Italia**. Che ribatte: «Quando c'è sovrapproduzione, i prezzi scendono per la normale legge della domanda e dell'offerta».

Le spine nel fianco del settore che pure rappresenta la seconda industria del paese con 120 miliardi di euro fatturati all'anno sono da ricercarsi piuttosto nella polverizzazione dell'agroalimentare italiano (6.500 aziende attive, il 95% delle quali sotto i 50 dipendenti) e nell'incapacità di fare sistema a tutela della qualità e del "made in Italy" all'estero.

## naturalmente

Ma torniamo al comportamento degli italiani davanti agli scaffali di frutta e verdura. La loro riluttanza va corretta attraverso una giusta educazione alimentare, ma va prima di tutto capita e interpretata. All'origine ci sono più fattori, primo fra tutti la percezione. Dai monitoraggi che fa Coop risulta che l'ortofrutta è l'area principe in cui il cliente ricerca la convenienza. L'ortofrutta e le carni rappresentano i cosiddetti due "alfieri della convenienza", prodotti che si acquistano tutti i giorni e che vengono utilizzati a prescindere dalla loro incidenza sui bilanci familiari, come pietra di paragone per scegliere in quale negozio recarsi a fare la spesa. Da qui l'occhio di riguardo della moderna distribuzione per freschi e freschissimi. C'è poi l'evoluzione delle abitudini alimentari che va verso una maggiore consapevolezza del consumatore. Che è diffidente verso un'industrializzazione spinta dell'agricoltura, e nello specifico dell'ortofrutta domanda più freschezza, sapore e genuinità del prodotto: 9 volte su 10 sono questi i principali criteri d'acquisto. La "sostanza" (finalmente) torna a prevalere sull'apparenza, la naturalità di una mela o di un'arancia è un valore più importante della loro bellezza e questo non è poco perché ne derivano conseguenze "virtuose". Il consumatore post-consumista chiede più prodotto sfuso da scegliere personalmente, più controlli sulla sicurezza della filiera, l'italianità fornita "di serie" e il biologico come optional non più di lusso.

## consigli per gli acquisti

Alcuni per accorciare la filiera e sottrarre quote di carburante all'ambiente preferiscono rifornirsi direttamente dal produttore (farmer's market, Gas-Gruppi di acquisto solidale), altri si spingono fino all'autoproduzione (orti urbani), con forti benefici in termini ecologici. Ma da qui a vedere il "chilometro zero" come una soluzione a tutti i mali (esiste pure un progetto di legge che concederebbe benefici e agevolazioni a chi produce, consuma e distribuisce prodotti coltivati entro un raggio di 70 Km) ce ne corre. Più ragionevole è considerarlo una risposta esemplare ma con dei limiti oggettivi. Diversamente i settentrionali dovrebbero forse rassegnarsi a non mangiare agrumi? – è l'obiezione più forte – e i meridionali a non bere Chianti?; e che dire di tutto l'import-export con l'estero? L'acquisto diretto è assai ben visto dalla Coldiretti «perché – sintetizza il suo presidente **Sergio Marini** – concilia la necessità di risparmiare con quella di garantirsi la sicurezza del cibo».



## PRODUZIONE PROPRIA

**Coop al fianco dei produttori in nome della qualità, dei prodotti tipici e della difesa del territorio.**

Coop è l'unica catena distributiva ad aver partecipato al **Salone del Gusto** di Torino, dove si è difesa la tipicità del prodotto e la democrazia del gusto dando voce ai diritti dei coltivatori della terra. Ed è l'unica catena distributiva a stringere e a rafforzare vecchie e nuove alleanze su scala regionale con i produttori italiani. «Ci accusano di strozzarli? È vero esattamente il contrario – replica **Vincenzo Tassinari**, presidente del Consiglio di gestione di **Coop Italia** – come dimostrano le oltre 10mila aziende che lavorano con noi. Il problema è piuttosto quello di rilanciare i consumi come volano per la nostra economia». Sei milioni di quintali di ortofrutta venduti dalla val di Fiemme alla val di Noto, dov'è capillarmente diffusa la rete di vendita Coop; 28mila quintali di uva da tavola pugliese e siciliana commercializzati nelle due settimane di promozione che ci sono state in ottobre; l'attenzione alla qualità ma anche alla tracciabilità dell'offerta con i volti dei produttori "che ci mettono la faccia" sulle buste delle zucchine e non solo di Filiera Cooperativa (iniziativa lanciata assieme a **Legacoop Emilia Romagna**). E ancora gli



interventi per sopperire alle crisi del mercato (ricordiamo quella che colpì le nettarine lo scorso anno); la promozione della qualità, della tipicità e delle identità territoriali del nostro paese. Coop ha appena rinnovato gli accordi con due Regioni, Puglia e Sicilia, per la promozione dell'agroalimentare e sottoscritto per la prima volta un analogo protocollo d'intesa anche con la Calabria. I rappresentanti delle tre istituzioni hanno parlato, a **Macfrut** di Cesena, di "un'occasione da non perdere per una platea ampia di produttori per stabilire un rapporto duraturo e non spot con la Grande Distribuzione nel segno della trasparenza e della razionalizzazione della filiera".

Il principale elemento di novità sta proprio nella periodizzazione annuale entro cui viene inserita la vendita di prodotti che danno identità territoriale. Dopo uva e olio, anche pistacchio, arance, clementine, fragole, pomodori, ecc. seguendo un calendario stagionale. «Sotto il marchio-ombrello "prodotti di Puglia" – ha detto **Dario Stefano**, assessore alle Risorse agroalimentari della Puglia nonché

coordinatore del tavolo ministeriale Ortofrutta Italia – c'è la garanzia per il consumatore di trovare prodotti effettivamente della nostra terra e per il produttore di avere un prezzo minimo oltre il quale non si può andare. E questo senza attendere normative europee e italiane, che tardano ad arrivare».

Ma d'altro canto è innegabile che le contrattazioni sulla base di ampi volumi portino la maggiore convenienza al consumatore e nemmeno sulla salubrità e sui controlli è appurato, poi, che il produttore sotto casa offra maggiori garanzie di un laboratorio di analisi certificato. Anzi, molto spesso è vero il contrario. Un altro corno del problema è rappresentato dall'offerta. Deve anch'essa rinnovarsi per soddisfare le esigenze del consumatore ed essere comunicata di più e meglio. Se vanno bene le pesche più dolci e saporite, l'uva senza semi, la quarta gamma (vegetali lavati e pronti per il consumo) e i prodotti funzionali verso cui si mantiene alta l'aspettativa, non è meno importante la cura dell'esposizione all'interno del punto vendita e l'efficacia delle campagne di comunicazione. Ma alla fin fine, dove si vanno a rifornire gli italiani tutti i giorni? È interessante vedere che in maggioranza scelgono la Grande Distribuzione (49,7%, +1% sul 2009), ma forte resta il richiamo dei canali di vendita tradizionali: una buona metà degli italiani (molti di più se si limita l'analisi al Sud Italia) si riforniscono ancora da ambulanti e mercati (23%, -1%) o dal fruttivendolo (19,6%, -0,4%). Per i surgelati, invece, siamo più simili al resto d'Europa: il 75 per cento viene acquistato nella Grande Distribuzione, il 16,5 per cento nei discount. ■

## PRODUZIONE

**Italia leader**

**1<sup>a</sup>** in Europa con il 25% della produzione **6<sup>a</sup>** nel mondo con il 2% della produzione, dietro a Cina (37), India (10), Usa (4), Brasile e Turchia (3)

## CONSUMI

**Continua la frenata**

**7 kg** la spesa delle famiglie nei primi sette mesi del 2010  
**10 kg** il calo degli acquisti verificatosi nel 2009



## la vita agra

**Gli agricoltori europei e la politica agricola e alimentare comunitaria. Ne parliamo con Paolo De Castro, presidente della Commissione agricoltura e sviluppo rurale del Parlamento Europeo.**

**Onorevole De Castro, c'è molto fermento intorno alla riforma della Pac. I sussidi saranno cancellati del tutto? Che sviluppi è possibile prevedere al momento?**

«Siamo entrati nel vivo del dibattito che ci porterà nel prossimo anno a ridefinire il quadro delle scelte della politica agricola comune dopo il 2013. Ci sono da affrontare nuove responsabilità e sfide globali di enorme portata. L'intensità della crescita economica ha prodotto un progressivo depauperamento delle risorse naturali e lo squilibrio tra sfruttamento e capacità di rigenerazione ha assunto un rilievo sempre più importante nell'agenda politica internazionale. A ciò deve aggiungersi la preoccupante incertezza del quadro finanziario. Con ogni probabilità, infatti, la riformulazione della politica agricola avverrà senza che siano state prima definite le prospettive finanziarie dell'UE. Inoltre c'è l'esigenza di individuare nuovi e più sostenibili criteri di distribuzione delle risorse finanziarie all'interno degli stati membri. È in questo contesto che dovrà nascere la Pac del futuro. Gli agricoltori europei saranno chiamati a fornire alimenti, ma anche beni pubblici. Quest'obiettivo non può che basarsi su un sistema di incentivi volto a premiare il ruolo ambientale e sociale dell'agricoltura, ma anche sulla costruzione di un sistema più competitivo, efficiente e votato alla qualità. Con ogni probabilità una maggiore attenzione sarà dedicata alla gestione dei rischi e, in particolare, a mitigare le conseguenze del fenomeno della volatilità dei prezzi, tema che sta mettendo a dura prova la capacità di tenuta di ampie fasce della nostra popolazione agricola».

**Su quali cardini rilanciare i consumi interni, ma soprattutto l'export dell'ortofrutta italiana?**

«L'esperienza delle organizzazioni di produttori nel comparto ortofrutticolo ha rappresentato un vero e proprio modello di successo per l'agricoltura italia-



Paolo De Castro

na ed europea, tanto che si è deciso di esportarla anche ad altri settori come il lattiero-caseario. Con il prossimo "pacchetto latte", infatti, gli strumenti utilizzati per il settore ortofrutticolo (come l'interprofessionalità, le regole in materia di commercializzazione ecc.) saranno estesi dall'Europa anche al settore lattiero. Del

resto, è ormai sempre più chiaro come la leva della qualità, tradizionale e straordinario ambasciatore nel mondo del nostro ricco patrimonio agroalimentare, rischia di essere mortificata nella nuova organizzazione dei mercati dove le relazioni di filiera richiedono volumi adeguati e capacità di tessere relazioni stabili con le fasi a valle. Questa situazione impone sforzi organizzativi che favoriscano l'aggregazione delle aziende e le aiutino a crescere migliorandone l'efficienza commerciale all'estero».

**Moderna distribuzione, "spauracchio" o risorsa per i produttori?**

«L'agricoltura italiana si caratterizza spesso per le sue debolezze strutturali e organizzative che ne limitano fortemente le potenzialità. Ecco perché sono urgenti sforzi organizzativi lungo l'intera filiera produttiva, compresa una maggiore stabilità nei rapporti con la Grande Distribuzione. Per ridurre l'incertezza e incrementare l'efficienza lungo tutta la catena alimentare, il consolidamento e la stabilità delle relazioni di filiera tra le fasi a monte e la Grande Distribuzione rappresenta un'opportunità importante, da non farsi sfuggire. L'approvazione nel Parlamento Europeo della relazione "Redditi equi per gli agricoltori: migliore funzionamento della filiera alimentare in Europa" è sicuramente un primo e importante passo verso una nuova legislazione comunitaria che garantisca equità e maggiore trasparenza nei rapporti all'interno della filiera agroalimentare».

la merce muta di Giorgio Nebbia



## giusto di sale

**Storia del potassio e dei suoi sali, nutrienti essenziali per piante e animali.**



Nella trinità degli elementi nutritivi per le piante, enne-pi-kappa, azoto, fosforo e, appunto, potassio, il potassio contribuisce alla nutrizione dei vegetali sotto forma di sali solubili nel terreno, soprattutto solfato e nitrato; le piante assorbono il potassio dal terreno, lo incorporano nel proprio organismo e lo trasferiscono agli animali per i quali pure il potassio è un elemento nutritivo essenziale. In natura il ciclo del potassio è abbastanza "chiuso"; più o meno tanto viene portato via dal terreno dalle piante e più o meno la stessa quantità torna nel terreno sotto forma di spoglie dei vegetali e di spoglie e escrementi degli animali; la perdita è costituita dai sali potassici solubili in acqua presenti nel terreno che le acque piovane asportano e trascinano nelle falde sotterranee. La prima fonte di sali potassici applicati al terreno per reintegrare le perdite è stata costituita dalle ceneri delle piante; quando hanno cominciato a scarseggiare i boschi da bruciare sono state cercate altre fonti di sali potassici. Il chimico tedesco Adolf Frank (1834-1916) ha descritto la presenza di sali potassici in depositi salini nella zona di Stassfurt e nel 1861 ha costruito la prima fabbrica di concimi potassici. In natura si trova principalmente il cloruro di potassio da solo (silvite) e in miscela con cloruri e solfati di magnesio. La Germania, con i suoi giacimenti in Bassa Sassonia, Assia e Turingia, è diventata ben presto la principale produttrice di sali potassici in condizioni di monopolio fino ai primi decenni del Novecento. Per liberarsi da tale monopolio gli Stati Uniti hanno cominciato a estrarre sali potassici dal grande lago salato Searles, in California e poi a Carlsbad nel New Mexico da giacimenti di carnallite, cloruro di potassio e magnesio. Negli anni Trenta è cominciata l'estrazione di sali potassici dalle acque del Mar Morto in Palestina; il Canada e la Russia si sono poi inseriti fra i grandi produttori di sali potassici. Negli anni Venti sono stati scoperti giacimenti di sali potassici in Sicilia, a Pasquasia, ma le miniere sono state chiuse poco dopo; sono state riaperte nel 1959. Dai giacimenti di kainite (cloruro di potassio e solfato di magnesio) veniva ottenuto il pregiato solfato di potassio, la cui produzione è arrivata fra 250 e 300 mila tonnellate all'anno negli anni Sessanta e Settanta; le attività sono state chiuse nel 1992 e di recente è stata chiusa anche l'ultima miniera aperta, a Calascibetta. La produzione mondiale di sali potassici negli anni scorsi oscillava fra 25 e 35 milioni di tonnellate all'anno. Il principale produttore mondiale è il Canada, seguito dalla Russia, dalla Bielorussia, dalla Germania, da Israele e Giordania (che si dividono le acque del Mar Morto), e da altri. Nel 2008 l'Italia ha importato circa 200 mila t di sali potassici, più o meno la quantità di concimi potassici assorbiti dall'agricoltura. Per alcuni secoli, fino all'invenzione della sintesi dell'acido nitrico ai primi del Novecento, il nitrato di potassio, ottenuto dalle efflorescenze di muri e di speciali cave, le nitriere, è stato usato come ingrediente, insieme a zolfo e polvere di carbone, della polvere da sparo.

# intolleranza zero

**La dieta senza glutine per tutta la vita è la terapia efficace per interrompere il circolo vizioso tra glutine, infiammazione intestinale e le sue conseguenze. Ma per i celiaci cresce l'offerta di prodotti ad hoc, dalla pasta ai preparati per dolci. Per un Natale più buono.**  
di Barbara Bernardini

Natale, tempo di dolci, panettoni e pan-dori. Peccato che per molte persone questa fiera dell'abbondanza diventi ogni anno una fiera dell'astinenza, e non per risparmiare calorie. Per chi è affetto da celiachia, circa 600mila persone in Italia, tutte le leccornie elaborate a partire dalle farine sono del tutto off-limits. La celiachia, infatti, è una



condizione che determina una forte intolleranza al glutine, una sostanza presente nelle farine di quasi tutti i cereali (frumento, kamut, segale ecc.) che può causare seri danni intestinali. Il glutine scatena, infatti, una risposta immunitaria verso le cellule intestinali, instaurando un complesso meccanismo di infiammazione che mette a repentaglio la salute dell'intestino. Dolori addominali e talvolta diarrea possono essere alcuni dei sintomi tipici, che facilmente vengono confusi con altre patologie minori, come la sindrome del colon irritabile. Ma l'infiammazione dovuta al glutine, se persiste a lungo, può provocare malassorbimento che porta a carenze croniche di nutrienti e determina, ad esempio, osteoporosi precoce, fino a favorire tumori intestinali.

## non di rado

Per la celiachia purtroppo non esiste una cura. L'unica terapia è la severa astensione da qualsiasi tipo di cibo contenente glutine, dieta che limita molto le abitudini alimentari dei pazienti, ma che quasi sempre è in grado di garantire una normale salute intestinale. Non si tratta, come si potrebbe pensare, di una malattia particolarmente rara: «abbiamo assistito negli ultimi anni ad una "globalizzazione della celiachia" – commenta **Carlo Botti**, pediatra e presidente del Comitato Scientifico dell'Associazione Italiana Celiachia – se si considera la presenza nel sangue di anticorpi antitransgluta-

minasi, molecole che vengono prodotte dal sistema immunitario in quelle persone che non tollerano il glutine. Mediamente nei paesi occidentali ci si attende di trovare un caso ogni 100 persone». Sebbene sia una malattia che si manifesta spesso nell'infanzia, non è raro che non venga diagnosticata fino alla vita adulta perché, co-

me altre malattie, ha bisogno per manifestarsi di due elementi: la predisposizione genetica e l'esposizione costante a dosi di glutine tossico. Spesso, inoltre, i sintomi sono così deboli da non far supporre la malattia fino in tarda età e sempre di più sono gli anziani diagnosticati con la celiachia che, in forma latente, li ha accompagnati tutta la vita.

Oggi per fortuna le cose stanno cambiando. «La possibilità di dosare gli anticorpi nel sangue ha permesso il riconoscimento di moltissimi casi con pochi sintomi. Sorprendentemente questi sintomi spesso non sono di natura intestinale – continua Botti – ma anemia, transaminasi elevate, osteoporosi precoce. Sintomi che in passato non sapevamo fossero associati alla celiachia.

## LINEA SENZA GLUTINE COOP

Cono gelato alla panna  
Crackers  
Fette Biscottate  
Frollini al cocco  
Frollini classici  
Frollini con gocce di cioccolato  
Mini Grissini  
Panini Minibaguettes surgelati  
Pasta di mais e riso (spaghetti, fusilli, penne, ditalini rigati)  
Pizza Margherita surgelata  
Base per pizza surgelata  
Plum-cake preparati con yogurt  
Plum-cake al cacao con crema nocciola  
Preparato per muffin e torte da forno  
Preparato per pane, pizza, pasta e dolci

Poi ci sono addirittura i soggetti "silenti", cioè senza apparenti sintomi, una condizione frequente nei familiari di persone diagnosticate».

### **circolo vizioso**

Ne consegue un vertiginoso aumento delle diagnosi. Ma a che cosa può essere dovuto quest'aumento? «alcune domande sono aperte nella discussione scientifica – sottolinea Botti –: ci si chiede, ad esempio, quanto abbia influito l'esposizione della popolazione a prodotti commerciali derivati del grano che nel tempo sono stati sempre più addizionati di glutine per ottenere impasti di qualità migliore, un processo che ha esposto gran parte della popolazione a un carico di glutine progressivamente maggiore. Ci si chiede poi quale ruolo giochino fattori ambientali scatenanti, come infezioni virali, micetiche, oppure alterazioni della microflora intestinale ed eventi stressanti che possano innescare il meccanismo autoimmunitario alla base della malattia celiaca». Che fare dunque se si scopre di essere celiaci? «La dieta senza glutine per tutta la vita è attualmente la terapia ritenuta efficace – afferma Botti –, interrompe il circolo vizioso tra glutine, infiammazione intestinale e sue conseguenze, come il malassorbimento dei nutrienti e l'attivazione autoimmunitaria verso altri organi e apparati».

### **il pranzo è servito**

Grazie alle campagne d'informazione promosse da associazioni specializzate, come l'**AIC**, la sensibilità sociale nei confronti di questa malattia è decisamente aumentata, e anche ristoranti, pizzerie e pasticcerie cominciano a organizzarsi per offrire una piccola scelta di prodotti confezionati rigorosamente senza glutine, per andare incontro alle esigenze di persone che fino a poco tempo fa non potevano permettersi nemmeno una pizza con gli amici. Per l'alimentazione quotidiana i celiaci possono acquistare i prodotti senza glutine con i buoni spesa rimborsati dal **SSN** e non più soltanto in farmacia. «Nel 2005 Coop è stata la prima catena della Grande Distribuzione a mettere in commercio nei supermercati una linea di prodotti per i celiaci col proprio marchio – dice **Anna Verga**, responsabile marketing di Coop Italia –: dare la possibilità anche ai celiaci di fare la spesa dove e come tutti gli altri è, oltre

a un grande vantaggio per queste persone e per le loro famiglie, anche un modo per non farle sentire "malate", ma uguali agli altri. Oltre al fatto che Coop garantisce assoluta qualità dei prodotti in una fascia di prezzo più bassa rispetto alla farmacia, il che consente anche ai familiari non celiaci di fare uso a volte di questi prodotti per uniformare l'alimentazione della famiglia semplificando la spesa quotidiana». E non mancano le leccornie, come preparati per dolci e confezioni di gelato. Basta cercare il "bollino", una spiga di grano sbarrata, e anche per i celiaci il Natale diventa un po' più dolce. ■

### **IN TRE PAROLE**

**Per il celiaco l'alimentazione è divisa in tre.**

**Alimenti sempre vietati** quelli contenenti anche solo tracce di farine di grano, avena, orzo, segale, farro, kamut, spelta, triticale, amido, semolino, miscele di cereali.

**Alimenti sempre consentiti** riso, mais, carne, pesce, latte, uova e legumi, verdura e frutta, tonno in scatola, formaggi tradizionali tal quali.

**Alimenti a rischio di cui vanno scrupolosamente controllati gli ingredienti** tutti quelli sottoposti a processo industriale che possono portare alimenti standard a contatto con farine e glutine. Ne sono un esempio i gelati, i sughi pronti, le caramelle, le salse e tutti i cibi lavorati.

### **Info**

**Associazione Italiana Celiachia**

Sede regionale via Boncompagno da Signa, 22/C  
50028 Signa (FI)

e-mail: [segreteria-regionale@celiachia-toscana.it](mailto:segreteria-regionale@celiachia-toscana.it)

tel. e fax 0558735129

orario segreteria: 9.30-12 (da lun. a sab.)

[www.celiachia-toscana.it](http://www.celiachia-toscana.it)

## chocolat

**Grazie alle proprietà di quello fondente, tutti i benefici della cioccolato-terapia. Il massaggio più dolce che c'è.**  
di Barbara Bernardini

Da qualche anno i centri estetici più in voga hanno iniziato a proporre un tipo di massaggio davvero particolare, quello al cioccolato. Sebbene la maggior parte dei golosi siano senza dubbio pronti a sottoporsi senza domande a questa dolce terapia, la "chocolate-therapy" è sempre stata percepita più

come un vezzo eccentrico che come una vera cura.

### grazie per la cioccolata

È dunque venuto il momento di regalare al cioccolato il posto che merita nei trattamenti di primo piano per la bellezza e il benessere perché il superbo fluido color nocciola è forse l'"olio" in assoluto più prezioso per la cura del corpo e della mente. Merito delle potenti sostanze attive che contiene nella versione "fondente", dalla teobromina alla caffeina ai flavonoidi, le cui proprietà benefiche sono state ormai studiate e documentate da numerosi centri di ricerca scientifica, facendo della cioccolato-terapia uno dei cavalli di battaglia di molte "spa", soprattutto quelle delle località termali, dove il benessere viene preso davvero sul serio.

L'effetto della cioccolato-terapia inizia, infatti, ancora prima del massaggio, quando nella cabina il fortunato cliente viene raggiunto immediatamente da un'avvolgente sensazione olfattiva che già da sola, secondo i principi dell'aromaterapia, è capace di risvegliare una sensazione di benessere e buonumore. Gli alcaloidi attivi, come la caffeina e la teobromina, hanno effetti diretti sul sistema nervoso centrale stimolando una sensazione di benessere. Poi, sul lettino riscaldato, le parti non interessate immediatamente dal massaggio



vengono coperte con asciugamani caldi mentre sulla parte da massaggiare viene versato cioccolato liquido.

### cacao meraviglioso

Il massaggio, delicato ma deciso, aiuta la penetrazione dei principi attivi del cacao nella pelle, esercitando un potente effetto stimolante a livello muscolare

e del sistema nervoso centrale. Di principi attivi da far penetrare con effetti positivi il cacao ne contiene davvero tanti. Il burro di cacao emolliente, le vitamine energizzanti, il potassio drenante, il magnesio per trattare il rilassamento cutaneo, e la teobromina che ha anche proprietà lipolitica e può contribuire, insieme al massaggio, a sciogliere i depositi di grasso localizzato. Per non parlare del contenuto elevatissimo di polifenoli, protettivi delle membrane cellulari che aiutano a preservare la giovinezza della pelle e in particolare dei flavonoidi, gli stessi contenuti nel vino rosso, con proprietà vaso protettrici, drenanti e tonificanti.

E anche quando alla fine di un'ora di coccole, l'operatore asporta i residui di cioccolato e lascia spazio alla doccia conclusiva, il piacere continua perché l'aroma di cacao persiste sulla pelle che appare più tonica, idratata e molto più liscia, dato che nella miscela di cioccolato viene lasciata una polvere fatta di semi di cacao frantumati che esercita un delicato ma profondo effetto esfoliante. Che altro dire. Non resta che prenotare il massaggio più dolce che c'è. ■

### CASA DOLCE CASA

Le coccole al cioccolato si possono provare anche a casa, mescolando 500 grammi di cioccolato fondente a bagnomaria con tre gocce di olio essenziale di lavanda e due di rosmarino. Il fluido (tiepido e non bollente!) va steso sul corpo e massaggiato, quindi lasciato riposare a contatto con la pelle almeno 15 minuti. È bene quindi che la stanza o il lettino dove lo si fa sia riscaldato o posto in un ambiente adeguato. Quindi effettuare una doccia frizionando con una spugna ruvida e senza usare bagnoschiuma. Et voilà: il miracolo al cioccolato senza la spesa di un massaggio professionale.

## una mano lava l'altra

Non volete prendere l'influenza? Lavatevi le mani. È la conclusione di numerosi studi che sempre di più chiariscono l'importanza di questo semplice gesto nella prevenzione delle malattie infettive. In particolare si è stabilito che lavarsi le mani frequentemente riduce il contagio di malattie diarroiche del 40 per cento e di quelle respiratorie acute del 23. Un richiamo a questa pratica viene lanciato anche dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità** che ha condotto uno studio per vedere se uomini e donne siano ugualmente attenti all'igiene. Risultato: gli uomini si lavano poco le mani, solo il 32 per cento, mentre le donne arrivano al 64. Per correre ai ripari l'Oms ha già dato direttive perché nei bagni pubblici siano affissi avvisi di richiamo all'igiene.

## gene del male

Secondo ricercatori dell'Università del Connecticut a scatenare la depressione sarebbe l'attivazione di un gene specifico. Questo importante e sottovalutato disturbo, infatti, non ha solo una componente psicologica, ma è più spesso il risultato di un meccanismo di neurotrasmettitori cerebrali che si "inceppa". Il blocco di questo perfetto ingranaggio sarebbe innescato dall'attivazione del gene MKP-1 che, fortunatamente, sarebbe sensibile a un farmaco specifico, aprendo nuove speranze per la cura di questa malattia.

## gli indifferenti

Si dice che la violenza in Tv stimoli quella nella vita reale e renda i ragazzi indifferenti verso l'aggressività. Di questo oggi ci sono le prove grazie a indagini neurologiche. L'ultimo studio arriva dal NIH (National Health Institute) di Bethesda che ha testato con la risonanza magnetica la reazione di tre gruppi di ragazzi tra i 14 e i 17 anni di fronte a video violenti. Le aree del loro cervello hanno mostrato una progressiva desensitizzazione, cioè lo sviluppo dell'abitudine e dell'indifferenza verso le scene di aggressività confermando il timore di pedagogisti ed esperti della crescita.



## all'ombra delle piramidi

**Dalla piramide alimentare alla piramide ambientale, l'impatto sull'ambiente di molte scelte fatte a tavola.**



Anche l'alimentazione ha le sue responsabilità nello sfruttamento del Pianeta e ormai si parla, sempre più spesso, di "sostenibilità" dei modelli nutrizionali che abbiamo adottato quando spreco di acqua, devastazione di territori con inquinamento e costi di trasporto, dovuti soprattutto ai grandi allevamenti di animali da macello, non avevano le dimensioni attuali.

Non ho basi culturali specifiche per trattare il problema nei suoi risvolti ecologici e socio-economici e neppure voglio sfiorare le ideologie che dividono carnivori e vegetariani, ma da medico, coinvolto professionalmente nei problemi della nutrizione clinica, credo che si possano dare dei consigli di buon senso sullo stile alimentare che meglio concilia la fisiologia con l'ecologia.

L'uomo ha dimostrato, nella sua storia, di essere un onnivoro estremamente adattabile, ma oggi deve sfruttare al meglio questo dono naturale per non peggiorare l'impatto ambientale di alcune scelte alimentari, troppo legate a tradizioni, gusto, praticità o alle pressioni consumistiche, più che alle raccomandazioni formulate dagli esperti di Scienza dell'alimentazione. Dalle troppe edizioni della "piramide alimentare" siamo arrivati dunque alla "piramide ambientale" che oltre ad assicurare gli equilibri nutrizionali vuole salvaguardare lo spreco di risorse naturali. Come ha scritto Michael Pollan, nel suo pregevole libro intitolato "Il dilemma dell'onnivoro", l'uomo moderno deve orientare le scelte alimentari anche in funzione delle risorse naturali e del costo socio-economico per non compromettere il destino degli eredi.

Al riguardo, è corretto segnalare anche l'impegno del "Barilla Center for Food and Nutrition", nel raffigurare la piramide ambientale affiancata alla piramide nutrizionale, in modo da unificare in un solo modello la tutela della salute e la tutela ambientale. Senza entrare in dettagli (ma l'argomento merita degli approfondimenti) non dovremo diventare necessariamente vegetariani ma è pur vero che non serve al benessere mangiare carne o pesce più di un paio di volte alla settimana.

Il recupero di piatti unici basati su cereali e legumi, con ortaggi e frutta in abbondanza, non è l'ennesimo richiamo alla cosiddetta dieta mediterranea ma è un'opportunità conciliatrice fra prevenzione dietetica, gastronomia e impatto ambientale.

# maxi schermi

**Le ultime generazioni delle Tv, sempre più tecnologiche e sofisticate. Ma è bene saperne di più, prima di acquistare.**  
di Roberto Minniti

Da oggetto per pochi eletti a necessità irresistibile per molti. Le Tv a schermo piatto sono entrate di prepotenza nella lista degli oggetti più desiderati dagli italiani ormai da qualche tempo. E, complice anche il passaggio forzato al digitale terrestre, la loro vendita non accenna

a diminuire. Il mercato, per la verità, ci mette del suo, sfornando mese dopo mese modelli che promettono una tecnologia mai vista prima. Quella che fino a ieri era l'ultima tentazione, la versione a Led, ora è diventata la penultima, visto che hanno cominciato la loro corsa gli schermi 3d. Prima di farsi prendere la mano da un acquisto impegnativo come questo, però, vale la pena fare qualche riflessione sulle nostre esigenze e sul tipo di investimento da fare.

## **interno di cristallo**

La prima distinzione è, ovviamente, tra modelli al plasma e Lcd. Oggi sul mercato domina la tecnologia a cristalli liquidi, ma dal punto di vista qualitativo l'ultima generazione di Tv al plasma non ha nulla da invidiare ai più venduti Lcd e garantisce ottime rese soprattutto sugli schermi più grandi. Sul tipo di illuminazione dello schermo a cristalli liquidi, invece, le differenze si fanno sentire sia in termini di resa che, inevitabilmente, di prezzo.

Un televisore Lcd ha, infatti, bisogno di essere retroilluminato. In parole povere, ogni singolo pixel che compone lo schermo è formato da un cristallo liquido che, per "attivarsi" e rendere il colore dell'immagine da proiettare, deve ricevere un punto di luce.

Se negli Lcd di vecchia generazione la retroilluminazione era garantita da lampade tradizionali a incandescenza che consumavano molta energia, disperdendola in calore, oggi la nuova frontiera è rappresentata dal Led (Light Emitting Diode), una luce piatta, più potente e più precisa, che permette di ridurre lo spessore dello schermo a soli 2,5 centimetri e di abbassare i consumi fino al 40 per cento rispetto a un Lcd tradizionale.

Con questa tecnica si hanno colori, profondità dei neri e scansione delle immagini in movimento decisamente superiori. Inoltre la retroilluminazione a Led permette l'attivazione di un sistema dinamico di resa delle immagini: le singole zone del pannello ricevono più o meno luce a seconda se si deve rendere un colore più chiaro o più scuro, realizzando un'immagine più contrastata e perciò più bella.

## **led it be**

Ma non crediate che un Led valga l'altro. Nei modelli chiamati "Edge led" i diodi luminosi sono disposti



soltanto lungo la cornice dell'apparecchio e da lì irradiano luce verso il centro. In questo modo si ottiene un'uniformità di illuminazione attorno all'80 per cento. Questa soluzione permette di assottigliare all'inverosimile lo spessore del televisore, ma rende

meno in termini di qualità.

In quelli "Full led" (o Backlight) i diodi sono disposti su tutta la superficie del pannello e l'uniformità d'illuminazione sale a oltre il 95 per cento. Ulteriore miglioria è il "local dimming", un'illuminazione dinamica, che cambia in funzione dell'immagine presente sullo schermo. Se, per esempio, c'è una parte dell'immagine scura, i Led si accendono con minore potenza, e la aumentano invece laddove l'immagine è chiara. Questo accorgimento fa superare il grosso problema di questi schermi, nei quali il nero non è mai assoluto ma resta un grigio. Permette, infatti, di ottenere un contrasto più ampio, proprio perché questa retroilluminazione varia in funzione dell'immagine, istante per istante.

Ancora un passo in avanti nella tecnologia (e nei listini) ed ecco l'ultima tentazione: il televisore 3d. Le grandi aziende dell'Hi-tech stanno lanciando sul mercato le meraviglie delle tre dimensioni. E, dopo gli Usa, questi modelli stanno arrivando anche da noi, insieme alle prime trasmissioni televisive.

## **imagine**

I risultati, secondo i test fatti in tutto il mondo da associazioni indipendenti di consumatori, fanno parlare di una qualità "impressionante". "Questi televisori riproducono immagini in tre dimensioni realistiche, coinvolgenti, che possono replicare esattamente le emozioni che si provano al cinema", si legge in una delle prove più complete realizzate negli Stati Uniti. Il punto debole, secondo molti analisti, è la necessità di disporre di molte paia di occhialini (costosi) per vedere la Tv in 3d in famiglie numerose. Ma i grandi produttori si stanno già preparando, sfornando modelli che consentono la visione anche senza attrezzature speciali.

E per chi a tanta tecnologia preferisce un sano contenimento della spesa?

Nella vecchia e sempre valida massima del "chi si accontenta gode", chi cerca il risparmio può approfittare della discesa dei prezzi dei classici Lcd, anche di quelli con la massima risoluzione attuale del mercato, la Full Hd (1920x1080 pixel). Anche in questo caso è bene, però, fare attenzione a qualche particolare che può fare la differenza. Attenzione,



## televisori Lcd e Led

| marca e modello             | definizione (pixel; e.d. = edge led) | contrasto   | luminosità (cd/m2) | definizione decoder | connessioni   | prezzo (euro) |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------------|---------------------|---|---------------|
| LG 32LD358                  | Full HD 1920x1080                    | 30.000:1    | 500                | nd                  | 2 Scart, Component, Rgb, Av, Rca Audio In, S-Video, Hdmi, Usb, Vga Per Pc   | 380           |
| LG 32LE3308                 | 1366x768 e.d.                        | 1.000.000:1 | 300                | nd                  | Av In, Hdmi In, Usb 2.0, Rf In, Av In, Ingresso Component, Pc Audio Input, Rs-232c                                    | 450           |
| PANASONIC TX-L32D28EP VIERA | 1920x1080 e.d.                       | 2.000.000:1 | nd                 | nd                  | 4 Hdmi, 2 Usb, Av3: Fono Rca, Av3, Pc, Rgb, Q-Link, S-Video, Porta Lan, 3 Usb   | 800           |
| PANASONIC TX-L32X20E VIERA  | 1366x768                             | 20.000:1    | 500                | nd                  | 2 Scart, Component, Rgb A/V, Rca Audio Digitale, S-Video, Hdmi, Q-Link (Posteriore)                                   | 480           |
| PHILIPS 32PFL5405H          | 1920x1080                            | 100.000:1   | 500                | nd                  | 2 Scart, Component, Usb, Hdmi, Ingresso Audio Pc, Vga Per Pc  | 500           |
| PHILIPS 32PFL5605M          | 1920x1080 e.d.                       | 500.000:1   | 450                | nd                  | 3 Hdmi, Usb, Scart, Ethernet, Audio L/R, Ingresso Cvbs, Rgb, Pc, Ethernet-Lan RJ-45, Uscita Audio Digitale: Coassiale | 600           |
| SAMSUNG LE-32C530           | 1920x1080                            | 80.000:1    | 550                | nd                  | Scart, Component, Composito, Uscita Digitale Ottica, Pc Input, Vga, Dvi Uscita Digitale S / Pdf                       | 400           |
| SAMSUNG UE-32C4000 Europa   | 1366x768 e.d.                        | 2.000.000:1 | nd                 | nd                  | 4 Hdmi, Usb, Ingresso Component, Ingresso Composito, Scart, S / Pdf (Ottica), Connettore Vga, Ingresso Dvi Audio      | 500           |
| SHARP Aquos LC-32DH57E      | 1366x768                             | 10.000:1    | 450                | Hd                  | 2 Scart, Component, Rgb, Video Composito, Rca, Audio Ottica, S-Video, 2 Hdmi  | 420           |
| SONY KDL-32BX400 Bravia     | 1920x1080                            | nd          | nd                 | nd                  | 2 Scart, Rgb, Video Composito, S-Video, 4 Hdmi, Usb   | 420           |
| TOSHIBA 32LV733G            | 1920x1080                            | 40.000:1    | 450                | nd                  | 1 Scart, Component Video, 3 Hdmi, Video Composito, 1 Usb, Pc Input  | 400           |

Nella scelta di un televisore (in tabella abbiamo selezionato 7 modelli Lcd tradizionali e 4 a Led scelti tra i più economici, tutti 32 pollici) la prima caratteristica da considerare è la risoluzione, preferendo i modelli Full Hd (1920x1080 pixel). Da non trascurare anche il valore di contrasto e luminosità. Il contrasto esprime il rapporto tra il nero più nero e il bianco più bianco. L'adozione dei pannelli a Led ha portato questo parametro a livelli elevatissimi, superando il difetto comune a tutti gli lcd, vale a dire l'incapacità di riprodurre un nero profondo. Il contrasto merita un esame accurato nel punto vendita e una verifica dei valori impostati dal venditore. Altro parametro è la luminosità, espressa in candele per metro quadro, da cui dipende la resa anche in condizioni di luce non ideali. Sulla qualità del decoder, invece, le case produttrici sono molto più oscure. Come vedete dalla tabella

in pochi dichiarano la risoluzione di questo importante apparecchio che è integrato a tutte le Tv. Importanti sono le connessioni: più ce ne sono e più apparecchi si possono collegare. In particolar modo è meglio avere tante prese Hdmi, anche per evitare ciabatte esterne, scomode e antiestetiche, e assicurarsi che ci siano porte Usb per pen-drive e hard disk esterni. Tramite queste prese si possono collegare alla Tv lettore Blu-ray, consolle da gioco, impianto satellitare e altri dispositivi. Necessaria, inoltre, la presenza di almeno due entrate audio, sia analogica che digitale, perché permette di collegare la Tv a un sistema hi-fi (analogico) e a uno di home cinema (digitale). Utile anche un'entrata Usb, in cui inserire la "chiavetta" per la riproduzione di contenuti multimediali (foto, musica, video).

per esempio, a farsi affascinare da schermi ad alta risoluzione con decoder in definizione standard. Capita frequentemente, infatti, che la caratteristica Hd sia solo dello schermo mentre il decoder (che è

poi quello che materialmente trasmette il segnale televisivo) abbassa la qualità della visione, relegando l'alta definizione a un optional utile solo quando si collega il televisore a un blue ray o a un dvd. ■

### coop promozione

**In promozione più valore al socio a dicembre in tutti i punti vendita di Unicoop Tirreno**

#### Tv Lcd 32" Samsung UE32C6000

Risoluzione Full HD - Frequenza 100 HZ - Sintonizzatore Digitale Terrestre HD - Predisposto per modulo cam (pay per view) - Audio Stereo, 2x10 Watt - Connessioni Scart, 4 HDMI, AV, Component, VGA, 2 USB - Dimensioni cm 77x24xh54

● **Prezzo soci: 549 euro oppure 499 euro + 2.500 punti (non soci 799)**

**In offerta soci negli iper dal 2 al 12 dicembre e nei super fino all'8 dicembre**

#### Tv Led 19" Samsung UE19C4000

Risoluzione HD Ready - Contrasto Mega - Sintonizzatore Digitale Terrestre HD - Predisposto per modulo cam (pay per view) - Audio Stereo, 2x3 Watt - Connessioni Scart, 2 HDMI, AV, Component, VGA, USB - Dimensioni cm 48x19xh38

● **Prezzo soci: 229 euro (non soci 269)**

prodotti gli extra

# navigator

Un Gps di ultima generazione che ci indichi la strada e molto altro.  
Per non navigare a vista.

di Daniele Fabris

“Scusi mi saprebbe indicare la strada?”. Di questi tempi difficilmente vi sentirete rivolgere una domanda del genere, a meno che non vi troviate in presenza di un integralista che rifiuta il ricorso a un navigatore satellitare o a un automobilista disperato completamente in balia di uno di questi aggeggi che si sono stufati di seguire invano le indicazioni della voce sintetica che gli imporrebbe di percorrere sensi vietati o strade chiuse.

## corso di aggiornamento

E già, perché nonostante i copiloti satellitari siano ormai dotazione di serie delle macchine, accessorio immancabile dei telefonini e gadget a basso prezzo in ogni negozio di elettronica, non è detto che siano tutti ugualmente efficienti e, soprattutto, vista la velocità con cui cambia la viabilità nelle nostre città, non è detto che anche loro non finiscano per perdersi se poco aggiornati. E l'aggiornamento è proprio una delle caratteristiche che andrebbero controllate al momento dell'acquisto per non trovarsi a mettere in auto un modello che già dopo qualche mese non serve più a nulla. Il navigatore, infatti, vale esattamente quanto le carte stradali che ha immagazzinate: un Gps acquistato a poco prezzo ma con mappe vecchie e obsolete è assolutamente inutile, mentre uno i cui aggiornamenti siano molto cari rischia di diventare, a lungo andare, una spesa troppo ingombrante. Del resto l'aggiornamento periodico è assolutamente necessario: ogni anno cambia circa il 20 per cento delle strade italiane, mentre in Europa ogni 12 mesi subiscono variazioni più di mille chilometri di infrastrutture viarie. Ecco allora che avere in macchina



un Gps non aggiornato, oltre che inutile, può essere pericoloso. Il rischio è di imboccare a sorpresa un senso vietato, di trovarsi di fronte a una rotonda inaspettata o a un incrocio imprevisto. Una buona soluzione, in questo senso, potrebbe essere quella di scegliere

una soluzione che consenta l'abbonamento (a prezzo ridotto) agli aggiornamenti.

## avviso di garanzia

Ma i Gps di ultima generazione fanno molto di più che indicarci la strada e basta: ci segnalano la presenza degli autovelox, ci avvisano con un “bip” se superiamo la velocità massima consentita, ci danno le informazioni aggiornate sul traffico con l'opportunità di evitarlo, scegliendo dei percorsi alternativi.

E per gli appassionati delle gite fuori porta non c'è che l'imbarazzo della scelta. Per chi sceglie le città d'arte ad esempio, ci sono le cartografie che permettono di avere sul proprio Gps le mappe pedonali e includere nel calcolo dell'itinerario anche i mezzi pubblici. Oppure quelli che vantano, tra i punti di interesse archiviati, il locale più alla moda o la locanda più caratteristica o, ancora, le aziende agrituristiche dove alloggiare.

Si capisce, dunque, perché la “Gps-mania” dilaghi: se non è il navigatore portatile è il cellulare o l'iPhone con tecnologia Gps integrata, a indicarci la strada.

Ma, prima di farsi sedurre dagli optional, è bene dare un'occhiata alle caratteristiche “fisiche” del prodotto (per esempio la grandezza dello schermo o l'accesso al regolatore di volume) che garantiscono un'attenzione costante alla strada e una maggiore sicurezza nella guida. Che, questa sì, non è un optional di poco conto. ■

# 58

In promozione nei Super fino all'8 dicembre  
e negli Iper dal 2 al 12 dicembre

Set 3 trolley da 50/60/70 cm

Pannello frontale preformato, colori assortiti

● Prezzo soci: 29,90 euro (non soci 39,90)



## offerta speciale

Siete alla ricerca di regali originali, magari approfittando di qualche offerta speciale? Ecco un'occasione da non perdere. Gli Space Shuttle stanno andando in pensione – l'ultimo volo (dell'Endeavour, con la missione n. 134) è previsto per il 27 febbraio 2011 – e la Nasa li ha messi in vendita.

Il prezzo iniziale era di 42 milioni di dollari ciascuno ma poi, vista la crisi economica in atto, sono stati proposti prezzi davvero stracciati: 28,8 milioni di dollari l'uno, consegna a domicilio compresa nel prezzo, con lo Shuttle trasportato sul dorso di Boeing 747!

Il Discovery è già stato promesso allo Smithsonian National Air and Space Museum di Washington, ma



l'Atlantis e l'Endeavour sono sul mercato.

Uno shuttle in giardino, al posto dei soliti nanetti, è una trovata infallibile per farsi notare da tutto il vicinato. E se ancora non potete permettervelo, non tutto è perduto. I russi avevano anche loro una navetta, il Buran. È solo un

prototipo, sono stati effettuati dei test, ma non ha mai volato con uomini a bordo. Uno è andato distrutto, uno è in un museo in Kazakistan. La "Pravda" ha recentemente scoperto che ne esiste un esemplare che sta arrugginendo in una località alla periferia di Mosca. L'altro Buran esistente è stato venduto alla Germania per appena 10 milioni di euro: un vero affare. (P.V.)

## di buon gusto

In Italia sono 4 milioni e mezzo e aumentano al ritmo di circa 250mila l'anno (secondo un'indagine dell'Istituto di ricerca GPF), amano la buona tavola, frequentano le botteghe del gusto, vogliono conoscere l'origine dei piatti, viaggiano spesso alla scoperta di prodotti tipici. Amanti della tradizione, sono comunque curiosi delle novità e del cibo etnico, frequentano i blog culinari e vanno su internet a caccia di ristoranti e ricette, leggono riviste di settore, dispensano consigli enogastronomici agli amici. E quando fanno acquisti nella Grande Distribuzione si concentrano sulla freschezza e sulla genuinità dei prodotti.

Guai a chiamarli gourmet, i "foodie" o buongustai sono in maggioranza uomini, tra i 25 e i 54 anni, vivono nel Nord Italia, hanno un reddito medio-alto e titolo di studio superiore, interessati all'arte e alla letteratura, sensibili ai temi sociali, quasi mai a dieta – delle calorie non fanno la conta –, ma attenti alla forma fisica sì. Per il 69,4 per cento dei foodie la buona tavola è "un piacere da condividere con gli altri", a cominciare dall'aperitivo, purché all'italiana, con buon vino, birra o spumante, formaggi e salumi. Allora consumatori del Terzo Millennio pronti a godere delle festività natalizie?

## i grandi classici Walt Disney

In promozione fino al 24 dicembre negli Iper e nei Super di Unicoop Tirreno

Dvd assortiti grandi classici Walt Disney

● Prezzo soci: 9,50 euro o 6,50 euro + 150 punti (non soci 13,90 euro)



prodotti tipico

# un gran fico

**Il Dottato del Cilento, tra le varietà più pregiate del Mediterraneo, dolcissimo e succoso, dai semi finissimi. È delizioso fresco e ideale da seccare.**  
di Eleonora Cozzella

Che strano sentir dire “non me ne importa un fico secco”, quando in realtà questi meravigliosi frutti asciugati al sole o in forno sono una assoluta delizia. E che dire della famosa frase “voler fare le nozze coi fichi secchi”? Il detto significa voler arrangiare un evento importante con pochi mezzi.

Nasce in realtà dal fatto che i fichi, nella maggior parte dei casi, non venivano coltivati, ma crescevano in modo spontaneo e quindi potevano essere raccolti liberamente, erano insomma alla portata di tutti. Ecco il perché nel lessico quotidiano di tanti detti con cui questo concentrato di dolcezza viene bistrattato. Ma se la raccolta non aveva grandi costi, la sua preparazione invece sì. Al Sud, e specialmente in Calabria, era appannaggio dei pochi proprietari di forni. Così nella Piana del Cosentino il “Palluni e ficu”, una palla di circa 25 fichi raccolti mentre appassiscono, poi cotti al forno e chiusi dentro una foglia legata con un filo di rafia, poteva essere il pagamento per una giornata di lavoro nei campi.

## **magnifico**

Quest’antica forma di retribuzione si è persa, ma la prelibatezza resiste nelle tradizioni calabresi. Come in ogni regione dove la terra e il sole regalano i frutti del “*ficus carica*”, la pianta maestosa che caratterizza tutti i paesaggi mediterranei, dalla Turchia al Libano, dalla Grecia alla Penisola Iberica. Da tempo immemorabile. Basti pensare che nei pressi del fiume Giordano, nel sito archeologico chiamato Gugal, un team di ricercatori dell’Università di Harvard ha scoperto tra i resti di un

villaggio abitato circa 11.400 anni fa dei piccoli fichi ormai completamente carbonizzati. Non è possibile stabilire con certezza se siano stati bruciati nel corso del tempo o se siano stati così preparati per essere conservati e successivamente consumati. In ogni caso è dimostrato che il fico era conosciuto molto prima di quanto si pensasse, ben un millennio prima di alcuni cereali. In fondo le foglie di questa pianta – copertura per Adamo ed Eva – non furono forse il primo vestito dell’umanità?

E non si contano le testimonianze della sua importanza fin dalla notte dei tempi: nel Vecchio Testamento il fico è sinonimo di ricchezza e abbondanza; per gli indiani è un albero sacro; nell’antica Grecia ne attribuivano la nascita al dio Dioniso e lo ritenevano salutare. Il filosofo Platone raccomandava ai giovani allievi di mangiare tanti fichi secchi. “Accrescono l’intelligenza”, diceva. In effetti – che il pensatore greco lo sapesse o meno – contengono molto fosforo, nutrimento per il cervello. E poi potassio, magnesio, ferro, vitamine, calcio, sodio, zinco e tiamina. Una vera e propria riserva di sali minerali.

## **molto Dottato**

Se sono diffusi in tutto il bacino del Mediterraneo, non sono però tutti uguali. Tra le varietà più pregiate c’è il fico Dottato, dolcissimo e aromatico, succoso e polposo, con semi finissimi, quasi impercettibili (a differenza delle altre varietà, più grossolane), delizioso fresco, ideale da seccare, con coltivazioni d’elezione tra Puglia, Calabria e Campania.



Da uno specifico ecotipo della cultivar Dottato, che si è andato selezionando e diffondendo nel Cilento nel corso dei secoli, nasce il "Bianco del Cilento", che nella versione secca vanta qualità tali da aver guadagnato la **Dop**. Si produce in provincia di Salerno nell'area compresa dalle colline litoranee di Agropoli fino al



Bussento, del Parco nazionale del Cilento e del Vallo di Diano. Si riconosce per il colore giallo chiaro uniforme della buccia, che diventa marroncino per i frutti che abbiano subito un processo di cottura in forno. La polpa è di consistenza pastosa, dal gusto molto zuccherino, di colore giallo ambrato, con semini (achen) vuoti e polpa piena. Secondo la lavorazione artigianale, i fichi raccolti Forniti (che maturano verso agosto) o Tardivi (settembre-ottobre) vengono messi a essiccare al sole una settimana su graticci di canne, rigirandoli (e ritirandoli al chiuso di notte) per asciugarne l'umidità. Quindi è la volta di un'eventuale cottura in forno.

### **secchi steccati**

In commercio si trovano confezionati al naturale in diverse forme (cilindriche, a corona, sferiche, a sacchetto) o secondo l'abitudine di un tempo, in cesti che possono arrivare anche a venti chili di peso. Una preparazione tradizionale ancora in uso è quella che vede i fichi "steccati", infilati cioè in due stecche di legno parallele per formare le "spatole". Deliziosi se farciti con mandorle, noci, nocciole, o anche con semi di finocchio o bucce di agrumi. E poi la fantasia degli artigiani si sbizzarrisce: ricoperti di cioccolato anche bianco, immersi nel rum, dorati al forno e addirittura (molto rari) "mondi" cioè privati della buccia, dal colore chiarissimo tendente al bianco puro e dal sapore prelibato. Nel Cilento il Dottato esprime il meglio di sé grazie al terreno e al clima (l'azione mitigatrice del mare e la barriera posta dalla catena degli Appennini alle fredde correnti invernali provenienti da nord-est, insieme alla buona fertilità del suolo e ad un ottimale regime pluviometrico, rappresentano

le condizioni ideali di maturazione), ma altrettanto importanti sono le fasi di essiccazione e lavorazione del prodotto che ancora oggi si svolgono nelle strutture agricole locali come secoli fa.

Natura e lavoro dell'uomo concorrono insieme per regalarci uno dei piaceri del palato più semplici e sublimi. Concedetevi un boccone morbido e aromatico, magari sposato a un croccante gheriglio di noce e vi sembrerà di ritrovare la chiave del gusto assoluto. Mica pizza e fichi! ■

### **C'HERA UNA VOLTA**

**Un tuffo nella Magna Grecia per visitare Paestum e i suoi templi dedicati a Hera, Atena, Nettuno.**

Se gustando un fico secco del Cilento si può tornare indietro nel tempo, quasi a riscoprire i sapori già apprezzati dai filosofi della Magna Grecia, una gita a Paestum è un tuffo fisico nel passato. Qui – nel comune di Capaccio – le mura e i templi costruiti dagli antenati campani nel VII secolo a.C. sono ancora in buono stato di conservazione e mostrano la loro maestosità.

Paestum, città della Magna Grecia sacra a Poseidone, era anche devota alle dee Hera e Atena, cui sono dedicati imponenti edifici di culto. Basta aspettare un week end sereno e raggiungere il piccolo centro (ad appena 30 km da Salerno e 95 da Napoli) per una lezione di storia dal vivo. Ecco i tre grandi templi: la "basilica di Herathos", tra i più grandi templi greci costruiti in pietra; il Tempio di Nettuno (Poseidone); il Tempio di Athena. E poi l'antico santuario extramurario dedicato sempre alla dea Hera. Suggestivi anche gli spazi pubblici: il foro, l'agorà, l'anfiteatro. Sembrerà di camminare all'interno di un documentario storico di Piero Angela e i vostri bambini impareranno divertendosi.



### **L'INTERVISTA**

**I fichi bianchi del Cilento Dop sono il fiore all'occhiello della produzione di frutta secca campana. Chi meglio di Paolo Martucci, compratore ortofrutta Area Sud di Unicoop Tirreno, con competenze specifiche di frutta secca, poteva parlarcene?**

«Sono prodotti molto particolari, per palati raffinati. Non sono semplicemente dolci, perché tutti i fichi secchi lo sono. Quelli bianchi del Cilento hanno qualità superiori, come i semi piccolissimi quasi impercettibili, dovuti alla varietà Dottato; hanno note aromatiche eleganti per le condizioni pedoclimatiche in cui maturano i frutti e hanno poi una lavorazione artigianale che ne valorizza le caratteristiche».

**È vero che la quantità prodotta ogni anno varia moltissimo in base al clima?**

«Assolutamente sì. I fichi del Cilento sono raccolti a settembre, poi steccati al sole, quindi – a seconda delle preparazioni – passati al forno. Se settembre è piovoso il raccolto rischia di rovinarsi. E infatti mentre nel 2009 i frutti raccolti erano stati circa 1.500 quintali, quest'anno quasi la metà, sui 700-800 quintali».

**Questo ha influito anche sui prezzi?**

«Non per quanto ci riguarda. Sia Coop sia i nostri fornitori (Mario Greco e Vincenzo Caputo, che lavorano con metodi artigianali all'interno del Parco nazionale del Cilento) hanno deciso per una politica di continuità. Non ci sarà quindi uno sbalzo dei prezzi a cui i consumatori erano abituati».

# giro di viti

È vino, è spumante, è Doc e Docg.  
È il Prosecco Conegliano Valdobbiadene.  
di Silvia Inghirami

Le Colline di Conegliano e Valdobbiadene, come la piazza del duomo di Pisa e la valle dei templi di Agrigento, paesaggio Patrimonio dell'Umanità. Le terre dove nasce il Prosecco sono state ufficialmente iscritte nella Lista propositiva nazionale dell'Unesco (Tentative List), passaggio obbligato per poter poi presentare il dossier di candidatura ufficiale ed entrare nella prestigiosa Lista del Patrimonio Mondiale dell'Umanità. I cinquemila ettari di vigneti coltivati pazientemente da secoli ci offrono un ambiente unico insieme a un vino d'eccezione, che dopo più di 40 anni di **Doc** (denominazione di origine controllata), dal 2009 ha ottenuto la **Docg** (denominazione di origine controllata e garantita), salendo così nella piramide qualitativa dove si trovano solo 44 vini italiani (contro 318 Doc).

## top model

«Il Conegliano Valdobbiadene è al top della gamma – spiega il direttore del Consorzio di tutela **Giancarlo Vettorello** –, è un vino superiore, perché le viti sono coltivate in collina e ciascun grappolo d'uva passa nelle mani di un uomo. Ogni bottiglia è unica». Il sigillo di stato apposto sopra al tappo di sughero contiene delle cifre identificative che rendono rintracciabile ogni litro di Prosecco: attraverso questo numero il consumatore potrà risalire a tutte le fasi della storia del vino, scoprire il comune e le Rive (i vigneti delle zone collinari più ripide) di provenienza. Un prodotto pregiato ma con un prezzo non riservato ai vip: «Al supermercato una bottiglia può andare dai 5 agli 8 euro e in enoteca, dove si trovano le selezioni di vigna, dagli 8 ai 15 euro; più caro è solo il Cartizze, che arriva a 20 euro». Niente a che vedere quindi con le quotazioni di uno champagne o di un rosso invecchiato: non a caso il Consorzio definisce questo vino "giovane, moderno, versatile, leggero". E il successo non gli manca, sia in Italia che all'estero, con la soddisfazione dei produttori: «Negli ultimi due anni si era verificato un calo del valore della materia prima, ma quest'anno si è assistito a un recupero e il valore è ritenuto equilibrato per tutta la filiera. Negli ultimi anni il prezzo delle uve è stato tra gli 80 centesimi e 1 euro e 10 centesimi: quest'anno siamo a 95 centesimi». L'annata che era

apparsa difficile dal punto di vista climatico, per le piogge prolungate e il caldo estivo, ha richiesto «un superlavoro, ma è poi risultata migliore delle aspettative: abbiamo tenuto tantissime riunioni con i coltivatori per convincerli a sfoltire e ripulire le vigne per arieggiare i grappoli: poi siamo stati costretti a una vendemmia estremamente rapida, concentrata tra il 15 e il 30 ottobre. Il risultato è stato alla fine superiore alle attese».

## buono tutto l'anno

Carte in regola quindi per le festività natalizie, quando le vendite sono destinate a raddoppiare: «È vero, per Natale e Capodanno la domanda aumenta notevolmente, ma noi – sottolinea Vettorello – non consideriamo il Prosecco Conegliano Valdobbiadene un oggetto da ricorrenza e puntiamo alla destagionalizzazione e alla decontestualizzazione: il nostro prodotto viene vissuto come un vino speciale, ma da tenere in frigorifero tutto l'anno, tanto per l'aperitivo quanto per il pasto, grazie alla sua piacevolezza e al moderato contenuto alcolico. La chiave del successo sta nel fatto che regala un momento di gioia e soddisfazione, per un bere non impegnato ma spensierato, una scelta di gusto e di moderazione, che può solo far bene all'umore e all'organismo». In questo senso, l'impegno del Consorzio per la qualità non è indirizzato solo al gusto ma anche all'ambiente e alla salute: «cerchiamo di ridurre al minimo l'uso di fitofarmaci – afferma Vettorello – la cui quantità in collina è già normalmente il 30 per cento in meno delle aree di pianura». Forse anche per questo le vendite, malgrado la recessione, sono continuate a crescere nel 2010: 61 milioni di



bottiglie per un giro di affari di 380 milioni di euro, realizzato per poco più del 30 per cento all'estero. In termini di volumi, il primo mercato fuori dai confini nazionali è la Germania, superato in valore dalla Svizzera; seguono la Gran Bretagna e il Canada e da un quinquennio guadagnano posizioni gli Stati Uniti, seguiti poi dal Giappone, dove il Consorzio ha recentemente lanciato una campagna di promozione. In Italia, fuori dalla Regione Veneto, la prima città per consumi è Milano, dove l'aperitivo in compagnia è un'abitudine consolidata.



## nel nostro piccolo

**La lenticchia di Santo Stefano di Sessanio, alle pendici del Gran Sasso, piccola, saporita, per una zuppa da leccarsi i baffi.**  
di Francesca Baldereschi

### atto unico

Delle tre versioni del Conegliano Valdobbiadene, frizzante, tranquillo e spumante, l'ultima con le bollicine è la più apprezzata (l'85 per cento della produzione) e si distingue in Brut, Extra dry e Dry, a seconda del regime zuccherino. All'apice qualitativo vi è il Cartizze, vero cru della denominazione, prodotto esclusivamente dalle uve provenienti dai 100 ettari di vigneto compresi tra le colline di Santo Stefano, San Pietro di Barbozza e Saccol, la cui resa per vigneto è di 120 qli/ha, uno spumante che presenta una maggiore intensità, profumi complessi e un sapore rotondo. Come le altre varietà può essere degustato a tutto pasto, ma è particolarmente apprezzato con gli antipasti di pesce, con verdure e con il dessert. Secondo gli intenditori, il Conegliano Valdobbiadene è ottimo per accompagnare risotti, primi con frutti di mare, piatti di pesce al forno, ma anche con minestre di legumi, paste con delicati sughi di carne, formaggi freschi e carni bianche (soprattutto pollame) e con le ricette della tradizione gastronomica dell'Alta Marca Trevigiana, cioè radicchio, funghi, sopressa e castagne. «Il Conegliano Valdobbiadene Prosecco – ha detto Gualtiero Marchesi – è il gusto sottile della cucina italiana, elegante, ideale per la cucina moderna, che vede la sua massima espressione nell'Atto Unico ovvero non un abbinamento tradizionale ma la dimostrazione di una piacevolezza che va bene con tutto. È un vino quasi da pasto, capace di pulire il palato, è il vino che scelgo quando voglio bere in modo rilassato. Per tutte queste motivazioni, è divenuto un successo internazionale e si sposa bene con il mio Atto Unico, un grande antipasto di pesce che rinfresca il palato e non è troppo impegnativo, proprio come questo vino».



È piccola e molto saporita. Una minuscola lenticchia di pochi millimetri di diametro, globosa e di colore scuro, marrone-violaceo. Cresce oltre i mille metri d'altitudine solo sulle pendici del Gran Sasso, nei territori incontaminati del Parco Nazionale. Alcune coltivazioni si spingono fino a 1.600 metri, ma è intorno ai 1.200 che danno i risultati migliori. Per le loro piccolissime dimensioni e l'estrema permeabilità, le **lenticchie di Santo Stefano di Sessanio** non hanno bisogno di alcun ammollo preliminare. Sono straordinariamente saporite e il modo migliore per apprezzarle è una zuppa molto semplice: bisogna coprirle con acqua e aggiungere spicchi d'aglio scamiciati, qualche foglia di alloro, sale, olio extravergine e portare quindi a leggera ebollizione, a pentola chiusa.

Non si tratta di una lenticchia qualsiasi, ma di un biotipo preciso selezionatosi in questa zona da tempi immemori. Basti pensare che le coltivazioni di legumi, e in particolare di lenticchie, in questa zona dell'Aquilano sono già citate in documenti monastici dell'anno 998. Qui ha trovato un habitat ideale, fatto d'inverni lunghi e rigidi – al termine dei quali, alla fine di marzo, si seminano le lenticchie – e di primavere brevi e fresche. I terreni poveri di montagna (calcarei) sono perfetti per le lenticchie, che non richiedono nemmeno grandi concimazioni. Diventano, invece, legumi impegnativi al momento della raccolta, che avviene tra la fine di luglio e la fine di agosto. Le lenticchie maturano in modo scalare e anche in tempi diversi, secondo l'altitudine del campo. A volte trascorrono 15 giorni tra la falciatura, quasi sempre manuale, e la battitura: le piantine falciate, se lasciate sul campo – prima accumulate in piccoli covoni e poi ammassate sotto la protezione di un telo – nutrono comunque i semi portandoli a maturazione. Spesso non è possibile usare la mietitrebbia, perché i campi sono in zone impervie, ma soprattutto perché i legumi si sviluppano vicino al terreno e con la raccolta meccanizzata le perdite potrebbero arrivare al 30-40 per cento del raccolto. I produttori sono in prevalenza anziani e perlopiù coltivano un po' di lenticchie per il consumo familiare. Le quantità ottenute sono limitate e diminuiscono ogni anno, il tutto aggravato dal proliferare di un mercato di false lenticchie di Santo Stefano di Sessanio, che avvilisce i produttori locali.

Il Presidio, che sposa un progetto già avviato negli anni passati dal Parco Nazionale del Gran Sasso e dall'Arssa Regione Abruzzo, ha permesso di riunirli in un'associazione per arrivare a un'etichettatura e a un controllo del raccolto e proteggere il consumatore da eventuali frodi. Ma soprattutto lavora per aumentare le coltivazioni, per offrire un'opportunità di sviluppo e una possibilità per i giovani di rimanere su un territorio straordinario.

# una vita da Strega

**Centocinquanta anni di liquori e dolci firmati Strega in memoria delle streghe di Benevento. La storica azienda Strega Alberti. di Cristina Vaiani**

Famose almeno quanto quelle di Eastwick. Sono le streghe di Benevento, alla cui leggenda che le ritrae danzanti sotto un noce del luogo, si ispira la storia di **Strega Alberti** e del suo celebre liquore. Che tra i film – “Ieri, oggi e domani”, “Osessione” “Pane e tulipani” –, i caroselli Rai, dove era sorvegliato da una Sylva Koscina che poi commentava “Il primo sorso affascina, il secondo Strega” e il più importante premio letterario italiano, è sulla scena dalla bellezza di 150 anni.

Una Strega conosciuta e apprezzata in tutto il mondo che esporta le sue bottiglie con le streghe in etichetta in cinquanta paesi, dall'Europa all'America all'Australia. Ma anche i suoi Incantesimi e le sue Magie, non proprio opera di fattucchiere ma di pasticceri e cioccolatieri che dopo aver creato cioccolatini, panettoni, pandori – e i tipici torroni e croccantini di Benevento – li “intingono” come per una benedizione nel liquore Strega.

## **tocco magico**

Anche il luogo è magico. E non per via delle streghe, ma per le infusioni di erbe e spezie che distillano a caldo dentro gli alambicchi, per le colate di cioccolato che si riversano come mare denso su croccantini e goccioloni, per gli odorosi impasti dei torroni, per le belle confezioni e gli incarti colorati.

All'interno dello storico stabilimento Strega Alberti di Benevento accadono davvero incantesimi e magie. Così sono chiamate le “miniature” di cioccolato, quegli incantesimi di cioccolato al latte e crema alla nocciola o quelle magie di panna fresca, cioccolato e nocciole, aromatizzate al limone, caffè, crema di noce – c'è anche una Magia Nera di morbida crema di cacao in guscio fondente – e ovviamente al liquore Strega che, qui,

diffonde il suo sapore un po' ovunque: che vengano imbevuti, aromatizzati, o farciti di liquorosa crema tutti i dolci dell'azienda Alberti risultano “stregati”, dai torroni ai pan di torroni, dagli araldi ai pandori, dai panettoni alle colombe pasquali, persino i babà e i dolci tipici come il Pannocchio pasquale e la Caprese. E non sarà difficile farsi un'idea del loro sapore se si considera che sintetizzati nel liquore Strega sono gli aromi di una settantina tra erbe aromatiche e spezie naturali provenienti da ogni parte del mondo, dalla can-

**prodotti** dal fornitore





nella di Ceylon all'Irde Fiorentino, dal pepe giamaicano al ginepro dell'Appennino italiano alla menta selvatica del Sannio. Dopo una stagionatura in tini di rovere che può durare anche fino a sei mesi si aggiunge il pregiato zafferano che dà al liquore Strega il suo tipico colore giallo.

### **in bianco e nero**

Un'antica "fabbrica di torroni" – come specificato sulle eleganti scatole di latta dei croccantini – che ancora oggi ne fa di tutti i colori: neri, bianchi, teneri, classici, mignon utilizzando in ogni caso ingredienti di grande qualità. «Zucchero, albume e tanto miele – descrivono così la ricetta del loro torrone "gli Alberti" –. Premesso che non utilizziamo glucosio, le nostre materie prime sono tutti prodotti tipici del territorio italiano di indubbia qualità come le mandorle pugliesi, le nocciole avellane, il miele siciliano di zagara, la liquirizia Amarelli» che presta il suo aroma all'ultima novità degli Alberti, il torrone alla liquirizia.

Gli stessi ingredienti, aromatizzati allo Strega, compongono la gamma dei torroni al liquore, classici, teneri, ricoperti di cioccolato. Al liquore anche i torroncini teneri e i mignon, i croccantini e il pan di torrone, un soffice pan di spagna avvolto – secondo una tecnica molto simile a quella utilizzata per gli Araldi – in involucri di torrone che poi vengono "conditi", attraverso un dosatore come fosse olio, con gocce di Strega e ricoperti di un lucido manto di cioccolato fondente. Se questa non è magia...

### **la fabbrica di cioccolato**

Strega per amore... della tradizione e della qualità. «Ci definiscono una grande pastic-



ceria perché facciamo tutto noi – garantiscono in azienda –, dal finissimo cioccolato fondente extra allo zucchero caramellato che ricopre il croccantino; persino il pan di spagna che potremmo comprare già fatto ne curiamo "personalmente" la lavorazione proprio per renderlo più alto e più soffice, e le assicuro che la differenza di risultato è notevole. Sottoponiamo inoltre le materie prime a una particolare cura e a un rigoroso controllo di qualità: un esempio è la frutta secca che sbucciamo, tostiamo e tritiamo a mano affinché non perda la naturale fragranza. E prima di lavorarle, le nocciole vengono controllate una per una perché solo aprendole si può stabilire dal colore interno se sono buone o meno».

La lavorazione è in prevalenza artigianale: spesso consiste in lavori certosini come quello di disporre i croccantini uno per uno nelle griglie prima dell'"investitura" di cioccolato, o molto delicati come quando il pan di spagna viene avvolto nell'involucro di torrone. O addirittura determinanti ai fini della qualità: è il caso dell'impasto del torrone che, dopo la cottura in conca, viene steso sul tavolo e tagliato a mano per mantenerne la friabilità.

«Siamo in tanti proprio per curare di più il prodotto». Ottanta dipendenti – che salgono a 110 in alta stagione – costituiscono la squadra artigiana che garantisce la sopravvivenza delle ricette originali della famiglia Alberti, giunta alla sesta generazione, quella che guida oggi l'azienda. Un'azienda nata nel 1860, da 15 anni fornitore di Unicoop Tirreno. ■



### **INFO**

Strega Alberti Benevento SpA  
piazza Vittoria Colonna, 8 - Benevento  
tel. 082454292, info@strega.it  
www.strega.it

# 65

# menu al salmone

## mousse di salmone



**Ingredienti per 4 persone:**  
300 g di salmone affumicato  
4 dl di panna  
10 g di gelatina in fogli  
insalatine miste  
succo di 1 limone  
sale e pepe

preparazione:



tempo:  
30 min.

costo:



Passare al mixer il salmone tagliato a pezzetti con il succo del limone e un pizzico di sale e pepe e frullare fino a ottenere una crema. Preparare la gelatina seguendo le istruzioni della bustina e unirla a filo alla crema di salmone mescolando. Incorporare la panna montata a parte e versare il composto in uno stampo spennellato d'acqua. Tenere almeno 1 ora in frigo e al momento di servire capovolgere su un piatto da portata guarnito di insalatine a piacere.

### LA DIETISTA 680 Kcal a porzione

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

Ricco di acidi grassi omega3, il salmone è il pesce che ne contiene di più. Questi grassi benefici prevengono la formazione delle placche nelle arterie, riducendo il rischio d'infarto.



Si consiglia di abbinare a questa mousse un Pinot Bianco.

## sformatini salmone e funghi

Ingredienti  
per 4 persone:

600 g di riso  
150 g di burro  
500 g di funghi porcini  
2 l di brodo vegetale  
1 cucchiaio di amido di mais  
1 cipolla  
1 mazzetto di prezzemolo  
2 dl di brandy  
200 g di salmone fresco  
50 g di salmone affumicato

1 panino morbido  
2 tuorli  
1 cucchiaio di farina  
2 cucchiaini di latte  
olio extravergine di oliva  
sale e pepe

preparazione:



tempo: 50 min.  
costo:



Cuocere a vapore il salmone fresco privato delle spine e passarlo al mixer con quello affumicato, con la mollica del panino inzuppata nel latte, il tuorlo, la farina, 40 g di burro, sale e pepe e tenere in frigo per 2 ore. Formare con il composto tante polpettine e cuocerle per 5 minuti nel brodo caldo. Rosolare la cipolla tritata fine con olio e burro e quando è ammorbidita aggiungere 200 g di funghi. Saltare il tutto, quindi unire il riso, sfumare con il brandy e proseguire la cottura con il brodo. Versarlo in stampini ad anello imburrati e passarli in forno già caldo a 200 gradi per 5 minuti. Far saltare i funghi rimasti nell'olio con il prezzemolo tritato, sale e pepe. Sgocciolarli, unire al fondo di cottura il brandy rimasto in cui sia stato stemperato l'amido, diluire con poco brodo e fare addensare. Unire i funghi e le polpette. Sfnare gli anelli di riso con funghi e polpette al centro.

### LA DIETISTA 600 Kcal a porzione

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

Piatto unico adatto anche agli anziani per la sua ottima masticabilità. I funghi porcini forniscono anche qualche proteina e tra i vegetali somigliano più ai legumi che agli ortaggi. Unico neo la micosina, una flora poco digeribile.

## salmone allo spumante

Ingredienti

per 4 persone:

1 salmone di circa 1,5 kg  
20 scalogni  
8 dl di spumante  
20 g di amido di mais  
40 g di burro  
verdurine cotte  
per guarnire

erba cipollina tritata  
sale e pepe

preparazione:



tempo: 50 min.

costo:



Salare e pepare internamente ed esternamente il salmone e avvolgere la testa e la coda in un foglio di alluminio. Mettere il pesce in una pirofila imburrata, distribuirvi sopra gli scalogni tritati e irrorare con parte dello spumante. Passarlo nel forno caldo a 200 gradi per circa mezz'ora irrorandolo ogni tanto con il fondo di cottura. Privarlo della pelle appena tolto dal forno, metterlo su un vassoio e passare al mixer il fondo di cottura, quindi unirvi l'amido diluito con lo spumante rimasto. Versarlo in un pentolino e farlo addensare per 5 minuti mescolando. Servire il salmone con la salsa calda, cosparso di erba cipollina e guarnito con le verdure.

### LA DIETISTA 480 Kcal a porzione

Carboidrati - Proteine ●●● Grassi ●● Colesterolo -

Poco conosciuta in Italia, l'erba cipollina è benefica per il cuore perché antiossidante e anticolesterolo. In più mantiene elastiche le pareti delle arterie, favorendo una buona circolazione.



In abbinamento lo stesso spumante utilizzato per la preparazione del piatto.

## budino al gianduiotto



Ingredienti per 4 persone:

8 tuorli  
250 g di zucchero  
30 g di gelatina in fogli  
2 cucchiaini di cacao amaro  
18 gianduiotti  
3 dl di latte  
1 dl di panna  
granella di nocciola

preparazione:



tempo:  
40 min.

costo:



Mescolare lo zucchero e il cacao quindi lavorare insieme i tuorli uno alla volta e amalgamarvi il latte e la panna. Cuocere quindi il composto a fuoco medio per 10 minuti. Sgocciolare e strizzare la gelatina precedentemente ammolata e incorporarla alla crema, unire 10 gianduiotti a pezzetti e mischiare bene. Mettere il tutto in uno stampo, e appena freddo porre in frigo per almeno 2 ore. Cospargere un piatto da portata di granella di nocciola, sfornare sopra il budino e guarnire con i gianduiotti rimasti.

### DIETISTA 530 Kcal a porzione

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

Ricche di magnesio, le nocciole non devono mancare nella dieta di chi soffre di sindrome premestruale e dolori del ciclo. Riduce le contrazioni dell'utero e in più modula la serotonina, migliorando l'umore e la fame nervosa.



Un **Moscato Passito** dovrebbe accompagnare bene questo budino. In alternativa un **Vin Santo**, più gentile e tendente al dolce.

## burro al salmone

Tritare finemente 100 g di salmone affumicato e mischiarlo con 100 g di burro ammorbidito a temperatura ambiente. Trasferire il composto in uno stampo rettangolare, coprire con pellicola trasparente e porre in frigo fino al momento di utilizzarlo.





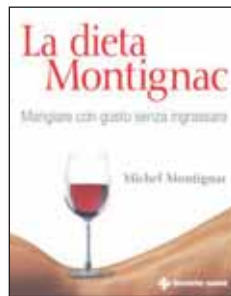
## messi all'indice

**Vorrei sapere se seguendo il metodo Montignac posso veramente mangiare a volontà gli alimenti che hanno basso indice glicemico, e disinteressarmi completamente delle calorie.**

Il metodo Montignac si fonda sulla scelta dei cibi in base al loro indice glicemico, prediligendo gli alimenti che lo hanno basso. L'indice glicemico è una misura della velocità con cui gli alimenti provocano l'aumento della glicemia nel sangue e quindi della secrezione dell'insulina da parte del pancreas; l'insulina prodotta contribuisce a trasformare gli zuccheri in eccesso in grassi che sono poi immagazzinati nei tessuti adiposi.

Assumendo cibi che hanno un basso potere glicemico, sarà stimolata una bassa produzione di insulina e anche mangiando quantità consistenti di questi alimenti non si dovrebbe ingrassare (almeno secondo le promesse del metodo Montignac). Le cose non stanno esattamente così e nessuno studio finora ha mai smentito la validità della "teoria calorica": a determinare il peso rimane sempre la differenza tra le calorie assunte e quelle bruciate giornalmente dal corpo.

Credo inoltre che non sia facile seguire alla lettera il metodo Montignac poiché prevede tutta una serie di alimenti "vietati" che fanno parte della nostra alimentazione quotidiana come il pane bianco, il riso, la pasta (tranne quella integrale), il latte intero, il miele, lo zucchero, le patate, le banane, i dolci, i biscotti ecc. A favore del metodo Montignac c'è da dire che può essere particolarmente utile per chi soffre di diabete insulino-resistente (proprio perché prescrive un'alimentazione a basso indice glicemico) e comunque chi riesce a seguire scrupolosamente questo regime alimentare non dovrebbe avere problemi di sovrappeso. Gran parte dei cibi "vietati", infatti, sono proprio quelli più irresistibili e ipercalorici.



## un peso sulla coscienza

**Come mai nel nostro corpo non esiste un meccanismo per mantenere il peso entro certi valori, facendoci bruciare più calorie o togliendoci l'appetito se mangiamo troppo?**

Per la verità un meccanismo del genere esiste e il centro di controllo di questo "termostato" si trova in un'area chiamata ipotalamo, nel centro del cervello. Nell'ipotalamo ci sono due centri: uno che regola la sensazione di fame, l'altro quella di sazietà, che ricevono segnali e informazioni da molte fonti nell'organismo e decidono il da farsi per mantenere stabile il peso.

Possiamo facilmente notare che quando il neonato è sazio, smette di poppare spontaneamente perché il "termostato" funziona alla perfezione. Purtroppo questo meccanismo non è così "risoluto" quando ci troviamo di fronte a cibi molto ricchi di grassi e di zuccheri che vanno a stimolare un altro centro cerebrale: quello della gratificazione. E nella lotta tra equilibrio energetico e gratificazione di solito vince quest'ultima.

HAI MAI PENSATO  
A QUANTA STRADA DEVE FARE  
L'ACQUA PRIMA DI ARRIVARE  
NEL TUO BICCHIERE?



Per salvaguardare l'ambiente si può bere l'acqua del rubinetto, una volta verificata la sua qualità, oppure un'acqua minerale proveniente da fonti vicine al tuo territorio.

---

Per l'imbottigliamento e il trasporto su gomma di 100 litri di acqua per 100 km, si producono emissioni almeno pari a 10 kg di anidride carbonica\*.

---



\* fonte: dati scientifici nazionali e internazionali.

**semiseria**  
di Simona Marchini



## la cognizione del dolore

**Quando il cinismo suscitava  
un sentimento condiviso  
di condanna.**

Finalmente una cosa bella, completamente bella, e senza ombre. 33 minatori sono stati salvati e sono tornati a casa. Al di là dell'emozione assolutamente prevista per un evento così drammatico, quello che mi è piaciuto è stato il segno della sobrietà, del rispetto delle persone e della loro vita privata. Forse il clamore fuori dal Cile non è stato "assordante" perché una storia a lieto fine non fa notizia... Alla gioia di questo avvenimento si è contrapposta l'indignazione per la morbosità e la volgarità dei media che, come sempre, si sono avventati sulla storia di una povera ragazzina come Sarah offendendo la sua morte atroce. Sì, offendendo il pudore dei sentimenti che non esiste più, il rispetto della miseria del contesto umano intorno a una vita spezzata e scatenando la morbosità della gente. Tutto diventa audience e consumo, anche il dolore diventa oggetto e soggetto di mercato, mentre ci sarebbe tanto bisogno di "pietas", di compassione e di silenzio. Ero bambina quando uscì un film americano, "L'asso nella manica" con Kirk Douglas, che raccontava un caso clamoroso di "marketing del dolore": un minatore era incapsulato in un cunicolo e il giornalista che per primo aveva avuto la notizia aveva costruito via via un clamore mediatico intorno al caso, prolungandone la durata fino a far morire il poveruomo. Niente di nuovo sotto il sole, solo che allora questo cinismo ci faceva orrore e generava un sentimento fortemente condiviso di condanna. E oggi?



**CULTURA,  
TEMPO LIBERO,  
INNOVAZIONE**

**Spirito allegro**

Nuovo Consumo  
incontra Luciana Littizzetto

**Regalo di Natale**

È iniziata la corsa all'ultimo regalo

**Indecisi a tutto**

Come decidere "affatica" il cervello

**Viste e riviste**

E guide turistiche per viaggiare...  
con la fantasia



# spirito allegro

Si è bagnata fino alle ossa per girare lo spot della campagna Coop sull'acqua. Ha fatto una lunga chiacchierata davanti ad alcune impassibili galline nell'altro spot relativo sulle uova allevate a terra. Lei è, ovviamente, **Luciana Littizzetto**, attrice e personaggio che ti travolge con la sua carica di dissacrante vitalità. Proprio con lei abbiamo fatto due chiacchiere natalizie, tra il serio e il faceto.

di **Dario Guidi**

Gli italiani come ci arrivano alla fine di questo 2010? Felici perché il peggio è alle spalle, incazzati perché continuano a sentirsi dire che il peggio è alle spalle, sorridenti perché sanno prendere le cose con ironia?

«L'ironia è senz'altro un'arma che ti aiuta sempre, e oggi è fondamentale per sopravvivere. Rispetto alla fase che stiamo vivendo, siccome sono curiosa come una scimmia, l'altro giorno sono andata a seguire una conferenza di fisica quantistica, materia di cui ovviamente non capisco nulla. Li hanno parlato a lungo di vibrazioni, vibrazioni che possono essere negative e si infilano nella vita di tutti noi. Ecco forse stiamo vivendo una fase un po' così, di vibrazioni

negative. Adesso c'è una sorta di corsa al brutto, per cui prima ci riempiono con la storia di Avetrana, poi si passa direttamente al bunga bunga. È come se l'informazione fosse malata. Ormai non esistono più notizie normali. O ci sono catastrofi o cagate. E, scusate le parolacce che ogni tanto mi capita di dire, ma la volgarità non è certo nel linguaggio di un comico. La volgarità sta nel mentire o nell'essere ipocriti».

**Ma allora quali sono le strategie per sopravvivere?**

«Credo che dobbiamo scovare il buono che c'è in tante piccole cose di tutti i giorni, nelle persone che incontriamo, magari il fornaio sotto casa o la vecchietta che abita di fianco a te. Se no sembra di stare in un acquario pieno di piranha. C'è un libro americano intitolato "La schiuma del cappuccino e gli altri piaceri che ci salveranno la vita". Beh, credo che ognuno di noi debba farsi un elenco di queste cose, più o meno



piccole, che sono certa ci siano e che ci aiutano a star meglio. E da lì si riparte».

**Tu nel programma di Fazio commenti i fatti della settimana: quali sono le cose più buffe tra quelle che ti sono passate davanti nell'arco dell'anno?**

«C'è un genere che impazza e mi fa morire dal ridere: sono le interviste piene di ipocrisia a queste nuove presunte soubrette televisive che immancabilmente raccontano di aver fatto tanti studi e una lunga e faticosa gavetta, mentre tutti sanno bene che sono solo rotolate da un letto all'altro, fino a finire in quello giusto. Oppure ci sono quelle super donne tutte rifatte, cui l'intervistatore ammirato chiede come fanno a essere sempre

così in forma. E queste, invece che ringraziare il chirurgo, stanno a raccontare di uno stile di vita sano e di tante ore di palestra. Come se le tette e il culo che si ritrovano fossero dovute a quello... Ma il cult dell'anno è stata l'intervista di Emanuele Filiberto a Lapo Elkann durante il finale di Miss Italia. Quando, dopo una serie di domande assolutamente inutili, Filiberto ha chiesto a Lapo: "Ma tu che vizi hai" e l'altro gli ha risposto: "Mi mangio le unghie", lì è stata l'apoteosi e ho proprio sperato in un meteorite che incenerisse tutti e facesse giustizia».

**Ti capita di pensare: "Ancora una volta la realtà ha superato la mia fantasia"?**

«Beh, certo, il bunga bunga o la finta nipote di Mubarak sono esempi clamorosi. Uno ascolta cose così e poi si chiede cosa possa dire più di questo...»

**Consigli utili per affrontare il Natale, le feste, i pranzi, i parenti, i regali...**

«La prima cosa è fregarsene delle ossessioni, questo è





le vite degli altri a cura di Barbara Autuori

## cane e gatto

**Ad accudire e trovare casa a cani e gatti abbandonati ci pensa Aidaea.**



Catanese trapiantata a Roma, tre figlie, 55 anni,

**Sofia Venuto** è una delle volontarie più assidue

dell'Associazione italiana difesa animali e ambiente ([www.aidaea.it](http://www.aidaea.it)) che si occupa di accudire e trovare una casa a cani e gatti abbandonati sul territorio laziale e non solo.

**Come nasce questa vocazione?**

«Innamorata da sempre degli animali, ho incontrato Michela Faitanini fondatrice nel 2000 dell'Associazione per aiutare il Rifugio Cocconi, canile storico a Roma curato da Cristina Bertoni scomparsa nel 2002. Per non abbandonare quelle bestiole, Michela si è caricata di un fardello enorme e io ho deciso di aiutarla»

**Cosa fa Aidaea?**

«Accudisce i cani ospitati nel Rifugio, scesi da oltre 200 a 90 con adozioni mirate: cerchiamo una famiglia idonea, li accompagnamo fisicamente nella nuova casa, facciamo l'inserimento e soprattutto ci accertiamo che chi li adotta lo faccia in modo consapevole. Ogni nostro animale è consegnato microchippato, sterilizzato e vaccinato».

**Da dove arrivano i cani?**

«Operiamo in collaborazione con due canili del Molise, dove il fenomeno dell'abbandono è molto forte. Per promuovere i nostri ospiti, tutti trovatelli, ne pubblichiamo le foto su vari siti o li facciamo conoscere attraverso i mercatini a cui partecipiamo quasi ogni domenica in vari punti della città».

**Che difficoltà incontrate?**

«Tutte le spese, dal cibo alle visite veterinarie, sono a carico dell'associazione, ma il problema più urgente è lo sfratto del Rifugio Cocconi alla Garbatella: abbiamo ottenuto un terreno in comodato d'uso a Valmontone dove stiamo allestendo un nuovo Parco Canile ma ci serve tutto».

**Cosa in particolare?**

«Dai soldi per ristrutturarlo come si deve a un semplice alberello: il posto è bello e spazioso, ma completamente privo di piante. Purtroppo non siamo riusciti ad aprirlo prima dello sgombrato coatto effettuato dal Comune a ottobre e che ha creato a molti nostri ospiti un disagio enorme».

**Un sogno nel cassetto?**

«Realizzare nel Parco Canile di Valmontone un centro di sterilizzazione all'avanguardia: è l'unico modo per combattere abbandono e randagismo».



il primo regalo che dobbiamo farci. Basta col diventare cretini con la storia dei pensierini da comprare per miriadi di persone. O mi pensi per bene o lascia perdere. Rispetto a quelle tagliole che sono i pranzi pantagruelici con 8 antipasti, 5 primi e altrettanti secondi, devono essere cose che si fanno per il gusto di stare insieme. Perché poi quando entri nel tunnel natalizio del cibo non ne esci più. Dopo ore e ore a tavola, apri il frigo e c'è quell'avanzo di tacchinella che ti fa l'occholino e tu cerchi di resistere ma non ce la fai. Se posso aggiungere, un'altra minaccia natalizia sono i cestini regalo, quelli in cui ci sono dei torroni che sono grossi come una putrella di cemento. E tu li guardi e dici: quello non è un pensiero per il mio bene, quella è un'arma di distruzione di massa».

**Un altro tema obbligato di questi giorni sono gli oroscopi...**

«Capisco che tutti abbiamo bisogno di regalarci una speranza a basso costo, ma se ci si vuole divertire basta prendere quattro o cinque oroscopi e verificare come siano, o assolutamente generici, oppure ti dicono tutto e il contrario di tutto. Salvo poi il fatto che nella tua vita succede regolarmente una cosa ancora diversa che non stava scritta da nessuna parte».

**In realtà come potrebbe essere un augurio per il 2011?**

«Io ho la passione di attaccare sul computer dei post-it con delle frasi che mi piacciono. Così me le ricopio e le tengo sempre davanti. Per cui la cosa migliore mi sembra di proporvene alcune. La prima è di Nietzsche e dice "Diventa ciò che sei". Che tradotto vuol dire non devi darti obiettivi pazzeschi, che poi vanno chiaramente contro i tuoi veri desideri. Un esempio? Se andare in palestra ti fa schifo non andarci. Una seconda frase è di Franklin Roosevelt: "Fai quel che puoi, con quel che hai, dove ti trovi". Anche questa è un inno alla semplicità che mi piace molto. Ma quella che preferisco è del poeta Umberto Saba che credo possa essere la migliore per pensare al 2011: "Anima, se ti pare che abbastanza vagabondammo per giungere a sera, vogliamo entrare nella nostra stanza, chiuderla e farci un po' di primavera?" Non la trovate bellissima?».



# regalo di Natale

**Obbligo o piacere? Comunque sia, è iniziato il conto alla rovescia per il toto-regali e nella classifica dei più gettonati, cibo e vino, giochi e oggetti tecnologici, arredo casa. E per i più piccoli – crisi o non crisi – non si bada a spese.**

**di Barbara Autuori**

Da fare, da ricevere, da suggerire, da azzeccare, da immaginare, da indovinare. Con lo scoccare di dicembre parte puntuale e inesorabile il toto-regali. Genitori, figli, parenti vicini e lontani, amici, colleghi e anche semplici conoscenti. Nessuno, nonostante proclami altisonanti, riesce a sottrarsi a quest'inevitabile incombenza.

Ma cos'è che, in questo particolare periodo dell'anno (e solo in questo!), costringe a lunghe maratone per le affollate strade cittadine dello shopping anche il consumatore meno incallito? Cosa incoraggia anche il più impaziente ad affrontare le lunghe code alle casse nonché ai temibili banchi delle confezioni natalizie? E, soprattutto, con quali criteri si sceglie un regalo invece di un altro? Domande che abbiamo girato a due esperte di sociologia dei consumi, cercando di prevedere quanti e quali regali troveranno sotto l'albero gli italiani in questo Natale 2010.

## **complemento oggetto**

«Il Natale è una grande festa, religiosa per quanti credono ma anche laica, intesa come celebrazione della famiglia. In entrambi i casi si riveste di un aspetto consumistico che si concretizza con il dono» esordisce **Roberta Paltrinieri**, professore associato di Sociologia dei consumi alla facoltà di Scienze Politiche dell'Università di Bologna. Nel festeggiare e ritrovarsi insieme, ecco allora che il regalo assume un valore speciale, una dimensione diversa da quella abituale. «In questo periodo dell'anno – spiega **Maura Franchi**, docente di Sociologia dei consumi alla facoltà di Economia dell'Università di Parma – la dimensione simbolica del regalo nel rapporto tra le persone acquista una valenza ancora più strategica». Attraverso il dono, infatti, si ribadisce l'esistenza dei rapporti sociali, si fortifica, si getta un ponte per costruirne di nuovi. «Gli oggetti diventano le materializzazioni di queste relazioni» affermano all'unisono le due sociologhe sottolineando il significato antropologico del regalo che diventa anche il tramite per esprimere un sentimento. Una sciarpa, un libro, una crema, un profumo, un giocattolo, un gioiello: oggetti attraverso i quali si tenta di dire "mi prendo cura di te", "ti penso", "conosco bene i tuoi gusti" o anche semplicemente "grazie". «La tendenza a trasportare la



comunicazione dei sentimenti negli oggetti che si donano è sempre più frequente» chiarisce Paltrinieri che sottolinea come durante le festività natalizie questa caratteristica si accentui. A questo poi si aggiunge un meccanismo psicologico di reciprocità secondo il quale accettare un dono significa anche contraccambiarlo. Una scelta che non sempre è legata al concetto di utilità. «Anzi – precisa Franchi – il regalo di solito è proprio il consumo che meno risponde alla domanda (o bisogno). Piuttosto è

collegato all'offerta disponibile sul mercato: si pensi alle mille promozioni spesso sottocosto di tanti prodotti che si trovano solo a Natale».

## **pacco, doppio pacco e contropaccotto**

Rito fortemente consolidato, quello dello scambio dei regali è un meccanismo che difficilmente si inceppa, anche in situazioni di difficoltà economica. Realmente subito o anche solo percepita, la crisi non sembrerebbe quindi avere ricadute significative sui consumi natalizi. Anche in questo caso le opinioni (e previsioni) di Paltrinieri e Franchi coincidono: «Difficilmente si ridurrà la lista delle persone a cui far trovare un pacchettino sotto l'albero – affermano –. Piuttosto ci sarà, se ci sarà, una contrazione della spesa complessiva: regali meno costosi forse, ma sempre per tutti». Pensieri piccoli, dal valore economico contenuto, non preziosi ma comunque capaci di sorprendere. «In periodi di incertezza e frustrazione – rimarca Franchi – il bisogno di gratificazione è più forte e si sente maggiormente l'esigenza di compensare lo stress con piccoli piaceri». E se crisi è, allora si farà ancora più attenzione al rapporto qualità/prezzo così come ci si indirizzerà su prodotti che rispecchino un modo di consumare più consapevole. «La crisi economica – afferma Paltrinieri – ha portato i consumatori ad essere più riflessivi e razionali». Una tendenza che si confermerà molto probabilmente anche nei prossimi acquisti natalizi. «Il consumo critico, inteso come attenzione ai valori e alla coerenza espressi da un marchio – aggiunge Franchi – va diffondendosi sempre più e diventa importante anche nell'acquisto estemporaneo come quello natalizio».

## **valore simbolico**

Ma quali saranno, secondo le previsioni delle nostre esperte, i regali più gettonati di questo Natale 2010?



#### SOTTO L'ALBERO

Risparmiare tempo e denaro, evitando le corse dell'ultima ora in centri commerciali affollatissimi. E trovare, allo stesso tempo, il regalo insolito e originale. Ecco alcuni siti da cui prendere qualche spunto interessante, senza troppa fatica. Ce n'è per tutti i gusti, anche per chi sotto l'albero non bada a spese.

**Low cost** Se il budget a disposizione per i regali di Natale quest'anno si è ridotto, con un po' di fortuna e tanta pazienza si può comunque soddisfare le esigenze di amici e parenti senza dar fondo agli ultimi risparmi. Il sistema delle aste on line è un modo semplice ed efficace per concludere buoni affari: dall'ormai famoso [www.ebay.it](http://www.ebay.it) al più nostrano [www.asteinrete.com](http://www.asteinrete.com) per aggiudicarsi un oggetto a un prezzo competitivo è sufficiente registrarsi e partecipare all'asta via web. Una volta individuato l'oggetto di proprio interesse si fa un'offerta, se non viene superata da quella di un altro acquirente ci si aggiudica l'asta. Chi cerca occasioni davvero "low" può fare un giro su [www.1centesimo.com](http://www.1centesimo.com) dove prezzo di partenza e offerta minima sono sempre 0,01 euro.

**Non badare a spese** Il lusso non conosce crisi e il Natale 2010 non fa eccezione. Ogni tanto, però, l'amore per il bello può essere anche solidale: accade sul portale no profit di e-commerce [www.eforpeople.com](http://www.eforpeople.com). Da sei

anni a questa parte, stilisti e griffe famose del Belpaese mettono in vendita alcuni dei capi e accessori migliori i cui proventi servono per finanziare progetti per i bambini di strada del Brasile. Quest'anno il ricavato del portale sarà devoluto alla costruzione di un ospedale pediatrico a Salvador de Bahia.

#### Buone feste

[www.italianwineshop.it](http://www.italianwineshop.it): più di mille etichette e 200 produttori, garantiti made in Italy. In vendita anche accessori e idee regalo sempre per gli amanti del vino. [www.esperya.com](http://www.esperya.com): tra i primi portali enogastronomici d'Italia, propone un vasto numero di specialità regionali con consegna giornaliera.

[www.lavinia.fr](http://www.lavinia.fr): enoteca parigina con ampia scelta di bottiglie nazionali.

[www.bienmanger.com](http://www.bienmanger.com): dal fois gras al caviale, tanti prodotti della cucina francese direttamente a casa in una settimana.

[www.britishcornershop.co.uk](http://www.britishcornershop.co.uk): supermercato on line dal gusto assolutamente british per sentirsi un po' anglosassoni.

#### Tutti a casa

[www.owo.it](http://www.owo.it): e-design store in rete dal 1998 propone oggetti per la casa, dall'arredamento vintage alle edizioni limitate. Per ordini sopra i 50 euro la spedizione è gratuita.

«Tutto ciò che ha una forte valenza simbolica – scommette la docente bolognese Paltrinieri – avrà successo. Si assiste in particolare ad un ritorno all'agroalimentare che richiama i frutti della terra: cibo e vino in pole position secondo un modo di consumare in sintonia con la natura». Un trend che viene assecondato anche in libreria: «Basta entrare nelle catene di distribuzione più diffuse per trovare pile di libri divulgativi sulla cucina che vendono migliaia di copie». Punta su tutto ciò che evoca la natura e la salvaguardia dell'ambiente anche la collega Franchi che aggiunge tra i regali più ricercati quelli che riguardano la casa: «L'abitazione – spiega – sta riacquistando valore come nido e rifugio. Piccoli e grandi oggetti capaci di rallegrarla e renderla più confortevole potrebbero avere un buon riscontro di vendite». Sempre in auge poi, sostengono

ancora le sociologhe, la richiesta di tecnologia formato famiglia. «Anche se ancora prodotti per pochi – azzarda Paltrinieri – credo che Iphone 4 e Ipad questo dicembre potrebbero conoscere un piccolo boom». E se la spesa destinata ai regali per gli adulti in qualche caso sarà ridimensionata, quella destinata a bambini e ragazzi difficilmente sarà sacrificata. «Sui loro regali non si risparmierà di certo: anzi a farla da padrone saranno proprio le ultime novità in fatto di tecnologia» affermano le esperte. Giochi elettronici, computer d'ultima generazione, ma anche cellulari con sempre più applicazioni: genitori e parenti non resisteranno alla tentazione di regalare ai propri pargoli strumenti sempre più all'avanguardia, magari nella convinzione di investire sull'intelligenza delle future generazioni. Costi quel che costi. ■



# indecisi a tutto

**Stress, fatica, ansia, anche mal di testa. Come funzionano corpo e mente quando dobbiamo prendere una decisione. Più difficile è, più il cervello è "sotto pressione".**

**di Patrice Poinssotte**

Di fronte a una decisione professionale, economica o amorosa come funziona il nostro cervello? È razionale, riflessivo o emotivo? Perché reagisce in quel modo?

Decidere significa scegliere, lo sanno bene i neurobiologi che hanno studiato come i processi decisionali e quelli emotivi interagiscono per ge-

nerare un comportamento ottimale. Hanno dimostrato che è il corpo a decidere per noi: i segnali salgono dal sistema limbico in direzione della corteccia prefrontale dove sono collocate le nostre capacità di riflessione e di decisione. Le loro ricerche riguardano l'attività cerebrale di una persona al momento preciso in cui, dopo aver preso una decisione, conosce contemporaneamente il risultato della sua scelta e quello dell'opzione respinta. In questa situazione, prima di provare qualsiasi emozione, si confronta quello che si è ottenuto con quello che avremmo potuto guadagnare. L'esito può essere favorevole e provocare gioia o sfavorevole e produrre rimpianto per non aver fatto l'altra scelta.

## **tutto cervello**

Sappiamo da poco che la corteccia orbito frontale è la zona del cervello che valuta le conseguenze delle nostre scelte: procede a un calcolo e a un ragionamento (che cosa avrei ottenuto se avessi scelto l'altra possibilità?) e poi spuntano le emozioni dopo aver ricevuto il risultato della scelta. Si può provare rimpianto, quando siamo in grado di paragonare quello che abbiamo ottenuto con quello che avremmo potuto guadagnare, oppure delusione, il sentimento provato quando siamo insoddisfatti del risultato, ma senza sapere che cosa sarebbe successo se avessimo fatto altrimenti. Ma solo il rimpianto provoca un'attività cerebrale significativa.

Di fronte a un dilemma si capisce che qualsiasi tipo di scelta può mettere in difficoltà alcune persone: davanti a un bivio nasce stress, ansia da cui scaturiscono dub-



bi e sofferenze, mentre non decidere produce paralisi e immobilismo. Un'indecisione cronica può avere gravi effetti collaterali (cefalee, ansia, tachicardia) e trasformarsi in un vero agente patogeno. Solitamente le persone indecise hanno molte paure che condizionano le loro valutazioni. Di

conseguenza, di fronte a situazioni ansiogene, il loro organismo manda segnali che ricordano la sensazione provata durante le esperienze negative e nel corpo si ricrea la stessa tensione che ha determinato la paura. Inoltre le incertezze della vita possono derivare dal bisogno di sentirsi al sicuro, un atteggiamento mentale questo che può rallentare o addirittura bloccare la decisione e mandare il cervello in tilt.

## **decido io**

Ma l'indecisione non è solo un difetto. Gli esperti di neuroscienze dicono che può diventare un momento di creatività intellettuale, purché sia momentanea e presto superata. In caso contrario potremmo diventare schiavi delle nostre titubanze ed entrare in una sorta di letargia mentale. Attenzione: autoalimentarsi d'incertezze significa, infatti, convincere il proprio cer-

## **NON C'È ALTRA SCELTA**

**Consigli per scegliere il più serenamente possibile.**

Decidere spaventa. È quello che rivela un'indagine eseguita da "Riza Psicosomatica": su 865 italiani, fra i diciotto e i settant'anni, il 75 per cento è indeciso e soprattutto gli uomini sembrano avere più difficoltà a scegliere: 67 per cento contro il 33 del gentil sesso. Si è "indecisi a tutto", nei rapporti sentimentali, in quelli con la famiglia d'origine, sul lavoro, negli investimenti, ma anche nelle piccole cose della vita quotidiana.

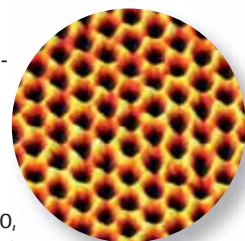
Allora ecco alcuni consigli per decidere più in fretta e in tutta tranquillità: non sforzarsi, faremo solo fatica e aumenteremo la tensione muscolare; scegliere sulla base di ciò che si farebbe qualora non si avessero paure; ascoltare il proprio corpo e non spaventarci di fronte al malessere. Vivere fino in fondo la sensazione di disagio aiuta a scegliere con serenità.



aria fresca a cura di Barbara Bernardini

## senza spessore

**Tecnologia, si cambia! Sta per suonare l'ora del grafene, un materiale bidimensionale fatto solo di carbonio.**



È successo in tempi antichi per il rame, il bronzo, il ferro. Non è raro che la scienza dei materiali caratterizzi un'intera epoca perché servono per costruire la tecnologia che talvolta può cambiare il destino di un popolo, influenzarne profondamente l'economia e il progresso. La nostra, per esempio, potrebbe definirsi "l'età del silicio", perché questo materiale ha permesso lo sviluppo di processori e computer, telefoni cellulari e tutto ciò su cui si basa l'intero funzionamento delle società sviluppate. In questa chiave, non c'è dubbio che quella che si annuncia all'alba del ventunesimo secolo potrebbe chiamarsi "l'era del grafene" che ha fruttato il premio Nobel per la fisica 2010 proprio a coloro che ne hanno esplorato a fondo le potenzialità, il russo Andre Geim e Konstantin Novoselov, entrambi in forze all'Università di Manchester, in Inghilterra. Quando la produzione di questo materiale raggiungerà una scala industriale e le sue applicazioni saranno messe a punto – questione di qualche anno – il silicio sarà spazzato via e inizierà una nuova era tecnologica che investirà dai computer ai televisori, dai telefoni alle batterie fino alla produzione di energia da fonti rinnovabili. Il grafene è un materiale fatto solo di carbonio, l'elemento più abbondante in natura, e ha l'incredibile caratteristica di essere l'unico materiale al mondo bidimensionale. Un foglio di grafene, infatti, ha solo due dimensioni, lunghezza e larghezza, il suo spessore equivale, infatti, a quello di un singolo atomo, quindi davvero infinitesimale. Si presenta con una struttura a nido d'ape ed è uno dei materiali più leggeri, più resistenti e più conduttivi che l'uomo abbia mai inventato. Più forte e resistente del diamante, ma elastico come la gomma. I due scienziati hanno scoperto come "fabbricarlo" nel 2004, quando hanno iniziato a trattare la grafite con uno speciale nastro adesivo, nel tentativo di isolarne un "foglio" spesso quanto un atomo. Con questo nel 2008 hanno costruito un transistor della dimensione di un nanometro (1 miliardesimo di metro, ndr), incredibilmente più piccolo di qualsiasi possibile transistor di silicio. Ma, computer a parte, le applicazioni sono potenzialmente infinite, elettronica indossabile, touch screen flessibili, collettori di energia solare ed eolica con efficienza decuplicata rispetto ad oggi, laser ultraveloci e la nuova generazione di dispositivi led. "Il grafene è una miniera d'oro" ha detto Geim. Probabilmente lo è e presto si avrà la sua consacrazione quando nascerà, da qualche parte nel mondo, una "Graphene Valley". E cambierà, ancora una volta, il nostro quotidiano mondo tecnologico.

### GLOSSARIO

**Decisione** Si tratta della scelta di intraprendere un'azione tra più alternative considerate (opzioni), da parte di un individuo o di un gruppo (decisore). Nel processo che porta alla decisione si possono distinguere due momenti:

- la deliberazione nella quale il decisore prende in considerazione le varie opzioni e valuta le motivazioni pro e contro di ciascuna di esse;
- la scelta ossia la selezione di un'opzione, tra quelle prese in considerazione, in base all'esito della valutazione effettuata.

Perché si possa parlare propriamente di decisione è necessario che il decisore abbia di fronte a sé una pluralità di opzioni: la scelta obbligata, in assenza di alternative, non è una decisione.

**Neuroscienze** È il campo interdisciplinare dedicato allo studio biologico del cervello. Coinvolge molti livelli, da quello molecolare a quello cellulare (neurone) fino ai grandi sistemi come la corteccia cerebrale e il cervelletto fino al sistema nervoso nella sua totalità.

**Sistema limbico** È un gruppo di strutture del cervello che hanno un ruolo molto importante nel comportamento, in particolare nelle emozioni (aggressività, paura, piacere) e nella memoria.

vello di essere incapace di scegliere; qualunque bivio esistenziale, anche banale, si trasforma in un dramma, in un percorso tortuoso che nasce da un uso sbagliato del pensiero, secondo l'équipe di esperti della rivista "Riza Psicomatica". Come imparare allora a non essere gli "eterni indecisi"? Prima di tutto bisogna superare i limiti e i condizionamenti che abbiamo, e isolarsi non pensando a ciò che ci circonda perché la decisione riguarda solo noi. Ce lo insegna il vecchio adagio cinese: "La decisione è dentro di te, sei tu che ancora non la vedi", e allora meglio ascoltare i segnali del corpo e non spaventarci davanti al malessere, viverlo fino in fondo aiuta a sciogliere le tensioni muscolari, a rilassarsi, quindi a scegliere con maggiore serenità. Comunque non dimentichiamoci che una scelta, nella maggior parte dei casi, non è mai definitiva: niente e nessuno ci impedisce di cambiare idea. ■



# viste e riviste

**Guide e riviste turistiche non conoscono crisi. Perché, se non si può viaggiare davvero, almeno si vola sulle ali della fantasia.**

**di Jacopo Formaioni**

Guardare, ma non toccare: la crisi economica ha costretto a casa molti italiani nell'ultimo anno, ma le vendite di riviste e guide turistiche non sono mai calate. Ovunque si trovano copie delle più prestigiose, che fanno a gara per accaparrarsi ampi spicchi di mercato con grafiche accattivanti e notizie succose: ci sono le "Routard", che conservano ancora le

nobili atmosfere delle esplorazioni ottocentesche; le pratiche "Footprint", da tenere sempre nello zaino; le guide "Touring Club Italiano" che presentano un ampio catalogo diversificato graficamente per colori in base al tipo di turista. Ma le più vendute sono le "Lonely Planet": in Italia con più di 800mila copie l'anno e oltre 6 milioni nel resto del mondo. Se le guide hanno un così gran successo, le riviste non sono da meno: periodici come "Meridiani", "Turisti per caso", "Tutto Turismo" e "Qui Touring" si attestano sul mercato con vendite stabili, risentendo solo lievemente della crisi.

## **lezioni di guida**

Dunque non si viaggia bagagli alla mano, ma con la fantasia sì. «Conoscere paesi lontani e averne sotto controllo la morfologia non è certamente una prerogativa dei tempi moderni – spiega **Carlo Da Pozzo**, professore ordinario di geografia all'Università di Pisa –. Descrizione e rappresentazione del territorio sono un atto elementare per l'uomo; da quando ha cominciato a muovere i primi passi sulla Terra ha avuto il bisogno di tracciare i contorni dei luoghi che lo ospitavano. Per non parlare dei racconti di viaggio, che nel mondo antico erano un genere letterario molto fortunato. Viaggiare era molto difficile, così l'unico modo per conoscere terre lontane era fare affidamento sui resoconti di eruditi che spesso arricchivano i racconti con particolari fantastici. Oggi abbiamo i mezzi per spostarsi da una parte all'altra del Pianeta in brevissimo tempo, ma non tutti possono permetterselo: carta stampata, internet e televisione sono così gli unici mezzi per "vedere" quei luoghi lontani. Per "toccare" dobbiamo accontentarci di lidi più vicini».

E, infatti, aumentano i turisti italiani in giro nel Belpaese. Poco da lamentarsi, l'Italia ha uno dei più grandi patrimoni ambientali e artistici: che venga voglia di visitarla è più che normale. Però a monte di questo non c'è solo un ravvedimento di chi conosce poco il proprio paese, ma meno soldi per dispendiosi viaggi all'estero. Secondo i dati di **Federalberghi** quest'anno sono andati in vacanza, anche solo per un breve periodo, circa il 50 per cento degli italiani, di cui il 70 ha avuto per meta l'Italia: un netto calo, non confortato dalle previsioni per le ferie natalizie.



## **un viaggio da sogno**

Giochiamo in casa, e fin qui niente di male, senonché il desiderio di visitare paesi lontani e località esotiche è sempre più forte. Ed ecco che i potenziali turisti si affidano a riviste e guide ad hoc, potenziali visto che spesso scelta e pianificazione di un viaggio non si traducono nella vacanza sperata: impegni

familiari e lavorativi, imprevisti, indecisioni, e la minore disponibilità economica relegano a casa gli aspiranti viaggiatori. "Sarà per un'altra volta, magari per l'anno prossimo riesco a mettere da parte qualcosa di più", si dice, e per il momento il sogno resta sulla carta, dettagliata e ricca di immagini, che per un attimo permette quasi di "toccare" quelle terre lontane. Il progetto della vacanza diventa un conforto, alimenta e rende più viva la speranza del viaggio, lo fa apparire più reale e possibile. «Da alcuni anni a questa parte – riprende Da Pozzo – stiamo assistendo a un processo di virtualizzazione del mondo, che risponde al bisogno di visitare un Pianeta senza confini e alla portata di tutti. Dal ristorante esotico in centro a Milano alle piste da sci ad Abu Dhabi, l'uomo vuole sentire il mondo più vicino, conoscerlo e "possederlo". Se non puoi visitare un luogo, lo ricrei in casa tua».

## **SÌ, VIAGGIARE**

### **Per viaggi in "classe economica".**

Se per vedere il mondo il vostro problema sono i soldi, allora non avete un problema. Fuori dai consueti canali che organizzano le vacanze, oggi più che mai si viaggia in classe "economica". Il turismo low cost si avvale di molti strumenti, primo fra tutti internet, che riportano consigli e informazioni utili per ridurre le spese. I siti più famosi sono **turismofaidate**, che si impegna anche a promuovere un turismo sostenibile per l'ambiente e le culture locali, e **turistipercaso**, forte del costante impegno di Patrizio Roversi (già collaboratore di questa testata) e dei turisti che condividono le loro esperienze. Il libero scambio di ospitalità è alla base di **couchsurfing**, che da alcuni anni mette in contatto chi cerca e chi offre un letto; mentre un po' di lavoro nei campi fornisce vitto e alloggio in una fattoria biologica tramite l'associazione **wwoof**. Trovato l'alloggio, resta il viaggio. Ormai affermata la paziente ricerca di voli low cost, si stanno facendo strada siti che, come **youtrip** e **passaggio**, permettono di viaggiare insieme, scambiando beni o contribuendo alle spese. Pazienza alla mano, il mondo può essere ancora (o per la prima volta) a portata di tutti.



**triplavu** a cura di Luca Carlucci

## i piaceri della tavola

Così come fare regali, anche cucinare per le feste natalizie può trasformarsi in una faticosa e stressante corvè a cui ci si sottopone più per dovere che per volontà, ed è un vero peccato. Infatti, se ci pensate, riunire intorno a un tavolo i propri cari e cucinare per loro è un atto speciale, carico di attenzione e di calore, e può diventare un regalo bellissimo, molto più bello di mille sciarpe o dei soliti orpelli tecnologici che finiscono col creare più problemi di quanti ne risolvano. Insomma i miei auguri di Natale ve li faccio così, invitandovi a recuperare il piacere di cucinare per gli altri e segnalandovi alcune risorse internet in tal senso utili. Cominciamo rendendo i dovuti omaggi al blasone col sito de **La cucina italiana** ([www.lacucinaitaliana.it](http://www.lacucinaitaliana.it)), la più nota e autorevole rivista di cucina edita nel nostro paese, fondata a Milano nel 1929. Così come la rivista cartacea, anche il sito (che richiede una registrazione) è elegante, compassato e molto affidabile, dal momento che tutte le ricette sono cucinate e provate in redazione da chef professionisti. Ovviamente non vi troverete solo ricette ma anche articoli a trecentosessanta gradi sul mondo del cibo. Segnalo in particolare lo speciale dedicato al Natale ([www.lacucinaitaliana.it/default.aspx?idPage=1588](http://www.lacucinaitaliana.it/default.aspx?idPage=1588)) con menu, ricette, videoguide e quant'altro serva a rendere la vostra festività sontuosamente golosa. Discorso analogo vale per il sito de **Il cucchiaino d'argento** ([www.cucchiaino.it](http://www.cucchiaino.it)), arcinoto libro di cucina presente nelle case di tante famiglie italiane fin dal 1950. Il sito è ben fatto e facilmente consultabile, sebbene l'accesso sia sottoposto a una minuziosa e un po' invadente procedura di registrazione; molto funzionale perché permette di trovare le ricette non solo per titolo ma anche in base agli ingredienti a disposizione. Venendo alle risorse nate e cresciute sul web, com'è facile immaginare, sono innumerevoli, sebbene spesso un po' caotiche e non di gran qualità. Ve ne indico alcune abbastanza affidabili. Per quanto riguarda portali di cucina e ricettari online, **Mangiarebene** ([www.mangiarebene.com](http://www.mangiarebene.com)) e **Cooker.net** ([www.cooker.net](http://www.cooker.net)) sono ricchissimi di contenuti, pur scontando un'interfaccia utente un po' vecchiotta, mentre **GialloZafferano** ([www.giallozafferano.it](http://www.giallozafferano.it)) è certo più moderno e piacevole da consultare. Quanto ai blog personali, un buon punto di partenza è il noto **Il cavoletto di Bruxelles** ([www.cavolettodibruxelles.it](http://www.cavolettodibruxelles.it)) di Sigrid Verbert, elegante e raffinato come la sua autrice.

### MOTORI DI RICETTA

Un motore di ricerca è un sito che non ospita contenuti propri ma che, sulla base delle parole chiave che gli forniamo, va a cercare per noi contenuti sugli altri siti, per poi elencarci i risultati sotto forma di lista di link. Accanto ai motori di ricerca generalisti (un esempio su tutti: **Google**) dov'è possibile ricercare qualsiasi argomento, esistono motori di ricerca tematici che permettono di effettuare ricerche solo su determinati temi o argomenti. Parlando di cucina, esistono motori di ricerca dedicati esclusivamente alle ricette. **Ricette2.0**, per esempio, ([www.ricette20.it](http://www.ricette20.it)) è un "motore di ricetta" in lingua italiana potenzialmente molto utile, sebbene abbia dei limiti sia in termini di fruibilità sia per quanto riguarda qualità e quantità dei siti di cucina su cui va a cercare. In lingua italiana è anche **InFrigo** ([www.infrigo.com](http://www.infrigo.com)), motore che si basa su un'idea utilissima (trovare le ricette in base agli ingredienti che abbiamo sotto mano) ma che anch'esso sconta gravi limiti nella realizzazione e nella qualità dei risultati. Ottimo e potente è, invece, il motore americano **RecipeBridge** ([www.recipebridge.com](http://www.recipebridge.com)), a patto che capiate l'inglese e siate disposti ad avventurarvi nel mare magnum della cucina internazionale.

per approfondimenti: [www.nuovoconsumo.it](http://www.nuovoconsumo.it)  
dove troverete tutti i link consigliati



## in buone acque

**Si promuove il bene comune collegandolo alla valorizzazione dei propri prodotti. Lo spot della campagna Coop sull'acqua – testimonial Luciana Littizzetto – è un ottimo esempio di “comunicazione (o pubblicità) delle responsabilità sociali”.**



Negli ultimi anni si è assistito a un grande mutamento culturale e di costume che ha prodotto la nascita di una nuova consapevolezza nei confronti di problematiche relative alla salvaguardia dell'ambiente e alla sua promozione valoriale come bene comune. Questa consapevolezza è frutto anche di campagne di comunicazione che si inquadrano nell'ambito di quella che viene definita pubblicità sociale. Le fonti da cui proviene questo tipo di comunicazione possono essere pienamente istituzionali (come, ad esempio, il Ministero dell'ambiente), ma possono essere anche le cosiddette intermediates organizations, come le associazioni tipo il Wwf o un determinato partito politico, che sono “intermedie” appunto perché si collocano tra la dimensione pienamente pubblica delle istituzioni e quella privata delle aziende. Questo tipo di pubblicità viene definita con termine anglosassone (perché sono stati gli americani e gli inglesi che per primi hanno riflettuto su questo fenomeno) “social marketing” (e il riferimento al marketing è dovuto al fatto che questo tipo di comunicazione utilizza le strategie del marketing, appunto). Da questo tipo di comunicazione si distingue quello che viene definito “societal marketing”, espressione che di solito si traduce in italiano come “comunicazione (o pubblicità) delle responsabilità sociali”. Qual è la differenza? Che quest'ultima proviene dalle imprese private o pubbliche che si finanziano con la vendita di prodotti o servizi. Rientra in questo caso l'attuale campagna di Coop a favore dell'ambiente, promossa con il recente spot che vede ancora una volta come protagonista testimonial Luciana Littizzetto, la quale propone l'utilizzo dell'acqua del rubinetto o, in alternativa, quello di acque imbottigliate che provengano da zone vicine a quelle del consumo, per evitare la diffusione nell'atmosfera dell'anidride carbonica prodotta dai gas di scarico dei mezzi di trasporto. Lo spot è organizzato in maniera didascalica, come un discorso che l'ineffabile Littizzetto tiene seriamente (ma non senza risparmiarsi qualche vertiginosa e ironica metafora, come “adesso m'inciucco”, ovvero “mi ubriaco”, con l'acqua!) allo spettatore, mostrandogli in modo concreto il percorso che compie un recipiente del prezioso liquido (così ormai viene promosso) attinto dalla sorgente in mezzo ai boschi fino alla tavola del consumatore, sottolineando tutti gli inconvenienti nei quali incorre (dalle sgassate dei camion agli attacchi degli agenti atmosferici che la inquinano). Un buon modo di promuovere il bene comune, collegandolo alla valorizzazione dei propri prodotti (le acque a marchio Coop a breve percorrenza).

### SPOT W la nonna

Alessandra non è una mamma giovanissima. Ha due bimbi piccoli appollaiati con compostezza su sgabelli altissimi, relegati a giocare su un tavolino minuscolo. Alessandra lo dice subito: “Sono una farmacista, per me l'igiene è mooolto importante”. E visto che quelle due pesti – a quanto pare – camminano scalze per la casa lei ora è felice perché ha scoperto il nuovo Ace Igienizzante. E la vediamo con nonchalance versare una grande quantità di disinfettante nella vasca da bagno, neanche ci avessero lavato il cane. Con un sorriso ossessivo-compulsivo dice che così vanno via tutte le “zozzerie” e lei può “respirare il pulito”. Di fronte a una scena simile non resta che rimpiangere la nonna regina degli spot Ace del passato. Capelli e camicia immacolate sì, ma scene di vita gaie e ruspanti. (B.R.)



# Cooperativa Lavoratori delle Costruzioni



## RECUPERO E RESTAURO SAPER INTERPRETARE IL TERRITORIO



CERTIFICAZIONE INTEGRATA DEI SISTEMI



Attestazione  
SOA



Qualità  
ISO 9001:2008



Sicurezza  
OHSAS  
18001:2007



Ambiente  
ISO  
14001:2004



Responsabilità  
Sociale  
SA 8000:2008

**COOPERATIVA LAVORATORI DELLE COSTRUZIONI**  
VIA BOCCHERINI, 11 - 57124 LIVORNO

Tel. 0586-868711 Fax 0586-867376 [www.clc-coop.com](http://www.clc-coop.com) - e-mail: [info@clc-coop.com](mailto:info@clc-coop.com)



# Caseificio Sociale Manciano

*i formaggi della Maremma*



**Caseificio Sociale Manciano** Soc. Agricola Coop.va

Piano di Cirignano - Manciano - GR - Tel. 0564 60941 - Fax 0564 609043

[www.caseificiomanciano.it](http://www.caseificiomanciano.it)

[info@caseificiomanciano.it](mailto:info@caseificiomanciano.it)



# Con LINEAR il risparmio è assicurato. Per i Soci Coop è anche premiato.

Con LINEAR puoi risparmiare fino al 40% sull'RC Auto\*. In più, come Socio Coop potrai avere fino a 2.500 punti fedeltà Coop in regalo per la tua Raccolta. Nel 2009 Linear ha già regalato ai Soci Coop oltre 60.000.000 di punti. Che aspetti? Unisciti alla tribù LINEAR.



Una compagnia di:



\* Percentuale di risparmio calcolata confrontando i premi pubblicati da QUATTORUOTE nel mese di novembre 2009, sullo speciale Assicurazioni Auto.

**Chiama gratis 800 375445 o clicca [www.linear.it/coop](http://www.linear.it/coop)**

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

**Podere dei Fiori di Campagnatico, Grosseto.**

**AMBIENTE  
RISPETTO  
CONTROLLO  
QUALITÀ  
UNICITÀ**

**Carne Scottona Fior Fiore.  
Il meglio dalla tua terra.**



Vuoi vedere lo spot della Carne Scottona sul tuo cellulare? Scarica l'applicativo su [www.coopmobile.it](http://www.coopmobile.it) e scatta una foto al simbolo qui a fianco.



*fiorfiore*   
  
Il Meglio della Cultura Gastronomica

  
Podere dei Fiori

  
Unicoop Tirreno