

NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XVIII • numero 183 • gennaio-febbraio 2009

GLI SPRECONI

Gli italiani e gli sprechi. Un problema per l'ambiente e il portafoglio.



divieto di eccesso
dossier sull'abuso di alcol

linea di confine
la campagna Coop
contro l'obesità

fermo restando
guida all'acquisto
della cyclette

2009
DALLA
TUA
PARTE
noi



INSERTO CONVENIENZA

pagg. 33, 34, 35



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2008 - 2009
PUNTI SPESI BENE: SCOPRI COME.



CON UN VANTAGGIO IN PIÙ:
SU TANTE OFFERTE IL VALORE RADDOPPIA.

CARTA SOCIO COOP. PIENA DI VALORI, PIENA DI VANTAGGI.



SOLO PER TE
Raccolta punti
2009-2010



LE OFFERTE

IN QUESTE OFFERTE I PUNTI VALGONO DOPPIO

OGNI 100 PUNTI 2 EURO ANZICHÈ 1 EURO

DALL'1 AL 28 FEBBRAIO 2009

OFFERTE DISPONIBILI NEI SUPERMERCATI **coop** **coop** **ipercoop** DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

I prodotti non alimentari possono non essere disponibili in alcuni punti vendita **coop**

**GIUBBOTTO UOMO
IN PELLE
SCAMOSCIATA**
colori assortiti



PREZZO PER I SOCI

49,00 euro

Oppure

35,00 euro + 700 punti

**PUNTE DI ASPARAGI
IL SOLE DI OROGEL**

1 kg



PREZZO PER I SOCI

4,90 euro

Oppure

2,90 euro + 100 punti

**MASSIMO
10 Pezzi
PER OGNI CARTA**

JEANS UOMO CARRERA

5 tasche
con bottoni o zip



PREZZO PER I SOCI

19,00 euro

Oppure

11,00 euro + 400 punti

**CROISSANT
CLASSICO BAULI**

PACCO DOPPIO
conf. x 20 - 800 g



PREZZO PER I SOCI

3,49 euro

il kg 4,36 euro

Oppure

1,99 euro + 75 punti

**MASSIMO
3 conf.
PER OGNI CARTA**

NOTEBOOK HP PAVILION - Mod. DV5-1103EL

- Processore AMD Athlon X2 Dual Core QL-62 a 2.1 ghz
- Memoria Ram 4 GB - Hard disk 160 GB
- Scheda grafica ATI Mobility Radeon HD 3450, fino a 1789 MB di memoria grafica totale disponibili con 512 MB dedicati - Masterizzatore DVD double layer LightScribe, Wi Fi 802.11b/g/n draft, LAN 10/100, webcam, lettore di memory card, telecomando

**TFT
15,4"
wide**



PREZZO PER I SOCI

559,00 euro

Oppure

499,00 euro + 3.000 punti

**STAMPANTE
MULTIFUNZIONALE EPSON**

- Mod. SX-100 - Quadricromia
- Massima risoluzione colore 5760x1440 dpi
- Massima velocità di stampa colore 14 pag/min., bianco e nero 26 pag/min.
- Funzione fotocopiatrice e scanner
- Interfaccia USB



PREZZO PER I SOCI

45 euro

Oppure

29,00 euro + 800 punti

PEDANA ELETTRICA PIEGHEVOLE

- Nastro 40 x 120 cm - Motore 2 HP hp in continuo
- Velocità: 16 km/h - 26 programmi
- Hand pulse- Inclinazione elettrica 10%
- LCD retroilluminato



PREZZO PER I SOCI

399,00 euro

Oppure

345,00 euro

+ 2.700 punti



SOLO PER TE
Raccolta punti
2008-2009



I PREMI

STAGIONE INVERNALE 2008-2009



rent and go
SPORT YOURSELF

VASTA GAMMA DI SCI, MODELLI DI PUNTA DELLA STAGIONE, ATTREZZATURE TECNOLOGICAMENTE SEMPRE NUOVE E BEN REVISIONATE PER BAMBINI ED ADULTI. OLTRE AGLI SCI DA DISCESA SI NOLEGGIANO ANCHE SCI DA FONDO, CIASPOLE, SNOWBOARD E SCARPONI. REGOLAZIONE ATTACCHI A NORMA ISO COMPUTERIZZATA, DEPOSITO SCI E SCARPONI CON ASCIUGATURA E DISINFEZIONE INTEGRATA, PREPARAZIONE SCI E SNOWBOARD, NOLEGGIO CASCHI.



2.000 PUNTI BUONO SKISERVICE

Buono valido per uno SKISERVICE gratuito: manutenzione degli sci comprensivo di rettifica suola a mola di diamante, affilatura lamine, sciolinatoria a nastro. Il buono è valido presso 67 negozi Rent and Go della Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Trentino Alto Adige, Veneto, Friuli Venezia Giulia, Abruzzo, Marche.

Presentando la Carta Sociocoop verrà riconosciuto lo sconto 10% sul noleggio di attrezzature per gli sport invernali e lo sconto 10% sul noleggio biciclette.

Il buono è valido fino al 30 novembre 2009.

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



UN SOLO SKIPASS PER SCIARE ILLIMITATAMENTE SU 380 KM DI PISTE DA SCI CON 340 KM DI PISTE AD INNEVAMENTO PROGRAMMATO E 150 IMPIANTI DI RISALITA.



2.500 PUNTI

BUONO DA 50 EURO SKIPASS SETTIMANALE SUPERSKIRAMA (6 GIORNI)

Buono del valore di 50 euro valido per acquistare uno skipass adulti settimanale SUPERSKIRAMA (6 giorni) valido illimitatamente sulle piste ed impianti di Pinzolo, Passo Tonale-Ponte di Legno, Pejo, Andalo-Fai della Paganella, Folgaria-Lavarone, Monte Bondone, Madonna di Campiglio e Folgarida-Marilleva.



1.000 PUNTI

BUONO DA 15 EURO SKIPASS GIORNALIERO

Buono del valore di 15 euro valido per acquistare uno skipass adulti giornaliero di località valido nelle località di Pinzolo, Passo Tonale-Ponte di Legno, Pejo, Andalo-Fai della Paganella, Folgaria-Lavarone, Monte Bondone o skipass giornaliero SUPERSKIRAMA valido illimitatamente nel comprensorio di Madonna di Campiglio e Folgarida-Marilleva.

Ogni buono è valido per l'acquisto parziale di uno skipass. I buoni non sono cumulabili. Gli sconti sono applicati a skipass con tariffe "adulti" e non sono validi su tariffe già scontate, tariffe bambini, junior e senior. I buoni sono validi dal 1/11/2008 al 30/04/2009 (salvo apertura posticipata o chiusura anticipata degli impianti), escluso il periodo dal 20/12/2008 al 6/01/2009.

I buoni potranno essere utilizzati dal 1° novembre 2008 al 30 aprile 2009 (salvo apertura posticipata o chiusura anticipata degli impianti), escluso il periodo dal 20 dicembre 2008 al 6 gennaio 2009.



SOLO PER TE
Raccolta punti
2008-2009



I TUOI PUNTI

RICORDA: PUNTI IN SCADENZA.

I punti del collezionamento accumulati fino al **28 febbraio 2009** dovranno essere utilizzati entro il **31 marzo 2009**.

**DECIDI TU COSA FARNE,
L'IMPORTANTE È NON SPRECARLI.**

I punti non utilizzati alla data del **31 marzo 2009** saranno azzerati.

PUOI UTILIZZARLI COSÌ:

**- PER AVERE UNO SCONTO
SULLA SPESA, DA CHIEDERE
DIRETTAMENTE ALLA CASSA.**

100 punti = 1 euro di sconto
1.000 punti = 10 euro di sconto
2.500 punti = 25 euro di sconto

- PER LE OFFERTE MENSILI.

Ogni mese Coop propone ai Soci dei prodotti a prezzi speciali, che possono essere pagati in parte con i punti. In questo caso i tuoi punti valgono doppio: ogni 100 punti 2 euro anziché 1 euro di sconto.

- PER LA SOLIDARIETÀ.

Con i tuoi punti puoi contribuire ai tanti progetti solidali di Coop. Anche in questo caso i punti valgono doppio.

**- PER I TANTI PREMI
CHE TROVI NEL CATALOGO.**

Da prenotare entro il 31 marzo 2009 e ritirare entro la data indicata sul buono o sulla cartolina.

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

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Benedetta D'Alessandro

Eugenio Del Toma

Silvia Fabbri

Daniele Fabris

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Dario Guidi

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Simona Marchini

Chiara Milanese

Roberto Minniti

Giorgio Nebbia

Paola Ramagli

Anna Somenzi

Paolo Volpini

Mariano Votta

Progetto grafico

Cinzia Capitanio

per Jack Blutharsky - Bologna

Impaginazione

Marco Formaioni

per Studiografico M - Piombino

Copertina

Archivio Coop

Impianti e stampa

Coptip - Modena

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237

Frazione Riotorto

57025 Piombino (LI)

Tel. 0565/24720 - Fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

Giemme Pubblicità

di Graziella Malfanti

via Pacinotti, 12 - 57025 Piombino (LI)

tel. 0565 49156 - 226433

fax 0565 39003

graziella.malfanti@tiscali.it

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

Registrazione del Tribunale di Livorno

n° 695 del 24/07/2001

Iscrizione ROC 1557

del 4/09/2001

Tiratura prevista: 153.209 copie

Chiuso in tipografia il 14/1/2009



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

il punto di Aldo Bassoni

previsioni del tempo



Non è il momento di abbassare la guardia sul problema dei cambiamenti climatici e sullo stato del Pianeta. Anzi, contro l'effetto serra ben vengano le proposte coraggiose e gli impegni sulle energie alternative.



Come sempre la cattiva stagione porta con sé, oltre al freddo, alla neve e alla pioggia, uno strascico di polemiche sull'entità dei cambiamenti climatici tra chi sostiene che lo stato del Pianeta sta peggiorando e chi – confortato da quattro fiocchi di neve e dall'annunciato recupero di superficie ghiacciata nei mari artici – nega che siamo di fronte ad una grave crisi climatica dalle conseguenze disastrose. Purtroppo non è un'annata più o meno fredda o qualche centimetro di pioggia in più che può modificare quello che la scienza climatica ha ormai accertato. I cambiamenti climatici sono un fenomeno globale e non locale, da monitorare nel periodo medio lungo, e compatibile con fenomeni apparentemente contraddittori come un inizio di glaciazione nell'emisfero settentrionale e l'aumento della temperatura media in regioni come la Siberia. Quello che è certo è che dal 1880 ad oggi, oscillazioni periodiche a parte, le temperature medie globali sono in aumento. Un inverno rigido in Italia o in alcune regioni del Pianeta non significa nulla. Anzi, i climatologi sostengono che una delle caratteristiche dei cambiamenti climatici è proprio il verificarsi frequente di eventi meteorologici estremi. Uragani devastanti, solarizzazioni intense, piogge sostenute e concentrate sempre più in ristretti periodi dell'anno, sarebbero proprio la conseguenza di quei cambiamenti globali provocati dall'attività dell'uomo. Vale la pena di ricordare che la crescita del tasso di anidride carbonica – che nel decennio 1995-2005 è stata del 20 per cento – è la ragione principale della modifica della composizione chimica dell'atmosfera che influisce sul delicato equilibrio energetico del sistema climatico. È il famoso effetto serra, vale a dire la capacità dell'atmosfera di trattenere più energia proveniente dal sole.

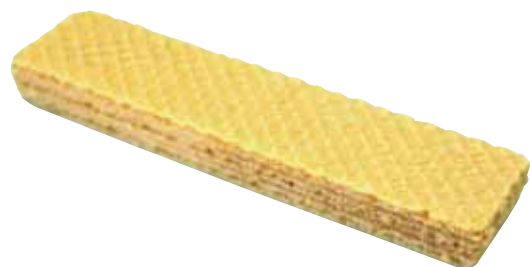
Quindi non è davvero il caso di abbassare la guardia solo perché è caduta un po' di neve in più sulle nostre città. Anzi, occorre assumere decisioni più coraggiose e risolutive per abbassare l'emissione dei gas serra in atmosfera. Le nazioni più responsabili dovrebbero essere in prima linea nel dettare l'agenda di interventi per salvare il Pianeta dal collasso climatico. Forse la crisi economica può essere un'occasione anche per modificare modello di sviluppo e stili di vita in favore di un nuovo sistema produttivo ecosostenibile. Sono confortanti a questo riguardo le linee programmatiche enunciate dal nuovo presidente degli Stati Uniti Barack Obama che vuole fare delle energie alternative la nuova frontiera dello sviluppo. Speriamo che altri lo seguano. E auguriamoci che la prossima conferenza di Copenhagen sul clima partorisca un accordo globale che ponga obiettivi più efficaci per l'intera comunità mondiale.

in questo numero

RUBRICHE

- 7 Il punto
Previsioni del tempo
- 10 Lettere
- 11 Coop risponde
- 11 Previdenza
Ci farei la firma
- 12 Pace verde
Alto rischio
- 12 Evergreen
- 13 Chi protegge il cittadino
Il treno dei desideri
- 13 Ora legale
Via col vento
- 19 Controcanto
Altro che ottimismo
- 39 La merce muta
La guerra delle merci
- 43 Sani & salvi
- 43 ABCibo
Pronti in tavola
- 52 Presidi Slow Food
Detto sfratto
- 52 Nel carrello
- 53 Prodotto a marchio
Un'ottima annata
- 56 A tavola
Stoccafisso e baccalà
- 58 Semiseria
Ho un sogno
- 66 Consumi in scena
Morale della favola

58 NC 



coop info

- 21 Patti chiari
- 24 Piano di lavoro
- 25 Assemblee Autonome 2009
- 27 Due di due
- 30 La vetrina dei soci

33 INSERTO CONVENIENZA

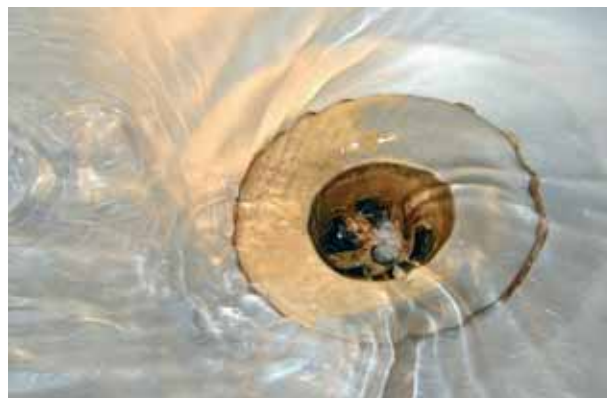


- 36 dossier
Divieto di eccesso
l'impegno di Coop contro l'abuso di alcol.
- 41 salute
Linea di confine
l'obesità, informazione e prevenzione secondo Coop.

prima pagina

gli spreconi

pag. 15



PRODOTTI

- Guida all'acquisto
- 44 Fermo restando
la cyclette.
Gli extra
- 46 La giusta dose
la bilancia da cucina.
Tipico
- 48 Tal dei taleggi
il formaggio Taleggio.
Cotti & crudi
- 51 Il wafer inglese
i wafer.
Dal fornitore
- 54 Distinti salumi
i salumi del Chianti.

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

non siamo compatibili jurassic park

Sul numero di dicembre ho letto con piacere l'articolo sulle console di videogiochi. Da videogioamatore appassionato e grandicello (21 anni) ho apprezzato con piacere l'articolo preciso e documentato, senza le solite inesattezze che spesso si sentono sbandierare dai non esperti del settore, complimenti davvero! Solo una precisazione. Nell'articolo si afferma la piena retro-compatibilità delle console **Playstation 3** da 80 Giga con i vecchi giochi di **PS1** e **PS2**, ma questo avveniva solo in passato: attualmente per i modelli europei di **PS3** da 80 Giga non è prevista alcuna retrocompatibilità, né hardware né software, con i titoli delle vecchie console. Per ottenerla occorrerebbe ricercare i modelli precedenti o le precedenti versioni da 60 Giga.
Lightsly, via e-mail

citati in giudizio

Sono una collaboratrice scolastica e vi scrivo per avere notizie sui giudici popolari. È vero che se si viene chiamati a farlo non si può rifiutare? È vero che, senza averlo chiesto, siamo tutti "potenziali" giudici popolari oppure vengono chiamate soltanto persone che svolgono ruoli particolari? Se è così, io come dipendente statale rientro in questa categoria? Se vengo chiamata e mi rifiuto che cosa rischio? Esiste una guida sull'argomento, scritta in un linguaggio semplice?
lettera

Non tutti i cittadini sono giudici popolari... Per esserlo devono, infatti, essere iscritti all'Albo dei Giudici Popolari, previa richiesta al comune di residenza. Il giudice popolare che, chiamato a prestare servizio, non si presenta senza una giustificazione valida, può essere condannato al pagamento di una somma e alle spese dell'eventuale sospensione o del rinvio del dibattimento causato dalla sua assenza. Per ulteriori informazioni si rimanda alla legge n. 287 del 10 aprile del 1951.

In riferimento all'articolo "Jurassic Park" a cura di Barbara Bernardini (**Nuovo Consumo** di dicembre 2008, p. 64) vorrei far notare delle piccole imprecisioni riguardo allo Pterodattilo (*Pterodactylus*). Questo rettile non può essere definito precursore di tutti gli uccelli moderni in quanto questi ultimi discendono dal rettile del sottordine dei Teropodi (*Theropoda*) comprendenti *Tirannosaurus rex* e *Velociraptor*; inoltre, c'è da evidenziare che le ali del Pterodattilo sono molto diverse da quelle degli uccelli perché rappresentano un caso di analogia dovuta a un'evoluzione convergente. Infine vorrei aggiungere che attualmente il punto di unione tra uccelli e rettili è rappresentato dall'*Archaeopteryx* il quale possiede come caratteri rettiliani la mano con tre dita separate e dotate di artigli, una lunga coda sostenuta da vertebre e mascelle con denti. La conservazione eccezionale dei fossili, infine, permette di distinguere la presenza di penne che formano vere e proprie ali. Con il ritrovamento del 10° esemplare, è stato possibile osservare alcune caratteristiche, in particolare del palato e delle ossa degli arti inferiori che si trovano in uno stadio evolutivo intermedio tra lo stato rettiliano (dinosauri teropodi) e quello degli uccelli moderni.

Serena Sciatta (studentessa in Scienze Biologiche all'Università "La Sapienza" di Roma), via e-mail

10

questo è il punto

Ho letto che a febbraio azzererete i punti del catalogo a premi. Vorrei sapere fino a quando potrò utilizzarli.
via e-mail

► Come ha avuto modo di leggere, il catalogo dedicato ai nostri soci terminerà il 28 febbraio 2009. I punti accumulati saranno, però, utilizzabili per tutte le nostre iniziative fino alla data ultima del 31 marzo 2009. Potrà scegliere tra un buono sconto sulla spesa con un valore di 100 punti = 1 euro, le offerte che ogni mese Coop propone ai



soci a prezzi speciali che possono essere pagate in parte con i punti, i progetti di solidarietà della Cooperativa e i tanti premi che può trovare sul catalogo annuale. Inoltre ha anche la possibilità fino alla fine di febbraio di accumulare punti Coop anche grazie ai numerosi partner come **Agip**, **Pirelli** o **Linear**. È importante ricordare che la conversione richiede tempi tecnici che possono prolungarsi anche oltre i venti giorni; le consigliamo perciò di conservare lo scontrino che attesta l'avvenuta conversione entro il 28 febbraio 2009.

a norma di legge

Ho acquistato l'arista di maiale e sulla confezione non c'erano le indicazioni di provenienza e macellazione. Siete in regola con la legge?
via e-mail

► Non tutte le tipologie di carne sono sottoposte agli stessi criteri di etichettatura. Le informazioni dettagliate alle quali crediamo si riferisca riguardano le sole carni

bovine per le quali l'etichetta deve riportare le esatte indicazioni di tutta la filiera: dalla nascita dell'animale al momento della macellazione. Per quanto riguarda le carni bianche a cui fa riferimento deve trovare sulla confezione la sigla IT, con un numero identificativo del macello, le sigle delle province dalle quali proviene l'animale e un numero identificativo del lotto di produzione.

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

ci farei la firma

Vorrei avere informazioni sulle facilitazioni introdotte dall'**Inps** – come la firma a domicilio in caso di malattia – riguardo lo svolgimento della pratica della cessione del quinto.
lettera

► Come è ormai noto i pensionati possono impegnare una parte dell'assegno mensile per ottenere un prestito. Parliamo della cosiddetta cessione del quinto per la quale l'**Inps** ha introdotto recentemente alcune facilitazioni per lo svolgimento della pratica. Per le persone impossibilitate a muoversi, ad esempio, la firma potrà essere raccolta da un funzionario presso il domicilio o la struttura dove sono ricoverati. È stato precisato

inoltre che possono ricorrere ai prestiti mediante la cessione del quinto anche coloro che hanno superato l'ottantesimo anno di età se hanno gli altri requisiti previsti dalla legge. La rateazione non può avere una durata superiore ai dieci anni e decorre dal mese successivo a quello in cui l'ente previdenziale è venuto a conoscenza della concessione del prestito. La trattenuta viene effettuata entro il terzo mese successivo e, se nel frattempo sono scadute delle rate, il relativo importo darà luogo a un prelievo aggiuntivo finché non verranno recuperati gli arretrati. La cessione del quinto avviene attualmente a un tasso agevolato dell'8,45 per cento per i prestiti fino a cinquemila euro e del 7,8 per cento per importi superiori.

alto rischio

Il governo austriaco ha pubblicato uno studio molto preoccupante sui rischi sanitari legati agli ogm. La fertilità dei topi nutriti con mais ogm è risultata molto indebolita rispetto a topi alimentati con prodotti naturali: hanno generato una prole ridotta di numero e di peso. È la dimostrazione di quanto poco sappiamo dell'impatto a lungo termine degli ogm sulla salute e sull'ambiente e di



quanto sia inadeguata l'attuale procedura di valutazione dei rischi a livello europeo. Lo studio, commissionato dal ministero austriaco per l'Agricoltura e la Salute, è stato presentato da Jürgen Zentek, professore di medicina veterinaria presso l'Università di Vienna e coordinatore del progetto. Si tratta di una delle pochissime analisi di lungo termine mai condotte sul tema. Considerando la gravità delle potenziali minacce riguardo la salute e la riproduzione umana, **Greenpeace** chiede il ritiro di tutti gli alimenti e i prodotti ogm dal mercato mondiale. Giocare alla roulette genetica con il nostro cibo è come

giocare alla roulette russa con consumatori e salute pubblica. Di proprietà della **Monsanto**, la varietà di mais ogm (NK 603 x MON 810), testata in questo studio, è tollerante a un erbicida e resistente a un determinato parassita. È stato approvato per la coltivazione e l'uso come alimento in diversi stati, fra cui USA, Argentina, Giappone, Filippine e Sud Africa. In Europa e in Messico è autorizzata

per l'uso in alimenti e mangimi. È allarmante che l'**Efsa** (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare) ha dato luce verde per un ogm potenzialmente dannoso per la salute. È inaccettabile affidarsi esclusivamente ai dati della Monsanto per dare l'ok all'autorizzazione. La commissione ogm dell'Efsa dovrebbe essere sospesa subito e riformata fino a quando sarà realmente in grado di valutare i rischi connessi agli ogm. L'Efsa dovrebbe trasformarsi in un'agenzia che protegge i consumatori e non gli interessi economici della Monsanto.

Maria Carla Giugliano, ufficio stampa **Greenpeace**

evergreen a cura di Stefano Generali

M la corona

Un robot subacqueo intelligente progettato per difendere le barriere di corallo minacciate dalle stelle marine velenose. Viene dal Giappone la macchina, ancora in fase di test, che promette di sostituire l'uo-

mo nelle pericolose attività di rimozione delle stelle del tipo "corona di spine" che, cibandosi dei tessuti viventi delle scogliere coralline, ne causano la morte immediata.

luce naturale

A New York la centralissima Times Square, illuminata giorno e notte da centinaia di insegne luminose, si converte all'ecosostenibilità. Un pannello pubblicitario alimentato esclusivamente da energia solare ed eolica,

del peso di 16 tonnellate, produrrà 16.300 watt attraverso 16 turbine eoliche e 64 pannelli solari: l'energia solitamente richiesta per illuminare sei appartamenti in un anno.

peschi fuor d'acqua

In Europa più di un pesce d'acqua dolce su tre è a rischio sopravvivenza. L'**Unione Mondiale per la Natura** sostiene che 200 delle 522 specie di pesci d'acqua dolce – il 38 per cento – sono minacciate

d'estinzione e che 12 sono già scomparse: un livello di pericolo molto più alto che per uccelli o mammiferi. Il fenomeno è evidente soprattutto lungo il Danubio, la Volga, il Dniestr, nei Balcani.



il treno dei desideri

Trenitalia in quest'ultimo periodo ci ha aggiornato in tema di alta velocità e cani a bordo. Ci sono novità per quella particolare razza che sono i pendolari delle tratte locali e regionali?
Massimo, Latina

► Tra le notizie da lei ricordate occorre aggiungere anche l'introduzione della procedura di conciliazione firmata fra **Trenitalia** e 12 tra le principali associazioni dei consumatori (tra cui **CittadinanzAttiva**) a fine settembre 2008, ma operativa a partire dal primo gennaio 2009. Si tratta di una svolta storica da accogliere con soddisfazione anche perché, in attesa della class action, tale procedura potrebbe applicarsi alla gestione di reclami collettivi. Fin qui le notizie positive. Infatti la procedura di conciliazione, utile per gestire reclami e controversie fra Trenitalia e viaggiatori, ha carattere sperimentale, non solo perché ha una durata di 12 mesi, ma soprattutto perché si applica solo per viaggi effettuati su treni con origine e destinazione Napoli e Milano, comprese le stazioni intermedie, effettuati unicamente su convogli Eurostar (compresi City e Alta Velocità), TBiz e IC e ICplus. A nulla sono valse le richieste delle associazioni di includere nella sperimentazione alcune tratte regionali. Come se non bastasse, i problemi di pulizia sono temporaneamente esclusi dalla sperimentazione in



attesa che si completi la gara europea per l'assegnazione dei nuovi appalti. La citata procedura si applica allorché il normale reclamo rivolto a Trenitalia, trascorsi 60 giorni, non abbia ricevuto alcuna risposta o non abbia avuto esito soddisfacente per il viaggiatore. Le domande saranno valutate da una commissione formata da un rappresentante di Trenitalia e da un rappresentante di una delle associazioni dei consumatori firmatarie dell'accordo. Ai componenti delle commissioni di conciliazione non è dovuto alcun compenso e l'intera procedura è gratuita (fatta salva la possibilità, da parte delle associazioni, di richiedere, in piena autonomia, una quota di iscrizione al cliente). Nei casi di buon esito della conciliazione, Trenitalia propone una compensazione economica anche sotto forma di bonus. La domanda deve essere redatta su apposito modulo reperibile, al pari del protocollo di conciliazione, su www.ferroviedellostato.it area "Trenitalia" e presso le associazioni firmatarie. Per CittadinanzAttiva ci si può rivolgere all'ufficio conciliazione (e-mail: concilia.mo@cittadinanzattiva.it).

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

ora legale a cura di Salvatore Calleri presidente Fondazione Caponnetto

via col vento

Obama ha vinto. Lo speravamo in tanti. Ha vinto perché è moderno. Ha 47 anni. Madre bianca cristiana, padre keniano musulmano. È protestante. È laico. È liberal. Non è abbronzato. Ha fatto il volontario in strada. Piace alla gente comune. È il presidente americano più europeo. Indimenticabile il suo viaggio nel vecchio continente. È colto ma non saccente. Ha un programma liberalsocialista. Accompagna i figli a scuola. È un uomo soddisfatto e ispira soddisfazione. Ad accoglierlo è un paese in crisi economica. Ha detto nel suo primo intervento che abbasserà le tasse... alla classe media perché le alzerà ai ricchi. Ha detto che darà l'assistenza sanitaria gratuita a tutti... perché oggi non c'è. Prenderà anche lui un cane, preferibilmente meticcio. Ha battuto la migliore nomenclatura... i Clinton per correre alle presidenziali. È diventato presidente battendo un altro politico anomalo: McCain. Ha un suo stile nel parlare. Ha un suo stile nel vestire. Ha una moglie intelligente, bella ed elegante. In una parola sola è una persona fine. Va dal barbiere. Parla col cuore, ma è un pragmatico. Il suo slogan è: yes we can. Sì, noi possiamo. Si rivolge a tutti. Si rivolge anche a chi

non l'ha votato. Rappresenta il cambiamento. E da noi sarebbe possibile avere uno come Obama? Nel PDL, oggi al governo, le decisioni le prende il capo carismatico, il premier. Difficilmente un capo sceglie un uomo nuovo che non gli assomigli e soprattutto chi gli possa fare ombra. Siamo di fronte a una forma politica verticistica con un leader affiancato da pochi fedelissimi. Nella principale forma di opposizione, il PD, siamo di fronte a un partito diretto da una segreteria presieduta da un leader eletto con delle primarie che per il leader hanno funzionato ma che non gli hanno dato alcun potere e non decollano a livello locale. Prendiamo, per esempio, Firenze. A parte il fatto che tra i quattro candidati a sindaco presenti manca un Obama, se ci fosse stato non sarebbe stato facilmente candidabile. Sapete perché? Esiste un meccanismo machiavellico per candidarsi. Servono 24 firme di un'assemblea di 237 membri eletta in parte con le primarie nazionali, in parte con consultazioni locali. Assemblea di cui quasi nessuno si ricordava l'esistenza. Un doppio meccanismo utile a non far avanzare il nuovo. Ma attenti il vento di Obama può arrivare anche da noi.

gli spreconi

Cibo, acqua, gas, luce, rifiuti: la tendenza degli italiani allo spreco che fa male all'ambiente e al portafoglio. Ma ci pensa la crisi a renderci più "virtuosi".
di Rita Nannelli

Basta dare un'occhiata al frigorifero per vedere che si compra troppo e male, senza pensare al portafoglio e senza lista della spesa alla mano, si compra più di quanto serve e non si mangia prima che vada a male. Basta passare un dopocena con le bollette di luce, gas, rifiuti sparpagliate sul tavolo per accorgersi quanto consumiamo... soldi e risorse. Cittadini-consumatori distratti, poco attenti all'ambiente, che sprecano acquistando più di quanto riescono a consumare? Sì, a giudicare dall'ultima ricerca Cia (Confederazione italiana agricoltori): pane, verdura, carne a tonnellate vanno dal negozio alla pattumiera senza fare una sosta nel piatto. Finisce nei rifiuti un terzo del cibo prodotto dal paese: 25 milioni di tonnellate di alimenti l'anno, più di 30 miliardi di euro. Detto in altri termini il 2 per cento del Pil va dritto nella spazzatura, mentre nei bilanci familiari ammonta a 585 euro il valore del cibo avanzato e gettato via. Curioso in un paese dove il 35 per cento delle famiglie non riesce ad arrivare alla fine del mese – e per oltre 23 milioni il limite è addirittura la seconda settimana –, dove a causa della crisi attuale, come mostra l'ultimo sondaggio dell'Osservatorio sul capitale sociale di Demos-Coop, i nuovi incubi delle famiglie sono proprio i consumi e il futuro dei figli, ma dove spreco e pochi soldi talvolta convivono nella stessa casa.

sedotti e abbandonati

Paolo Landi, segretario generale di Adiconsum stigmatizza la figura del turbo-consumatore: «un consumatore spinto all'acquisto e allo spreco da una pubblicità aggressiva, sedotto dalle confezioni, dai cibi invoglianti, da offerte piazzate strategicamente, dall'idea del credito facile: "acquista oggi e paghi fra un anno". Come rinunciare all'ultimo modello di cellulare?

prima pagina



Si cambia la macchina anche se non ce n'è bisogno e costa troppo per le nostre tasche – del resto è stato superincentivato l'acquisto dell'auto a discapito del mezzo pubblico su cui si continua a non investire –. E così via con gli sprechi». Lo confermano le analisi dei sociologi. «Gli italiani

hanno consumato – e sprecato – tanto, sotto la spinta dei mass media, non utilizzando fino in fondo i prodotti acquistati – sottolinea **Mara Tognetti**, sociologa del dipartimento di sociologia e ricerca sociale della facoltà di sociologia dell'Università di Milano Bicocca –. Si potrebbe definire il consumo della leggerezza. Con la crisi è vero che qualcosa sta cambiando, ma mentre si riduce la spesa di tutti i giorni, a fitness, vacanze e nuove tecnologie difficilmente si rinuncia».

a getto continuo

Insomma italiani ancora poco attenti al portafoglio, ma a ben guardare anche all'ambiente. «Certo – afferma **Giustino Trincia**, vicesegretario generale e responsabile politiche dei consumatori di **CittadinanzAttiva**. I maggiori sprechi sono quelli dei generi alimentari che producono montagne di rifiuti e imballaggi. Una spesa più attenta produrrebbe un risparmio del 30 per cento, se praticissimo bene e compiutamente la raccolta differenziata avremmo un risparmio in bolletta del 20-25 per cento perché renderebbe meno grave il problema delle discariche e favorirebbe il corretto riciclo. Anche l'auto rappresenta una voce pesante sui bilanci familiari per bolli, assicurazione, benzina. Ma anche qui si potrebbe risparmiare dal 30 al 40 per cento con una scelta oculata delle polizze, l'uso del self service, una maggiore attenzione alla differenza dei costi della benzina tra i vari distributori (crescono, ad esempio, gli impianti bianchi non legati alle grandi compagnie) e un impiego più accorto dell'auto, evitando di prenderla per fare il giro del palazzo. E poi c'è il problema assai complesso dell'acqua che ci porterebbe lontano, alle politiche e alle scelte dello Stato e delle amministrazioni locali».

acqua a diretto

Comunque facciamo la nostra parte per sprecarla, da quella in bottiglia a quella del rubinetto. «Gli italiani hanno il primato per il consumo di acqua in bottiglia, veri e propri

AVANZI

La classifica dei prodotti più "scartati" dalle famiglie italiane.

- 39 per cento latte, uova, formaggi, yogurt**
- 19 per cento pane**
- 17 per cento frutta e verdura**
- 10 per cento affettati**
- 6 per cento prodotti in busta come l'insalata**

Fonte: **Adoc** (Associazione per la Difesa e Orientamento dei Consumatori)

spreconi rispetto al resto d'Europa. 194 litri a testa, più di mezzo litro al giorno e questo corrisponde a un enorme consumo di bottiglie di pet (polietilene tereftalato) – spiega **Lucia Venturi**, segreteria nazionale **Legambiente** –. In un anno se ne usano 350mila tonnellate, con un consumo di 665mila tonnellate di petrolio pari a 910mila tonnellate di emissioni di CO2. Alcuni esempi di spreco e di possibile risparmio? Un rubinetto che perde 30 gocce al minuto spreca circa 200 litri d'acqua al mese e 2.400 litri all'anno; fare la doccia anziché il bagno fa risparmiare fino a 150 litri d'acqua; con una media di 2 cicli di lavatrice a settimana a 40°C, invece che a 90°C, in un anno si arriva a risparmiare 52 euro in bolletta e 125 Kg di CO2».

buona condotta

Non è poi così complicato essere cittadini-consumatori "virtuosi" ...

«Di buone pratiche ce ne sono diverse ed è difficile enumerarle tutte: evitare di mettere il frigorifero vicino alle fonti di calore riduce i consumi, fare una regolare manutenzione della caldaia migliora l'efficienza; e ancora usare bicicletta e mezzi pubblici quando possibile, preferire prodotti con pochi imballaggi, acquistare quelli in carta riciclata o certificata, limitare al massimo l'usa e getta – suggerisce **Giuseppe Onufrio**, direttore campagne **Greenpeace** –, ma anche investire in efficienza energetica sostituendo le lampadine tradizionali con quelle a basso consumo, mettendo infissi isolanti, fino all'installazione di un pannello solare sul proprio tetto (investimenti per i quali fino a oggi era possibile ottenere anche uno sgravio fiscale del 55 per cento, ma il governo attuale sta andando nella direzione opposta, ndr)». Tutti consigli di buona economia domestica oltre che di rispetto dell'ambiente. «E con l'aiuto degli ecosportelli che si stanno diffondendo nel paese è più facile districarsi nella giungla delle autorizzazioni e delle carte bollate che spesso scoraggiano il virtuosismo (per chi vuole saperne di più: www.fonti-rinnovabili.it; www.ecosportello.org)», aggiunge Venturi.

facciamo economia

Un consumo meno isterico e consapevole a cui l'attuale crisi spinge le famiglie loro malgrado. «Superata la crisi si tornerà a consumare come in una società moderna, ma si punterà di più all'essenziale – riflette Tognetti –, si potrebbe dire che non si consumerà più sulla base del contenitore, dell'apparenza, ma della qualità. La crisi in questo senso può "aiutarci", ma non è sufficiente perché il problema è culturale, la promozione di un nuovo stile di vita fatto di un consumo responsabile rispetto all'uso razionale dei beni e delle risorse, rispetto all'uso attento del denaro». Proviamo a cominciare dal significato della parola "economia" che vuol dire "legge, amministrazione della casa, delle cose domestiche».

Il solo consumo elettrico di una famiglia media è di circa 3.000 kWh all'anno, pari a 1.500 Kg di CO2 emessa e a un costo intorno ai 500 euro. Sostituendo progressivamente le lampade a incandescenza con quelle a basso consumo si possono tagliare consumi ed emissioni in media del 10-15 per cento. Se si fanno interventi su tutti gli stand-by usando le "ciabatte" intelligenti si può tagliare un altro 10 per cento. Se poi si sostituiscono anche gli elettrodomestici con quelli di classe energetica più elevata nel complesso si possono ridurre i consumi del 50 per cento e oltre. Ad esempio, un frigocongelatore familiare installato negli anni Novanta consuma circa 600 kWh/anno, uno di classe A++ ne consuma circa 200.

IN PRATICA

Il riciclo dei rifiuti e altre "buone pratiche" quotidiane anti-spreco. Calcoli alla mano.

Bastano piccoli gesti per dare un grande contributo all'ambiente e ai bilanci familiari. Ad esempio si può avviare a riciclo il 40 per cento dei rifiuti prodotti in un anno, pari a circa 200 Kg di rifiuti in totale e 200 Kg di CO₂, se si separano e si avviano a riciclo due scatole di cartone al giorno (100 grammi al giorno, 30 Kg all'anno, risparmio 27 Kg CO₂); il 40 per cento degli scarti organici di cucina (170 grammi al giorno, 51 Kg all'anno, risparmio 20 Kg CO₂); 2 bottiglie o flaconi e 2 vaschette di plastica (120 grammi al giorno, 36 Kg all'anno, risparmio 72 Kg CO₂); 1 scatoletta di metallo al giorno (20 grammi al giorno, 6 Kg all'anno, risparmio 11 Kg CO₂); 3 vasetti di vetro a settimana (110 grammi al giorno, 33 Kg all'anno, risparmio 11 Kg CO₂); 1 lattina di bibita alla settimana (3,5 grammi al giorno, 1 Kg all'anno, risparmio 17 Kg CO₂); 1 giornale; se si riutilizzano 10 fogli di carta per scrivere sul retro (25 grammi al giorno, 7,5 Kg all'anno, risparmio 16 Kg CO₂). Ma tra le "buone pratiche" anti-spreco anche bere l'acqua del rubinetto, privilegiare i cibi locali, cambiare le lampadine tradizionali con quelle a basso consumo, fare 10 Km in bicicletta lasciando a casa l'auto che permette in un anno di risparmiare 90 Kg di CO₂ e circa 42 euro di carburante... e di mantenerci in forma.



a risparmio

Dalla spesa all'auto al riscaldamento come risparmiare soldi ed energie.

al supermercato

- > Fare la lista della spesa per evitare acquisti superflui.
- > Privilegiare i prodotti in promozione e quelli a marchio non pubblicizzato.
- > Valutare la convenienza di acquistare i prodotti sfusi.
- > Scegliere i prodotti di stagione.

carburanti

- > Fare il pieno ai self-service, agli iperself Agip, ai distributori dei supermercati.
- > Far montare sull'auto l'impianto a gas se si percorrono molti chilometri (vedi guida sul GPL di Adiconsum, scaricabile gratuitamente dal sito www.adiconsum.it).

rc auto

- > Richiedere preventivi a più compagnie di assicurazione e fare una scelta oculata delle polizze.

telefonia

- > Valutare la possibilità di passare a gestori minori, quali Poste, Coop ecc.

servizi bancari

- > Verificare e negoziare ogni anno con la propria banca le condizioni del conto corrente e i relativi servizi.
- > Evitare l'utilizzo di carte revolving (gli interessi possono arrivare anche al 20 per cento).
- > Diffidare delle proposte di acquisto a tasso di interesse zero che possono nascondere raggiri e qualche furbizia di troppo.

in casa: energia, riscaldamento, acqua

- > Evitare di utilizzare il forno e lo scaldabagno elettrici e sostituirli con elettrodomestici a gas.
- > Fare regolare manutenzione della caldaia. Sostituire le vecchie caldaie con quelle ad alto rendimento.
- > Introdurre nei condomini i contabilizzatori di calore che consentono di pagare le spese del riscaldamento non in base ai metri quadrati, ma al calore utilizzato.
- > Ogni volta che si esce da una stanza spegnere la luce.
- > Spegnere lo stand-by degli elettrodomestici (televisore, stereo).
- > Cottura dei cibi energeticamente efficiente utilizzando il fuoco adeguato per ogni tegame. Contro la dispersione del calore utilizzare i coperchi.
- > Accendere lo scaldabagno o il boiler solo poco prima di usare l'acqua, evitando di mantenere acqua calda inutilizzata dentro l'accumulo.
- > Per il forno utilizzare temperature adeguate; evitare la funzione grill, aprirlo il meno possibile durante la cottura, spegnerlo poco prima della fine.
- > Utilizzare lavatrice e lavastoviglie solo a pieno carico, non effettuare lavaggi a temperature superiori a 60 gradi, pulire periodicamente il filtro.
- > Mantenere il frigorifero a una temperatura mai inferiore ai 3 gradi, evitare di riempirlo eccessivamente, di inserire cibi ancora caldi, di aprirlo quando non serve. Pulirlo e sbrinarlo spesso.
- > Preferire la doccia alla vasca.
- > Riparare un rubinetto che perde.
- > Mettere i rompigitto ai rubinetti.
- > Per innaffiare orti e giardini o lavare auto e strade utilizzare acqua piovana o riciclata.

abbasso i prezzi

C'è la crisi, ci sono le famiglie in difficoltà. Le previsioni del 2009 non lasciano molti dubbi. Ma Coop cerca di farsi trovare pronta e, con l'inizio del nuovo anno, lancia una grande iniziativa nel segno della convenienza.
di Dario Guidi

Coop lancia una nuova iniziativa a sostegno del potere d'acquisto delle famiglie. Un'iniziativa che caratterizzerà tutto l'anno. Si tratta di una serie di 100 prodotti a marchio Coop ribassati del 20 per cento. Anzi, per l'ortofrutta e le carni i ribassi potranno arrivare anche oltre il 30 per cento. Questo pacchetto di prodotti sarà rinnovato a cadenza bimestrale anche in base alla stagionalità dei prodotti stessi.

«La prima cosa che mi viene da dire – spiega il presidente di **Coop Italia, Vincenzo Tassinari** – è che stiamo semplicemente continuando a fare il nostro mestiere con coerenza e concretezza. Avevamo finito il 2008 dando una prima risposta con un pacchetto di sconti su numerosi nostri prodotti a marchio e polemizzando fortemente con le industrie che, invece, ci chiedevano aumenti sui listini per il 2008. Bene. Quel discorso va avanti. Il nostro primo pensiero sono le famiglie, i nostri soci, quelli che stanno subendo i colpi della crisi. A loro offriamo un'iniziativa di convenienza davvero straordinaria, che non a caso chiamiamo "convenienza distintiva", proponendo un paniere di prodotti a marchio ribassati almeno del 20 per cento. Il nostro non è uno spot o una delle tante promozioni urlate, ma un impegno strutturale per tutto il 2009. Abbiamo sempre detto che le aziende leader devono dare l'esempio e noi ci muoviamo per primi, come è naturale che sia, in quanto siamo cooperative che hanno nella tutela del potere d'acquisto la prima ragione di essere».

Coop conviene

La coerenza del discorso Coop si allaccia certo alla riflessione sul calo dei prezzi delle materie prime,

premessa fondamentale per andare, ove possibile, verso una riduzione dei prezzi. Già dallo scorso mese di settembre, per burro, latte, yogurt, pasta di semola e altri prodotti a marchio Coop era arrivato un ribasso dei prezzi che aveva la sua origine proprio nel calo delle materie prime. «Ora – continua Tassinari – ci muoviamo in coerenza con quelle considerazioni, ma andiamo ben oltre. Nel senso che l'iniziativa di convenienza che proponiamo per il 2009 si allarga, non si limita a registrare cosa sta succedendo sui mercati. No, qui si aggiunge uno sforzo ulteriore delle cooperative che rinunciano a una parte dei profitti, in una fase difficile per tutta l'economia, per garantire alle famiglie una forte convenienza sulla spesa di tutti i giorni».

nell'interesse di tutti

Tassinari ritorna poi sul tema fondamentale del rapporto con le industrie e con i fornitori. «Gli sconti che proponiamo nel 2009, che non saranno limitati solo a prodotti col nostro marchio, sono anche il frutto di quelle situazioni in cui c'è stato un rapporto positivo con industrie e fornitori. Quando questo rapporto funziona, i risultati si vedono, nell'interesse dei consumatori e delle industrie stesse. Noi abbiamo detto che non avremmo accettato richieste di aumento che non ci parevano giustificate. Abbiamo detto che non avremmo accettato operazioni speculative che scaricavano solo sui consumatori i costi della crisi, visti anche i cali di prezzo delle materie prime. Ebbene, il nostro confronto con le industrie di marca, è stato improntato a questi criteri. Con grande serenità, facendo di tutto per trovare soluzioni, ma anche con

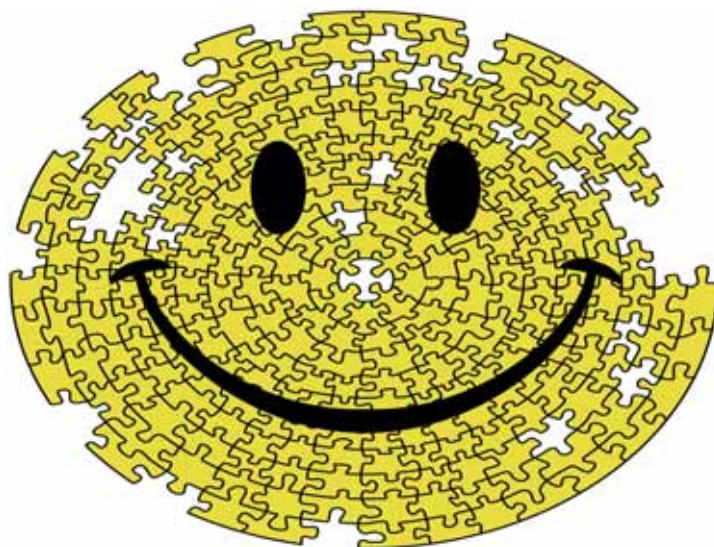




altro che ottimismo

grande fermezza, se le condizioni per dialogare venivano meno. È in questo quadro che abbiamo maturato la scelta di arrivare anche a interrompere i contratti di fornitura con le grandi multinazionali. Ai soci e ai consumatori, che dalle prossime settimane non trovassero più determinati prodotti sugli scaffali, vogliamo dire con chiarezza che è una scelta che abbiamo fatto nel loro interesse. Che Coop a certe richieste di aumenti di prezzo non supportate da motivazioni accettabili ha detto di no. Per coerenza con tutto ciò che stiamo facendo e per mandare un segnale a tutto il mondo industriale. Sono scelte difficili, ma siamo convinti che la nostra coerenza e trasparenza saranno premiate». ■

Aria, sempre più pesante, di crisi e impossibilità di essere ottimisti.



SEGNALI DI CRISI

I costi della crisi e i comportamenti di consumo che iniziano a cambiare.

Secondo l'ultimo sondaggio dell'Osservatorio sul capitale sociale di **Demos-Coop 4** italiani su **10** ritengono che la recessione, conseguenza della tempesta che ha travolto borse e sistema bancario, ha creato loro nuovi problemi o aggravato quelli esistenti. Il **13 per cento** degli intervistati dichiara che in famiglia qualcuno ha perso il lavoro o è stato messo in cassa integrazione o in mobilità. Sul fronte dei consumi i tagli più frequenti riguardano l'abbigliamento e le scarpe (**44 per cento**), ma anche i pasti fuori casa (**35**) e i generi alimentari (**31**). Del resto più del **40 per cento** degli italiani ha visto diminuire nell'ultimo anno il valore dei propri risparmi; un numero analogo ha dovuto rinunciare ad acquisti importanti già decisi in precedenza, mentre la corsa ai saldi e alle "offerte speciali" diventano abitudini sempre più diffuse e necessarie: nel 2008 si è aggiunto un **35 per cento al 50** che già le aveva prima della crisi. C'è chi accetta tante piccole rinunce nella vita di tutti, ma c'è anche chi per far fronte a situazioni di difficoltà o per mantenere il precedente tenore di vita chiede un prestito a genitori, parenti o amici. Tempi difficili soprattutto per i lavoratori dipendenti, in particolare per gli operai. Più che dal terrorismo e dalla criminalità gli italiani sono spaventati dall'economia. (R.N.)

Auguri "al ribasso", quelli che si sono scambiati gli italiani (la maggior parte di loro, quanto meno) al debutto del 2009. L'anno appena iniziato sembra proprio segnato da una crisi che tocca un po' tutti: ci si accontenterebbe che di qui a poco si cominciasse a vedere qualche accenno di miglioramento, ma le prospettive non sono incoraggianti.

Centinaia di migliaia di posti di lavoro perduti e molti altri a rischio, altre centinaia di migliaia di lavoratori in cassa integrazione. E c'è chi sta anche peggio, perché in caso di crisi i cosiddetti precari non vanno in cassa integrazione, vanno direttamente a casa. Forse poteva essere l'occasione buona, almeno, per qualche utile riflessione su alcuni errori clamorosi che si sono compiuti proprio mentre la crisi ci stava piombando addosso (basti pensare all'abolizione dell'Ici sulla prima casa per i proprietari con i redditi più elevati, che erano ormai i soli a pagarla; o al pesante onere scaricato sui contribuenti per un'operazione di facciata come quella dell'Alitalia). Ma non tira proprio aria di resipiscenza, se quelli che ci piovono dall'alto sono più che altro degli stizziti rimbrotti per lo scarso ottimismo con cui tanti italiani affrontano il problema di arrivare alla fine del mese.

C'è davvero da essere ottimisti, in vista di un futuro prossimo migliore? Non mi sembra che aiutino a renderci tranquilli, per l'oggi e per il domani, i troppi provvedimenti o annunci che rischiano di annullare alcuni importanti passi in avanti fatti in anni di crescita della coscienza civile e sociale del Paese: dalla cancellazione degli incentivi per l'uso delle energie alternative ai tagli nel servizio scolastico che colpiscono soprattutto le famiglie in maggiori difficoltà, a cominciare da quelle che si trovano private del "sostegno", all'allargamento delle maglie in tema di sicurezza sul lavoro, proprio mentre questa vera tragedia nazionale che è l'inaccettabile stillicidio delle "morti bianche" assume proporzioni sempre più spaventose; fino al tacito allentamento (già in corso, come attestano i dati recenti) della lotta contro l'evasione fiscale. Per non parlare della ricerca che è finita in coda a ogni scala di priorità, mentre in testa rimbalzano i progetti-monstre, del tipo ponte sullo Stretto.

Sono questi, fra i tanti, segnali brutti: altro che ottimismo.

DIVENTA ORA SOCIO PRESTATORE:

Se apri un libretto con almeno 100€ di deposito
riceverai subito tre utilissimi regali:



**UN GETTONE
APRICARRELLO**



**UN BUONO SPESA
DA 10€**



**UN BUONO
PER L'ACCREDITO
DI 100 PUNTI FIDELITY**

RICORDA: L'INIZIATIVA È VALIDA FINO AL 28 FEBBRAIO 2009



Il libretto Coop: niente costi, solo vantaggi.

patti chiari

Chi è il socio Coop e come e quanto partecipa alla vita della Cooperativa, che lo vuole sempre più protagonista. Nel 2009 la Cooperativa lancia un "patto" con i soci per valutare l'andamento dei negozi e la soddisfazione del cliente. Queste e altre novità sono emerse dalle parole di Sergio Costalli vicepresidente e amministratore delegato e Massimo Favilli responsabile delle Politiche sociali di Unicoop Tirreno, nel corso di una tavola rotonda con la redazione di Nuovo Consumo.

Aldo Bassoni Chi è il socio e che cosa rappresenta per la Cooperativa?

Sergio Costalli Il socio è il proprietario della Cooperativa, ovviamente non il singolo Mario Rossi ma gli ottocentomila Mario Rossi sono i proprietari della Cooperativa. Essendo la nostra una Cooperativa di consumatori è chiaro che il socio proprietario, nel momento in cui si presenta al punto vendita come cliente, assume anche il ruolo di stakeholder nei confronti del quale la Cooperativa si deve rapportare nella maniera più opportuna. Ma prima di tutto il socio è proprietario.

Rita Nannelli In che modo il socio partecipa alle scelte aziendali?

Costalli Il socio partecipa alle scelte aziendali in alcune occasioni che possiamo definire istituzionali: le assemblee autonome nel corso delle quali si affrontano,

all'inizio dell'anno, i problemi relativi al preventivo della Cooperativa e si guarda ai programmi e alle attività delle Sezioni soci. Poi ci sono le assemblee separate dove i soci sono chiamati all'approvazione del bilancio di esercizio dell'anno precedente e a discutere i problemi che concernono la Cooperativa nel suo assetto istituzionale: in tale contesto si può andare, se posti all'ordine del giorno, alla modifica dello statuto e dei regolamenti. Poi ci sono i momenti elettivi: dall'elezione del Consiglio di amministrazione, che avviene ogni tre anni, al rinnovo dei comitati direttivi delle Sezioni Soci. E qui viene fuori il ruolo determinante anche a livello istituzionale delle Sezioni soci. La commissione elettorale centrale che deve individuare la lista "ottimale" dei candidati all'elezione del Consiglio di amministrazione è formata da rappresentanti delle Sezioni soci, e sono proprio loro a scegliere tra le rose dei candidati proposte dalle Sezioni Soci per



la formazione della lista, all'interno della quale ogni Sezione ha diritto ad essere rappresentata.

Le Sezioni soci tutte insieme formano infine gli organi consultivi – la Consulta delle Sezioni soci, la Consulta delle Presidenze delle Sezioni soci, le Consulte d'area – con i quali il Consiglio di Amministrazione e la Presidenza della Cooperativa si confrontano sugli argomenti più importanti.

Cristina Vaiani Che cosa si intende fare per garantire una sempre maggiore partecipazione dei soci?

Massimo Favilli Uno dei progetti che vorremmo portare avanti è quello di avvicinare sempre di più il socio al punto di vendita. Crediamo che la partecipazione, quella vera, parta dalla frequentazione del punto di vendita, dal fatto che il socio trovi in quell'ambito la massima soddisfazione possibile alle proprie esigenze. E quello che noi riusciamo ad offrire al socio non è semplice convenienza – che anche altri possono offrire – ma una convenienza coniugata con i nostri valori. Vogliamo che il socio sia il protagonista del negozio e che possa intervenire sempre di più nelle scelte che la Cooperativa fa riguardo ai punti di vendita. Vogliamo che sia soddisfatto e, se non lo è, che sia ascoltato e che riceva risposte concrete. Per questo la Cooperativa chiamerà il socio a valutare il "proprio" negozio durante la spesa quotidiana.

Nannelli In che modo si realizza questo progetto nella pratica?

Costalli Attraverso un "patto" che la Cooperativa stringerà con il socio per valutare l'andamento dei negozi e la soddisfazione del cliente. Per ogni negozio saranno individuati alcuni parametri – che possono essere i tempi di attesa alla cassa o al banco servito, la pulizia, la rottura di stock – intorno ai quali si stringe il patto con il socio. Ad esempio: la Cooperativa individua quale debba essere il servizio minimo che deve essere garantito in un determinato negozio, se il socio concorda il "patto" è fatto. Ciò vuol dire che per quel negozio è stato stabilito il livello di soddisfazione minima del socio che diventa il punto di partenza per la valutazione da parte del socio stesso. La Cooperativa non può scendere al di sotto di questo livello; se lo fa scade nell'inefficienza e il socio può intervenire e denunciare. Già da tempo esiste la figura del "cliente misterioso" che va a fare la spesa e si pronuncia sull'andamento del negozio dando il suo giudizio, tramite apposita scheda, sull'effettivo mantenimento del livello di servizio concordato e prestabilito. Con il "patto" saranno così raccolte informazioni de-



terminanti per la valutazione complessiva del negozio. Del resto il patto sarà utile sia al responsabile di negozio per sapere su cosa viene giudicato sia alla Sezione soci che deve valutare il negozio in base alle sue potenzialità e a parametri condivisi: non si può cioè pretendere che un negozio di 250 metri faccia il servizio che fa un ipermercato di 5.000 metri.

Bassoni Chi stipula il patto e quando diventerà operativo?

Costalli Il patto viene stipulato tra la Direzione commerciale, la Direzione Politiche sociali e le singole Sezioni soci di competenza di ogni territorio. La Cooperativa si impegnerà a rispettare il patto sottoscritto con i soci in ogni territorio; se il servizio minimo stabilito e condiviso tra la Cooperativa e i soci dovesse scendere sotto il livello della sufficienza, il corpo sociale ha il diritto e il dovere di manifestare il malcontento attraverso momenti di confronto con il responsabile di negozio, con la Sezione soci, con il responsabile d'area. Inizieremo a sperimentarlo entro quest'anno.

Vaiani Quali sono le priorità del socio e cosa si pensa che il socio si aspetti dalla Cooperativa?

Favilli La priorità del socio coincide con quella della Cooperativa perché la natura della Cooperativa è quella di contenere all'interno della propria attività commerciale gli aspetti legati alla socialità. È un'azienda questa che non può viaggiare su due strade parallele – l'attività commerciale e quella sociale –, l'una è legata all'altra. Il socio ci chiede convenienza, garanzie di qualità, ci chiede di essere rispettosi della legge. Il Prodotto a marchio Coop, con i valori e le garanzie che rappresenta, è un modo per essere concretamente più vicini alle esigenze del socio. I soci sono anche chiamati direttamente a incidere sulle scelte che fa la Cooperativa; attraverso, ad esempio, l'"Approvato dai soci" i soci hanno la possibilità di influire sulle scelte che farà **Coop Italia** in merito all'introduzione o meno di un prodotto in assortimento o per il miglioramento di quelli esistenti. E anche il patto che vogliamo stipulare con il socio nel 2009 è un modo per coinvolgerlo sempre di più nelle scelte cooperative. Una Cooperativa, sia pur grande come la nostra, deve mantenere forte il legame con i propri soci. Abbiamo bisogno che il socio sia più proprietario, che partecipi attivamente alla vita – non solo istituzionale – della Cooperativa e che abbia modo di intervenire di più nel processo.

Nannelli Come può contribuire Nuovo Consumo alla costruzione di questo rapporto di partecipazione e a rendere sempre più proficua l'interazione tra il socio e la Cooperativa?

Costalli Dobbiamo riuscire a far comprendere la diversità – che io chiamo normalità – della Cooperativa, l'insieme dei suoi valori e la sua "cultura". Far comprendere che dietro al prezzo di un prodotto non c'è la ricerca di un profitto, ma un ragionamento culturale, politico, sociale, economico fatto da persone che si rivolgono ad altre persone come loro. Che dietro al prezzo di un prodotto c'è un certo tipo di lavoro, ci sono le ricerche, i capitolati, i fornitori. E ancora ci sono le garanzie per la salute, il rispetto dell'ambiente, la solidarietà, il concetto di consumo etico. A volte ci domandano perché i nostri prezzi non sono sempre inferiori agli altri; io mi domanderei come mai i nostri prezzi non sono superiori agli altri, dal momento che nel prodotto Coop ci sta tutta una serie di cose che altri non hanno. La qualità, anzi le qualità, del Prodotto a marchio Coop rappresentano una garanzia assoluta e una grande sicurezza per il socio. Questo dovrebbe aiutarci a fare **Nuovo Consumo**: cercare di spiegare e di far capire la complessità cooperativa, l'infinito mondo e l'infinito lavoro che ci sta dietro, far comprendere il vantaggio della "diversità" di quello che facciamo. Ritengo che il nostro lavoro, il lavoro di questa Cooperativa debba essere valorizzato e resa esplicita questa complessità. Deve essere diffusa la cultura cooperativa e il fatto di stare, in un momento di difficoltà come questo, su un mercato così competitivo senza mai rinunciare a tutelare i soci, i lavoratori, i consumatori.

Bassoni Questo significa che la cooperazione può essere un modello valido da proporre per favorire uno sviluppo più ordinato, più armonico, più rispettoso del mercato?

Costalli Il modello cooperativo può essere uno strumento valido, noi siamo una realtà sana di questo mercato.

Bassoni Quali saranno nel 2009 i principali filoni di attività delle Sezioni soci?

Favilli Le attività sociali seguono dei filoni storici come l'ambiente, la solidarietà, il consumo consapevole. Però all'interno dei filoni classici ci saranno tante nuove progettualità specifiche come le campagne sul risparmio energetico e per la sostituzione degli shoppers degradabili con quelle biodegradabili o riutilizzabili per quanto riguarda l'ambiente. O, per passare alla solidarietà, il progetto triennale **Stop world poverty** e l'estensione del progetto territoriale **Buon Fine**. E altrettanto dicasi per il filone dei servizi che prevede nuove convenzioni e l'estensione sul territorio di **Ausilio per la spesa** o per le attività di educazione al consumo consapevole che vedrà le Sezioni soci impegnate sul tema dell'abuso di alcol fra i minori e delle dipendenze. Si riconfermano le attività dell'"Approvato dai soci" con il coinvolgimento diretto delle persone nella valutazione del prodotto Coop al punto vendita; a questo proposito possiamo anticipare che nel 2009 Coop punterà molto sul prodotto a marchio, per offrire una sempre maggiore convenienza. ■

Nelle foto, alcuni momenti della tavola rotonda a cui hanno partecipato (da sinistra) Sergio Costalli, Massimo Favilli, Aldo Bassoni, Rita Nannelli.

la borsa e la vita

Capienti, resistenti e riutilizzabili, per fare la spesa in modo più naturale. Arrivano le borse Coop in difesa dell'ambiente.

Quattro modelli, in diversi materiali e fantasie, pratiche, resistenti, leggere e capienti. Sono le nuove borse riutilizzabili per la spesa che Coop propone come alternativa alle normali buste di plastica, sia pur degradabili, che entro il 2010 spariranno dai punti vendita. Si può scegliere tra le resistentissime borse in polipropilene intrecciato in due colori al costo di 0,95 euro, quelle in cotone equosolidale nate dalla collaborazione tra Coop, Fairtrade e **Insieme per natura** a 1,80 euro, quelle in juta riciclata da sacchi di caffè utilizzati per il trasporto del caffè Coop prodotte in Africa al prezzo di 2,50 euro e la busta per il carrello in nylon dotata di maniglie in plastica dura per essere appesa ai bordi del carrello, disponibile a 3,40 euro. Segni particolari: sono resistenti e quindi durevoli, garantiscono una tenuta di oltre 20 chili, l'ultima arriva addirittura a 40. In alternativa alla borsa riutilizzabile c'è sempre la busta di plastica completamente biodegradabile (tenuta 10 chili, prezzo 0,10 euro) realizzata con materie prime rinnovabili di origine vegetale, che va a sostituire la versione degradabile che Coop, prima tra le catene distributive italiane, adottò nel 2005 sempre per dare un maggiore contributo alla riduzione dei rifiuti.

L'obiettivo di Coop – che ormai da anni adotta politiche di riduzione degli imballaggi e di impiego di materie prime riciclate – è quello di indirizzare i soci e i consumatori verso un utilizzo diverso delle buste della spesa, più rispettoso dell'ambiente. Non a caso la campagna nazionale di sensibilizzazione sulle nuove buste riutilizzabili recita "La difesa dell'ambiente è nelle nostre mani". Il riutilizzo delle borse della spesa risponde, infatti, a un'esigenza di riduzione dei rifiuti e del conseguente impatto ambientale: basti pensare che l'utilizzo per un anno di una sola borsa riutilizzabile può "evitare" all'ambiente 2,5 Kg di rifiuti. In **Unicoop Tirreno** la campagna di lancio delle borse per la spesa ecologica interesserà inizialmente tutti i punti vendita di Livorno, Piombino (LI) e Follonica (GR) per la Toscana, l'Iper e il Super di Viterbo nel Lazio e l'Iper di Quarto (NA) in Campania, per poi essere estesa entro marzo a tutta la rete. Per maggiori informazioni: www.e-coop.it. (C.V.) ■



piano di lavoro

Più convenienza, migliore gestione, organizzazione ancora più efficiente per affrontare un difficile 2009.

L'impegno di Unicoop Tirreno sempre al fianco di soci e consumatori.
di Luca Rossi

«Non è agevole costruire un preventivo in un anno che si presenta decisamente denso di fattori critici – ricorda **Leonardo Caporioni**, direttore pianificazione, amministrazione e controllo di **Unicoop Tirreno** –. Mai come nel 2009, di fronte alle incertezze di questi tempi difficili, fare previsioni risulta ancora più complicato. I preventivi aziendali non contengono solo ipotesi di andamenti economico-finanziari, ma costituiscono soprattutto obiettivi da raggiungere con il lavoro e l'impegno di tutti. Occorrerà comunque, viste le forti dinamicità in corso, essere pronti a modificare le previsioni in presenza di significativi cambiamenti degli andamenti economici generali».

Purtroppo si aggrava la recessione con possibile aumento della disoccupazione e ulteriore riduzione dei consumi. Rallenta l'inflazione per la caduta della domanda e dei prezzi delle materie prime. Si contrae la ricchezza delle famiglie e permangono i rischi sui mercati finanziari. Insomma la combinazione di recessione e crisi finanziaria frena ancora i consumi e rende difficile il conseguimento dei risultati economici.

«Unicoop Tirreno è impegnata da tempo in molteplici attività di miglioramento della sua organizzazione e della sua efficacia – continua Caporioni –. Nel 2008 la Cooperativa

ha dedicato risorse importanti a progetti di miglioramento significativi. Ad esempio, riguardo alla logistica, ha aperto il nuovo magazzino di Anagni; ha inoltre lavorato molto sull'organizzazione del lavoro nei canali commerciali e, in particolare, sugli ipermercati prima impostando e poi attivando le attività necessarie per la realizzazione del piano di rilancio approvato a fine 2007. Ha inoltre aperto nuove strutture di vendita tra cui l'IperCoop di Roma Eur».

Riguardo alle attività di vendita ha cercato di difendere, in un anno caratterizzato da alta inflazione alimentare, il potere di acquisto di soci e consumatori. Questo anche a scapito del conseguimento degli obiettivi economici, anche se i risultati sono in parte migliorati rispetto a quelli del 2007.

«Per il 2009 – conclude Caporioni – la Cooperativa intende rafforzare ulteriormente la politica commerciale di convenienza con iniziative specifiche attivando innovazioni di forte impatto. Unicoop Tirreno continuerà le attività necessarie per migliorare la gestione complessiva, per ottenere più efficacia e più efficienza migliorando quindi l'organizzazione aziendale intervenendo con particolare impegno sulle aree e sui punti di vendita a maggiore difficoltà. Il tutto per rispondere sempre al meglio alle esigenze dei soci e consumatori».

Assemblee Autonome 2009

Sezione soci n. 1

CARRARA

giovedì 26 febbraio, ore 16
AVENZA - Sala Parrocchia S.S. Mediatrice
via Villafranca

Sezione soci n. 2

VERSILIA

giovedì 19 febbraio, ore 15.30
VIAREGGIO - Circolo "Il Fienile"
via del Pastore, 1 - loc. Varignano

Sezione soci n. 3

LIVORNO

venerdì 20 febbraio, ore 16
LIVORNO - Sala Agip Plas
viale I. Nievo

Sezione soci n. 4

ROSIGNANO

mercoledì 18 febbraio, ore 15.30
ROSIGNANO - Sala Comunale conferenze
p.za del Mercato

Sezione soci n. 5

CECINA-DONORATICO

lunedì 16 febbraio, ore 15.30
DONORATICO - Sala Arci
via Mazzini

Sezione soci n. 6

SAN VINCENZO- VENTURINA

mercoledì 25 febbraio, ore 16
SAN VINCENZO - Sala Soci Coop
(sopra il Centro comm. Coop)
via Biserno

Sezione soci n. 7

PIOMBINO

venerdì 27 febbraio, ore 16
PIOMBINO - Cinema Teatro "Metropolitan"

Sezione soci n. 8

ELBA

lunedì 23 febbraio, ore 15.30
PORTOFERRAIO - Sala della Provincia
viale Manzoni, 11

Sezione soci n. 9

FOLLONICA CASTIGLIONE D. PESCAIA

mercoledì 25 febbraio, ore 16
FOLLONICA - Centro Auser "I tre saggi"
via P. Nenni

Sezione soci n. 10

COLLINE METALLIFERE

venerdì 20 febbraio, ore 16
MASSA MARITTIMA - Sala Consiliare
via N. Parenti

Sezione soci n. 11

GROSSETO

lunedì 16 febbraio, ore 15.30
GROSSETO - Sala Eden
Mura Medicee - Bastione Garibaldi

Sezione soci n. 12

CIVITAVECCHIA

mercoledì 25 febbraio, ore 16
CIVITAVECCHIA - Sala Compagnia Portuale
via XXIV Maggio, 2

Sezione soci n. 13

VITERBO

giovedì 26 febbraio, ore 15
VITERBO - Sala Conferenze della Provincia
via Saffi

Sezione soci n. 14

ROMA-LARGO AGOSTA

venerdì 27 febbraio, ore 16
ROMA - Sala Parrocchia S.S. Sacramento
largo Agosta, 10

Sezione soci n. 15

ROMA-COLLI ANIENE

lunedì 16 febbraio, ore 17
ROMA - Parrocchia Sacro Cuore
via B. Bardanzellu

Sezione soci n. 16

ROMA-LAURENTINO

lunedì 23 febbraio, ore 16.30
ROMA - Sala Parrocchia S. Mauro
via Saponi, 10

Sezione soci n. 18

ROMA NORD

venerdì 20 febbraio, ore 17
ROMA - Centro Anziani
via Cornelia, 86

Sezione soci n. 19

CASILINA

mercoledì 25 febbraio, ore 17
FROSINONE - Hotel "Henry"
via Piave

Sezione soci n. 20

PONTINA

giovedì 26 febbraio, ore 17.30
TERRACINA - Ristorante pizzeria "Paradiso"
via Calcatore

Sezione soci n. 21

ETRURIA

mercoledì 18 febbraio, ore 16
TARQUINIA
Sala Centro Socio Riabilitativo "L. Capotorti"
via delle Torri

Sezione soci n. 22

IRPINIA

giovedì 19 febbraio, ore 16.30
BENEVENTO
Sala conferenze Biblioteca Provinciale
corso G. Garibaldi, 47

Sezione soci n. 23

AREA VESUVIANA

venerdì 27 febbraio, ore 17
QUARTO
Azienda agrituristica Fattorie Albatros
via Trefole, 96

Sezione soci n. 24

CASTELLI ROMANI

mercoledì 18 febbraio, ore 17
GENZANO - Auditorium dell'Infiolata
p.za don Fabrizi

Sezione soci n. 25

VALNERINA

giovedì 19 febbraio, ore 17
NARNI - Sala del Camino di Palazzo Erolì
via A. Saffi

Sezione soci n. 26

PAGLIA-VULSINIA

mercoledì 18 febbraio, ore 17
ACQUAPENDENTE - Biblioteca Comunale
via del Cantorriwo

Sezione soci n. 27

AGRO FALISCO

lunedì 23 febbraio, ore 15.30
CIVITA CASTELLANA
Bar Garden c/o Centro Comm. Rio
loc. Pizzogaroaldo

Sezione soci n. 28

CIMINI

venerdì 20 febbraio, ore 16.30
FABRICA DI ROMA
Sala Conferenze del Comune
piazza Duomo, 17

Sezione soci n. 29

EST MAREMMA

lunedì 23 febbraio, ore 15
SASSOFORTINO - Centro Civico
via Garibaldi

Sezione soci n. 30

COSTA D'ARGENTO

giovedì 26 febbraio, ore 15.30
ALBINIA - Sala Parrocchiale "P.G. Frassati"
via Maremmana

**ordine
del giorno
assemblea**

1. Il Bilancio Preventivo 2009, i programmi di attività sociale.
2. Conferma della nomina di componente della Commissione Valori e Regole.



**Nuovo consumo on line
è nuovissimo.**

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

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

coop

Unicoop Tirreno

due di due

Per rendere più rapide e tempestive le decisioni, più efficaci le scelte soprattutto commerciali, per essere più vicina ai soci. Il nuovo sistema di "governo duale" – che separa in maniera netta le funzioni di indirizzo della proprietà da quelle di gestione – di Coop votato all'unanimità nell'assemblea nazionale dei delegati tenutasi, a dicembre, a Bologna.
di Dario Guidi

Una modifica del sistema di governo per accelerare la rapidità dei processi decisionali e aumentare l'efficienza delle scelte, in particolare sul piano commerciale, mettendo ancor di più al centro le cooperative e i soci. È questa la tempestiva risposta decisa dal sistema Coop, e approvata all'unanimità nel corso di una assemblea nazionale dei delegati tenutasi a dicembre a Bologna, per fronteggiare in modo ancor più forte e significativo la crisi economica di questi mesi.

La modifica della governance, che riguarderà in particolare il consorzio **Coop Italia**, la centrale di marketing cui fanno capo i rapporti con i fornitori e la gestione dei prodotti a marchio Coop (che da soli valgono ormai ben oltre il 20 per cento delle vendite complessive), si fonda sull'introduzione del cosiddetto sistema duale, un sistema che separa in maniera netta le funzioni di indirizzo da parte della proprietà (cioè le cooperative) da quelle di gestione (i manager). Coop Italia sarà così governata da due consigli, quello di indirizzo e sorveglianza (composto da 10 membri che sono i presidenti delle 9 grandi cooperative più uno in rappresentanza delle cooperative medio-piccole) e quello di gestione. Alla guida del primo è stato chiamato Ernesto Dalle Rive, 48 anni, presidente di **Nova Coop** che opera in Piemonte e il più giovane tra tutti i membri del consiglio stesso; alla guida del secondo va Vincenzo Tassinari, 59 anni, già da anni al timone del vecchio consiglio di amministrazione di Coop Italia, che quindi continuerà ad avere le responsabilità operative.

buon governo

«Quello che abbiamo varato è un cambiamento profondo – spiega **Aldo Soldi**, presidente di **Ancc** (Associazione nazionale delle cooperative di consumatori, l'altro organo nazionale di rappresentanza e governo del sistema Coop) –. È l'avvio e non la chiusura di un processo di cui avvertivamo da tempo il bisogno e che pensiamo ci consenta di rispondere ancora meglio alle difficoltà che la crisi economica e l'evoluzione del mercato attuale pongono. I concetti di fondo che ci hanno ispirato sono stati quelli di far aumentare il protagonismo e la responsabilità delle cooperative, per avere una governance che sia il più possibile vicina ai soci e alla nostra rete di vendita. Avere tutti i presidenti delle grandi cooperative nel consiglio di sorveglianza di Coop Italia significa questo. Significa poter fare scelte chiare, fondate sull'autorevolezza, la competenza e la responsabilità. Negli ultimi anni il

nostro sistema, pur avendo ottenuto risultati importanti e confermandosi il gruppo leader di mercato a livello nazionale, ha mostrato sovrapposizioni, lentezze e aspetti che andavano semplificati. Ed è quanto abbiamo cercato di fare, dopo un confronto ampio e approfondito che ci ha consentito di trovare una soluzione unitaria».

i valori di Coop

Le scelte sul governo di Coop Italia, già operative con l'assemblea dello scorso dicembre a Bologna, avranno ricadute anche sulla struttura di Ancc. Questi aspetti saranno definiti in un'ulteriore assemblea dei delegati in programma per la fine di marzo: «Quella che era la giunta di Ancc – continua Soldi – si era trovata spesso a svolgere un compito improprio. Per questo sarà superata e lascerà spazio a un organismo più ampio, una direzione di una trentina di membri. Ad Ancc faranno capo le funzioni legate alla rappresentanza politica complessiva del sistema, ai rapporti con i soci, alle politiche del personale e in più pensiamo di attivare anche due novità: una legata alla costante verifica della coerenza valoriale nei comportamenti delle cooperative associate e la seconda legata alla salvaguardia del patrimonio intergenerazionale».

Scelte complesse e articolate che sono la condizione per mettere il sistema Coop nelle condizioni di affrontare al meglio le sfide dei prossimi anni. «Sappiamo bene – conclude Soldi – che nella fascia di famiglie in cui sta tanta parte dei nostri soci ci saranno problemi e difficoltà e quindi ci sarà ancora più bisogno di noi. Abbiamo quindi anche una opportunità importante che potremo cogliere se riusciremo a conciliare al meglio convenienza, qualità ed eticità».

sfide

Anche **Vincenzo Tassinari**, neo-presidente del consiglio di gestione di Coop Italia, sottolinea l'importanza del cambiamento, come «scelta per reggere le sfide della crisi e per garantire risposte tempestive. Consapevoli che quello che abbiamo fatto è solo il primo scalino di una scala che ne ha cento». Tassinari ha anche ribadito la necessità che, con la nuova governance del sistema, siano definite alcune priorità fondamentali con un rilancio del posizionamento strategico di una Coop sempre più dalla parte del consumatore, assieme a una forte attenzione alla riduzione dei costi, al rilancio dello sviluppo e con un forte investimento sul capitale umano. ■

Due di noi.



Carte Socio di pagamento
Spesa in e SceltaPiù

Vantaggi quotidiani, pagamento mensile.

 **Spesa in**

Carta Socio **Spesa in**

comoda e semplice per la spesa di ogni giorno

Carta Socio **Spesa in** è una carta di credito spendibile presso i punti vendita delle Cooperative che aderiscono ai servizi di Integra.

Il suo utilizzo è semplicissimo: basta presentarla alla cassa al momento del pagamento della spesa e - nel caso venga scelto - digitare il PIN.

L'importo complessivo delle spese effettuate nel mese verrà addebitato sul conto corrente bancario o postale del Socio il giorno 5 del mese successivo.

Carta Socio **Spesa in** non ha costi di emissione né di quota annua.

Carta Socio **Spesa in** mette a disposizione:

 **600 €**

da utilizzare per gli acquisti presso i punti vendita delle Cooperative che aderiscono ai servizi di Integra.

 **SceltaPiù**

Carta Socio **SceltaPiù**

totalmente flessibile per acquistare liberamente

SceltaPiù è una carta di credito spendibile ovunque che permette di gestire i pagamenti degli acquisti con semplicità: ogni mese il Socio può decidere di rimborsare la somma spesa tutta a fine mese "a saldo", senza interessi, o scegliere l'importo massimo da rimborsare mensilmente, con addebito degli interessi solo sull'importo residuo rinviato ai mesi successivi.

Questo importo verrà addebitato sul proprio conto corrente bancario o postale il giorno 5 del mese.

La modalità di pagamento o l'importo del rimborso massimo mensile può sempre essere modificato, gratuitamente.

Tutto questo a soli 20 € all'anno.




Carta Socio **SceltaPiù** mette a disposizione:

 **2.000 €***








da utilizzare, per acquisti "a saldo" o "revolving" e prelievi, sia presso i punti vendita delle Cooperative che aderiscono ai servizi di Integra che ovunque c'è il marchio MasterCard.



*aumentabili su richiesta salvo approvazione di Integra S.p.A..

I Soci titolari di **SceltaPiù** hanno anche:

-  acquisti promozionali nelle Cooperative aderenti a tasso zero esclusivo per i titolari
-  rifornimento carburante a zero commissioni
-  credito revolving alle migliori condizioni di mercato (TAN 12,00% TAEG 12,68%).


Carte Socio di pagamento *Spesa in e SceltaPiù*. Vantaggi, comodità e servizi gratuiti.


-  Addebito automatico su tutte le banche, compreso Banco Posta, a zero spese
-  Servizio SMS gratuito
-  Area Riservata su Internet, anche per lettura movimenti, gratuita
-  Codice PIN per gli acquisti presso i punti vendita delle Cooperative che aderiscono ai servizi di Integra
-  Estratto conto di fine anno gratuito
-  Carte aggiuntive per familiari o conviventi, Soci di Unicoop Tirreno
-  Servizio Clienti con Numero Verde gratuito

 **Richiedi la tua Carta Socio di pagamento all'Ufficio Prestito Sociale.** 
Avrai tutte le informazioni che desideri per scegliere tra *Spesa in e SceltaPiù* la Carta Socio di pagamento che preferisci.

Con le Carte Socio di pagamento
Spesa in e SceltaPiù

 **100 punti**
all'attivazione della carta

 **2 punti** +
per ogni spesa

 **1 punto**
per ogni 10 euro di spesa pagata con una delle carte

il compleanno di Lia

La prima bambina nata nella sala parto di Gorom Gorom compie un anno. L'ostetrica che l'ha aiutata a nascere è tornata in Burkina Faso e racconta a Nuovo Consumo gli sviluppi del Progetto Matteo.
di Beatrice Ramazzotti

Un orto più grande da seminare, il recinto con i maialini, l'hotel a pieno regime. E poi cinquanta nuovi nati nella sala parto del Sahel e quarantatré piccoli ospiti a Casa Matteo, con un futuro meno incerto di fronte, istruzione scolastica e assistenza sanitaria garantite nel tempo. Traccia un quadro più che positivo Lia Buralassi, consigliera di amministrazione di Unicoop Tirreno e ostetrica di professione, appena rientrata dal suo terzo viaggio a Gorom Gorom, Burkina Faso. Lia fa parte del comitato di gestione del Progetto Matteo, istituito con il compito di seguire e indirizzare la gestione delle strutture costruite a Gorom Gorom.

la casa dei bambini

«I bambini che vivono a Casa Matteo sono quarantatré – comincia Lia –, cinque frequentano la scuola elementare del villaggio, sette l'asilo, gli altri sono piccolissimi, hanno dagli zero ai tre anni. I miglioramenti nella gestione di Casa Matteo sono notevoli, la struttura è stata anche riconosciuta dal Ministero del Burkina Faso e ciò ne ha rafforzato la gestione. I bambini più grandi saranno seguiti dalla Diocesi locale e reinseriti nelle famiglie, ma non perderanno il contatto con Casa Matteo che assicurerà loro l'istruzione scolastica e l'assistenza sanitaria». Passi avanti anche per la sala parto inaugurata nel gennaio 2008. In un anno vi sono nati più di cin-

quanta bambini, le due ostetriche e le infermiere hanno seguito in tutto centocinquanta gravidanze. «Tuareg e Peul, le popolazioni nomadi della zona, si sono pian piano avvicinate alla struttura e fidate delle ostetriche – spiega Buralassi –. La sala parto è stata visitata e apprezzata dal Governatore del Sahel. Oggi è un riferimento anche per le cure dei neonati e dei bambini del villaggio, unico presidio sanitario nel raggio di cento chilometri di piste nel deserto».

un hotel nel deserto

L'Hotel delle Dune va bene, lavora tutto l'anno con un numero costante di presenze che diminuiscono solo nei mesi di luglio e agosto, durante le piogge. Lia ne è entusiasta: le sei camere sono pulite e ben tenute, la cucina ottima. Anche l'orto di Casa Matteo è stato allargato e seminato a carote, cavoli, melanzane e pomodori, così come è terminata la costruzione del recinto per l'allevamento dei maialini e delle capre. Lia Buralassi conclude il suo bel racconto con un'immagine che da sola vale un intero resoconto: è la foto di Lia, la prima bimba nata nella sala parto (pochi giorni dopo il maschietto Ulivieri, ndr) che

porta il suo nome. La bambina ha un anno e la sua mamma nel frattempo ha avuto due gemelli ed è stata abbandonata dal marito. Nella foto sorride appena, per loro il Progetto Matteo è pura speranza. ■



la vetrina dei soci

MUSICA

Cral Enel Livorno

2.a Stagione di musica da camera

Biglietti ridotti per i Soci Coop: 6 euro (anziché 8)

Studenti di ogni ordine e grado: 2 euro

I concerti sono preceduti da una breve introduzione e seguiti da un buffet.

Info: tel. 0586401308

Dal romanticismo al jazz, per quattro mani

G. Bizet, P.I. Chaikowski, G. Gershwin

Erika Guerrini e Alessandra Dezzi al pianoforte

Giovedì 5 febbraio, ore 21

Duo per archi e quartetto con pianoforte tra '700 e '900

W.A. Mozart, F. Schubert, E. Wolf-Ferrari, G. Fauré

Open ensemble

Daniele Fredianelli (pianoforte), Renata Sfriso (violino),

Riccardo Masi (viola), Giovanni Bacchelli (violoncello)

Giovedì 5 marzo, ore 21

SPETTACOLI

Spettacoli e teatri con gli sconti ai soci

Teatro Goldoni Livorno*

24-25 feb. **Amleto** con Alessandro Preziosi

Teatro dei Concordi Campiglia Marittima (LI)

6 feb. **Casa di bambola** con Lunetta Savino e Paolo Bessegato

6 mar. **Notti felliniane** (danza su nusiche dai film di Fellini)

Nel foyer è presente un **bookshop** di libri sul teatro

Teatro Moderno Grosseto*

4 feb. **Quaranta, ma non li dimostra** di L. De Filippo

17 feb. **I ponti di Madison County** con Paola Quattrini e Ray Lovelock

26 feb. **Madre coraggio** di B. Brecht, con Isa Danieli

Teatro degli Industri Grosseto*

8 feb. **La pecora nera** con Ascanio Celestini

Teatro Eliseo Roma

Fino all'8 feb. **Le conversazioni di Anna K** con Giuliana Lojodice

Dal 10 feb. al 1 mar. **L'intervista** di N. Ginzburg, con Maria Paiato e Valerio Rinasco

Teatro Piccolo Eliseo Roma

Dal 24 feb. all'8 mar. **La corsa di Moncici** con Lucia Sardo, Claudia Gusmano e Laura Giusmano

Teatro dell'Opera Roma

Dal 10 al 15 e dal 18 al 22 feb. **La bella addormentata nel bosco** (balletto)

Teatro Valle Roma

Fino all'8 feb. **Il dubbio** con Stefano Accorsi e Lucilla Morlacchi

Dal 10 al 22 feb. **La caccia** regia L. Lo Cascio

Dal 25 feb. al 1 mar. **A midsummer night's dream - The merchant of Venice** di W. Shakespeare

Teatro Quirino Roma

Dal 3 feb. al 1 marzo **I due gemelli veneziani** con Massimo Dapporto

5 feb. **Zelig Show** - Firenze, Teatro Saschall*

13 feb. **Negrita** - Firenze, Teatro Saschall*

23 feb. **Fiorella Mannoia** - Livorno, Teatro Goldoni*

26-27 feb. **Daniele Luttazzi** - Teatro, Saschall Firenze*

27 feb. **Francesco Guccini** - Firenze, Nelson Mandela Forum*

*Spettacoli in vendita su Box office

libri di valori

Rispetto della persona, solidarietà, cooperazione. Valori universali cari a **Unicoop Tirreno** che nel 2009, anno in cui ricorre il 20° anniversario della Convenzione sui diritti del fanciullo, dedica ai diritti umani il sito dei **Libri Randagi**, che sarà periodicamente aggiornato per tutto il 2009 su questo tema e chiede ai lettori dei



Libri Randagi di specializzarsi in questo filone, liberando nei 41 punti di scambio, per l'intero 2009, libri che trattano di questo tema e inviando poi al sito le proprie riflessioni. L'invito di sempre è quindi riconfermato: "Inviaci le tue riflessioni e condividi le tue letture su www.librirandagi.coop.it".

diritto allo studio

Borse di studio ai detenuti-studenti del carcere di Porto Azzurro sull'Isola d'Elba. Così anche quest'anno **Unicoop Tirreno** ha contribuito al **Progetto Sestante** che la vede partecipare, insieme ad associazioni, cooperative sociali e direzione del carcere, di un progetto di sostegno ai detenuti che desiderano continuare gli studi in carcere. La consegna delle borse di studio è avvenuta in occasione del tradizionale concerto di Natale che tutti gli anni la locale Sezioni soci e i dipendenti della Cooperativa organizzano in collaborazione con l'associazione **Dialogo**, il Centro Territoriale Permanente dell'Istituto Comprensivo di

Portoferraio e la Direzione del Carcere. Quest'anno, oltre al concerto, i detenuti e il personale carcerario hanno partecipato al test di gradimento **Pasta Così**, un'iniziativa di Coop che mette a confronto la pasta a marchio con la pasta leader di mercato (Barilla) partita la scorsa estate con l'obiettivo di coinvolgere soci e consumatori di cinque regioni italiane (Toscana, Lazio, Emilia Romagna, Lombardia, Liguria) nei test il gradimento della pasta Coop, ma anche per far conoscere e valorizzare il forte impegno di Coop sulla qualità dei propri prodotti attraverso la partecipazione dei soci e dei consumatori.



A GRAN RICHIESTA 2° VIAGGIO DEI SOCI UNICOOP TIRRENO

Una piacevole traversata sulla splendida nave "Cruise Barcelona" di GRIMALDI LINES, in servizio da settembre 2008, tanto divertimento a bordo, e poi a Barcellona, capitale della Catalogna, città frizzante, giovane e stimolante, ci attende una serata con cena tipica e spettacolo di flamenco ed una intera giornata di sosta per la visita con guida.

TUTTI INSIEME A BARCELLONA DAL 25 AL 28 APRILE 2009

**QUOTE A PERSONA PER I SOCI COOP
(occupazione min. 250 cabine):**

cabina doppia interna	€ 482,00
cabina doppia esterna	€ 515,00
cabina tripla interna	€ 432,00
cabina tripla esterna	€ 463,00
cabina quadrupla interna	€ 400,00
cabina quadrupla esterna	€ 420,00
cabina singola interna	€ 560,00
cabina singola esterna	€ 616,00



Programma dettagliato e ulteriori info disponibili presso le agenzie di viaggi convenzionate, le sezioni soci, sui siti www.e-coop.it e www.mondovivo.it, nei prossimi numeri di Nuovo Consumo e contattando il Numero Verde Turismo.

SABATO 25 APRILE 2009 – PARTENZA DA CIVITAVECCHIA

Partenza per Civitavecchia in pullman GT con accompagnatore da Toscana, Lazio, Umbria e Campania (min. 40 persone per pullman). Imbarco alle 17:00 e sistemazione nelle cabine riservate. Partenza per Barcellona. Cocktail di benvenuto. Cena con bevande incluse. Serata di animazione, discoteca, area giochi, secondo le singole preferenze.

DOMENICA 26 APRILE 2009 – NAVIGAZIONE E ARRIVO A BARCELLONA

Prima colazione e pranzo, con bevande incluse, a bordo. Tempo libero da trascorrere secondo le singole preferenze. Alle 19:00 sbarco per trascorrere la serata a Barcellona: cena in locale tipico, spettacolo di flamenco ed un breve tour notturno. Pernottamento a bordo.

Le quote comprendono: oltre a quanto indicato nel programma di viaggio, utilizzo delle attrezzature della nave; partecipazione alle attività di animazione di bordo, spettacoli musicali o di cabaret in programma durante le serate a bordo; 1 buono a cabina per 1 ingresso all'Area Benessere; assistenza di personale ITC e Grimaldi Lines durante tutta la crociera; facchinaggio dei bagagli nei porti d'imbarco e di sbarco; assicurazione medica alla persona, bagaglio, annullamento; tasse portuali, supplemento carburante.

Le quote non comprendono: le bevande ai bar e quelle non previste nella pensione completa; extra in genere e quanto non espressamente indicato nel paragrafo "Le quote comprendono".

LUNEDÌ 27 APRILE 2009 – SOSTA A BARCELLONA

Sbarco dopo la prima colazione per trascorrere l'intera giornata a Barcellona: visita della città in pullman GT con guida parlante italiano e tempo libero. Cestino da viaggio per il pranzo. Rientro a bordo alle 17:30 circa per la partenza. Cena con bevande incluse a bordo. Serata di animazione, discoteca, area giochi, secondo le singole preferenze.

MARTEDÌ 28 APRILE 2009 – NAVIGAZIONE PER CIVITAVECCHIA

Prima colazione e pranzo, con bevande incluse, a bordo. Tempo libero da trascorrere secondo le singole preferenze. Prima dello sbarco cocktail di arrivederci al prossimo Viaggio dei Soci. Partenza in pullman GT con accompagnatore per Toscana, Lazio, Umbria e Campania.

Numero Verde
800-778114
ORARI:
Lunedì - Venerdì: 09.30-13.30 / 14.30-18.30

visita il nostro sito
www.mondovivo.it
viaggi per turisti responsabili:
trovare molti suggerimenti e
proposte per viaggiare
secondo i principi di un
comportamento eticamente
corretto.



coop
Unicoop Tirreno



**DA UNA PARTE
LA CRISI.
DALL'ALTRA, TU.**



DALLA TUA PARTE,

noi.

coop
LA COOP SEI TU.

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

Nelle pagine di questo inserto trovi alcune opportunità di risparmio pensate per i Soci.

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



SOLO PER I SOCI:

Dall'1 al 15 febbraio.



MASSIMO 3 conf. PER OGNI CARTA

SCAMERITA SENZ'OSSO
il kg

€ 4,40



SCONTO 35% ALLA CASSA

ARANCE TAROCCO COOP
3 kg

MASSIMO 10 conf. PER OGNI CARTA



MASSIMO 6 pezzi PER OGNI CARTA

MORTADELLA GRANDI SAPORI TOSCANI BECHELLI
1,5 kg

€ 6,90
il kg € 4,60



SCONTO 35% ALLA CASSA

GRANA PADANO BONI
800 g ca. - il kg

MASSIMO 6 pezzi PER OGNI CARTA

€ 7,42
anzichè € 11,42



MASSIMO 4 pezzi PER OGNI CARTA

OLIO EXTRA VERGINE CORICELLI IL CLASSICO
3 litri

€ 9,90
il litro € 3,30



MASSIMO 12 pezzi PER OGNI CARTA FRA I DUE TIPI

PERFETTO LE CHIANTIGIANE
bianco/rosso
75 cl

€ 1,00
il litro € 1,33

QUESTO PRODOTTO PUÒ NON ESSERE DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA



CICLETTE DIADORA + DVD HOME FITNESS

€ 99,00
prezzo per i non soci € 135,00

QUESTO PRODOTTO PUÒ NON ESSERE DISPONIBILE IN ALCUNI PUNTI VENDITA



PIGIAMA UOMO/DONNA IRGE
cotone jersey stampato

€ 9,00
prezzo per i non soci € 14,90

Con tanta convenienza in esclusiva.

Dal 16 al 28 febbraio.

MASSIMO
3 conf.
PER OGNI CARTA



SCONTO
40%
ALLA CASSA

CORDON BLUE
SOLUZIONI COOP
CONFEZIONE FAMIGLIA
1 kg



SCONTO
30%
ALLA CASSA

MASSIMO
10 conf.
PER OGNI CARTA

KIWI COOP
2,5 kg



MASSIMO
4 pezzi
PER OGNI CARTA

SALMONE SCOZZESE
AFFUMICATO
RIUNIONE
200 g

€ 5,39

il kg € 26,95



MASSIMO
5 pezzi
PER OGNI CARTA

FRITTO MISTO
ALLOGEL
375 g

€ 3,49

il kg € 9,30

MASSIMO
3 conf.
PER OGNI CARTA



FROLLINI
GRAN TURCHESE
800 g x 2

€ 2,99

il kg € 1,87
anzichè € 4,98



MASSIMO
3 conf.
PER OGNI CARTA
FRA I DUE TIPI

FINISH POWERBALL
TUTTO IN 1
regular/lemon
2 conf. x 45 tabs

€ 7,95

il kg € 4,21
anzichè € 15,90

SCONTO
50%
ALLA CASSA

QUESTO PRODOTTO
PUÒ NON ESSERE
DISPONIBILE IN ALCUNI
PUNTI VENDITA
coop



GRIGLIA PARAVENTO
IN LEGNO DI ACACIA
CON FIORIERE
pieghevole

€ 99,00

prezzo per i non soci
€ 129,00



PEN DRIVE 32 GB
KINGSTON

QUESTO PRODOTTO
PUÒ NON ESSERE
DISPONIBILE IN ALCUNI
PUNTI VENDITA
coop

€ 49,00

prezzo per i non soci
€ 59,00

divieto di eccesso

Dal primo gennaio alla Coop bisogna avere almeno diciotto anni per portare a casa una bottiglia di vino o di birra. Per non parlare dei superalcolici. Una grande iniziativa di Coop sul grave problema della diffusione dell'alcol fra gli adolescenti e i giovanissimi.
di Aldo Bassoni

La legge consente la somministrazione di alcolici a partire da 16 anni. Ma nessun divieto di vendita! Invece alla Coop, dal primo gennaio, per acquistare una qualunque bevanda alcolica che abbia più di 1,2 gradi bisogna avere almeno 18 anni. «È una scelta che abbiamo deciso di assumere autonomamente per portare all'attenzione dell'opinione pubblica e delle istituzioni un problema sociale e sanitario che ci riguarda tutti, come operatori economici e come genitori – dice **Maurizio Zucchi**, direttore qualità di **Coop Italia** –. Come successo in diversi casi ci auguriamo che l'iniziativa di Coop sia seguita da altri. E se verrà anche una legge dello Stato ancora meglio». Intanto Coop la legge la impone all'interno dei suoi mille e passa punti vendita, dai mega ipermercati ai supermercati, fino ai più piccoli negozi di quartiere. «È una decisione che non si limita alla rinuncia della vendita – continua Zucchi –. Ad essa affiancheremo iniziative di informazione e di sensibilizzazione dei giovani e degli adulti al problema dell'alcol per fare in modo che una delle piaghe più dolorose del nostro tempo possa essere combattuta più efficacemente e sconfitta».

abusi e consumi

In verità la Coop alcune esperienze contro il consumo di alcol fra i giovani e i giovanissimi le ha realizzate da tempo. **Coop Veneto** aveva già applicato nei suoi negozi il divieto di vendita ai minori di 18 anni, **Coop Adriatica** ha iniziato a farlo dall'ipermercato di **Schio** e **Unicoop Tirreno** ha prima vietato la vendita nei 5 negozi di Livorno ai minori di 16 anni d'accordo con la prefettura, poi ha coinvolto nell'iniziativa altri 7 negozi

dossier

**NON VENDIAMO
BEVANDE ALCOLICHE
AI MINORI DI 18 ANNI.**

L'alcol va sempre consumato con prudenza, questo vale per tutti e i giovanissimi dovrebbero evitarlo. Quindi, nonostante la legge non preveda divieti, Coop interrompe la vendita di alcolici ai minori di 18 anni. È una scelta importante per la loro salute. Un impegno concreto che non poteva aspettare.



della provincia e infine ha promosso una capillare attività di sensibilizzazione a Viareggio. Ora però, tutte insieme, le cooperative hanno alzato l'asticella e sviluppato in una precisa politica commerciale queste importanti esperienze pilota.

Il consumo di alcol in Italia ha subito negli ultimi decenni un generale livellamento verso il basso. Non siamo più ai 13,9 litri di alcol puro procapite del 1980, e nemmeno ai 9,8 litri del 1990. Ora siamo attestati su volumi intorno ai 7 litri. Ma a fronte di questa riduzione dei consumi dovuta anche ai mutati stili di vita, tutte le statistiche registrano un aumento preoccupante del consumo di alcolici fra i giovani e i giovanissimi. Se analizziamo gli ultimi dati disponibili diffusi dall'**Istituto Superiore di Sanità** sul consumo di alcol c'è da rimanere sconcertati nell'apprendere che, tra i ragazzi fra gli 11 e 15 anni, uno su cinque è a rischio. Salendo di un gradino sulla scala dell'età, tra i 16-17enni il 14 per cento beve secondo modalità e abitudini giudicate rischiose. Ma sono le ragazze al di sotto dei 15 anni che, sorprendentemente, con una quota del 16,8 per cento superano abbondantemente il valore della media nazionale delle consumatrici a rischio fermo al 7,8 per cento. Se osserviamo il trend dei consumi di alcol fuori pasto nella fascia d'età compresa fra i 14 e i 17 anni, notiamo un aumento costante che è salito gradualmente dal 12,6 del 1998 al 20,5 del 2006.

lo spirito della legge

Sono almeno dieci anni che, all'interno del **Piano Sanitario Nazionale** (PSN), la riduzione del consumo di alcol è stata assunta quale specifico obiettivo da conseguire tramite un insieme di azioni finalizzate alla promozione di stili di vita più salutari. Cinque anni fa è stata lanciata la battaglia contro il consumo di alcol anche in Italia tra i più giovani in linea con le raccomandazioni **UE** in materia di consumo di bevande alcoliche da parte di bambini e adolescenti. Nel piano nazionale su alcol e salute si fa esplicita richiesta di una maggiore responsabilità del mondo della produzione e distribuzione alla collaborazione nei programmi di prevenzione dei danni alcol correlati. Ma la legge italiana in materia è tra le più arretrate e contraddittorie d'Europa. «Mentre l'articolo 689 del Codice penale prevede il divieto di somministrazione di bevande alcoliche nei locali ai minori di 16 anni e agli alcolisti – precisa Zucchi – la legge quadro 125 del 2001 definisce bevanda alcolica ogni prodotto con un contenuto di alcol superiore a 1,2 gradi, ma non prevede alcun divieto per i negozi di vendere bevande alcoliche ai minori».

salire di grado

E del resto, benché sia invece espressamente vietata la somministrazione di bevande alcoliche ai minorenni nei locali pubblici, il 67 per cento dichiara di riceverle regolarmente. Unica eccezione la provincia di Trento che, autonomamente, nel 2006 ha introdotto nella propria legislazione il divieto di vendita di alcolici ai minori di 16 anni. La zona geogra-

ALLA CASSA DELLA COOP

Cliente. Mi hanno mandato i genitori, posso comprare alcolici?

Cassiera. Se sei minorenne non possiamo venderti alcolici, devono venire loro personalmente.

Cl. Ho più di 18 anni ma non ho il documento d'identità con me.

Ca. Ci scusiamo per il disagio, ma se puoi tornare con un documento che lo confermi potrai acquistare alcolici.

Cl. Voi non potete chiedere il documento, non siete pubblici ufficiali.

Ca. I documenti di identità già vengono richiesti per i pagamenti con carta di credito. Ti chiediamo il documento solo per verificare il requisito della maggiore età. Non tratteniamo dati sensibili dal punto di vista della privacy.

Cl. Perché tutti questi problemi? L'alcol non fa male.

Ca. È scientificamente provato che sotto i 16 anni è molto pericoloso e fino alla soglia dei 18 anni l'organismo è a rischio.

Cl. La birra non è una bevanda alcolica, me la dovete far comprare.

Ca. La legge quadro 125 del 30/03/01 definisce bevanda alcolica ogni prodotto che contiene una gradazione superiore a 1,2 gradi.

fica più a rischio è infatti il centro-nord dove più diffuso è anche il tragico fenomeno degli incidenti del sabato sera con il suo fardello di giovanissime vittime. Il Trentino, il Friuli, il Piemonte e l'Emilia Romagna sono le regioni dove si beve di più, anche tra i giovani, specialmente fuori pasto. Ma gli uomini bevono molto anche in Val D'Aosta e Marche. Frequenti sono le ubriacature (**binge drinking**) conseguenti all'esagerata assunzione di alcol in una sola occasione come, per esempio, durante una festa o una serata in discoteca. Questo comportamento, prevalentemente giovanile, è importato direttamente dai paesi nordici dove è molto diffuso, ma si sta radicando anche in Italia e nei paesi dell'area mediterranea. Tra i minori, più di due ragazzini tra 11 e 15 anni dichiarano di essersi ubriacati almeno una volta nell'anno. Ma tra i 16-17enni la percentuale sale al 12,1, raggiunge il massimo tra i 18 e i 19 anni, per poi discendere dopo i 25 anni. Inutile dire quanto influisca su questi comportamenti la pressione mediatica e la diffusione attraverso la pubblicità di modelli negativi, una "pressione pubblicitaria" alla quale prima o poi qualcuno dovrà porre dei limiti. ■

NIENTE ALCOLICI AI MINORENNI

Dal primo gennaio 2009 niente alcolici ai minorenni in tutti i punti vendita Coop. La campagna sarà comunicata ampiamente in modo che tutti i soci e clienti ne siano a conoscenza. Nel caso un cliente dall'apparente età inferiore a 18 anni si presenti alla cassa con una qualunque bevanda alcolica, la cassiera richiederà al ragazzo di esibire la carta di identità o un altro documento valido che riporti la data di nascita. Se dalla verifica risulta che effettivamente l'acquirente ha meno di 18 anni, lo si invita a lasciare il prodotto alla cassa informandolo sui contenuti e le ragioni della campagna Coop il cui unico scopo è quello di tutelare la salute dei minori per i quali il consumo di alcool è particolarmente dannoso. Le Cooperative che hanno già sperimentato questa metodologia di approccio non hanno mai rilevato nessun problema nei rapporti con i clienti più giovani. Ma nel caso vi fosse un rifiuto da parte del minore, la cassiera non potrà far passare il prodotto e avvertirà immediatamente il responsabile del negozio.

il prezzo della bottiglia

L'impegno di Coop sul fronte dell'alcolismo non è un'iniziativa dell'ultima ora. Ne parliamo con Valentino Patussi, responsabile del Centro Alcologia dell'ospedale Careggi di Firenze.

«L'alcol fa male a tutti, ma ai ragazzi è come dare il veleno». Il professor **Valentino Patussi** non usa mezze parole. Come responsabile del Responsabile del Centro di Alcologia dell'AOU di Careggi, Centro Alcologico Regionale della Regione Toscana, segue da anni le iniziative della Coop su alcol e giovani. Per lui la scelta di vietare la vendita di alcolici ai minori in tutti i punti vendita Coop non è stata una sorpresa.

Professore, quali sono gli aspetti fondamentali legati al consumo di alcolici nei giovani?

«Uno è squisitamente medico sanitario, l'altro è di tipo psicologico e sociale. L'alcol è un veleno per l'organismo di qualunque individuo, ma per un ragazzino è una sostanza micidiale perché gli adolescenti non hanno ancora sviluppato in maniera adeguata gli enzimi necessari alla sua metabolizzazione».

Con quali conseguenze per l'organismo?

«Il corpo umano si sviluppa fin dalla nascita, ma è nell'età compresa fra i 15 e i 18 anni che la crescita dell'organismo si stabilizza. A un certo punto lo sviluppo termina e non si cresce più. Un ragazzo di 13-15 anni non ha ancora sviluppato a sufficienza e stabilizzato gli enzimi che servono alla metabolizzazione dell'alcol e quindi corre molti rischi di anticipare l'insorgenza di alcune malattie».

Che tipo di malattie?

«Il fegato viene aggredito dall'alcol e può insorgere un accumulo di grasso sotto forma di steatosi epatica che potrebbe facilmente degenerare in epatite e addirittura in cirrosi».

Ma c'è anche un aspetto psicologico legato al consumo di alcol?

«I ragazzi sono sensibili all'alcol anche da un punto di vista psicologico in quanto l'alcol è un "disibinitore" e può favorire comportamenti a rischio e accentuare tratti di tipo psichiatrico».

Fino a che punto?

Fino al punto di spingere all'estremo comportamenti violenti sia contro se stessi che contro gli altri con conseguenze a volte drammatiche».

Per esempio?

«Non sono pochi i ragazzi che trovano nell'alcol un amplificatore dei propri stati d'ansia, un facilitatore di gesti istintivi e inconsulti. Del

resto, se ci pensiamo bene, ammazzarsi con la macchina lanciata a folle velocità non è forse un suicidio? Le violenze sessuali tra gli adolescenti sono il tipico risultato di una logica maschile di gruppo diluita nell'alcol. Le ragazze stesse, quando bevono, sono meno attente ai pericoli e accettano inviti che da sobrie certamente rifiuterebbero».

Evidentemente anche la maturità psicologica ha bisogno dei suoi tempi.

«Gli incidenti stradali, le violenze sessuali e le risse sono purtroppo le più frequenti conseguenze dell'eccessiva assunzione di alcolici sia direttamente che attraverso quelle bevande a base di frutta, dolci e gradevoli, ben ghiacciate e che vanno giù bene, oggi molto di moda, commercializzate in confezioni apparentemente innocue. In realtà sono bevande che hanno una gradazione superiore a 1,2 gradi e quindi per legge sono considerate alcoliche, ma sono dirette proprio ad un pubblico giovanile, attratto dalla forma stessa delle bottiglie, dal colore e dal gusto fruttato».

Questo chiama in causa le responsabilità dei produttori...

«C'è una spregiudicata operazione di marketing indirizzata proprio al target giovanile sostenuta da pubblicità apparentemente rivolte ai 18enni, in realtà la mira di chi promuove certi consumi non è (o non può essere) mai così precisa. Il ragazzino tende a frequentare i più grandi e ad imitarli. Perciò è facile che il beverage alcolico ma fico finisca dalle mani del 18enne a quelle del 14enne».

Ora alla Coop i minorenni non potranno più acquistare nessun genere di bevanda alcolica.

«Bene, è importante che la Coop dia questo segnale concreto di responsabilità sociale. Ma quest'iniziativa

della Coop è importante anche per gli adulti affinché si responsabilizzino rispetto ad un problema che li riguarda innanzitutto come genitori. E poi bisogna ricostituire delle forme di controllo sociale più efficaci».

Cosa intende dire?

«Vede, quelli della mia generazione che si azzardavano a comprare una bottiglia di whisky o anche soltanto di vino o una bottiglia di birra dovevano fare i conti con il negoziante che subito ti chiedeva

RISCHIOSE ABITUDINI

Secondo l'**Istituto Superiore della Sanità**, sono da considerarsi a rischio tutti gli individui che rientrano in uno dei seguenti profili specifici:

- > Le donne che eccedono i consumi di 20 grammi di alcol al giorno, corrispondenti a 1-2 Unità Alcoliche (UA) secondo lo standard Istat.
- > Gli uomini che eccedono i 40 grammi di alcol al giorno (2-3 UA).
- > Tutti i giovani di età inferiore a 15 anni che assumono una qualsiasi quantità di alcol.
- > I giovani tra i 16 e 18 anni che consumano più di 1 UA al giorno.
- > Gli ultra 65enni che eccedono il consumo di 1 UA al giorno.
- > Sono da considerarsi a rischio gli individui che assumono in un'unica occasione oltre 6 UA di una qualsiasi bevanda.

la merce muta di Giorgio Nebbia



la guerra delle merci

Da ricchi a poveri: Kivu e Darfur, due paesi africani devastati e impoveriti dalle guerre di conquista per le loro ricchezze, quelle che fanno "correre" la nostra civiltà.

GLOSSARIO

Unità alcolica corrisponde alla quantità di alcol contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione o in una lattina di birra da 330 ml o in un bicchierino di superalcolico da 40 ml.

Consumo giornaliero il consumo di almeno un tipo di bevanda alcolica al giorno.

Consumo giornaliero non moderato il consumo che eccede 2-3 UA al giorno per l'uomo, 1-2 UA per la donna, 1 UA per gli anziani di 65 anni e più, qualsiasi quantità giornaliera per i minori di 11-17 anni.

Binge drinking il consumo di 6 o più bicchieri di bevande alcoliche in un'unica occasione.

per chi era quella bottiglia, e tu magari rispondevi che era per il babbo. Poi il giorno dopo il negoziante domandava al babbo se gli era piaciuto il vino e così veniva subito a galla la verità».

Ma come si fa oggi a ricostituire una forma di controllo sociale?

«È possibile responsabilizzando non solo i consumatori, ma anche il personale dei supermercati e di tutte le strutture commerciali. Più di una volta mi è capitato di sentire un genitore preoccupato perché ha visto un ragazzino, amico di suo figlio, uscire dal supermercato con una cassa di birra. Insomma c'è ancora molta strada da fare per contrastare il crescente e subdolo pericolo dell'alcol tra i giovanissimi. Per esempio, il bar dell'ospedale secondo lei dovrebbe vendere gli alcolici e le sigarette? Ogni persona ragionevole direbbe di no. Figuriamoci, nel luogo di cura della salute per eccellenza alcol e fumo dovrebbero essere banditi. E invece si vendono tranquillamente e se provi a fare un'obiezione il gestore del bar ti dice che perderebbe buona parte dell'incasso».



Alcuni si commuovono, per un istante, quando nei telegiornali sfilano falangi di poveri africani affamati e in fuga da una terra all'altra: Kivu, Darfur, sono nomi di terre lontane a cui dedicare, al più una piccola donazione natalizia. Ma poco si pensa che le sventure di questi poveretti sono dovute a lotte per la conquista di materie prime e merci di cui godiamo ogni giorno. Ci sono due Kivu, uno del Nord e uno del Sud, territori orientali della Repubblica Democratica del Congo, al confine con Sudan, Ruanda, Burundi, Tanzania; confini arbitrariamente tracciati sulla carta dalle potenze coloniali che si sono spartite l'Africa nei secoli scorsi separando popoli della stessa etnia, religione, lingua. La povertà del Kivu sta nell'essere ricco – può sembrare assurdo – di minerali preziosi: oro, diamanti, stagno, tungsteno, niobio e tantalio (il "coltan" di cui si parlò in questa rubrica alcuni anni fa, al tempo della prima guerra del Congo, 1998-2003). Si tratta di materiali che fanno correre la nostra "civiltà", le automobili, i telefoni cellulari, i computer, le macchine utensili; negli oggetti che usiamo ogni giorno sono nascoste "merci mute" che a loro volta nascondono storie di dolore e di violenza. In molti paesi la "proprietà" delle ricchezze minerarie è dello stato, ma spesso tale proprietà è nelle mani di una oligarchia che concede lo sfruttamento a compagnie straniere (oltre agli Occidentali la Cina è attivissima in questi territori). Il denaro finisce così nelle tasche di poche persone che sono diventate ricchissime, e viene impiegato per l'acquisto di armi che alimentano le guerre interne, mentre le popolazioni locali non hanno cibo, acqua da bere, sono cacciate dai loro villaggi ed esposte a violenze, gli operai locali sono super sfruttati, esposti a malattie dovute alle infami condizioni di lavoro, e le attività minerarie provocano effetti devastanti sull'ambiente. Si pensi che l'oro viene estratto da rocce che contengono alcuni grammi di oro per tonnellata, per cui per ottenere un'oncia troy – circa 31 grammi di oro – che vale, in questa fine del 2008, circa 750 dollari Usa (circa 600 euro), bisogna movimentare oltre 10 tonnellate di roccia e la stessa quantità rappresenta la massa dei detriti. Senza contare che per portare alla luce le rocce da trattare si distruggono delicati equilibri ecologici delle foreste tropicali, il che fa aumentare l'effetto serra, l'erosione del suolo, la siccità. La povertà del Darfur, regione del Sudan meridionale, è dovuta alla ricchezza di petrolio; i giacimenti petroliferi sono stati scoperti nel 1980 e subito dopo, nel 1983, è cominciata la seconda guerra civile del Sudan che si trascina ancora oggi, con violenze, miseria e genocidio delle popolazioni locali per contendersi le zone petrolifere collegate con un oleodotto a Port Sudan, sul Mar Rosso. Anche in un litro di benzina c'è violenza e povertà subite da qualcuno in qualche parte del mondo.

linea di confine

Sana alimentazione, un corretto stile di vita e tanto movimento per prevenire l'obesità, causa di molte malattie. L'informazione e la prevenzione secondo Coop.
di Silvia Fabbri

Dimagrire si deve e si può. Perché obesità e sovrappeso non sono malattie incurabili. «Sarebbe sufficiente perdere il 10 per cento del proprio peso – spiega **Saverio Cinti**, presidente della **Società italiana per lo studio dell'obesità (Sio)** e direttore dell'Istituto di anatomia dell'Università di Ancona – per avere enormi benefici, magari non a livello estetico, ma dal punto di vista della salute sì. Per questo è importante informare correttamente le persone: per far sapere loro che basta poco per allontanare concretamente il rischio di malattie». Così, per promuovere questo doveroso e possibile calo di peso Coop avvierà – in collaborazione con Sio – uno screening nei punti vendita dove chi vorrà potrà sottoporsi a una serie di analisi volte ad accertare il livello di rischio riguardo alle patologie correlate al sovrappeso.

Professor Cinti, quali malattie può provocare l'obesità?

«Ipertensione, infarto del miocardio. Poi diabete e persino tumori. Diciamo che in generale l'aspettativa di vita di una persona obesa di 40 anni è di 6,7 anni in meno rispetto a un normopeso».

Ma come si fa a capire se siamo a rischio? Insomma, come possiamo tenerci sotto controllo?

«La valutazione di indice di massa corporea ci dice quanto grasso abbiamo in percentuale, ma per talune persone non è una misurazione sufficiente. Più utile è, invece, la semplice misurazione della circonferenza addominale. Al di là del nostro peso, infatti, può essere molto più pericoloso il grasso a livello addominale, cioè la pancetta – tipicamente maschile – che a livello gluteofemorale (i fianchi larghi, più frequenti nelle donne). Quando diciamo che il grasso addominale è pericoloso, intendiamo dire che può provocare disfunzioni metaboliche, come il diabete».

salute



Attraverso quali meccanismi il grasso superfluo a livello addominale può provocare diabete e tumori?

«La cellula adiposa, anche quella non addominale, è come un palloncino che accumula grasso per cedere energia tra un pasto e l'altro. È un vero e proprio organo che abbiamo chiamato organo adiposo ed è molto prezioso per l'organismo. Nella storia dell'evoluzione umana gli individui in grado di accumulare grasso sono stati favoriti geneticamente... e ancora oggi è così nelle zone dove purtroppo si soffre la fame. Questo vantaggio, in questa parte del mondo si è, però, trasformato in svantaggio perché il rigonfiamento eccessivo delle cellule adipose provoca una sorta di infiammazione cronica a livello cellulare, che a sua volta è causa sia di resistenza insulinica – e dunque alla lunga di diabete – che di mutazione cellulare e dunque di tumore. Quello che non sappiamo ancora è perché questo meccanismo si produce, per lo più esclusivamente, a livello di grasso addominale. Supponiamo che sia perché le cellule del grasso viscerale sono meno elastiche delle altre, si "stressano" più velocemente e quindi il meccanismo infiammatorio è più veloce».

Dall'obesità si può guarire. Eppure è molto difficile e molti, dicono le statistiche, non ci riescono proprio. Che cosa consiglia alle persone a rischio?

«Certo, perdere i chili in eccesso è possibile, ma non è una cosa facile, ce ne rendiamo bene conto. Occorre una grande costanza, uno stile di vita adeguato. Alcune persone poi fanno molta più fatica di altre, perché l'obesità è anche una malattia genetica, in cui sono implicati circa 200 geni diversi. Sembra inoltre – è una delle più recenti scoperte sul tema – che il 4 o il 5 per cento delle persone abbia un particolare difetto genetico: non avverte il senso di sazietà cioè non riesce a saziarsi. Chi deve dimagrire deve comunque sapere che la cosa più importante è aumentare il consumo di calorie attraverso il movimento: la tendenza a ingrassare che c'è in tutto l'Occidente non è dovuta solo all'aumento di calorie introdotte attraverso l'alimentazione, ma soprattutto al fatto che se ne consumano di meno. Abbiamo l'automobile, gli ascensori, i telecomandi... non ci muoviamo più. Basti pensare ai bambini: prima correvano all'aria aperta, giocavano a palla, a nascondino. Oggi stanno davanti alla Tv a giocare con la Playstation».

Recenti statistiche hanno stabilito una correlazione tra l'obesità dei genitori e quella dei figli, anche per questioni "ambientali"...

«Certamente, vivere in una famiglia in cui la maggior parte delle persone è in sovrappeso condiziona moltissimo. Soprattutto a partire dallo stile di vita. Poi ci sono aspetti ambientali che sembrano essere molto significativi e anche qui stiamo parlando delle nostre più recenti scoperte. Come quella dell'influenza della temperatura esterna sul funzionamento dell'organo adiposo. Abbiamo osservato che dentro a questo organo sono contenute cellule buone capaci di bruciare più velocemente l'energia accumulata e che questo meccanismo – che serve a produrre calore – è tanto più stimolato quanto più siamo al freddo. Crediamo che la tendenza a ingrassare nella nostra società sia anche connessa – assieme a molti altri fattori – anche all'eccessivo riscaldamento delle nostre case. Sicuramente, poi, anche l'inquinamento influisce sul funzionamento dell'organo adiposo, perché è accertato che alcuni contaminanti interferiscono col funzionamento della cellula».

Saverio Cinti è direttore dell'Istituto di Anatomia dell'Università di Ancona, presidente eletto della Società italiana per lo studio dell'obesità. È stato il primo a definire il tessuto adiposo come un vero e proprio organo nel quale i due componenti, il tessuto bianco e il bruno, si sviluppano l'uno a spese dell'altro in modo da mantenere il peso costante e che se l'equilibrio si rompe a favore del tessuto bianco si diventa obesi. Un'osservazione che ha avuto la conferma definitiva nel 2004, con la scoperta che – come le cellule staminali – quelle adipose adulte riescono a trasformarsi in cellule di tipo completamente diverso. È stato premiato dall'Accademia Europea delle Scienze con la medaglia "Blaise Pascal" 2008 per la Biologia e le Scienze della Vita.

DR. COOP

Esami medici gratuiti in molti punti vendita: da febbraio a maggio la campagna Coop contro l'obesità.

Uno screening di massa per informare sui rischi che comporta l'obesità, su quanto la vita peggiori se si è in sovrappeso e quanto diminuisca l'aspettativa di vita. Lo screening l'ha organizzato Coop in collaborazione con Sio (Società italiana per lo studio dell'obesità) e si svolgerà tra febbraio e maggio di quest'anno.

In molti IperCoop verranno allestiti degli ambulatori mobili in cui – alla presenza di medici o infermieri – verranno effettuati degli esami medici gratuiti comprensivi di visita generale, test ematochimici (per controllare i livelli di zuccheri nel sangue), misurazione della pressione arteriosa, dell'indice di massa corporea e della circonferenza addominale. Se gli esami dovessero far emergere questioni da approfondire i medici dell'ambulatorio potranno richiedere ulteriori esami diagnostici di approfondimento. Comunque al termine della visita verrà consegnato gratuitamente a tutti i pazienti un manuale – curato ed elaborato da Sio – con indicazioni e consigli su un corretto stile di vita. Non è prevista la prenotazione nei giorni precedenti la campagna. La campagna Coop consentirà a Sio di effettuare uno screening su circa 10mila individui di età compresa tra i 18 e i 75 anni, in molte città d'Italia, analizzando sia i soggetti obesi che si presenteranno presso gli stand (che verranno interpellati circa la loro qualità della vita e il loro stato di salute), che i sovrappeso e normopeso che potranno confrontarsi con i medici sul loro stile di vita. Complessivamente saranno coinvolti circa 220 medici e 110 infermieri. I risultati ottenuti dallo screening nazionale – un identikit molto significativo dello stato di salute degli italiani e delle loro abitudini alimentari – saranno elaborati dalla segreteria scientifica della campagna Coop-Sio e verranno messi a disposizione del Ministero della Salute.

13-14 febbraio

IPER CASILINO
via Casilina, 1011 - Roma

20-21 febbraio

IPER AFRAGOLA
Strada com. Guerra - Afragola (NA)

20-21 marzo

IPER QUARTO
via Masullo, 76 - Quarto (NA)

3-4 aprile

IPER LIVORNO
via Graziani - Livorno

5-6 giugno

IPER APRILIA
S.S. Pontina Km 44 - Aprilia (LT)

salute sani & salvi

natura amica

È sempre la natura che offre gli spunti risolutivi contro le malattie. È stato così per gli antibiotici (che derivano da un fungo), per la malaria (che si cura con un derivato della pianta artemisia), e adesso è la volta dell'Aids che pare sia bloccata da un farmaco derivato dalla radice di astragalo, pianta largamente utilizzata nella medicina tradizionale cinese. L'estratto della pianta agirebbe bloccando il processo di degenerazione che il virus induce nelle cellule immunitarie. Sono in corso i primi test di sperimentazione.

calo del desiderio

Buone notizie per i golosi incalliti. Un gruppo di ricercatori dell'Università di Exeter, in Inghilterra, ha scoperto che basta una camminata di 15 minuti per sopire l'inarrestabile voglia di cioccolata. Lo studio dimostra che un leggero movimento induce la secrezione di sostanze chimiche nel cervello che attivano i centri del piacere – quelli stimolati appunto dalla cioccolata –, un effetto che determina la riduzione del desiderio di abbuffarsi. Secondo lo stesso gruppo l'espedito funziona anche contro la voglia di sigarette.

macho man

Secondo una ricerca dell'Indiana University quando le donne si avvicinano alla fase ovulatoria del loro ciclo ormonale, e cioè al momento propizio per il concepimento dei figli, il loro cervello diventa più sensibile alle caratteristiche fisiche maschili. Da un punto di vista evolutivo le caratteristiche del macho, come tratti duri e spigolosi, riflettono un alto livello di testosterone e quindi di "qualità" riproduttiva. L'area del cervello che si attiva si chiama cingolato anteriore ed è una parte della corteccia che presiede alle decisioni e valuta le possibilità di successo. Nessuna preoccupazione: questo effetto è solo la base di un istinto che ha portato l'essere umano fin qui e non riflette le scelte consapevoli del partner.

ABCibo di Eugenio Del Toma



pronti in tavola

Non rinunciamo a una buona prevenzione alimentare, anche se benessere e longevità sono scritti nei geni.



Sono passati diversi anni da quando l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha aggiornato la definizione di salute dilatando il concetto di "assenza di malattia" fino a quello di "benessere fisico e psicologico", due facce di una stessa medaglia. Si tratta di un'evoluzione doverosa che va oltre i rimedi farmacologici per impegnare l'uomo in una serie di comportamenti virtuosi e di scelte personali (abolizione del fumo, incremento dell'attività fisica ecc.) tra cui primeggiano le corrette abitudini alimentari. Dunque, un richiamo anche alla prevenzione alimentare, al ruolo protettivo di verdura e frutta e all'adeguata presenza nella razione alimentare di componenti non caloriche eppure essenziali come acqua, vitamine, minerali, fibre, antiossidanti. Tuttavia, il richiamo al ruolo preventivo della nutrizione non significa che i nostri pasti si debbano medicalizzare al punto di rinnegare il ruolo sanamente epicureo e socializzante della buona tavola.

Ho sempre temuto che il plagio mediatico, con i suoi messaggi veri o presunti tali, esercitasse proprio sulla frangia più attenta e disponibile della popolazione forzature esagerate e quindi in disaccordo con la moderna definizione di salute-benessere che nel "rito alimentare" affonda le sue radici.

La nutrigenomica ci insegna che molto dobbiamo all'eredità, nel bene e nel male, ma ci dice che anche i nostri geni sono condizionati, almeno in parte, dalla nutrizione e dallo stile di vita. Se non tutto è già scritto nei geni, se le nostre scelte di vita, tra cui il modello alimentare, possono interferire su aspetti fondamentali come la glicemia, l'insulino-resistenza o la colesterolemia, ne consegue che la prevenzione alimentare è una difesa irrinunciabile.

Allora, senza imprigionarci in un dedalo di diete e di proibizioni, concepite per i malati e non per soggetti sani, convinciamoci che la razione alimentare deve essere costruita e individualizzata su quelle poche regole che gli esperti propongono come Linee Guida per la popolazione.

Ricordiamo fra i consigli ufficiali la "varietà" alimentare: meno carne, formaggi, zucchero, dolciumi, alcolici e sale, più pesce, cereali, legumi, ortaggi, frutta e, tra i grassi, preferenza al "vero" olio di oliva. Il tutto nel segno del buonsenso e con "porzioni" adeguate all'età e al proprio dispendio energetico, perché la sobrietà è il pedaggio obbligatorio di chi non intende rinunciare alla qualità e al gusto del mangiare.

fermo restando

**Comodo pedalare in casa! Con la cyclette.
Ma come scegliere il modello più adatto?
di Roberto Minniti**

Chi più, chi meno, tutti siamo costantemente alle prese con l'esigenza di tenere a freno il nostro peso. A maggior ragione dopo un periodo di piacevoli "abbuffate" come quello delle feste, si ricorre a tutti i metodi disponibili per smaltire i chili accumulati. Ecco il fiorire di diete, a volte strane e fantasiose, in alcuni casi neppure supportate dalla saggezza dei nutrizionisti, per chi vuole rientrare rapidamente nel peso forma. E si che i dietologi non si stancano di ripetercelo: oltre a ciò che si mangia, occorre aumentare ciò che si "brucia" che nei nostri stili di vita è troppo poco. È bene, insomma, incrementare il metodo più sano per perdere peso. Anche se ogni individuo ha un metabolismo diverso e quindi reagisce in modo differente al movimento, si può partire da alcune semplici osservazioni per comprendere i benefici dello sport. Se un'ora di nuoto permette di smaltire 500 calorie ma costa una certa fatica, anche i più pigri possono fare qualcosa per mantenere il fisico in allenamento. Trenta minuti di cyclette o un'ora di passeggiata a passo svelto bastano a bruciare 250 kilocalorie al giorno, mentre salire e scendere le scale di casa per dieci minuti vale 100 Kcal.

una bici in famiglia

Attività fisica, dunque, e non scorciatoie fatte di pillole tagliacalorie o astinenza completa dai cibi, per dimagrire. Una volta raggiunta questa consapevolezza non serve altro che dedicarsi qualche decina di minuti a settimana e conciliare l'attività preferita con la mancanza di tempi delle nostre giornate e la rarità di spazi verdi ben ossigenati delle nostre città.

Una buona soluzione è dotarsi di uno strumento per lo sport casalingo, da utilizzare con costanza in qualunque momento della giornata.

Per gli amanti della bicicletta l'attrezzatura principe non può che essere una cyclette, dispositivo comodo da conservare in casa e facile da sfruttare anche con pochi minuti a disposizione. E, anche per chi non è particolarmente attratto dalle due ruote, è bene considerare che pedalare rimane una buona soluzione sia per abbandonare lo stress accumulato dopo una lunga giornata di lavoro che per buttare giù qualche caloria di troppo. Sui benefici fisici della cyclette non c'è che l'imbarazzo della scelta: oltre a far dimagrire, quest'attività tonifica i

muscoli delle gambe, migliora la circolazione sanguigna, l'efficienza cardiaca e la respirazione ed è perfino utile nella riabilitazione articolare.

Uniche controindicazioni sono per chi soffre di problemi circolatori o è afflitto da problemi alle ossa, alla schiena o alle articolazioni: in questi casi, come è ovvio, il "fai da te" può essere pericoloso ed è sempre bene chiedere consiglio a un medico.

Ma per molte di queste persone esistono cyclette reclinabili, sulle quali la posizione assunta non grava minimamente sulla schiena o sulle parti "a rischio".

sotto sforzo

Ma come scegliere il modello più adatto alle proprie esigenze? Va innanzitutto verificato che l'apparecchio sia ripiegabile per non occupare troppo spazio, abbia la sella regolabile in altezza, i pedali con le cinghie e consenta una pedalata senza strappi,

con uno sforzo incrementabile per variare l'intensità dell'allenamento.

Le cyclette sul mercato, però, sono ben lontane dall'accontentarsi di queste semplici qualità. Vantano, infatti, computer sofisticati in grado di "raccontarci" istante per istante, velocità e i metri virtuali percorsi, ritmo della pedalata (il cosiddetto "RPM"), calorie bruciate, apparati che misurano i battiti cardiaci. Funzioni sempre e comunque irrinunciabili?

Alcune possono sicuramente rivelarsi interessanti, per lo meno da un punto di vista psicologico, altre sono decisamente superflue. Può essere di stimolo, infatti, uno strumento che ci dica le distanze che abbiamo teoricamente percorso e permetta di tenere sotto controllo la costanza dell'allenamento. E sicuramente comodo – per lo meno per chi riuscirà a utilizzare costantemente la cyclette – si rivela il simulatore di pendenza che consente di variare la resistenza opposta dai pedali e di conseguenza l'intensità del nostro sforzo.

Quanto alla misurazione del battito cardiaco, si tratta di un optional che fa molta scena ma ha scarsa utilità. Tra le ragioni della diffusione dei cardiofrequenzimetri su tutte le macchine sportive c'è la paura di sottoporre il cuore a stress eccessivi. Purtroppo le cose non sono così semplici, dato che non esiste una soglia critica di frequenza cardiaca oltre la quale si possono verificare problemi anche gravi in persone malate. È la presenza o l'assenza di patologie cardiache, invece, a fare la



cyclette

marca e modello	peso (Kg)	computer (visualizzazioni)	simulazioni di pendenza	volano (Kg)	prezzo (euro)
CARNIELLI 8830 XT	26	tempo - RPM - velocità distanza - calorie - pulsazioni	8	6,5	230
DIADORA IS 320 Starter	28	tempo - velocità - distanza calorie - pulsazioni	8	7	200
FASSI XC 960 Pro	30	tempo - velocità - distanza - RPM calorie - pulsazioni - recovery target HR - ODO - heart rat - body fat	17	7	300
HIGH POWER BK 221	22	tempo - velocità - distanza calorie - pulsazioni - funzione scan	8	5	150
REEBOK I-bike	nd	tempo - velocità - distanza calorie - pulsazioni	10	9	300
TURNER 57 HP	nd	tempo - velocità - distanza calorie - pulsazioni - RPM recupero - scan	micrometrica	6	149

Uno dei rischi maggiori, per chi sedotto dai buoni propositi di fine anno ha deciso di regalarsi una cyclette, è che il modello che si è portato in casa diventi troppo presto un soprammobile inutilizzato o un insolito appendiabiti. Se vi siete convinti, insomma, a fare un po' di movimento dopo una lunga inattività, tenete a mente che un po' di costanza e qualche semplice regola può aiutarvi a mantenere fede ai vostri impegni.

Iniziate sempre con un leggero riscaldamento: cinque o dieci minuti senza forzare e con la simulazione di pendenza più bassa sono fondamentali per scaldarsi ed evitare danni muscolari. Solo dopo questo approccio si può incrementare lo sforzo e solo se non si ha già il fiatone.

Stessa considerazione a fine esercizio: il modo migliore per terminare l'attività è prevedere qualche minuto di pedalata leggera prima di scendere dalla cyclette.

Tenete sempre i piedi nelle cinghie e regolate l'altezza della sella in modo tale che la gamba si estenda completamente nella pedalata.

Se avvertite dei dolori, fermatevi diminuendo progressivamente lo sforzo. Date il tempo al vostro fisico per recuperare e riprovate, ma abbandonate per qualche giorno se sentite tornare il fastidio.

Potrà anche sembrare bizzarro, ma anche in casa si pedala con un abbigliamento adatto. Calzoni aderenti e ben imbottiti al centro, per esempio, riducono lo sfregamento e le irritazioni della pelle.

Programmate un allenamento di almeno due sedute alla settimana. Solo in questo modo sarete in grado di godere dei benefici delle vostre pedalate e di raggiungere uno stato di forma che vi metta in grado di incrementare gli sforzi.

differenza tra attività rischiose e sport tranquilli. Chi ha un cuore sano, infatti, si protegge con meccanismi naturali dagli eccessi e ha campanelli d'allarme efficienti. Chi è malato, invece, non dovrebbe fare alcuni sport (come la corsa).

energia bruciata

Stessa considerazione per il contacalorie: questo strumento potrà anche far piacere a chi legge quanto ha bruciato con l'allenamento, ma ha poco a che fare con un conto corretto dell'energia bruciata che dipende da molti fattori personali.

Più interessanti, semmai, sono alcune caratteristiche

generalmente ignorate dai dépliant. Tanto per fare un esempio, la frenata magnetica, più affidabile del meccanismo a cinghia. Oppure la stabilità del modello, fondamentale per la sua comodità negli esercizi e condizionata, oltre che dalle caratteristiche con cui viene costruito l'apparecchio, anche dal peso, che non può essere troppo basso.

Infine un consiglio: se avete in casa dei bambini, controllate attentamente che le zone in movimento siano inaccessibili alle loro piccole mani. I fabbricanti più accorti prevedono protezioni che spesso si rivelano assai utili per evitare incidenti non proprio infrequenti. ■

coop promozione

In promozione per i Soci Unicoop Tirreno
dal 1 al 15 febbraio

Bike Diadora Comet + dvd "home fitness"

cyclette magnetica • regolazione sforzo in 8 livelli • volano 6 Kg • computer con visualizzazione tempo, velocità, calorie, battito cardiaco, distanza percorsa • rilevazione con hand pulse • max peso utente 110 Kg.

● Prezzo per i soci: 99 euro

45

la giusta dose

Sotto il segno della bilancia... da cucina, per non sbagliare le dosi.
di Daniele Fabris

Che ci si affanni di fronte ai fornelli, col fare un po' perso di chi affronta un terreno misterioso e pieno di insidie, o che si mescolino ingredienti e aromi con tutta la magia di chi è abituato a sperimentare con successo, la bilancia rimane uno degli strumenti più utilizzati in cucina.

Non c'è ricetta che non ne preveda la

consultazione e il sostituto classico – il “colpo d'occhio” – può rivelarsi il più acerrimo dei nemici nella realizzazione di un buon piatto. E neppure le dosi in numero di cucchiaini e di bicchieri, solitamente indicate in alcune ricette, sono sufficienti a togliere del tutto di impaccio. Chi ha padronanza degli strumenti di cucina sa bene, infatti, di quanto differisca un cucchiaino da un altro o di quanto sia difficile dosare con un bicchiere non graduato. Ecco perché alla scelta di una bilancia è bene riservare qualche considerazione per trovarsi un buon alleato in cucina, utile e comodo allo stesso tempo.

bilancia meccanica

Di modelli ne esistono ormai di tutti tipi: da quelli digitali ai meccanici, dagli apparecchi che misurano efficacemente anche il singolo grammo ai dispositivi un po' più “tolleranti”, con o senza tara. Tra i più precisi, senza dubbio, ci sono i digitali, generalmente in grado di offrire una misurazione precisa al grammo e utile per chi ne farà un uso raffinato dosando, per esempio, con estrema precisione le proprie ricette. Nell'uso quotidiano, comunque, un apparecchio meccanico può rivelarsi sufficiente, specie se ha un margine di errore di 5 o 10 grammi al massimo.



Al contrario la portata massima dello strumento – seppure interessante per chi deve misurare pesi da... “famiglia allargata” – spesso va a scapito della precisione. I modelli in commercio generalmente si fermano a un massimo di 2 chili, ma se volete disporre di un apparecchio che pesi anche cinque o più

chilogrammi di alimento, tenete in conto che non potrete esigere molto dall'accuratezza delle sue misure.

tara... baràlla

Comoda può essere la distinzione tra bilance che consentono di azzerare la tara e apparecchi che non prevedono questa possibilità. Che lo facciano con la semplice pressione su un tasto (come accade nelle digitali) o attraverso la tradizionale regolazione manuale di una ghiera, questa funzione si rivela utile per pesare direttamente su un contenitore (un piatto o una pentola) senza esercitarsi in fastidiose sottrazioni.

Ultima considerazione riguarda il contenitore previsto dalla bilancia che stiamo per portare in casa. Qui il design non sempre è alleato della praticità e recipienti troppo stretti e profondi si riveleranno spesso scomodi per le preparazioni di tutti i giorni. E la stessa valutazione dovrebbe essere fatta sulla zona della bilancia destinata a pesare. Per utilizzare l'apparecchio anche poggiandoci sopra un semplice piatto (o una pentola) è bene che si tratti di una superficie piatta e sufficientemente ampia. E soprattutto abbastanza stabile per impedire che si rovesci il faticoso frutto del vostro lavoro. ■

In promozione per i Soci Coop

Bilancia pesalimenti elettronica Sohenle Cuisina

• Grande scodella mescolatrice • Display digitale • Piatto pesatura amovibile in vetro di sicurezza • Funzione di pesatura aggiuntiva (mod. tara) • Portata 5 Kg (con definizione ogni grammo)

Negli IperCoop dal 19 febbraio al 4 marzo.

In tutti i Supermercati Coop e negozi InCoop di Fiuggi, Narni, Vetralla, Amelia, Montefiascone, Civita Castellana dal 12 al 25 febbraio.

Prezzo soci: 15,50 euro

tal dei taleggi

**Uno stracchino che ha fatto strada grazie a un illustre lombardo che all'inizio del Novecento lo fece assaggiare ai parigini. Il Taleggio, formaggio tipico di millenaria memoria, dop dal 1996.
di Eleonora Cozzella**

prodotti tipico

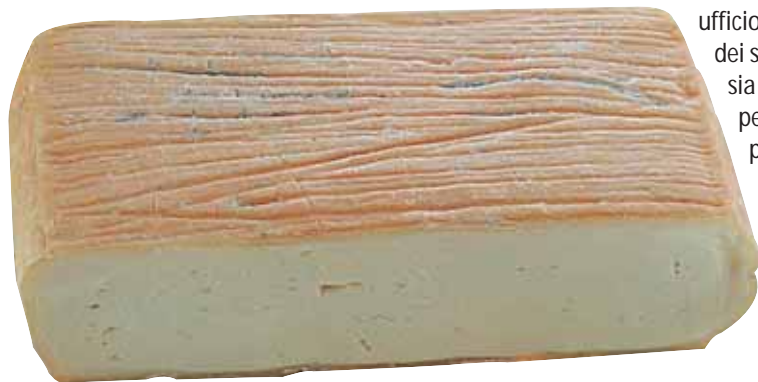
In origine era un tipo di stracchino, uno dei formaggi delle montagne lombarde, dove con un unico nome si indicavano genericamente tutti quei latticini a pasta molle prodotti a partire dal latte fresco delle mucche appena ritornate dall'alpeggio, stanche – "stracch" in dialetto – per il lungo cammino. Il Taleggio divide dunque lo stesso destino con altri formaggi di antica tradizione, fin dal medioevo conosciuti come stracchino, poi diversificati a seconda del luogo d'origine o della forma o del latte utilizzato: è accaduto alla crescenza che deriverebbe il nome dalla forma simile a una focaccia (carsenza); al quartirolo, così chiamato perché caseificato solo da settembre a ottobre, con le vacche nutrite dal foraggio fresco del quarto taglio, il quartirolo appunto; al gorgonzola, ora indicato dal nome del paese in provincia di Milano in cui è nato. E non poteva sottrarsi a questa regola lo stracchino della val Taleggio.

un italiano a Parigi

A insistere sulla necessità di distinguere anche nel nome un formaggio che ha sue specifiche caratteristiche sono stati gli stessi abitanti della zona e in particolare, all'inizio del Novecento, un illustre cittadino del comune di Taleggio, Amilcare Arrigoni, sensibile alla valorizzazione della sua terra e dei prodotti tipici. Da ragazzo, negli ultimi decenni dell'Ottocento, Arrigoni era andato a lavorare come cameriere in Francia dove aveva fatto una brillante carriera fino a diventare maître del prestigioso Grand Restaurant de Passage dell'Opera di Parigi. È qui che si innamorò della giovane cassiera e la sposò. Come in una favola, ecco il lieto fine: la cassiera era stata adottata dai proprietari che alla morte le lasciarono in eredità l'elegante locale. Da quando iniziò a gestirlo, Arrigoni portò in tavola molti prodotti della sua terra, tra cui il Taleggio che incontrò il gusto della raffinata clientela parigina. Alcuni anni dopo, la piazza di fronte all'Opera venne allargata e il ristorante demolito dietro cospicuo risarcimento. L'ormai famoso maître decise allora di tornare a Taleggio, nella frazione di Olda dove era nato, e usare i soldi ricevuti per farsi costruire una bellissima villa liberty ma anche donare al suo paesino un ufficio postale, una banca, una scuola, insomma dei servizi da grande città. Non stupisce che ne sia poi diventato podestà e si sia adoperato per promuovere il settore agroalimentare, a partire proprio dal formaggio che gli aveva portato fortuna Oltralpe.

over the dop

Ancora oggi la Francia è tra i maggiori destinatari delle esportazioni di Taleggio, che è venduto con successo in tutta l'Unione Europea e riconosciuto come tipico pro-



dotto del made in Italy alimentare. Già nel 1988 aveva ottenuto la denominazione di origine, diventata poi denominazione di origine protetta (Dop) nel '96. Riconoscimenti che vanno a sottolineare non solo la tipicità di un prodotto con una storia millenaria, ma anche la qualità del latte utilizzato e del processo di lavorazione, garantito dal Ctt, consorzio di tutela del Taleggio. Il consorzio vigila affinché ciascuna forma risponda al disciplinare, che prevede precisi requisiti del latte e delle fasi produttive, per coniugare le tecniche tradizionali (il Taleggio era conosciuto già nel X secolo ed è citato in documenti commerciali del Duecento) con le innovazioni tecnologiche dei nostri giorni.

Il latte fresco, che può essere utilizzato crudo o pastorizzato, arriva solo da zone precise (oggi le zone di produzione e di stagionatura del Taleggio sono la Lombardia, nelle province di Bergamo, Brescia, Como, Cremona, Lecco, Lodi, Milano, Pavia, il Piemonte, provincia di Novara, e il Veneto, provincia di Treviso) ed è posto in cisterne refrigerate, pronto per la prima fase di lavorazione, la coagulazione: viene cioè riscaldato a una temperatura di 32-35 gradi e addizionato con *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*, gli stessi lattobacilli utili al nostro organismo che si trovano anche nello yogurt, che svolgono una funzione acidificante e aromatizzante. È poi aggiunto il caglio di vitello.

La rottura della cagliata è ancora per lo più fatta a mano nei caseifici di piccole e medie dimensioni e la massa sminuzzata in grani grandi più o meno quanto una nocciola. Quindi è messa in stampi quadrati di 18-20 centimetri per lato che sono poi posti su tavoli leggermente inclinati – per favorire il drenaggio del siero – e coperti di stuoie. A questo punto uno dei momenti più delicati della produzione: la stufatura che dura da un minimo di 8 a un massimo di 16 ore nelle quali le forme subiscono diversi rivoltamenti e l'apposizione del marchio. Infine, la salatura – nelle lavorazioni artigianali è fatta ancora a secco, spargendo il sale a mano sulla superficie delle forme – in cui inizia a formarsi la caratteristica crosta e il formaggio si insaporisce.

full d'assi

Ora il Taleggio è pronto per la stagionatura su assi di legno per almeno 35 giorni in stanze che riproducono le condizioni climatiche delle grotte dove un tempo avveniva la maturazione. Ogni 7 giorni le forme sono

rivoltate e spuginate esclusivamente con acqua e sale per mantenere umida la crosta ed evitare la formazione di muffe anomale: questo fa del Taleggio uno dei pochissimi formaggi italiani a crosta lavata. E infatti la crosta, dal caratteristico colore giallognolo-rosato, può essere mangiata: basta solo una raschiatina e il gustoso latticino è pronto da portare in tavola per scoprirne il sapore dolce e la lieve nota acidula, l'odore tipico, il retrogusto a volte tartufato, la consistenza vellutata.

Il suo gusto si esalta se il Taleggio viene servito a temperatura ambiente, magari accompagnato da pere e mele. In cucina è incredibilmente versatile perché fonde e "imbrunisce" con facilità: è quindi perfetto su pizze e crêpes, per mantecare risotti e gnocchi, per arricchire il gratin. ■

LA PICCOLA SVIZZERA

Taleggio è un comune di 573 abitanti a 36 chilometri da Bergamo nella Valle Taleggio, definita "piccola Svizzera" probabilmente perché questo angolo di montagna si distingue per il panorama ricco di vegetazione, dolce e suggestivo. A caratterizzare il paesaggio della Valle, la particolare forma di architettura rustica unica al mondo (con l'eccezione analogica della vicina Valle Imagna) con le tipiche costruzioni dai tetti coperti di Piöde (pietre incastrate) ripidi, spioventi, pesanti tonnellate, ancora ben visibili specie su stalle e baite.

Delle frazioni di Taleggio, Olda, Peghera, Pizzino e Sottochiesa, quest'ultima ospita la sede comunale ed è nota per la Torre Campanaria (1200) abbellita da bifore in stile romanico. Si erge accanto alla "Parrocchiale", al cui interno valgono una visita la pala cinquecentesca di Andrea Vicentino con la Vergine e i Santi Francesco, Rocco e Cecilia. La chiesa risale al Quattrocento, quando fu eretta su un preesistente nucleo di due secoli prima. Nella piazza principale una colonna con lo stemma di Taleggio, il leone di San Marco e la scritta "Fidelis Taleggi 1609" sono il simbolo dell'antica fedeltà alla Repubblica di Venezia.

L'INTERVISTA

«È un formaggio dalla forte personalità, inconfondibile. Ha un sapore deciso e chi lo chiede al banco viene già con l'idea di questo particolare prodotto: non vuole un formaggio qualunque». **Silvia Ferretti** è caporeparto salumi e latticini al supermercato di Follonica e ormai è esperta anche nell'interpretare i gusti dei clienti. E ci spiega che il Taleggio, pur essendo tipico della Lombardia – è stato inserito nell'elenco dei prodotti agroalimentari tradizionali della regione –, ha i suoi appassionati anche in Toscana.

È dunque un formaggio molto conosciuto?

«Di certo non si può definire un prodotto di nicchia, perché è piuttosto noto, specie nella versione classica. Forse lo è un po' di meno la varietà più matura che viene stagionata in grotta».

Quanto se ne vende?

«Nel supermercato di Follonica ne acquistano una decina di chili al mese, cioè circa 5 forme, visto che ognuna pesa da 1,8 a 2,2 Kg per un costo di 11,78 euro (10,90 in offerta). I consumi aumentano lievemente quando c'è una promozione e addirittura triplicano nei mesi estivi perché si cucina meno e quindi si serve come piatto freddo, magari accompagnato da frutta».

il wafer inglese

Alla vaniglia, al cioccolato, al limone, al caffè.
Croccante e friabile il wafer venuto dalla Manica.
di Silvia Inghirami

Due friabili cialde e un caratteristico disegno a nido d'ape. Vi siete mai chiesti perché i wafer sono fatti così? Il perché risiede nella loro origine, l'Inghilterra. Il termine deriva dall'antico inglese waba, che indicava il favo di miele. I cosiddetti "cialdonari" dell'isola li preparavano già nel XV secolo con stampi a tenaglia intarsiati, facendoli cuocere sul fuoco. Dalla patria dei Windsor il "biscotto" varcò la Manica per conquistare il Continente, trovando fortuna in Austria, paese che divenne nei secoli successivi il maggior produttore d'Europa.

Da gioiello dei piccoli laboratori artigianali il wafer assurse a protagonista della rivoluzione industriale: un fiore all'occhiello dell'industria dolciaria che anche i maestri pasticceri lasciano alla fabbrica. Così i nuovi macchinari sono programmati per riprodurre con precisione il reticolo geometrico della cialda, che deve essere croccante ma friabile. Impastatrici, miscelatori, tubi aspiranti, rulli, taglieri automatici sono in grado non solo di garantire la sfoglia sottile e sempre identica (di circa 35 millesimi di millimetro) ma soprattutto hanno la capacità di dosare alla perfezione la quantità di crema da spalmare: lo spessore ottimale è quello che permette alla farcitura di sciogliersi in bocca, delicatamente.

a qualcuno piace calda

La giusta croccantezza della cialda, ottenuta da miscele diverse di farina di frumento, è affidata anche al delicato processo di refrigerazione: sbalzi di temperatura eccessivi rischiano, infatti, di far assorbire alla cialda l'umidità esterna. La fragranza del prodotto è anche legata al confezionamento sottovuoto, che è in grado di garantire la protezione dalle infiltrazioni esterne, salvaguardando la freschezza originaria. In questo modo i wafer di migliore qualità riescono ad essere privi di conservanti.

E non solo. I capolavori sfornati dalle aziende migliori non presentano grassi idrogenati, non contengono coloranti e sono realizzati con ingredienti attentamente selezionati. Le



bacche di vaniglia

– al posto di vanillina

artificiale –, il cacao, le nocciole

non sono tutte uguali: per il consumatore

è difficile conoscere la provenienza della materia prima, ma il gusto può individuare i prodotti con lo standard qualitativo più elevato. In generale è sempre meglio scartare i dolci che contengono aromi artificiali e preferire quelli con maggiore percentuale di cacao e minore quantità di zuccheri aggiunti.

ben formato

Eppure la scelta è spesso indirizzata dalla confezione e condizionata dalla pubblicità: ad orientare gli acquisti è intervenuta anche la varietà dei formati, che ha reso il mondo del wafer più variegato.

L'offerta è infatti legata al gusto – vaniglia, cioccolato fondente o al latte, nocciola, e ancora limone, caffè, arancio, cocco, ma anche al formato – tra la classica forma rettangolare e i nuovi quadratini –, alla confezione "da viaggio" che ha reso questi biscotti uno snack ideale per il fuori pasto; infine, allo spessore, dato dal numero di strati di cialde e farcitura. Ultime novità le cialde ai cereali e i wafer ricoperti, più simili a un cioccolatino che a un biscotto.

Il risultato è che la produzione ha registrato aumenti consistenti: dalle 23.500 tonnellate di wafer (non ricoperti) del 2006 si arriva alle 25.850 tonnellate del 2007, con un aumento del 10 per cento. I biscotti all'uovo sono cresciuti dell'8 per cento e gli amaretti del 4.

Senza dimenticare che i wafer contengono molte calorie: conviene, infatti, mangiarli la mattina a colazione. ■

presidi Slow Food

detto sfratto

Un cuore di noci tritate, miele, scorza di arancia, semi di anice, noce moscata e un involucro molto sottile di pasta frolla. Dalla tradizione ebraica lo sfratto dei goym, il biscotto di Pitigliano a forma di grande sigaro. di Francesca Baldereschi

Questo dolce è forse tra i prodotti più importanti della tradizione ebraica dei comuni di Pitigliano e Sorano, simbolo dell'incontro fra gastronomia ebraica e maremmana. Oggi in questa zona del grossetano non ci sono più prodotti kosher (tranne poche eccezioni), ma rimangono le tracce di un'antica e importante contaminazione; tracce disseminate in tutta la cucina locale. Eredità culturale di una storia iniziata quando gli ebrei dell'Italia centrale, incalzati dalle persecuzioni dei pontefici e di Cosimo II, granduca di Toscana, cercarono di sottrarsi ai ghetti di Roma, Ancona, Firenze e Siena e trovarono rifugio in zone relativamente isolate, come Monte San Savino, Lippiano e, appunto, Pitigliano.

L'origine dello sfratto è legata alla decisione di Cosimo II Medici, alla metà del Seicento, di far convergere tutti gli ebrei di Pitigliano in un unico quartiere. Gli ebrei venivano sfrattati dalle loro abitazioni e l'intimazione di sfratto era compiuta da un messo che batteva con un bastone sulla porta della casa, lo sfratto appunto. Di qui la forma del



biscotto: una sorta di grande sigaro (lungo 20-30 centimetri, diametro 3 centimetri), farcito con un ripieno di noci tritate, miele, scorza di arancia, semi di anice, noce moscata e un involucro molto sottile di pasta frolla. Per preparare il ripieno dello "sfratto" si deve inizialmente cuocere il miele, avendo cura di mescolarlo bene, poi si

aggiungono gli altri ingredienti. La sfoglia dell'involucro viene fatta impastando farina di grano tenero, zucchero, vino bianco e olio d'oliva. Si ottiene un dolce compatto, dalla forma stretta e allungata e dal ripieno ricchissimo, che deve essere servito in fette sottili. La capacità autoironica del popolo ebraico ha saputo fare di un episodio tragico un dolce popolare e gradevole. E il Presidio ha voluto intitolarsi allo **sfratto dei goym** (i gentili, cioè i non ebrei) proprio per ricordare il periodo di segregazione della comunità giudaica e sottolineare l'incontro fra tradizioni maremmane e israelite. E naturalmente vuole promuovere quest'angolo splendido di Maremma fra Pitigliano e Sorano, borghi medioevali costruiti su rupi tufacee. ■

nel carrello a cura di Rita Nannelli

L'uomo è ciò che mangia

Dopo vegetariani, vegani, fruttariani, locavori arrivano anche gli ecotariani. Vanno bene carne, pesce, uova, purché dietro la scelta ci sia un ragionamento sull'impatto ambientale, sul clima, sul ciclo di produzione. Qualche esempio di buon senso ambientalista: cereali e legumi hanno un impatto minore della carne, la carne bianca è più "ambientalista" di quella rossa (in termini energetici).

Meglio il locale e il biologico, meglio ancora se abbiamo un contadino nelle vicinanze da cui acquistare direttamente i prodotti. Tra i dolci da preferire quelli poco elaborati: il cioccolato fondente è sicuramente più "ecotariano" di quello al latte, meno lavorazione, meno impatto sugli animali di allevamento, meno trasporto di materie prime. Se è vero che l'uomo è ciò che mangia, viva gli ecotariani!

la fine del topo

I suoi primi... e ultimi quarant'anni. Il mouse (topo, laser e rotella) è destinato a sparire per la tecnologia "touchscreen", monitor che si toccano ed eseguono gli ordini. L'ultima trovata si chiama **G-Speack** – inventata dalla Oblong Industries

di Los Angeles – che con i suoi guanti dotati di sensori trasforma in realtà l'avveniristico **Minority report** dove Tom Cruise richiama immagini e documenti muovendo le mani davanti a uno schermo sottile e trasparente.

prodotto a marchio 

un'ottima annata

Sicurezza e qualità, innovazione, prezzi accessibili. Il successo dei prodotti a marchio Coop, nell'ultimo anno più ricchi e variegati che mai.
di Anna Somenzi

«Un prodotto ogni cinque venduti nei nostri punti vendita è a marchio Coop, oltre il 20 per cento, un successo non raggiunto da altre produzioni a marchio proprio della Grande Distribuzione che arrivano al massimo al 12 per cento di vendite – dice **Roberto Nanni**, responsabile marketing del prodotto Coop –. I consumatori scelgono i nostri prodotti e li premiano, anche quando ci presentiamo in mercati molto innovativi, non usuali, lontani dalla nostra tradizione».

le ricette di Coop

Infatti è un medicinale da banco la grande novità del 2008. Le vendite del **farmaco Coop** dal lancio ad oggi sono andate ben oltre gli obiettivi prefissati, risultato oltremodo interessante se si considera che si è realizzato nel periodo di bassa stagionalità per questo tipo di preparazione. In soli 6 mesi il farmaco Coop ha venduto la metà di quanto hanno venduto complessivamente nei 12 mesi precedenti il lancio i due prodotti di riferimento di marca più noti: Vivin C e Aspirina C effervescente. In termini di numero di pezzi, Acido Acetilsalicilico e Acido

Ascorbico Coop è la prima referenza venduta nel corner: se si confrontano i dati con quelli di Vivin C, ad esempio, risulta che le vendite sono state 9 volte tanto. Altro

prodotto innovativo è **Isotè**, una bevanda naturale al 100% preparata e studiata con la **Federazione Italiana Canottaggio**, una novità per il mercato degli isotonicici che ha incontrato i favori dei consumatori per la presenza di fruttosio – zucchero semplice che con il suo indice glicemico basso non causa fluttuazioni della glicemia e

si digerisce bene – come dolcificante, del tè verde come antiossidante e per l'assenza di coloranti e conservanti.

che c'è di nuovo?

Innovazione sì, ma anche grande attenzione per i prodotti tradizionali. È nato, ad esempio, nel 2008 il **latte Alta qualità Coop**, prodotto secondo le regole stabilite dal Ministero della Sanità per il latte fresco pastorizzato di alta qualità che

unite a quelle di Qualità Sicura Coop garantiscono un latte fresco eccezionale in termini di bontà, apporto nutrizionale e sicurezza, prezzo molto conveniente. Più chiare e complete le etichette nutrizionali che, oltre a indicare l'apporto di nutrienti per 100 g di prodotto e per porzione indicano anche la percentuale di copertura della razione giornaliera di calorie, grassi, zuccheri e sale, quei componenti che è bene tenere sotto controllo, insieme a una pratica immagine che porta qualche piccolo suggerimento su come smaltire le calorie in eccesso. Un altro aiuto pratico è la cosiddetta etichetta ambientale, quella che viene in aiuto a chi fa la raccolta differenziata e che spesso si trova in difficoltà nel decifrare la natura dei materiali da gettare via: Coop indica in modo comprensibile la composizione e dove possono essere raccolti. Ma tra i prodotti Coop anche **Eureka**, la linea di piccoli accessori per la casa, spugne per il lavandino, stendino, scopino per il bagno, spazzola portasapone, guanto levapelucchi, bacinella ergonomica, dodici oggetti di uso quotidiano trasformati da designer italiani in invenzioni pratiche, utili, esteticamente piacevoli, a prezzi accessibili. Dunque un anno ricco di novità per i prodotti a marchio Coop... e già si pensa al futuro. ■



distinti salumi

**Producono salsicce, salami tipici toscani e nazionali, lavorano i prosciutti, stagionano, affettano. La famiglia Corti e l'arte di fare salumi, anche per Coop.
di Cristina Vaiani**

È vero che anche l'occhio vuole la sua parte. Ma a chi dare la precedenza, alla vista o all'olfatto, di fronte a una spettacolare odorosa distesa di insaccati e prosciutti? Si aprono le pesanti porte delle celle di stagionatura. Due immense "sale" ai piani alti dello stabilimento Chianti Salumi 2, complete di ogni comfort, climatizzate, continuamente aerate e illuminate in base alle esigenze dei loro "ospiti": 30/40mila prosciutti appesi a un filo a stagionare. In stanze attigue seguono lo stesso destino centinaia di insaccati. Entriamo. Cuffietta in testa e camice indosso, **Guido Corti**, "capofamiglia" di **Chianti Salumi srl**, ci guida alla scoperta dell'azienda e dei suoi stabilimenti.

le quattro stagionature

«Per una perfetta stagionatura dei prosciutti bisogna aspettare, a seconda del peso, dai 12 ai 14 mesi – spiega il signor Guido – mentre gli insaccati dopo i primi 8 giorni nella stufa, accedono, di quindici in quindici giorni, a tre successive sale di stagionatura».

Sarà poi lo stesso Guido a verificare l'effettiva bontà del prodotto spillando i prosciutti o toccando... con mano la consistenza del salame. Se il verdetto è positivo i salumi e i prosciutti vengono destinati alla vendita interi oppure affettati e confezionati sottovuoto o in atmosfera protettiva.

E qui viene fuori la duplice anima di Chianti Salumi, gli stabilimenti Chianti Salumi 1 e Chianti Salumi 2, a pochi metri di distanza l'uno dall'altro. Ed è ancora Guido a spiegarci come e perché si passa dal numero 2 al numero 1. «Gli insaccati da affettare passano direttamente dallo stabilimento Chianti Salumi 2, dove sono prodotti e

prodotti dal fornitore



stagionati – e dove avviene anche la stagionatura dei prosciutti –, allo stabilimento Chianti Salumi 1, dove vengono affettati e confezionati, mentre per i prosciutti c'è un passaggio intermedio nel reparto disosso (Chianti Salumi 2) dove vengono appunto disossati prima di accedere al Chianti Salumi 1 per il confezionamento in tranci o per l'affettatura».

affari di famiglia

E non facciamo in tempo a visitare i due stabilimenti che già ci appare il terzo: sta sorgendo a fianco degli altri e immaginiamo si chiamerà Chianti Salumi 3. Così il signor Guido apre una parentesi "storica" che ci riporta indietro di mezzo secolo. «L'azienda nasce all'alba del 27 settembre 1957 a Tavarnelle Val di Pesa, nel Chianti fiorentino, come salumificio Corti. Nel 1991 si trasforma in srl con il nome di Chianti Salumi "traslocando" nella zona industriale e rimanendo proprietà della famiglia Corti. Nel 2004 rileva lo stabilimento **Nuova Sama** di Campagnatico specializzato nella salatura e prima stagionatura dei prosciutti, con i suoi quattro dipendenti». Entrambi sono fornitori storici di Unicoop Tirreno e Unicoop Firenze.

tutto pepe

Una trentina di dipendenti e una produzione di 70 quintali di salami e circa 1.500 prosciutti la settimana. Alla Chianti Salumi si fanno tutti i tipici toscani: salame toscano, finocchiona, capocollo, salsicce fresche e di cinghiale e prodotti nazionali come il salame tipo Milano e la salsiccia Napoli. I prosciutti arrivano dallo stabilimento Nuova Sama che acquista le cosce fresche e provvede all'eventuale rifilatura e alla salatura. I cotti – prosciutto, spalla cotta e mortadella – vengono acquistati interi per essere affettati e confezionati. «Il tutto è fatto con materie prime di qualità – garantisce Corti –, a partire dalle carni fresche di provenienza "italiana", ingredienti semplici e sani come sale, pepe, aromi naturali, le ricette della tradizione». Rigorosi e costanti i controlli igienico sanitari e di filiera sia sull'azienda che sui fornitori.

in carne e ossa

Si chiama "I Toscani" ed è la nuova linea di prodotti Chianti Salumi che va in Coop: il rigatino, il prosciutto tradizionale, il capocollo, la soprassata e il salame toscano. La novità è che «sono affettati a mano nel rispetto delle caratteristiche nutrizionali e organolettiche del prodotto», ci fa notare **Gabriele Corti**, amministratore di Chianti

Salumi. Si possono acquistare in tutti i supermercati e all'IperCoop di Livorno, mentre in tutti gli Incoop troviamo il prosciutto e solo in quelli toscani il capocollo. Nuova Sama è invece presente in tutti i supermercati e negli Incoop con i prosciutti stagionati interi con osso, al pepe e semidolce, con il trancio di prosciutto crudo e il semidolce stagionato sottovuoto, e, al banco gastronomia, con la pancetta tesa, il prosciutto crudo spuntato e il dolce disossato. In tutti gli Iper il prosciutto crudo trancio e, ad eccezione di Afragola, Aprilia e Quarto, il prosciutto dolce intero con osso e il prosciutto al pepe intero con osso. ■

BUON PER NOI

Qualità delle materie prime utilizzate e del prodotto finito, sicurezza alimentare, tracciabilità. Ne abbiamo parlato con il dott. Pietro Vignozzi, tecnologo alimentare responsabile qualità di Chianti Salumi srl.

Cos'è la qualità per Chianti Salumi?

«Per prodotto di qualità intendiamo un prodotto sano, garantito, che risponde a certi requisiti, non solo quelli previsti dalla legge ma anche quelli che ci vengono richiesti dal cliente. Ad esempio Coop chiede di garantire l'assenza di polifosfati nei prodotti cotti e di attenersi a rigorosi standard igienico sanitari. L'azienda ha ottenuto la certificazione per il sistema di qualità aziendale rispondente alla norma **Uni En Iso 9001**, il che significa che esiste un programma interno di gestione della qualità che prevede procedure cui l'azienda si attiene nella produzione: dalla responsabilità del processo produttivo ai rapporti coi fornitori, dalla manutenzione dei macchinari alle misurazioni e controlli durante la produzione e sul prodotto finito. È inoltre stata tra le aziende fondatrici del **Consorzio tutela del Prosciutto Toscano** che nel 1996 ha ottenuto la denominazione di origine protetta (Dop)».

Che tipo di controlli sono previsti?

«In primis l'accurata selezione dei fornitori che in realtà sono gli stessi da vent'anni e quindi collaudati e sicuri, e delle materie prime: la carne è di provenienza prevalentemente nazionale, scegliamo noi i tagli, ed è macinata, impastata e insaccata a temperatura controllata. Nel caso della salatura del prosciutto controlliamo continuamente l'assorbimento del sale, il calo peso, il grado di umidità e la temperatura. Nuova Sama dispone di un sistema telematico che monitora costantemente le temperature e le umidità relative delle celle di stagionatura, parametri fondamentali ai fini della qualità del prodotto. Ovviamente poi i controlli sono infiniti: dal ph delle carni allo sviluppo di muffe sul budello per i salami alla quantità di ossigeno residuo nelle vaschette ecc.».

Ovviamente è tutto registrato...

«La nostra azienda ha recepito i regolamenti comunitari 178/2002 e 1935/2004 concernenti la sicurezza alimentare e la tracciabilità. Da due codici presenti in etichetta si può risalire dal prodotto finito alle materie prime utilizzate, alla loro provenienza, al giorno e all'ora della produzione, agli operatori intervenuti nel processo produttivo, al tipo di confezionamento. Questo per Chianti Salumi. La Nuova Sama, lavorando prodotti stagionati interi, dispone di un sistema cartaceo di registrazione dei dati riguardanti la salatura; quando è stato salato, quanto sale è stato aggiunto, quando è stato stagionato, la temperatura delle celle, il calo peso... Insomma vengono registrati tutti i controlli e le misurazioni effettuate durante il processo produttivo».



stoccafisso e baccalà

spiedini di stoccafisso



Ingredienti
per 4 persone:
g 600 di stoccafisso
ammollato
1 confezione
di polenta pronta
20 cipolline
1 confezione
di odori misti
1 cipolla
1 cucchiaio di origano
1 rametto di rosmarino
1 bicchiere di vino bianco
alcune foglie di alloro

olio extravergine d'oliva
olio per friggere
sale e pepe

preparazione:



tempo:
60 min.

costo:



Tagliare la polenta a cubetti di circa 2 cm e friggerli in olio e rosmarino. Sbollentare lo stoccafisso a pezzi grossi nel brodo vegetale ottenuto lessando gli odori con la cipolla e tagliarlo a cubi grandi come quelli della polenta. Fare arrostito il pesce per 10 minuti in una teglia con l'olio extravergine e l'alloro quindi salare e pepare. Pulire le cipolline e farle stufare per 10 minuti nell'olio rimasto con l'origano e il sale, bagnare con il vino e cuocere per altri 10 minuti. Disporre gli ingredienti alternati sugli spiedini quindi grigliarli per 10 minuti sulla placca imburata del forno.

DIETISTA 840 Kcal a porzione

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

Con meno sodio del baccalà, lo stoccafisso è da preferire. Inoltre è più ricco di iodio grazie all'aria del luogo in cui viene essiccato.



Provare un buon **Novello**, meglio se toscano o piemontese.

bavette di baccalà

Ingredienti
per 4 persone:
g 300 di baccalà
g 300 di pomodori
pelati
g 400 di bavette
1 mazzetto
di rosmarino
1 mazzetto
di prezzemolo

olio extravergine d'oliva
sale e pepe

preparazione:



tempo:
30 min.

costo:



Lessare il baccalà per 15 minuti e tagliarlo a pezzetti non troppo piccoli. Rosolare l'aglio e il rosmarino in olio extravergine d'oliva, aggiungere il baccalà e lasciarlo insaporire a fuoco alto per 5 minuti. Unire i pelati, salare, pepare e fare cuocere a fuoco basso per 30 minuti. Lessare le bavette al dente, unirle al sugo, fare insaporire e spolverizzare con il prezzemolo tritato.

LA DIETISTA 560 Kcal a porzione

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

Piatto unico bilanciato con licopene, omega3 e minerali, digeribile e perfetto per gli anziani.



Si consiglia un **Barbera d'annata**.

stoccafisso patate e uvetta

Ingredienti
per 4 persone:
Kg 1,2 di stoccafisso
ammollato
3 spicchi d'aglio
g 50 di uvetta
g 800 di patate
g 800 di pomodori
maturi
g 50 di pinoli
1 o 2 peperoncini

olio extravergine d'oliva
sale

preparazione:



tempo:

2 ore

costo:



Pulire lo stoccafisso e tagliarlo a pezzi non troppo piccoli, quindi imbiondire l'aglio e il peperoncino nell'olio e aggiungere i pomodori spellati, privati dei semi e tagliati a pezzetti. Cuocere per due ore a fiamma moderata con il coperchio, unendo un po' d'acqua secondo necessità. Ammollare l'uvetta in acqua tiepida, sbucciare le patate e tagliarle a piccoli spicchi, quindi unirle allo stoccafisso con l'uvetta e i pinoli. Aggiustare di sale e cuocere fino a quando il sugo di cottura risulterà denso.

LA DIETISTA 460 Kcal a porzione

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

Le proteine vegetali dei pinoli si sommano a quelle nobili del pesce. Il potassio di uvetta e patate rende questo piatto adatto per gli sportivi.



Un buon **Bolgheri Superiore** potrebbe essere un valido abbinamento.



baccalà alla basca

Ingredienti per 4 persone:

Kg 1 di baccalà
g 400 di pomodori
maturi

2 peperoni rossi

2 peperoni gialli

2 peperoni verdi

3 spicchi d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo
tritato

1 peperoncino piccante

g 50 di farina

olio extravergine d'oliva

olio per friggere

sale

preparazione:



tempo:

50 min.

costo:



Tagliare i peperoni, dopo averli puliti e lavati a falde strette, quindi spellare i pomodori, tagliarli a spicchi e privarli dei semi. Tagliare a pezzi il baccalà, infarinarlo abbondantemente e friggerlo in olio molto caldo. Fare imbiondire l'aglio nell'olio extravergine, aggiungere il peperoncino, i pomodori e i peperoni e fare cuocere mescolando per 15 minuti. Unire alle verdure il baccalà fritto, mescolare e cuocere ancora per 10 minuti. Salare, spolverizzare con il prezzemolo e servire.

LA DIETISTA 520 Kcal a porzione

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

Con i peperoni un pieno di vitamina C contro influenza, stanchezza stagionale, doppie punte dei capelli, gengive sanguinanti, capillari rotti e pelle secca.



Ideale un avvolgente **Chianti Classico Riserva**.

**CULTURA,
TEMPO LIBERO,
INNOVAZIONE**

Tutto d'un colpo
donne con i guantoni.

Volta pagina
ora il libro è elettronico.

All'aria aperta
lirica per tutti.

semiseria
di Simona Marchini



ho un sogno

**Prendere in mano il proprio destino...
e mai smettere di sognare.**

In tempi di ansie, paure, allarmi di tutti i tipi, dalla salute della Terra al crollo della borsa, di guerre, stragi, calamità naturali, sembra che l'umanità non veda neanche uno spiraglio di speranza. Io che continuo a credere nelle virtù più nobili dell'uomo ho avuto di recente due buoni motivi per essere un poco rincorata. Uno è stato il movimento spontaneo e autonomo degli studenti, quest'onda bella di coraggio e di speranza, di ricerca di identità comune su un progetto di futuro a cui tutti hanno diritto. Certo, è tutto sicuramente meno ideologico e strutturato di una volta, ma contiene forse un seme di rinnovamento, di voglia di cambiare, di autenticità d'intenti, che fa ben sperare in un vero impegno. Ho provato una grande tenerezza per questi ragazzi che hanno capito comunque una cosa: bisogna riprendersi sulle spalle il proprio destino, bisogna ritrovare la dignità della propria coscienza, per anni abbandonata al flusso dei consumi e del vuoto culturale... Ecco, di colpo, quando gli adulti erano ormai sfiduciati e rassegnati a generazioni "indifferenti", i ragazzi si manifestano, esistono, si uniscono... Che cosa bella e commovente! Da non sottovalutare, da non spegnere. Il nostro paese deve aiutare i giovani ad avere una dignità, alla pari con altri coetanei più fortunati perché meglio governati. Quindi, regole e meriti sì, soprattutto per il loro bene, ma anche opportunità e investimenti nella formazione, magari stornando i fondi per il ponte sullo Stretto – assurdità pura e "incomprensibile" – destinandoli alle università e alla ricerca. L'altro motivo di speranza è stata l'elezione di Barack Obama alla Presidenza degli Stati Uniti d'America. Fatto epocale per tutte le implicazioni innovative che comporta. Gli americani non avevano mai conosciuto la vergogna di essere impopolari e criticati da almeno la metà del mondo, di toccare un livello di disagio economico e sociale come quello attuale. Da qui, a mio avviso, la voglia di cambiamento, il recupero di speranze e di valori troppo calpestati da un liberismo delirante, privo di regole e dell'etica più elementare. I neri americani, gli ispanici, le minoranze si sono sentite finalmente rappresentate ed ecco che il sogno lontano di Martin Luther King ha preso forma e sostanza. Non so quanto Obama riuscirà a realizzare i suoi programmi, perché deve fare comunque i conti con le grandi lobbies finanziarie che decidono di fatto la politica (non solo in America!), ma certamente molto farà e, soprattutto, avrà il merito di aver riaperto i cuori al sogno, creatore di civiltà.



tutto d'un colpo

Dalla Thai Boxing alla Kickboxing: donne in guantoni per mantenersi in forma e imparare a difendersi.
di Barbara Autuori

Un calcio ben assestato sulle ginocchia, un colpo tirato al fianco per rendere inoffensivo l'avversario, una mossa ad arte per liberarsi da una presa pericolosa. Tecniche di difesa e offesa che stanno spopolando nelle palestre di tutta Italia dove le donne iscritte sono in continuo aumento. Una rivoluzione che è partita dalla boxe – secondo la **Federazione pugilistica italiana** sono oltre 1.500 le ragazze che la praticano a livello amatoriale –, ma che si è rapidamente diffusa su tutte le altre discipline affini.

«Oltre la metà dei partecipanti al mio corso sono rappresentanti del gentile sesso», conferma Francesco Bandini, insegnante di **Thai Boxing**. Soprattutto studentesse ma anche professioniste e impiegate, prevalentemente nella fascia d'età che va dai 16 ai 45 anni, che hanno deciso di coniugare una sana attività fisica con l'esigenza di sentirsi più sicure. Indossati guantoni, paratibie, paradenti e all'occorrenza il caschetto, l'altra metà del cielo si cimenta così sempre più spesso in allenamenti anche piuttosto duri.

tiromancino

«Il training alla base di questi sport da combattimento è molto impegnativo – spiega Bandini –. Alla corsa che viene diversificata in molti modi, da quella sulle punte, all'indietro, con le ginocchia alte o a zig zag,



si affianca poi un lavoro di coordinazione che coinvolge le braccia per migliorare la precisione dei colpi. Molto importante sono anche il potenziamento degli addominali necessari per supportare i colpi che richiedono la torsione e lo stretching di allungamento dei muscoli per evitare traumi». Un esercizio che fa sudare sette camice ma che dà i suoi frutti molto velocemente. La trasformazione fisica è evidente anche solo dopo pochi mesi: dalla perdita di peso alla tonicità dei muscoli, in particolare

quelli di gambe e glutei. Ma a trarne giovamento sono anche la resistenza fisica, l'agilità e l'equilibrio. Capacità che possono tornare molto utili soprattutto in caso di aggressione. L'aspetto offensivo non solo della Thai Boxing, ma anche di altre discipline simili come la **Kickboxing** (dall'inglese kick, calcio), è uno degli elementi determinanti che spingono le donne ad avvicinarsi. Il problema maggiore per molte di loro è riuscire a superare la paralisi indotta dalla paura dell'aggressore. Apprendere queste tecniche aiuta ad abituarsi al contatto fisico imprevisto e violento, senza perdere la lucidità ma anzi aumentando la fiducia in se stesse. Oltre a usare gomiti e ginocchia come armi per colpire, infatti, la Thai Boxing prevede anche un corpo a corpo chiamato clinch e finalizzato ad atterrare l'avversario.

[continua >>](#)



tempi moderni a cura di Rita Nannelli

legittima difesa

Per questo gli istruttori durante le lezioni improvvisano dei “percorsi di guerra” che simulano situazioni di pericolo: gli allievi inscenano possibili occasioni di aggressione come può essere la presa dell’orso (assalto alle spalle), cercando di utilizzare in maniera spontanea e istintiva i movimenti appresi. Un esercizio che, oltre ad essere utile, è anche divertente. Scaricare a suon di calci e pugni la tensione accumulata è, infatti, un’altra delle prerogative di questi sport che non di rado aiutano a ridurre aggressività e frustrazioni. E se si torna a casa con un occhio nero o il naso un po’ ammaccato poco importa. «Piccoli incidenti da mettere in conto, che non rendono certo pericoloso questo allenamento» rassicura Bandini che comunque avverte di proteggersi sempre con l’attrezzatura adatta: paratibie, paradenti, conchiglia per i maschi e il caschetto, da indossare solo quando si usano i guantoni. Precauzioni indispensabili se si vuole sperimentare la Krav Maga, una tecnica di difesa che si sta facendo largo negli ultimi due anni. È basata su colpi proibiti in altre discipline perché diretti a parti del corpo molto delicate come gli occhi e i genitali. Non a caso è praticata soprattutto dai bodyguard. Uomo avvisato, mezzo salvato... ■

UN SACCONO BELLO

Come scegliere la palestra giusta.

- > Verificare che l’istruttore abbia un diploma o un attestato riconosciuto: solo la preparazione di chi insegna garantisce un allenamento sicuro.
- > Controllare l’attrezzatura disponibile come il sacco pesante o, per la Thai boxing, il pao, sacco/scudo per allenarsi a colpire un bersaglio in movimento.
- > Occhio al prezzo: il costo medio mensile per un’ora e mezzo di lezione bisettimanale si aggira tra i 40 e i 50 euro.

BUON ALLENAMENTO

Kickboxing: meno selvaggia della **Thai boxing**, non prevede il corpo a corpo ma solo colpi a distanza con l’esclusione dei calci bassi, ammessi invece nella sua variante più giovane, quella del **Low Kick** (calci bassi).
Fit boxe: esercizio principalmente aerobico, simula i colpi al sacco a suon di musica.
Thai Boxe Aerobic: ottima come allenamento cardio e per scaricare l’aggressività, non contempla l’aspetto di difesa e offesa.

solo un padre

Sono quasi 350mila, aumentati dal 1998 di oltre il 30 per cento. E secondo i dati **Istat** i padri soli che si occupano dei figli a tempo pieno sono preferiti dai ragazzi più aumenta l’età. Un esercito in crescita, un fenomeno tutto da studiare per i sociologi, da raccontare per letteratura e cinema – film-simbolo **Solo un padre** di Lucini, storia di un giovane papà che rimasto improvvisamente solo deve occuparsi della figlia Sofia –. Ma l’affidamento esclusivo al padre in caso di divorzio è solo del 4,2 per cento.

mano d’opera

Unghie alla moda? Dopo anni di successo niente french manicure, ma smalto rosso rubino, bordeaux, rosso ciliegia, blu scuro e meglio ancora nero. Mani al passo coi tempi anche con il multicolor.

celeste nostalgia

Chi desidera il vecchio album dei calciatori Panini, chi il Subbuteo, chi rimpiange Barbie, **Happy Days** o Brenda e Brandon del telefilm **Beverly Hills**. E ritornano alla mente minigonne, camicioni, spalline e stivali che da ragazzi erano indispensabili in ogni guardaroba. Sarà che in tempi di crisi c’è poco da stare allegri e che all’orizzonte non c’è niente di buono, ma sempre più italiani – dicono ricerche recenti – guardano al passato con nostalgia. Un torcicollo emotivo a cui non sfuggono neanche le suonerie dei cellulari.

60



un anno stellare

2009 Anno internazionale dell'Astronomia. Tante le "astroiniziative".
di Paolo Volpini

L'Assemblea Generale dell'Onu ha proclamato il 2009 Anno internazionale dell'Astronomia e il primo paese promotore della mozione è stato proprio l'Italia: non a caso quest'anno ricorre, infatti, il IV centenario delle prime osservazioni del cielo con il telescopio effettuate da Galileo Galilei.

Il motto per l'IYA (International Year of Astronomy) – "L'Universo, a te scoprirlo" – è stato scelto per esprimere il senso di una riscoperta personale e collettiva del cosmo in cui viviamo. L'auspicio è che il 2009 rappresenti un'occasione per riavvicinare la gente, specialmente i giovani, alla grande e affascinante avventura della scienza, riscoprendo, attraverso l'astronomia, il ruolo fondamentale dell'impatto delle scienze di base nella vita quotidiana.

In Italia mostre, conferenze, osservazioni pubbliche saranno organizzate su tutto il territorio nazionale dall'INAF (Istituto Nazionale di Astrofisica), attraverso il sito www.astronomy2009.it, ma alle iniziative promosse dagli astronomi professionisti presso osservatori astronomici e planetari si aggiungeranno numerosissime manifestazioni organizzate a livello locale da centinaia di associazioni di astrofili. Un ricco calendario di "astroiniziative" darà l'occasione a migliaia di persone di rivivere l'esperienza di Galileo Galilei, osservando al telescopio la Luna, le fasi di Venere, Giove e i suoi satelliti e molti altri oggetti del cielo. Il corpo celeste più gettonato sarà proprio la Luna: per una singolare coincidenza, alla celebrazione dei 400 anni dai primi studi al telescopio della superficie del nostro satellite si aggiunge il 40° anniversario dalla

missione **Apollo 11** culminata con l'allunaggio del 20 luglio 1969. L'**Unione Astrofili Italiani** (www.uai.it) parteciperà all'Anno dell'Astronomia con un intenso programma di iniziative tra cui **100 ore di Astronomia** (2-5 aprile), **Le notti della Luna** (31 luglio-1 agosto), **Le notti delle Stelle**, aspettando le meteore dello sciame delle Perseidi (10-12 agosto), **La notte di Galileo** (28 novembre). ■



aria fresca a cura di Barbara Bernardini

sesto senso

Dalle meduse biosensori come agenti di pubblica sicurezza.



Gli scienziati del **Massachusetts Institute of Technology** hanno aguzzato il loro proverbiale ingegno e propongono di schierare in difesa della nostra sicurezza nientemeno che una valanga di meduse. Ovvero, non si tratta proprio di meduse intere ma solo parte di esse, le cellule dei tentacoli di una specie di medusa conosciuta per essere capace di emettere una luce fluorescente naturale. I ricercatori hanno preso in prestito dalla medusa queste cellule e le hanno ingegnerizzate geneticamente per trasformarsi in bio-sensori, capaci di reagire al contatto con qualsiasi agente patogeno presente nell'aria. Il meccanismo è semplice, in teoria: i ricercatori modificano i bio sensori derivati dalle meduse per essere sensibili a uno specifico agente microbico, come l'antrace, la peste, il colera, o qualsiasi altra cosa. Basta che la medusa "annusi" l'aria circostante per accorgersi se c'è qualcosa che non va. Nell'arco di appena due minuti i biosensori sollecitati iniziano ad emettere fotoni e i "tentacoli" corrispondenti all'agente patogeno trovato si illuminano a giorno. Naturalmente gli agenti antiterrorismo non andranno in giro portandosi a spasso sacchetti di meduse modificate; i super ingegneri hanno già compactato i biosensori su un supporto simile a un dvd, inserito all'interno di una scatoletta cui hanno dato l'aggressivo nome di un felino: Panther. Essendo realizzato a bassissimo costo il congegno potrà essere utilizzato su larga scala, montato su bus e ascensori o all'interno dei condotti dell'aria condizionata, contribuendo a garantire la sicurezza di tutti. Ufficialmente nate per combattere il bioterrorismo, i sensori a base di medusa potranno essere presto adeguati per essere utilizzati nei laboratori diagnostici per le analisi del sangue e altri usi civili.



volta pagina

Libri elettronici per tutti e gratuitamente. Dai grandi classici agli autori minori. Ma anche la possibilità di sfogliare l'ultima novità e decidere se comprarla.
di Aldo Bassoni

Chiunque può acquistare un libro via internet o un testo elettronico per stamparlo o leggerlo a video. Esistono in commercio intere collane digitali, raggiungibili tramite un semplice clic del mouse. Ma cercando bene, internet permette di accedere a una sterminata biblioteca scaricabile gratuitamente da siti più o meno specializzati che da anni si stanno adoperando per

mettere a disposizione del pubblico opere ormai libere da diritti: dall'**Odissea** di Omero alla **Divina Commedia** di Dante, dal **Don Chisciotte** di Cervantes al **Moby Dick** di Melville passando per una miriade di scrittori piccoli e grandi che a suon di saggi e romanzi hanno arricchito il patrimonio letterario mondiale.

a tutto volume

In testa a questa lista di benemeriti distributori di cultura a costo zero troviamo il **Progetto Manuzio** che da 14 anni raccoglie libri in formato elettronico e li mette a disposizione gratuitamente (www.liberliber.it) con l'ambizione di garantire a chiunque "la fruibilità di capolavori della letteratura, manuali, tesi di laurea, riviste e altri documenti in formato elettronico disponibili sempre, in tutto il mondo". È anche possibile scaricare due cd comodamente consultabili a casa con il loro pieno di autori e testi nei più diversi formati. Sono più di duemila volumi italiani e stranieri, debitamente tradotti, molti dei quali difficilmente reperibili persino nelle più fornite librerie. Ma la più sterminata biblioteca on line consultabile parzialmente o in toto l'ha costruita **Google** (books.google.it), con testi digitalizzati d'ogni genere sfogliabili in anteprima o in toto e spesso scaricabili sul proprio computer.

segnalibro

Vi intriga l'edizione del 1600 delle poesie di John Donne? Basta cercarla e scaricarla in copia anastatica. Siete fissati con i commenti latini del Cinquecento? Ci sono anche quelli. Qualcuno cerca l'*Histoire critique*



du texte du Nouveau Testament stampato a Parigi nel 1689 ma non può recarsi in Francia? Niente paura, ci ha pensato Google. Sapete chi è Girolamo Donzellini? No? Nemmeno io. Però se volete potete leggere il suo *Epistolae principum, rerum publicarum, ac sapientum virorum* pubblicato a Venezia nel 1567. Kant invece lo conosciamo tutti. Vogliamo consultare,

per pura curiosità, la prima edizione della sua *Critica della ragion pratica* pubblicata a Riga nel 1788? Eccola qui, digitalizzata per noi, direttamente dalla Biblioteca del Congresso degli Stati Uniti. Grazie a sofisticati sistemi di ricerca di cui Google è maestra, è anche possibile visualizzare la più recente novità libraria italiana, il saggio storico, il libro di cui tanto si parla e di cui, non di rado, si possono "sfogliare" alcune decine di pagine, proprio come si farebbe in libreria per capire se il libro può interessarci. Se ci interessa i casi sono due: o lo si ordina via internet in una delle librerie on line suggerite dal server, oppure – cosa di gran lunga preferibile per chi vuole toccare e sentire l'odore della carta – ci si reca fisicamente dal libraio con le idee chiare su quello che vogliamo. ■

FACCIAMO TESTO

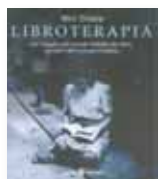
Si chiama Libreremo ed è un vero e proprio scaffale virtuale di testi universitari che gli studenti mettono a disposizione di altri studenti nella logica dello scambio e del risparmio. Chi ha ideato il sito intende condividere libri di testo utilizzati nelle università italiane, "manuali, appunti e dispense, testi rari o in lingua originale e libri fuori catalogo perché poco interessanti per il mercato". Attualmente "Libreremo" conta circa 1.500 libri di ogni genere, dai testi di carattere scientifico ai manuali di economia e di sociologia. Non manca ovviamente la storia ed è molto presente la sagistica più recente sulla globalizzazione.



un libro ci salverà

Il potere terapeutico della lettura.

Affrontare ansia e depressione a suon di libri. È questa la nuova frontiera della psicoterapia. Sono sempre di più, infatti, gli specialisti che consigliano ai propri pazienti la lettura come strumento supplementare nel percorso di guarigione. Nata negli anni Trenta negli Stati Uniti su iniziativa dello psichiatra William Menninger, oggi la biblioterapia è una pratica molto diffusa nei paesi anglosassoni ma sta rapidamente conquistando terreno anche da noi, come dimostrano le sempre più numerose biblioteche curative allestite nei reparti di psichiatria. È innegabile, d'altra parte, che spesso le pagine di un libro portino con sé molto più delle parole con le quali sono state scritte. A chi non è capitato di immedesimarsi in un personaggio, ritrovandovi similitudini inaspettate? A quanti è stata d'aiuto una citazione appena letta o una pagina capace di strappare una risata in un momento buio? Un potere terapeutico riconosciuto anche dagli esperti e ben spiegato sul sito www.biblioterapia.it, fondato dalla psicoterapeuta Rosa Mininno e unico nel suo genere in Italia. Attraverso la lettura "guidata", infatti, lo psicoterapeuta può stimolare la riflessione del paziente aiutandolo a trovare nuove chiavi per interpretare i propri disagi. Il libro – spiega Mininno sul sito – si trasforma così in "un altro luogo", dove poter approfondire e sviluppare i contenuti emersi in



terapia. Ma la biblioterapia può avere anche un'importante valenza di auto aiuto. Leggere un romanzo nel quale rispecchiarsi, soffermarsi su un saggio alla ricerca del suggerimento adatto, alleggerire il proprio stato d'animo con un testo divertente è un "esercizio curativo" alla portata di tutti. Proprio come afferma Miro Silvera, autore di **Libroterapia** (Salani Editore, 2007 - pp. 83, 10 euro) che, partendo dall'esperienza personale, propone un viaggio nel mondo infinito dei libri alla ricerca della propria medicina per l'anima. (B.A.)

i magnifici diciassette

Ha aperto a Piombino la diciassettesima libreria a marchio Coop. 52mila volumi divisi per settori e argomenti in 280 mq accanto al supermercato di via Gori.

Il 6 dicembre anche a Piombino (LI), nel cuore della città, sono arrivate le **Librerie.Coop**. In 280 metri quadrati, accanto al supermercato di via Gori, trovano posto 27mila titoli e 52mila volumi, dai best seller ai titoli di storia e tradizioni locali, alle proposte della piccola editoria indipendente, e ad accogliere e consigliare i lettori ci sono sei giovani librai.

Quella di Piombino è la diciassettesima libreria a marchio Coop aperta in Italia, la seconda di Unicoop Tirreno dopo quella inaugurata a Quarto (NA) un anno fa, oggi epicentro culturale per il pubblico del circondario. Servizio, qualità e profondità di assortimento sono le parole d'ordine che animano questi luoghi dove il libro è un valore assoluto. Le Librerie.Coop si caratterizzano per l'alta qualità del servizio, per una proposta di titoli intelligente che nasce dalla duttilità, flessibilità e ironia di chi ci lavora e per il design dei punti vendita, piacevole, innovativo e rispettoso dell'ambiente.

Gli spazi sono interamente e solamente "fatti di libri" attraverso una modulazione che propone volumi che si presentano "da soli", già dalla copertina. La divisione per settori e argomenti accompagna il cliente a soddisfare la propria sfera emotiva, il bisogno di muoversi tra narrativa e viaggio, approfondimento, studio, pubblicazioni specialistiche, temi connessi all'attualità, al sociale, alla globalizzazione, all'etica, all'equosolidale. Uno spazio a sé è riservato al mondo dell'infanzia e dell'adolescenza e si rivolge alle fasce d'età che vanno dalla scuola materna fino alla scuola dell'obbligo. (B.R.)

Info www.librerie.coop.it





all'aria aperta

Grandi e piccini, tutti all'opera. Perché la musica classica non è poi così difficile.
di Benedetta D'Alessandro



Rilassarsi sulle note di "Va, Pensiero", caricarsi con la marcia dell'*Aida*, commuoversi all'ascolto della *Tosca*. Un'abitudine che – purtroppo – non appartiene a tutti. Molti, infatti, sono intimoriti dalle opere liriche spesso considerate troppo difficili o noiose. Un errore d'interpretazione che rischia di relegare le arie dei grandi autori del passato nell'Olimpo della musica d'élite, ad uso esclusivo di pochi e preparati appassionati.

degni di nota

«La musica classica è invece un grande patrimonio culturale del nostro paese, un tesoro che dovrebbe essere fruibile per tutti, dai più grandi ai più piccoli» sottolinea **Loredana Lipperini**, autrice con Caterina Manganella di *Il Gran Concerto* (nella foto), programma musicale settimanale andato in onda su Rai Tre la domenica mattina. Tredici puntate registrate



all'Auditorium Rai di Torino per avvicinare in maniera divertente i bambini dai 5 anni in su al mondo della musica classica. Un progetto di Raffaella Carrà e Sergio Japino, che ha rapidamente conquistato anche i vertici della televisione pubblica. L'esigenza di proporre al pubblico un approccio "giocosco" alla musica classica era molto sentita in Rai. La proposta della Carrà e di Japino, adattamento di un format spagnolo di grande successo, ha risposto a questa necessità». Guidati dal conduttore Alessandro Greco e supportati dall'Orchestra Sinfonica Nazionale della Rai diretta dal primo violino Alessandro Milani, centinaia di bambini (ma anche i loro genitori ed educatori) sono stati iniziati al dolce suono delle note e avviati a leggere uno spartito. Il tutto condito dalla possibilità di poter rappresentare sul palco i brani proposti. «Il coinvolgimento ludico, insieme ai pezzi più facili da memorizzare o visualizzare per costruire una storia – prosegue l'autrice – è stato l'elemento base delle singole puntate».

opera prima

Ecco allora un piccolo Beethoven salire sul podio a dirigere dal vivo l'orchestra per "La Marcia Turca", piccoli ballerini danzare sulle note dei "Quadri di un'esposizione" di Musorgskij, un principe e una principessa arrivare direttamente dallo spartito della "Cenerentola" di Cajkovskij. «Per entrare ancor di più nel discorso musicale, sempre privilegiando l'aspetto descrittivo, abbiamo cercato di introdurre anche elementi più "tecnici": come si costruisce un'opera, cos'è un



accelerando, come funziona uno strumento musicale». Un approccio immediato e divertente che ha riscosso un grande successo: «Dalle reazioni entusiastiche dei genitori a quelle del pubblico a casa, per arrivare ai piccoli partecipanti che uscivano dall'Auditorium canticchiando Mozart o Bizet» conferma Lipperini che si augura con gli altri autori di poter presto scrivere una seconda edizione de *Il Gran Concerto*. Intanto, per non interrompere il feeling musicale tra ragazzi e Rai Tre, dal 4 gennaio la terza rete manda in onda il cartone **Taratabong! Il mondo dei Musicilli**. Serie animata ambientata in un luogo fantastico fatto solo di musica e popolato da strani esserini, che sono soprattutto strumenti musicali. I protagonisti, Truby e Rullo (una tromba e un tamburo rullante) con i loro genitori Bone e Granca (un trombone e una grancassa) vivranno avventure quotidiane molto simili a quelle del nostro mondo. Con un'unica differenza: al bando le parole e via con la musica. ■

MODELLO CLASSICO

Come avvicinare i bambini alla musica classica.

Musica classica tra i banchi di scuola. È quanto sperimenta **Roberto Ortolan**, maestro di musica che da qualche anno collabora con alcune scuole elementari di Massa. «Per natura più recettivi degli adulti, i bambini restano immediatamente affascinati dalla musica classica – conferma il maestro –. L'importante è partire bene: Mozart di solito piace molto ai più piccoli così come autori meno noti quali John Francis o Couperin». Esperimenti che non sempre vengono facilmente accolti: «Molto dipende dalla sensibilità dei singoli insegnanti e della famiglia. A prevalere è la scarsa conoscenza della musica classica spesso percepita come immobile o difficile, dimenticando il suo originario carattere popolare». Rispolverarlo è, invece, necessario anche per non perdere i tanti talenti nascosti nelle giovani generazioni. «La collaborazione tra scuola e famiglia è indispensabile per affinare il gusto musicale di tutti, stimolando in particolare i bambini che possiedono un'inclinazione naturale alla musica». Ascoltare insieme ai propri figli un brano classico, commentare e spiegare le "arie" più famose, scoprire melodie e passaggi può regalare emozioni intense. Basta ricordare che non esistono musiche facili o difficili, ma solo melodie che procurano piacere alle orecchie e all'anima a prescindere dall'età o dalla cultura.

bel canto

Com'è nata la *Tosca*? Qual è l'intreccio di *Madama Butterfly*? Notizie, curiosità e storia di oltre mille melodrammi raccolti in un unico e pratico **Dizionario dell'Opera 2008 (Edizioni Baldini Castoldi Dalai, 2007 - pp. 1.781 - euro 40)** a cura di Pietro Gelli. Per facilitare la consultazione nel volume anche l'indice dell'inizio di ogni aria.

le vite degli altri a cura di Barbara Autuori

gioco di squadra

Un'associazione sportiva dilettantistica e una squadra di rifugiati politici: Liberi Nantes!

Archeologo mancato, lavoratore flessibile per necessità, 39 anni, romano, Gianluca Di Girolami è il presidente dell'associazione sportiva dilettantistica **Liberi Nantes** (www.liberinantes.org) che con l'omonima squadra di calcio partecipa al campionato provinciale romano di terza categoria. Un gruppo speciale a partire dal nome mitologico. «È tratto dal primo



libro dell'*Eneide* perché come i naufraghi troiani fondatori di Roma erano uomini in fuga da guerre e violenze, così i giocatori della Liberi Nantes FC sono tutti rifugiati politici. Migranti per forza, vittime di situazioni drammatiche nei loro paesi e per questo richiedenti asilo politico».

Com'è nato questo progetto?

«Con un gruppo di amici tifosi, con i quali avevamo già condiviso la partecipazione ai Mondiali Antirazzisti, poco più di un anno fa abbiamo creato l'ASD "reclutando" i nostri giocatori nei centri di accoglienza della Capitale. Con il sostegno della **Fondazione Don Luigi di Liegro**, della **Uisp** di Roma e del **Centro Astalli** abbiamo formato la squadra e trovato il campo "Fulvio Bernardini" di Pietralata dove allenarci».

Da chi è composta la rosa?

«È un gruppo aperto: i giocatori provengono soprattutto da Afghanistan, Irak, Sudan, Guinea, Eritrea, Togo e Repubblica Centrafricana. Differenti per lingua, abitudini e religione in campo riescono a superare ogni barriera».

Come coprite i costi della squadra?

«Con l'autotassazione dei soci, piccole sottoscrizioni. Ma le spese sono sempre tante: ad ogni allenamento o gara forniamo i biglietti dell'autobus per andare e tornare dai centri di accoglienza. Solo i trasporti ci costano dai cinque ai seicento euro al mese».

Momenti difficili?

«Pianificare l'attività di allenamento. Chiedere a chi ha ben altre priorità, dalla casa a un lavoro dignitoso, di impegnarsi su un campo di calcio non è facile. Ma sono proprio i nostri giocatori i primi a credere in questo progetto: il loro attaccamento alla maglia e la loro disponibilità ci danno la forza di andare avanti».

Di cosa ha urgente bisogno la Liberi Nantes FC?

«Uno sponsor, lavoro per i nostri ragazzi, ma soprattutto volontari. Persone che credano che anche attraverso il gioco del calcio si può restituire uno sprazzo di normalità a chi di normale non ha quasi più niente».



morale della favola

La Tim si ispira al mondo delle fiabe per strappare clienti alle altre compagnie. Ma i buoni sentimenti cedono il posto a un po' di perfidia.



L'enciclopedia del sapere condiviso, soprattutto quello della narrativa – di più, quello dei semplici e ingenui racconti delle favole che sembrerebbe così lontano e in contrasto con il mondo contemporaneo tanto complicato, cinico e scafato – è una risorsa formidabile per la pubblicità che talvolta vi attinge con spudoratezza. Ma in certi casi non senza una scintilla di vera creatività. L'idea e lo scopo dell'ultimo spot della **Tim** sono quelli di attirare i clienti delle altre compagnie, per quanto affezionati siano al loro marchio. Per questo si ricorre a una sorta di sillogismo persuasivo che, però, non è fatto di proposizioni per così dire "razionali", ma è organizzato lungo le linee di una similitudine narrativa. E allora che c'è di meglio che attingere ai temi di una delle favole più conosciute e forse anche più amate da grandi e piccini: "La bella addormentata nel bosco"? Naturalmente, con una strizzata d'occhio allo spettatore televisivo, lo spot rilegge la favola in chiave quantomeno sbarazzina e dissacrante, "al quadrato", attivando del personaggio della "bella addormentata" non le proprietà leggiadre che le vengono attribuite dal racconto originale, ma quelle che le attribuirebbe un suo detrattore, cioè di "dormire cataletticamente" in occasioni in cui, invece, sarebbe bene "stare con gli occhi ben aperti". E così, nella storia reinterpretata dallo spot, il principe azzurro arriva nel bosco dove la bellissima fanciulla è distesa su un letto di fiori, immersa in un sonno profondo. Il principe si china per baciarla, ma l'unica reazione che ottiene è che la bella addormentata si gira su un fianco con una sorta di assonnato grugnito. Riprova, ma l'impazienza e i ritmi del mondo circostante non consentono soste né attese inutili: su una spider arriva un'altra bella ragazza, Chiara, simbolo di Tim e, come dice il pay off, dell'"Offerta riservata a chi passa a Tim da altro operatore". Il principe non se la lascia sfuggire e (abbandonando il cavallo con tutto il mondo delle favole) salta sull'auto di lei, non senza aver prima lasciato una sveglia accanto alla bella addormentata. Qual era il sillogismo? Eccolo: "Chi sta dietro alle belle addormentate (leggi: le altre compagnie telefoniche) perde delle occasioni; il principe (pur innamorato della sua bella) decide di non seguirla; ergo coglie i vantaggi della fuga con Chiara-Tim. Il mondo delle fiabe è un mondo di buoni sentimenti, ma la tirata di Tim alle altre compagnie non è priva di perfidia.

SPOT La patata bollente

All'apparenza innocuo lo spot Tv della Patata Selenella può, invece, stimolare degli interrogativi nella testa dell'attento telespettatore. Perché quella signora dalla faccia simpatica, ma un po' aggressiva, scaglia contro gli uomini che incontra per strada una sacchetto di patate esclamando "Per fortuna le patate le comprano le donne!". Mistero. Chi ha buona memoria ricorderà, invece, che nei vecchi spot si chiedeva ai passanti cosa fosse il selenio e che vantaggi ne traesse il popolare tubero arricchito con questo minerale. Ebbene a quelle domande gli uomini non sapevano rispondere. Nei blog su internet si leggono molti commenti: il più simpatico è forse quello che ammette che in fondo agli uomini la patata piace così com'è, senza troppi fronzoli – Rocco Siffredi docet –. (B.R.)