

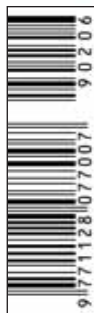
NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XX • numero 206 • maggio 2011



IL RICHIAMO DELLA FORESTA

Più rispetto per il Pianeta, più azioni concrete per difendere boschi e alberi. L'impegno di Coop nell'Anno Internazionale delle Foreste.



e ora arriva il bello

intervista a Raoul Bova tra cinema e solidarietà

il nucleo del problema
dibattito aperto sul nucleare

welcome

dal lavoro ai consumi: immigrati d'Italia

non ci resta che ridere
la risata che fa bene alla salute

INSERTO CONVENIENZA da pag. 41 a pag. 47



BASEGOLD/PUBLICITY

I GRANDI DI TOSCANA



LE CHIANTIGIANE

LE CHIANTIGIANE SOC. COOP. AGRICOLA - VIA MICHELANGELO, 15 - 50028 TAVARNELLE VAL DI PESA (FIRENZE)
TEL. 055-8070031/2 - TELEFAX. 055-8070038 - E-MAIL : INFO@CHIANTIGIANE.IT - WWW.CHIANTIGIANE.IT

PARCHI



PARCHI A TEMA

MINITALIA LEOLANDIA

Capriate S.Gervasio (BG)

Tel. 02.9090169 - www.minitalia.com

Ingresso intero **19 euro anziché 22**.

Per i soci Coop e i loro famigliari (fino a un massimo di 5 biglietti acquistati per volta) usufruibile presentando la carta SocioCoop alla biglietteria del Parco.

Sconto valido dal 12 marzo al 1 novembre 2011 nei giorni di apertura del Parco.

(Calendario di apertura disponibile sul loro sito)

MIRABILANDIA

Ravenna

Tel. 0544.561111 - www.mirabilandia.it

Ingresso intero **30,50 euro anziché 33**.

Sconto esteso ad un accompagnatore adulto.

OLTREMARE

Riccione (RN)

Tel. 0541.4271 - www.oltremare.org

Ingresso intero **19 euro anziché 25**

Ingresso ridotto **15 euro anziché 18**

Ingresso combinato con Acquafan:

intero **33 euro anziché 36**

ridotto **27 euro anziché 28**.

Sconti estesi ad un accompagnatore.

ITALIA IN MINIATURA

Viserba di Rimini (RN)

Tel. 0541.736736 - www.italiainminiatura.com

Ingresso intero: fino al 31 maggio **17 euro anziché 20**, dal 1 giugno **19 euro anziché 22**.

Ingresso ridotto: fino al 31 maggio **14 euro anziché 15**, dal 1 giugno **15 euro anziché 16**.

Sconti estesi ad un accompagnatore.

MIRAGICA terra di giganti

Via dei Portuali, Zona Asi - Molfetta (BA)

Tel. 080.3371711 - www.miragica.com

Parco tematico nei pressi dell'Ipercoop di Molfetta.

Ingresso intero da lunedì a sabato **12 euro anziché 16**, domenica, festivi e mese di agosto **16 euro anziché 21**.

Ingresso ridotto da lunedì a sabato **10 euro anziché 12**, domenica, festivi e mese di agosto **12,50 euro anziché 16**.

Ingresso serale **9 euro anziché 12**.

Le agevolazioni sono estese a 3 componenti il nucleo familiare del socio.

Presentare i documenti di identità.

CURTI PETRIZZI LANDIA RESORT

Cellino S.Marco (Br)

Tel 349.2914792 - www.curtipetrizzilandia.it

Parco naturalistico, tematico, acquatico e dei divertimenti.

Ingresso intero: dal 10/4 al 11/6 **10 euro anziché 12**, dal 12/6 al 4/9 **10 euro anziché 13**,

in agosto **12 euro anziché 15**.

Ingresso ridotto: dal 10/4 al 11/6 **8 euro anziché 10**,

dal 12/6 al 4/9 **7 euro anziché 10**,

in agosto **9 euro anziché 12**.

Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare del socio. Presentare i documenti di identità.



Altre informazioni più dettagliate sulle convenzioni e su tutti i vantaggi riservati ai soci le trovi sul sito www.e-coop.it.

Ricorda di portare sempre con te la Carta Socio Coop.

PARCHI ACQUATICI

AQUALANDIA

Lido di Jesolo (VE)
Tel. 0421.371648 - www.aqualandia.it
Una vera isola del divertimento con lo scivolo più alto del Mondo e la torre del bungee jumping più alta d'Europa.
Ingresso giornaliero **23 euro anziché 27**.
Sconto esteso ad un accompagnatore.

ONDALAND

Via Casesparse, 1 Vicolungo (NO)
Tel. 0321.855511 - www.ondaland.it
info@ondaland.it
Ingresso **20 euro anziché 23**
per socio, coniuge e figli paganti tariffa intera
Presentare documento di identità.
Aperto tutti i giorni dal 1° giugno al 28 agosto 2011.

LE CARAVELLE

Ceriale (SV)
Tel. 0182.931755 - www.lecaravelle.com
Ingresso intero adulti **18,50 euro anziché 20**.
Ingresso intero ragazzi **13,50 euro anziché 15**.
Lo sconto è esteso a 3 accompagnatori.

AQUAFAN

Riccione (RN)
Tel. 0541.4271 - www.aquafan.it
Ingresso intero **19 euro anziché 25**.
Ingresso ridotto **15 euro anziché 18**.
Ingresso combinato con Oltremare:
intero **33 euro anziché 36**,
ridotto **27 euro anziché 28**.
Sconti estesi ad un accompagnatore.

ACQUAFELIX

Località Casale Altavilla Civitavecchia Nord (Roma)
Tel. 0766.32221 - www.aquafelix.it
Periodo di apertura: dal 12 giugno al 4 settembre 2011
Ingresso **16,50 euro anziché 20**.
Per i bambini di altezza inferiore a cm 120
l'ingresso è gratuito.
Sconto esteso ad un accompagnatore.
Sconto 10% per il lunch presso il self-service
"Magnafelix", esclusi gelati e bevande.
Lo sconto non è cumulabile con altre iniziative
promozionali.

PARCHI AVVENTURA

ACROPARK Tre parchi avventura tra le Dolomiti

Rio Centa (TN) Tel. 389.9622966
Castello Molina di Fiemme (TN) Tel. 340.2569330
Roana (VI) Tel. 346.3991144
www.acropark.it
Parchi avventura composti da percorsi acrobatici per tutte le età.
Sconto 20% sulle tariffe percorsi in listino, consultabile sul sito ufficiale.
Sconto esteso ad un accompagnatore.

EXTREME WAVES Centro Rafting e Multisport

Mestriago di Commezzadura - Val di Sole (TN)
Tel. 335.7080539 - www.extremewaves.it
Centro immerso nel verde dove è possibile praticare rafting, tarzaning, canyoning, ropes course e river bridge.
Attività per adulti **sconto 15%**.
Attività per bambini **sconto 20%**.
Lo sconto è praticato su tutti i prezzi di listino, consultabile sul sito ufficiale.
Sconto 25% sul noleggio di mountain bike.
Sconti estesi ad un accompagnatore.

CIMONE ADVENTURE PARK

Sestola (MO)
Tel 0536.62968 Cell. 339.6523405
www.adventureparkcimone.it
Parco avventura per tutta la famiglia, aperto da giugno a settembre.
Acrobatic Park, ticket tirola, snowtoobing, slittinovia, tappeti elastici, mini quad, baby park.
Sconto 20% su tutte le attività al listino, consultabile sul sito ufficiale.
Agevolazioni estese al nucleo familiare.

INDIANA PARK Castellana Grotte

Strada Com.Chiancafredda Castellana Grotte (BA)
Tel. 349.5353523 - www.castellana.indianapark.it
Parco avventura acrobatico in un bosco di querce con soluzioni per tutta la famiglia.
Percorsi Bimbi: con le reti, baby, labirinto e scivoli (1:30 ore) **6,40 euro anziché 8**;
percorsi Bambini di altezza superiore a 110 cm: azzurro, giallo, con le reti, labirinto (2 ore) **9,60 euro anziché 12**;
percorsi Ragazzi di altezza superiore a 130 cm e adulti (2:30ore) **14,40 euro anziché 18**.
Le agevolazione sono estese al nucleo familiare del socio. Presentare i documenti di identità.

ACQUARI

ACQUARIO DI GENOVA

Acquario, Biosfera, Bigo, Galata Museo del Mare, Città dei Bambini
Genova - Area Porto Antico
Tel. 010.2345678 - www.acquariodigenova.it
Acquario di Genova:
biglietto ingresso adulti: **sconto di 1,50 euro**
biglietto ingresso ragazzi: **sconto di 1 euro**.
Bigo (ascensore panoramico), Galata Museo del Mare con sommergibile N. Sauro, Città dei Bambini, Biosfera:
biglietto di ingresso adulti/ragazzi: **Sconto di 1 euro**
Riduzioni per biglietti combinati.
La riduzione del biglietto è estesa fino ad un max di 4 componenti il nucleo familiare.
Sconto 10% su tutti gli acquisti nel gift shop dell'Acquario.

ACQUARIO LE NAVI

Cattolica (RN)
Tel. 0541.8371 - www.acquariodicattolica.it
Ingresso **15 euro anziché 18**.
Sconto esteso ad un accompagnatore adulto.

PRENDITI IL TUO SPAZIO

PER LA TUA
PUBBLICITÀ
NEI NOSTRI CENTRI
COMMERCIALI
CONTATTACI

VIGNALE COMUNICAZIONI

Spazi pubblicitari ed espositivi.

Responsabile Commerciale: +39 335 5223267
Responsabile Area Centro Nord: +39 338 7382944
Responsabile Area Centro Sud: +39 338 7382948

Sede centrale

+39 0565 24111

Fax +39 0565 24213

S.S. AURELIA KM 237

57025 PIOMBINO (LI) fraz. Riotorto

vignale.comunicazioni@unicooptirreno.coop.it



VIGNALE COMUNICAZIONI Srl



Unicoop Tirreno

NUOVO CONSUMO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

Redazione

Rita Nannelli

Beatrice Ramazzotti

Luca Rossi

Barbara Sordini

Cristina Vaiani

Hanno collaborato

Barbara Autuori

Francesca Baldereschi

Alessandra Bartali

Barbara Bernardini

Salvatore Calleri

Luca Carlucci

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Benedetta D'Alessandro

Eugenio Del Toma

Daniele Fabris

Stefano Generali

Silvia Gigli

Maria Carla Giugliano

Dario Guidi

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Simona Marchini

Massimiliano Matteoni

Chiara Milanese

Roberto Minniti

Giorgio Nebbia

Patrick Fassiotti

Paola Ramagli

Maria Antonietta Schiavina

Anna Somenzi

Mario Tozzi

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

Vignale Comunicazioni srl

Cell. 3387382948

Fax 0565/252531

sergio.iacullo@unicooptirreno.coop.it

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

www.nuovoconsumo.it

Registrazione del Tribunale di Livorno

n° 695 del 24/7/2001

Iscrizione ROC 1557

del 4/09/2001

Tiratura prevista: 296.074 copie

Chiuso in tipografia il 18/4/2011



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

il punto di Aldo Bassoni

c'è chi dice sì



Un voto per difendere l'acqua pubblica, per impedire la consegna al mercato di un bene essenziale per la vita. Ecco perché il 12 giugno anziché andare al mare è meglio recarsi alle urne.

Il 12 giugno ci sono i referendum, quelli che il Governo non ha voluto accorpate alle amministrative – cosa che avrebbe permesso di risparmiare 350 milioni di euro – solo per un miope calcolo politico, e cioè la speranza che a metà giugno la gente anziché andare e votare se ne vada al mare. Come sappiamo il referendum abrogativo per essere valido deve superare la soglia del 50 per cento dei votanti rispetto agli aventi diritto. In caso contrario resta tutto com'è. I temi oggetto di consultazione referendaria sono ormai noti a tutti: fermare la privatizzazione dell'acqua, dire no al nucleare, abrogare la legge sul legittimo impedimento. Chi è d'accordo deve fare una croce sul sì, altrimenti vota no.

Questo giornale ha sempre evitato di intervenire nelle competizioni elettorali. Ma questa volta tra i quesiti oggetto di referendum c'è un tema che ci sta molto a cuore e che riteniamo sia coerente con la campagna che da tempo Coop ha intrapreso per un uso più responsabile dell'acqua. Da alcuni mesi ci rivolgiamo ai consumatori con un messaggio semplice e chiaro: che sia del rubinetto o in bottiglia, è bene scegliere in modo consapevole, informato e rispettoso della salute e dell'ambiente, perché l'acqua è un bene prezioso, da proteggere. Come è suo costume, Coop non si è limitata a fare discorsi, ma ha compiuto anche delle azioni concrete, aumentando per esempio le fonti di imbottigliamento delle sue acque a marchio in modo da ridurre i chilometri percorsi per raggiungere i punti vendita e risparmiare così centinaia di migliaia di chilometri percorsi. E ha suggerito poi ai consumatori di prestare attenzione alla cosiddetta acqua del sindaco, anche a costo di rinunciare a una quota di utili che derivano dalla vendita delle acque minerali. Per chi invece preferisce l'acqua in bottiglia del supermercato, nei punti vendita Coop si trovano indicazioni sulla localizzazione delle fonti in modo da scegliere eventualmente quelle che percorrono meno strada per giungere a noi.

Cosa c'entra tutto questo con il referendum del 12 giugno è presto detto. Il referendum propone l'abrogazione dell'articolo 23 della Legge 133/2008, relativo alla privatizzazione dei servizi pubblici di rilevanza economica, una normativa che di fatto porterà ovunque entro pochi anni alla privatizzazione del servizio idrico mettendo definitivamente sul mercato le gestioni dei 64 ATO (su 92) che o non hanno ancora proceduto ad affidamento o hanno affidato la gestione del servizio idrico a società a totale capitale pubblico. La norma inoltre disciplina le società miste collocate in Borsa che, per poter mantenere l'affidamento del servizio, dovranno diminuire la quota di capitale pubblico al 40 per cento entro giugno 2013 e al 30 per cento entro dicembre 2015. Abrogare questa norma significa impedire la definitiva consegna al mercato di un bene essenziale per la vita come l'acqua, un bene comune, quindi di tutti, che come tale deve essere sottratto ai famelici interessi finanziari di chi guarda solo al profitto, con inevitabili ricadute negative per il cittadino sia sul versante della gestione che su quello dei costi.

Per questo il 12 giugno vale la pena rimandare la gita al mare.

**UNA NUOVA GENERAZIONE
DI PREZZI BASSI.**



SCOPRI LA NOSTRA CONVENIENZA QUOTIDIANA.

coop
LA COOP SEI TU.

in questo numero

RUBRICHE

- 7 Il punto
C'è chi dice sì
- 10 Lettere
- 11 Coop risponde
- 12 Chi protegge il cittadino
La casa dalle finestre che ridono
- 12 Previdenza
In via sperimentale
- 13 Ora legale
Italian idiot
- 14 Pace verde
A passo di Tango
- 14 Evergreen
- 15 Pianeta terra
A nostro rischio e pericolo
- 23 La merce muta
Reazione chimica
- 40 Prodotto a marchio
Un crescendo di...
- 53 Controcanto
Nel vero senso della parola
- 56 La ricerca
Niente a che vedere
- 57 Sani & salvi
- 57 ABCibo
Moda primaverile
- 61 Nel carrello
- 65 Presidi Slow Food
Pasta di mandorle
- 68 A tavola
Menu di riso
- 71 Benestare
- 73 Semiseria
Gli altri siamo noi
- 82 Consumi in scena
Guarda che musica

73 NC



- speciale
- 16 Il nucleo del problema
il nucleare in attesa del referendum.

- 24 Coop e i 150° dell'Unità d'Italia
Una bella esperienza
gli appuntamenti del 150°.

coop info

- 26 Solo per te
- 27 Piano forte
- 31 L'agenda del socio
- 32 La vetrina dei soci
- 36 Antico splendore
- 37 Pasta d'onore

41 INSERTO CONVENIENZA

- 48 dossier
Welcome
l'Italia degli immigrati.
- 54 salute
Non ci resta che ridere
sorridere fa bene.

prima pagina

Il richiamo della foresta

pag. 19



PRODOTTI

- Guida all'acquisto
- 58 Fior di foto
le macchine fotografiche.
Gli extra
- 60 Contro pelo
gli epilatori.
Tipico
- 62 Maccheronico
la pasta di Gagnano.
Cotti & crudi
- 64 Acido lattico
gli yogurt.
Dal fornitore
- 66 Dop art
il salumificio Fratelli Mugnaioli.

il punto sulla Campania

Abbiamo ricevuto alcune lettere che chiedono spiegazioni in merito alla permanenza di Unicoop Tirreno in Campania. Allo scopo di evitare il diffondersi di illazioni gratuite e notizie infondate, la Presidenza della Cooperativa interviene su Nuovo Consumo con una risposta chiarificatrice.

In Campania la Coop c'è e ha intenzione di restarci, ma non senza rimettere a posto i conti, anche facendo scelte difficili perché non ci possiamo più permettere di perdere milioni di euro ogni anno. La Cooperativa è presente in Campania da quasi vent'anni. Nel corso dei quali ha investito più di 200 milioni. Sono stati anni intensi e interessanti ma anche difficili perché lo sviluppo della Grande Distribuzione è avvenuto senza un'adeguata programmazione da parte delle amministrazioni competenti, determinando in alcune aree un eccesso di offerta e mantenendo in altre una condizione di scarsità. Inoltre l'acuirsi e il prolungarsi della crisi ha inciso pesantemente sui consumi alimentari. Non a caso aziende leader della Distribuzione Organizzata sono fallite o hanno cessato l'attività.

Unicoop Tirreno è presente in Campania con 4 Ipermercati (Avellino, Afragola, Benevento, Quarto) e il Superstore di Arenaccia, nel centro di Napoli, inaugurato appena sei mesi fa con buone prospettive; l'Iper di Avellino è diventato un importante punto di riferimento per la città e i risultati, seppur migliorabili, sono interessanti; l'Iper di Quarto ha avuto un buon impatto con il territorio di riferimento e la

composizione delle vendite ben si presta ad un intervento di revisione degli spazi e delle merceologie, senza incidere sul fatturato e sui livelli occupazionali. Le situazioni estremamente pesanti che non possiamo più sostenere sono due. L'Iper di Benevento, a causa innanzitutto di una gestione del Centro commerciale del tutto insufficiente, con costi di struttura molto elevati in una città con un'offerta commerciale sproporzionata rispetto alle caratteristiche del mercato locale, non riesce ad arrestare la caduta di vendite e il peggioramento del conto economico. Per questi motivi abbiamo deciso di non rinnovare il contratto di locazione in scadenza nel prossimo mese di giugno. L'altro ipermercato non più sostenibile è Afragola dove anche per il 2011 è previsto un risultato negativo superiore a tre milioni di euro: da questa situazione pensiamo di uscire anche ricercando operatori disponibili a subentrare nella gestione dell'ipermercato.

Restare in Campania dunque implica scelte dolorose, ma ineludibili, come quelle che la Cooperativa si appresta a fare su mandato del Consiglio di Amministrazione. Naturalmente, a fronte di scelte così importanti, il primo impegno della Cooperativa è quello teso alla salvaguardia dell'occupazione e così accadrà anche stavolta, utilizzando tutti gli strumenti e le opportunità a disposizione, sia diretti che indiretti. La strada è sicuramente stretta e accidentata, ma è l'unica in grado di garantire la permanenza di Coop in Campania, la tenuta del bilancio aziendale e la salvaguardia dell'occupazione dell'insieme dei lavoratori di Unicoop Tirreno.

è ora di cambiare

Leggo la vostra rivista volentieri... È intelligente oltre che utile. La rubrica di Calleri è una di quelle che non perdo mai. Nel numero di aprile (**Ora legale**, "Premier per una notte", p. 13) è provocatorio al punto giusto. Calleri, si candidi con una lista civica nazionale indipendente e vada a strillare queste semplici e chiarissime idee in giro per l'Italia. Il primo voto lo ha già preso. È ora di mandare a casa i signori di questo Governo e di dire chiaramente a chi li appoggia e li sostiene (ma anche a chi non li ostacola) che si sta rendendo complice di questi personaggi ed è solidalmente responsabile dei grossi guai che renderanno la vita degli italiani molto poco piacevole.
via e-mail

coop risponde

Servizio Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

liscio come l'olio

Vorrei avere informazioni sulla composizione degli oli di semi a marchio Coop perché sono presenti valori di colesterolo, componente tipico d'origine animale, assente nei vegetali. Forse il vostro olio è miscelato ad altri componenti?

via e-mail

► Il colesterolo è effettivamente presente in grande quantità nei grassi animali come, ad esempio, burro e strutto. Negli oli vegetali è presente, invece, in piccola quantità perché fa parte del gruppo dei fitosteroli. In effetti il contenuto di colesterolo negli oli di semi di mais varia dallo 0,2 allo 0,4 per cento degli steroli totali e, essendo questi mediamente 8 mila mg/(kg d'olio), il contenuto di colesterolo può variare da circa 15 a 35 mg/(kg d'olio). Perciò, riferendosi le informazioni nutrizionali a circa 100 g d'olio, il contenuto medio di colesterolo negli oli di semi è di circa 2 mg. I fitosteroli sono grassi di origine vegetale, la cui struttura a livello chimico è molto simile al colesterolo, grasso d'origine animale. Quindi simili, ma di famiglie diverse o meglio di regni diversi: uno animale, l'altro vegetale.

filtro magico

Ultimamente si sente molto parlare delle caraffe filtranti, vorrei sapere se migliorano realmente l'acqua e come funzionano.

via e-mail

► Una delle caratteristiche principali delle caraffe filtranti è la riduzione della durezza dell'acqua. Il contenuto dei filtri, composto da una combinazione di resine a scambio ionico e carboni attivi, interviene, infatti, sulla quantità di calcare dell'acqua del rubinetto riducendo i sali di calcio e magnesio che spesso caratterizzano l'acqua rendendola non gradita a tutti. Ma i carboni attivi trattengono anche le molecole di cloro in modo tale da rendere l'acqua più gradevole. Queste caraffe richiedono una corretta manutenzione e una pulizia quotidiana. Per il primo impiego i filtri devono essere correttamente attivati seguendo una procedura riportata anche nella confezione. Il filtro deve essere immerso in acqua in un contenitore che gli permetta di essere completamente ricoperto, poi deve essere agitato energicamente e solo in seguito inserito nell'apposito alloggiamento della caraffa. Il consiglio è quello di riempire la caraffa 3 volte con l'acqua da rubinetto e farne usi diversi quali, ad esempio, innaffiare le piante, operazione questa che serve per completare il lavaggio e per l'attivazione del filtro. Da questo momento in poi è consigliabile tenere la caraffa sempre piena in luogo fresco e consumare l'acqua entro 24-48 ore, sostituire i filtri con giusta frequenza (ogni 100 l o al massimo ogni mese) e non lasciare acqua residua a lungo. Se non avete intenzione di usarla per molto tempo, consigliamo di svuotare la caraffa e di togliere il filtro, conservandolo in un luogo fresco e asciutto. Prima di utilizzarla di nuovo sarà necessario rifare la procedura d'attivazione.





la casa dalle finestre che ridono

Nel mercato immobiliare è facile incappare in brutte sorprese. Vorrei acquistare una casa in costruzione, ma avrei bisogno di più informazioni in tema di tutele per l'acquirente.

via e-mail



Informarsi accuratamente sulle tutele nella compravendita immobiliare è essenziale. Sugli immobili in costruzione recentemente è stata redatta una **Guida pratica**, curata dal **Consiglio Nazionale del Notariato** e dalle principali **Associazioni dei Consumatori** riconosciute a livello nazionale, con lo scopo proprio di fornire utili informazioni su una tipologia di compravendita che presenta gravi rischi per l'acquirente qualora il costruttore incorra in "situazioni di crisi". In particolare è bene conoscere il decreto legislativo 122/2005 che prevede nuove forme di tutela – ancora non sufficientemente conosciute – a vantaggio del contraente debole, quali la garanzia fideiussoria (a garanzia di tutte le somme o comunque dei corrispettivi incassati sino al trasferimento della proprietà), l'esclusione della revocatoria fallimentare, il diritto di prelazione a favore dell'acquirente in caso di vendita all'asta dell'immobile, la polizza assicurativa indennitaria di durata decennale (a garanzia del risarcimento degli eventuali danni materiali e diretti dell'immobile derivanti da rovina totale o parziale o da gravi difetti costruttivi) ecc. In caso d'acquisto di un immobile in costruzione se il costruttore

(impresa o cooperativa) dovesse fallire prima del trasferimento della proprietà, solo i creditori con garanzie reali sul fabbricato in costruzione (ad esempio le banche) potrebbero soddisfare le proprie ragioni di credito con il ricavato della vendita forzata del fabbricato in costruzione.

L'acquirente, invece, privo di specifiche garanzie sugli immobili, difficilmente potrà recuperare

anche solo parte degli importi versati a titolo di caparra e/o di acconto di prezzo, col rischio concreto, qualora intendesse comunque acquistare la proprietà dell'immobile, di dover versare ulteriori somme, quindi pagare la casa due volte. Prendere consapevolezza delle informazioni reperibili nella Guida è solo il primo passo. La complessità della materia necessita, per agire nella massima sicurezza, della consulenza preventiva dei notai (oltre che delle Associazioni dei Consumatori esperte in materia).

Info

> www.notariato.it/it/utilita/guide.html È scaricabile gratuitamente la Guida "Acquisto in costruzione. La tutela nella compravendita di un immobile da costruire".

> Decreto legislativo 122/2005 per la tutela dei diritti patrimoniali degli acquirenti.

Mariano Votta, ufficio stampa CittadinanzAttiva
Servizio Pit (lun., mer. e ven.: 9,30-13,30), fax 0636718333. **Info salute:** 0636715444; e-mail: pit.salute@cittadinanzattiva.it; **servizi:** 063671855; e-mail: pit.servizi@cittadinanzattiva.it; **giustizia:** 0636718484, pit.giustizia@cittadinanzattiva.it.

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

in via sperimentale

A maggio 2011 maturerò 35 anni di contributi come dipendente e a giugno compirò 57 anni di età. Ho maturato anche poco meno di 5 anni di contributi accreditati presso la gestione separata **Inps**. Poiché non voglio fare la totalizzazione per il diritto alla pensione con 40 anni di anzianità contributiva posso optare per il calcolo contributivo avvalendomi dell'opzione sperimentale per le donne? La mia finestra di uscita sarebbe così gennaio 2012 e non gennaio 2013 con la totalizzazione. Inoltre optare per il contributivo potrebbe essere più vantaggioso in quanto gli ultimi anni di stipendio sono di cooperativa e molto bassi. E se possibile, come mi saranno riconosciuti i circa 5 anni di contributi accreditati nella gestione separata?
lettera

► A nostro avviso lei può senz'altro optare per il sistema di calcolo contributivo in base alle disposizioni di cui al c. 9 della L. n. 243/2004. Quanto alla decorrenza della pensione, pur maturando il diritto alla pensione di anzianità nell'anno 2011, resta esclusa dal differimento di 12 mesi in quanto l'art. 12 c. 2 del DI n. 78/2010 fa espresso riferimento a coloro che accedono al pensionamento di anzianità ai sensi dell'art. 1,

c. 6, della L. n. 243/2004, e successive modificazioni. In tal senso si è espresso anche l'**Inps** con la circolare n. 126/2010 (punto 1.1 pag. 3). Poiché il c. 6, lett. c), della L. n. 243/2004, nell'introdurre le "finestre semestrali" fa riferimento "ai lavoratori di cui alle lett. a) e b)" dello stesso c. 6, è evidente che tali "finestre" non riguardano le lavoratrici che accedono al pensionamento ai sensi del successivo c. 9 per le quali dovrebbero restare le "finestre" stabilite dall'art. 59, c. 8, della L. n. 449/1997. Pertanto, maturando i requisiti per il diritto alla pensione d'anzianità nel secondo trimestre del 2011, la pensione dovrebbe avere decorrenza dal 1° ottobre 2011. Per quanto riguarda l'importo della pensione, mettendo in evidenza che, dati gli stipendi bassi degli ultimi anni, optare per il calcolo contributivo potrebbe essere più vantaggioso, lei smentisce giustamente chi sostiene che il sistema di calcolo retributivo è sempre più vantaggioso del sistema di calcolo contributivo. Infine, con i contributi accreditati presso la gestione separata, all'età di 60 anni (subendo il differimento di 18 mesi stabilito dall'art. 12, c. 1, lett. b), del DI n. 78/2010) potrà liquidare una pensione supplementare come prevede l'art. 1 del Dm n. 282/1996. Per maggiori indicazioni può rivolgersi alla sede locale dell'**Inca**.



italian idiot

La battaglia contro l'idiozia italiana sperando che non sia già diventata normalità.



Guido. Ascolto una canzone dei Green Day dal titolo "American Idiot". E penso. Penso che anche in Italia siamo pieni di idioti. C'è un vecchio detto popolare che dice: la madre degli imbecilli è sempre incinta. Non mi piace. Preferisco dire che il papà degli idioti è sempre fertile e che le banche del seme non sempre funzionano a dovere. È idiota chi guida lo scooter con il casco a scodella slacciato che mentre va sembra un cocker. È idiota colui che quando gli racconti qualcosa che ti è successo, dice che a lui è successo lo stesso e te ne elenca i minimi particolari. Chi parcheggia sul tuo passo carrabile e pensa che tanto tu esci lo stesso... Volando per di più. È idiota chi si droga e pensa che tanto smette quando vuole. Chi non raccoglie la cacca dei cani e si ferma a contemplarla. I neuroni del cane sono ovviamente superiori a suoi. Chi non rispetta le strisce pedonali. Chi pensa ai propri diritti, ma si dimentica i propri doveri. Chi nel periodo estivo con una maglietta attillata arriva preceduto dal vento dei propri muscoli. È idiota chi va in bicicletta sui marciapiedi rasentando i portoni: se esce un bambino o un cane sono guai. Chi quando ti parla ti sta accanto appiccicato e ti tocca in continuazione. È idiota chi vede il dito e non la luna. Chi vuole cambiare non se stesso, ma gli altri. Chi alla fine dei dibattiti dice di voler fare solo una domanda, ma se ne esce con un intervento logorroico di mezz'ora. È idiota chi guida in autostrada sulla linea di mezz'ora. Chi sotto il casco mette il cappello da baseball per non sciuparsi il capello. Chi ha sempre ragione. Chi non lavora in squadra. È idiota il pedone che pensa che la strada è tutta sua. Chi si circonda di signorsì. Chi scambia la strada per una pista. È idiota chi va allo stadio a fare l'idiota. È idiota e potenzialmente assassino il genitore che tiene il proprio bambino davanti in auto in piedi di fronte all'airbag. A questo punto non rimane che una domanda idiota da farsi: cosa può fare il cittadino di fronte a tanta idiozia? Mettersi un colapasta sulla testa sperando che non sia troppo tardi. Ossia che l'idiozia non sia diventata normalità. In tal caso la battaglia contro l'imbecillità sarebbe persa.

Dedico quest'articolo a Dostoevskij autore di uno dei massimi capolavori moderni: **L'idiota**, scritto a Firenze in piazza Pitti nel 1869.

a passo di Tango

Basta lanciare i dadi e seguire i consigli di **Tango** per scoprire le meraviglie degli ultimi polmoni verdi del Pianeta. Tango è il cucciolo di orango, protagonista del gioco da tavolo lanciato da **Greenpeace**, che insegna ai più piccoli l'importanza delle foreste primarie: dall'Amazzonia all'Indonesia, dalle foreste africane dei grandi primati alle foreste del Nord America. Saltando da una casella all'altra, i bambini imparano a riconoscere gli habitat più minacciati e gli animali che rischiano l'estinzione, come gli oranghi, gli scimpanzé e la tigre siberiana. Tango ci ricorda anche che le foreste possono darci il legno ma dobbiamo usarle meno e usarle meglio. Come? Riciclando, eliminando consumi eccessivi o non necessari, usando prodotti certificati FSC. Nell'anno internazionale delle foreste, in collaborazione con **Rai per il Sociale** e **l'Antoniano** di Bologna, Greenpeace porterà "Un'avventura con Tango" nelle scuole elementari di venti città italiane. Questo percorso didattico terminerà con un concorso a cui ogni classe potrà partecipare, creando un



breve racconto o una canzone da dedicare alle foreste. A giocare con Tango anche tre testimonial d'eccezione: la cantautrice **Irene Grandi**, la scrittrice **Elisabetta Gnone** e l'attrice **Barbara Tabita**. **Irene Grandi** valuterà i brani frutto della fantasia dei più piccoli. Il migliore potrebbe essere messo in musica e cantato proprio da lei, insieme al "Piccolo Coro Mariele Ventre" dell'Antoniano. La canzone delle foreste farà parte del prossimo cd dello **Zecchino d'Oro**. I racconti più belli, invece, verranno selezionati dalla scrittrice **Elisabetta Gnone** che li trasformerà in un piccolo e-book scaricabile on line. L'attrice **Barbara Tabita**, già testimonial di Greenpeace per la campagna **Deforestazione Zero**, presenterà il gioco in alcune scuole romane. "Un'avventura con Tango" può essere acquistato sul sito di Greenpeace: www.greenpeace.org/italy/gioca-con-tango

Maria Carla Giugliano, ufficio stampa Greenpeace

evergreen a cura di Stefano Generali

vento a favore

Con una quota di produzione del 21 per cento, l'energia prodotta dal vento in Spagna è diventata la prima fonte di energia del paese, superando anche la quota prodotta dagli impianti nucleari. In un mese l'eolico spagnolo produce una quantità d'energia, 4.738 Twh, capace di soddisfare i consumi di 17 milioni di famiglie. Lo ha an-

nunciato la **Red Electrica de Espana**, che ha ricordato come nel 2010 la Spagna ha addirittura cominciato ad esportare energia verso la Francia, il paese dell'atomo per eccellenza. Nel complesso le fonti rinnovabili hanno soddisfatto nel primo trimestre dell'anno il 40,5 per cento della domanda d'elettricità del paese.

caso mais

Al via in Toscana il nuovo servizio fitosanitario regionale voluto dalla Regione per la difesa e il controllo dei boschi, del settore agricolo e florovivaistico. Tra i principali compiti del nuovo organismo anche la verifica sulle contaminazioni da sementi geneticamente modificate, in particolare per

il mais e la soia, sulle quali la Regione ha annunciato "tolleranza zero". In Toscana sono presenti 1 milione e 150mila ettari di boschi, e una superficie agricola utilizzata di 800mila ettari, di cui 60mila a vigneto, 120mila a oliveto e 230mila a colture cerealicole e industriali.

passaggio in India

Torna a crescere la popolazione felina in India, patria della tigre: in quattro anni, dal 2006 al 2010, il numero degli esemplari censiti nelle riserve del paese è aumentato del 12 per cento. È la prima volta che si registra in India una inversione di tendenza nella diminuzione della popolazione

delle tigri, che erano circa 40mila nel 1947 e solo 3.750 nel 1993. Un declino che sembrava inarrestabile, frenato, invece, grazie a un programma governativo che ha creato una serie di aree protette – oggi 21 – che coprono un'area complessiva di oltre 30mila chilometri quadrati.

pianeta terra di Mario Tozzi



a nostro rischio e pericolo

Centrali sicure non esistono e, anche quando non ci sono incidenti, il nucleare fa male alla salute. Uno studio del Governo Federale Tedesco dimostra la correlazione tra tumori e vicinanza delle abitazioni agli impianti nucleari.

Anche sotto referendum (e a prescindere dal risultato) tocca continuare a prendere in considerazione l'energia nucleare, e il suo sempre meno probabile ritorno in Italia, dopo il catastrofico incidente di Fukushima. Per ribadire con forza due concetti chiave: non esistono centrali intrinsecamente sicure e, anche quando non ci sono incidenti, il nucleare fa male alla salute. I fatti di Fukushima testimoniano per sempre a



favore del primo concetto: vecchia o nuova che fosse la centrale, le previsioni dei tecnici si sono dimostrate errate nella valutazione dell'altezza d'onda dello tsunami che ha messo in crisi il sistema autonomo di raffreddamento. E il terremoto era più forte del massimo atteso. Per questa ragione, da oggi, gli impianti nucleari vanno dimensionati a rischi naturali più gravi e dunque dovranno costare di più dei già tanti 10 miliardi di euro che costano ora (e chi se li può permettere senza aiuti statali?). Dal 1970 al 2010 nei 441 reattori nucleari del mondo sono occorsi 9 incidenti gravi: altro che scarsi. E nel solo 2007 sono accaduti 942 incidenti minori. In Giappone si è infranto il mito della sicurezza nucleare: semplicemente non esiste più. Ma il dato più grave è quello che emerge da uno studio commissionato dal Governo Federale Tedesco (Ufficio per la protezione dalle radiazioni), non da pericolosi ambientalisti. L'Università di Mainz (su dati disponibili dal 1990 al 2003) segnala una significativa maggior incidenza di tumori e leucemie infantili attorno alle centrali tedesche. Nei bambini che risiedono in un raggio di meno di 5 km dalle 17 centrali, il rischio di ammalarsi di leucemie è del 76 per cento in più di quelli che vivono a 50 km. I tumori embriogenetici sono incrementati del 160 per cento e le leucemie del 220 per cento: in Germania c'è una correlazione fra la distanza della casa dalla centrale nucleare e il rischio di sviluppare un cancro entro 5 anni dalla nascita. Coinvolti nello studio di ricerca erano 1.592 bambini d'età inferiore ai 5 anni che hanno preso la malattia, e 4.735 bambini in buona salute: sono stati riscontrati 77 casi di cancro (60 per cento più del previsto) e 37 casi di leucemia (117 per cento più del previsto). La responsabile dello studio, professoressa **Maria Blettner**, ha affermato: «Possiamo provare statisticamente che il rischio per i bambini di contrarre il cancro aumenta se crescono vicino ad una centrale nucleare». E inoltre che: «non possiamo arrivare a nessuna conclusione per gli adulti semplicemente perché lo studio è relativo solo ai bambini». Secondo Umberto Veronesi, però, il nucleare non aumenta il rischio cancro. Questo signore dirige l'Agenzia per la Sicurezza Nucleare Italiana. Un'ultima considerazione: la New York Academy of Science parla senza mezzi termini di un milione di morti complessivi per Chernobyl, di cui 250mila in più per tumori e leucemie rispetto all'atteso in Europa e 19mila nel resto del mondo. In contrasto con il Forum dell'Onu su Chernobyl (2006) che parla di soli 58 morti e, forse, di 4mila tumori in tutto. Ma l'Oms non può contestare i dati dell'Onu, perché ha firmato un assurdo protocollo (1959, risoluzione Wha 12.40) per cui non può diffondere dati sulle problematiche di salute derivante dagli impianti nucleari senza l'approvazione dell'IAEA (Agenzia internazionale per l'energia atomica). Vi pare normale?

il nucleo del problema

Cosa farà l'Italia dopo il disastro alla centrale di Fukushima? Il Governo ora propone una pausa di un anno. E intanto i cittadini hanno la possibilità di far sentire la loro voce, il 12 giugno, con il referendum.
di Silvia Gigli



Dopo il drammatico terremoto in Giappone con le disastrose conseguenze alla centrale atomica di Fukushima provocate dal devastante tsunami che si è abbattuto sulla costa, è tornata la paura del nucleare. L'impatto di questa catastrofe sull'opinione pubblica mondiale è stato enorme e ha riproposto in maniera drammatica il tema della sicurezza delle centrali proprio nel momento in cui in Italia si sta riaprendo il dibattito, viste le intenzioni filonucleari del Governo, alla vigilia del referendum che si terrà il 12 giugno insieme a quello sulla pubblicizzazione dell'acqua e sul legittimo impedimento.

questione centrale

Prima del disastro di Fukushima, erano in molti a scommettere sul mancato raggiungimento del quorum al referendum che, come è noto, per essere valido bisogna che gli elettori siano almeno la metà più uno degli aventi diritto. Ora è probabile che gli italiani andranno a votare in tanti. Anche il Governo, dopo qualche imbarazzante tentennamento, ha annunciato una "pausa di riflessione" nella marcia per la realizzazione del nucleare. Una marcia che sulla sua strada aveva trovato non poche opposizioni, ben prima del disastroso sisma giapponese. Non è ancora ben chiaro cosa significhi pausa di riflessione (qualche ambientalista teme che si voglia solo depotenziare il referendum che se, andasse in porto, bloccherebbe definitivamente ogni progetto) e cosa si intenda cambiare rispetto ai piani sin qui definiti. Il progetto, lo ricordiamo, era quello di realizzare quattro nuove centrali in Italia, impianti di nuova generazione, previsti entro il 2020. Dove? Tutte le Regioni si sono rifiutate di ospitarle sul loro territorio, anche quelle governate dalla stessa maggioranza che siede in Parlamento. Il Governo lo scorso anno aveva, infatti, varato un decreto che fissava i criteri di localizzazione delle centrali e dei depositi delle scorie, con l'obiettivo di far partire i lavori entro il 2013. A ritenere che sarebbe più utile e sensato invertire la rotta

e investire decisamente sulle energie rinnovabili ci sono non solo le associazioni ambientaliste, ma anche scienziati e imprenditori, come quelli del **Kyoto Club**, il cartello delle industrie impegnate in campo ambientale, riuniti nel manifesto "Invece del nucleare", che spiega: "Lo scenario prospettato dal Governo, 25 per cento di elettricità atomica e 25 per cento di rinnovabili al 2020, comporterebbe una enorme distrazione di risorse a scapito delle nuove energie. Nella migliore delle ipotesi, quando si iniziasse a generare elettricità nucleare, sarebbe lo Stato, attraverso la fiscalità generale, o gli utenti, attraverso le bollette, a cofinanziare il nucleare. Questo perché il costo è estremamente oneroso: oltre 5 miliardi di euro per una centrale, più di 40 miliardi per l'intero programma".

vénti favorevoli

Secondo gli industriali del Kyoto Club bisogna seguire la strada dell'Europa, dove il 61 per cento della nuova potenza elettrica installata viene da impianti alimentati da fonti rinnovabili, come eolico e solare. Insomma, l'unica alternativa percorribile sarebbe quella racchiusa nella formula del 20-20-20: entro il 2020, riduzione del 20 per cento di Co2, 20 per cento di risparmio sui costi finali, 20 per cento di fonti pulite e rinnovabili. Aveva reso scottante il dibattito anche il recente responso emesso dal Giuri per l'autodisciplina pubblicitaria sullo spot sovvenzionato dal **Forum nucleare italiano** i cui soci fondatori sono **Edf** e **Enel**, cioè i due soggetti maggiormente interessati allo sviluppo del nucleare. Molti lo ricorderanno, anche perché ha usufruito di oltre 400 passaggi televisivi per un costo di circa sei milioni di euro: nello spot due giocatori di scacchi, una mossa dietro l'altra, si scambiavano affermazioni pro o contro nucleare. In realtà, come ha stabilito il garante, lo spot mirava "a ingannare e confondere chi lo riceve, contrabbandando come neutrali e sociali i suoi contenuti squisitamente di parte". E ora la parola ai cittadini. ■

L'intervista in alternativa

Intervista ad Alessandro Gianni di Greenpeace sul nucleare e le sue alternative.

Dopo Fukushima è possibile pensare all'energia nucleare come a una tecnologia sicura?

«Il nucleare non era sicuro nemmeno prima del sisma in Giappone. Qualche anno fa i vertici della TEPCO (l'utility giapponese proprietaria dell'impianto di Fukushima) si sono dovuti dimettere perché si è scoperto che per decenni hanno falsificato i rapporti di sicurezza. Questo stillicidio di "piccoli incidenti" è all'origine dell'incremento di leucemie infantili nelle aree circostanti alle centrali nucleari. Inoltre sia le centrali che le scorie nucleari pongono problemi di gestione a lungo termine: si tratta di rifiuti pericolosi che possono restare radioattivi per secoli, millenni o decine di migliaia di anni. Nessuno ha idea di come mettere in sicurezza queste scorie e di come finanziare un sistema di gestione di rifiuti pericolosi e radioattivi che regga per millenni. Tornando al contesto del Giappone: un terremoto di scala Richter 9 era improbabile nell'arco di 10 anni ma (tsunami compreso) lo si poteva considerare un "evento certo" in un arco di tempo di secoli. Insomma, ogni centrale e ogni deposito di scorie è una specie di roulette russa e la propaganda filonucleare che parla di "sistemi sicuri per gestire le scorie" mente sapendo di mentire».

Dove dovrebbero essere fatte le centrali in Italia visto che le Regioni non le vogliono?

«L'impressione è che prima di Fukushima avessero già deciso. Alcune dichiarazioni di Enel che parlavano di 4 centrali in 3 siti facevano capire che con certezza il sito di Montalto di Castro era della partita: è uno dei pochi in cui è ipotizzabile costruire due reattori. In ogni caso, la normativa nazionale esclude le Regioni dal ruolo decisionale. Per gli altri siti sarebbero in pool position il Veneto (Chioggia-Rovigo) e forse altri siti costieri sull'Adriatico. La nostra impressione è che si proporrà la costruzione di centrali al Nord mentre per la localizzazione del deposito di scorie l'area delle possibilità è maggiore. Sappiamo per certo che c'è già una lista di una cinquantina di siti, realizzata nonostante ancora non siano stati approvati i criteri per la localizzazione dei medesimi».

Gli antinuclearisti sostengono che le centrali italiane nascono già vecchie. È così?

«Il fatto concreto è che il tipo di centrale che si vorrebbe

realizzare in Italia (EPR: European Pressurized Reactor, ndr), un modello di costruzione francese, non è altro che un prototipo e nemmeno completo. Esistono solo due cantieri – in Francia e in Finlandia – che ormai hanno accumulato ritardi clamorosi, che non hanno un progetto chiuso. In due statement separati le Agenzie Nucleari di Finlandia, Francia e Inghilterra e, nel secondo, anche quella USA, hanno ribadito che esistono grosse carenze progettuali, tra cui la definizione del sistema di controllo automatizzato che dovrebbe intervenire in caso di incidente, mentre permangono problemi sulla qualità delle saldature di alcune porzioni critiche del cantiere. Diciamo che in realtà questo nucleare non è ancora nemmeno nato. Probabilmente non nascerà mai anche perché i costi sono passati da 3 miliardi di euro a cifre che verosimilmente saranno dell'ordine di oltre 7 miliardi: alla fine si bruceranno soldi pubblici, si sprecheranno occasioni per incentivare le rinnovabili e, al solito, pagheranno i cittadini, sulla bolletta o altrimenti».

È vero che l'Italia non ha altra scelta se non quella del nucleare?

«L'Italia non ha altra scelta se non fare a meno del nucleare e puntare sulle rinnovabili e l'efficienza. Greenpeace ha sviluppato vari scenari che dimostrano che l'Italia, come l'Europa, può svincolarsi dalle energie sporche (carbone, petrolio e nucleare). Entro il 2020 le fonti rinnovabili, insieme a misure di efficienza energetica, sono in grado di produrre quasi 150 miliardi di kilowattora aggiuntivi, circa tre volte l'obiettivo di Enel sul nucleare. Quello che è interessante è che sono anni che Greenpeace produce questi scenari ed è un dato di fatto che la realtà in alcuni settori, ad esempio nell'eolico, è andata più avanti delle nostre stime, evidentemente troppo conservative. Gli scenari pubblicati dalle industrie delle rinnovabili sono ancora più spinti dei nostri, mentre lo stallo del nucleare rispetto alle rinnovabili è ben documentato dai dati Usa. Per finire, gli obiettivi europei per le fonti rinnovabili e l'efficienza energetica al 2020 non solo valgono il triplo del piano nucleare di Enel in termini energetici, ma creerebbero almeno 200mila nuovi posti di lavoro "verdi" e dunque 10-15 volte l'occupazione indotta dal nucleare».



Secondo la stima più recente del Dipartimento Usa per l'energia (DOE, novembre 2010), il costo industriale dell'elettricità prodotta dai nuovi impianti nucleari sarà più alto non solo di quello del carbone e del gas naturale, ma anche dell'eolico. In particolare, il costo dell'elettricità da nucleare per gli impianti che andranno in funzione nel 2020 è stimato in oltre 14 centesimi di dollaro (del 2008) contro gli 11 dell'eolico.

PER IL BENESSERE DELL'UDITO

Le nuove tecnologie che "rinnovano" l'udito



SOLUZIONI INNOVATIVE PER MIGLIORARE L'UDITO

Un microchip migliora l'udito e ci aiuta a mantenere giovane la mente

Intelligenza Artificiale. È il recente risultato dell'informatica applicata al recupero dell'udito. Può migliorare le capacità uditive e, come è spesso ricordato dagli specialisti del settore, inter-

Chip Oticon



rompendo lo stato di deprivazione sensoriale uditiva, può evitare una ulteriore conseguente perdita cognitiva, aiutando il cervello a mantenersi integro e giovane. È un microchip estremamente piccolo e potente: pesa meno di un grammo, ma riproduce molte funzioni dell'orecchio umano. Ha due microfoni praticamente invisibili e di grande sensibilità, che captano in stereofonia ogni mi-

nimo suono attorno a noi. Il processore li ricostruisce e invia simultaneamente ad entrambe le orecchie con un collegamento Wireless (senza fili). Ma non solo: individua la provenienza della voce umana e attenua il rumore di fondo per far emergere il parlato. Applica anche algoritmi avanzati per ridurre i disturbi nelle situazioni critiche per l'udito, o per contrastare fruscii e interferenze fastidio-

se, ben conosciute da chi usa vecchi apparecchi tradizionali. Grazie all'applicazione di sistemi innovativi come Wireless e Bluetooth, attiva collegamenti a distanza con tutte le fonti sonore (Tv, cellulari, ecc), portandone i loro suoni nitidi e chiari direttamente al timpano, senza fili. È un'esperienza piacevole, che consigliamo di provare.

Per informazioni, chiamare il numero 0586-88.32.87.

presentando questo coupon

Solo da Audiovox 30 giorni di prova

con la formula "Soddisfatti o rimborsati"*

* Eccetto spese di applicazione e personalizzazione pari al 10% del prezzo di listino.

Inoltre, solo per questo mese, alcuni dei nostri modelli più avanzati vi aspettano con **prezzi speciali** e **finanziamenti a tasso zero**.

Fissate il vostro appuntamento.

AUDIOVOX
APPARECCHI ACUSTICI

® Livorno
Via della Coroncina, 8 (p.za Cavallotti) · Tel. 0586 883287
Dal lunedì al venerdì ore 9.00/12.30 · 15.30/19.00
sabato mattina aperto

® Cecina
Via G. Amendola, 9/A · Tel. 0586 686247
Dal lunedì al giovedì ore 9.00/12.30 · 15.30/18.00

® Portoferraio
Via G. Carducci, 138 · Tel. 0565 918929
Il venerdì ore 8.00/13.00 · pomeriggio su appuntamento

La TV "entra" direttamente nell'orecchio: ora si sente bene senza alzare il volume.

È una soluzione innovativa, basata sui sistemi Bluetooth, usati ormai da tutti i telefoni, che consente di collegarsi direttamente anche alla TV e sentire meravigliosamente, senza cuffie o fili. Con un collegamento Wireless, e un dispositivo chiamato ConnectLine, invia i suoni della TV all'appa-

rato uditivo qualunque sia il volume. Una soluzione efficace e pratica per coloro che faticano a sentire bene. Lo stesso sistema può essere applicato anche al telefono di casa, al cellulare, alla radio, ai sistemi Hi-Fi, MP3, I-Pod, ai computer ecc.: tutto il mondo sarà collegato al nostro udito.



ConnectLine è l'innovativo sistema per sentire bene la tv: a basso volume, senza cuffie, senza fili e senza interferenze

il richiamo della foresta

Promuovere comportamenti consapevoli nei cittadini, richiamare l'attenzione dell'opinione pubblica, mettere in campo azioni concrete per difendere l'ambiente, i boschi, le risorse naturali del Pianeta, a partire dai prodotti. Il senso della nuova campagna Coop nell'Anno Internazionale delle Foreste, per salvare ogni anno migliaia d'alberi.
di Dario Guidi



Ogni anno vanno perduti al mondo tra gli 11 e i 15 milioni di ettari di foreste naturali, secondo la **Fao**, cioè ogni tre secondi scompare l'equivalente di un campo da calcio, mentre in un decennio è andata distrutta una foresta grande come l'intero Egitto. Non a caso l'Assemblea generale della Nazioni Unite ha proclamato il 2011 come Anno Internazionale delle Foreste, per portare l'attenzione sui rischi che si corrono se non interverrà una significativa inversione di tendenza.

da fondo a cima

E dunque a Coop dopo l'acqua ora tocca la difesa d'alberi, boschi e foreste. I principi su cui Coop fonda anche questa nuova campagna sono sempre gli stessi, tanto semplici quanto impegnativi: stimolare l'attenzione dell'opinione pubblica, attivare azioni concrete nel segno della sostenibilità e della difesa dell'ambiente (a cominciare dai propri prodotti e punti vendita), promuovere comportamenti consapevoli da parte dei consumatori. In sostanza salvare centinaia di migliaia di alberi ogni anno. Ribaltando il percorso, se anziché partire dalla fonte (cioè le foreste) si parte dai prodotti che finiscono sul mercato e che da un albero vengono (e dunque sono di legno o di carta, dai mobili a questa stessa rivista), ancor meglio si capisce che ruolo giochi e possa giocare una realtà come Coop. «Questa nostra nuova campagna – spiega il presidente del consiglio di gestione di **Coop Italia**, **Vincenzo Tassinari** – è la convinta e coerente continuazione di un discorso. Un discorso avviato da anni che di recente ha avuto una tappa importante parlando di acqua. Ora vogliamo aprire un altro fondamentale capitolo legato al futuro del Pianeta. Parlare di foreste significa, infatti, parlare di un sempre più delicato equilibrio ambientale, significa parlare di difesa della biodiversità e anche di cambiamenti climatici e quindi parlare della salute di ognuno di noi. Ma per l'Italia si aggiungono significati più puntuali e non meno inquietanti, se pensiamo agli incendi estivi o al dissesto idrogeologico che ogni anno produce danni ingenti e vittime. Dunque abbiamo deciso di focalizzare la nostra iniziativa su queste cose, immaginando un percorso che va sino al 2015, assumendoci pubblicamente impegni precisi e verificando lungo il percorso come riusciremo a rispettarli».

vivi... verde

«Come già avvenuto per altre nostre campagne, voglio sottolineare che a noi non interessa muoverci contro qualcuno o qualcosa – aggiunge il coordinatore di **Ancc-Coop**, **Enrico Migliavacca** –, ma promuovere comportamenti consapevoli tra i consumatori, fondati su una maggiore e migliore informazione, così che possano fare le loro scelte mettendo al centro l'ambiente. In più vogliamo anche favorire e indirizzare i comportamenti e le scelte di chi sta nella filiera produttiva per premiare eticità e sostenibilità. Siamo la più grande realtà della Grande Distribuzione italiana, rappresentiamo oltre 7 milioni di soci e vogliamo affermare nella pratica valori che sono propri del nostro essere cooperative». L'attenzione di Coop su questo fronte non inizia certo oggi. Basta pensare al riconoscimento ottenuto da parte di **Greenpeace** a fine 2010,

L'intervista

scene da un patrimonio

nell'ambito della sua campagna **Foreste a rotoli** che ha premiato col massimo dei voti fazzoletti, tovaglioli, asciugugli tutto e carta igienica col marchio **ViviVerde Coop**. Proprio perché rispettosi del futuro delle foreste. In più basta dire che per il solo 2010 il complesso di prodotti a marchio Coop, realizzati con carta riciclata ha consentito di evitare l'abbattimento di oltre 150mila alberi, di impedire l'emissione di 56 tonnellate equivalenti di anidride carbonica, di risparmiare 640.440 tonnellate di acqua, di non produrre 57mila tonnellate di rifiuti, di risparmiare energia per 140.897 megawatt.

L'albero della vita

Ma d'ora in poi c'è di più: l'impegno di Coop a non commercializzare legni provenienti da foreste primarie, da alberi a rischio d'estinzione, modificate o da aziende accusate di deforestazione illegale. Coop parlerà di tutto questo attraverso gli spot Tv, le apposite comunicazioni nei punti vendita, il ricco dossier scientifico disponibile sul nuovo portale internet tutto dedicato all'impegno Coop sui temi ambientali (www.e-coop.it), gli incontri e le iniziative che saranno promossi. Uno sforzo importante per far sì che i consumatori possano fare i loro acquisti in modo più consapevole e informato, cioè privilegiando prodotti che hanno la certificazione Fsc (Forest stewardship council) e vengono da materiali riciclati e lavorazioni ecosostenibili o siano contrassegnati dal marchio **Amici delle foreste**.

E se tutti staremo attenti a queste indicazioni, allora gli alberi del Pianeta ce ne saranno grati, come anche i nostri figli e i nostri nipoti. Perché il futuro degli uni coincide con quello degli altri.



Dello stato di salute del Pianeta parliamo con Riccardo Valentini, docente dell'Università della Tuscia e direttore della divisione che studia l'impatto del cambiamento climatico sull'agricoltura e il sistema forestale del Mediterraneo. Vincitore del premio Nobel per la pace del 2007, come membro del Comitato intergovernativo sui cambiamenti climatici.

In Italia non è cosa nota, ma **Riccardo Valentini**, docente dell'Università della Tuscia e direttore della divisione che studia l'impatto del cambiamento climatico sull'agricoltura e il sistema forestale del Mediterraneo, è vincitore del premio Nobel per la pace del 2007. Lo ha vinto come membro dell'**Ippc** (Intergovernmental panel on climate change) ovvero il gruppo di lavoro costituito dall'**Onu** nel 1988 per studiare le cause del cambiamento climatico. Motivazione del premio (condiviso col vice presidente Usa Al Gore) "l'impegno profuso nella costruzione e nella divulgazione di una maggiore conoscenza sui

PIANETA COOP

La campagna boschi e foreste Coop punto per punto. Per dare una mano al Pianeta.

- Non commercializzare legni provenienti da foreste primarie, da alberi a rischio di estinzione o da coltivazioni geneticamente modificate.
- Non acquistare legni da aziende accusate di deforestazione illegale o pratiche forestali controverse.
- Già dalla prima metà del 2011, tutti i mobili da arredo esterno saranno certificati Fsc (o sono in corso di certificazione).
- Tutta la carta utilizzata per la comunicazione (dai volantini alle riviste per i soci ai cataloghi) sarà in carta riciclata o certificata Fsc (la nostra rivista usa carta certificata Fsc da diversi anni).

- Progressivo utilizzo di carta Fsc per le confezioni dei prodotti Coop (succhi di frutta, latte ecc.).
- Nella seconda metà del 2011, anche i mobili da interni e gli accessori per cucina saranno tutti certificati Fsc.
- Da settembre 2011 i quaderni scolastici (ad esclusione delle linee economiche e coi personaggi, che comunque cambieranno nel 2012) saranno in carta Fsc.
- Nel corso del 2012 la certificazione Fsc sarà estesa ai blocchi per ufficio (per almeno il 70 per cento).

Su altre tipologie di prodotti si sta lavorando a definire impegni che saranno dichiarati pubblicamente e che saranno implementati e verificabili nelle tappe successive di questa campagna che durerà sino al 2015.

cambiamenti climatici antropogenici, e nel porre le basi per le misure che sono necessarie per contrastarli". Col professor Valentini, che ha contribuito alla progettazione della campagna Coop, cerchiamo di fotografare lo stato di salute del Pianeta.

Qual è la situazione relativamente ai fenomeni di deforestazione nel mondo?

«La deforestazione tropicale è un elemento di grave preoccupazione per il nostro futuro, sia perché le foreste tropicali rappresentano gli ecosistemi più ricchi di biodiversità animale e vegetale del Pianeta, sia per il fatto che le emissioni di gas serra stanno aumentando anche a causa della distruzione delle foreste, e di conseguenza si avvicina il pericolo di un riscaldamento globale. Oggi la deforestazione (media 2000-2010) è stimata in circa 13 milioni di ettari all'anno quindi in leggera diminuzione rispetto agli anni Novanta (16 milioni di ettari all'anno).

Quanto tempo abbiamo prima di compromettere questo patrimonio?

«Per quanto riguarda la biodiversità, in vaste regioni del Pianeta l'equilibrio è già compromesso. È molto difficile ricostruire la complessa organizzazione degli ecosistemi, forse non basta qualche migliaio di anni per ritornare al punto di partenza. La priorità è quella di bloccare il fenomeno oggi, soprattutto in alcune aree che sono fuori dal controllo internazionale, ad esempio il bacino del Congo in Africa o le regioni amazzoniche del Perù e del Venezuela».

Esistono esempi di paesi in cui si è riusciti a intervenire a tutela di boschi e foreste?

«Il Brasile ha fatto importanti passi avanti riducendo di circa il 12 per cento la deforestazione rispetto agli anni Novanta. L'Indonesia ha addirittura ridotto del 70 per cento. Ad oggi sono allo studio meccanismi internazionali per la protezione delle foreste, tuttavia il problema è anche economico e sociale. Ad esempio, in Amazzonia, come in alcune regioni dell'Africa, la deforestazione avviene anche per coltivare prodotti agricoli per soddisfare il bisogno di cibo legato all'espansione demografica. Quindi nella lotta alla deforestazione bisogna anche promuovere fonti alternative di agricoltura e sostentamento per le popolazioni locali, ad esempio mediante una agricoltura più efficiente, in grado di soddisfare i bisogni primari di alimentazione».

Può spiegarci come influisce la deforestazione sui cambiamenti del clima e che peso ha?

«La deforestazione nell'anno 2010 ha contribuito a circa 3,3 miliardi di tonnellate di anidride carbonica su scala globale. Si tratta di circa l'11 per cento di tutte le emissioni di combustibili fossili. Se pensiamo che oggi il **Protocollo di Kyoto** ha come obiettivo la riduzione del 5,2 per cento (in realtà ad oggi siamo a circa il 2,5

per cento) delle emissioni di combustibili fossili, ci rendiamo conto come la conservazione delle foreste da sola costituirebbe più del doppio degli obiettivi di riduzione globali e sicuramente preservando molte altre funzionalità, come la difesa della biodiversità. Le foreste tropicali inoltre sono essenziali per mantenere il clima locale. È stato dimostrato in Amazzonia che l'aumento della deforestazione ha ridotto le precipitazioni inaridendo il terreno e rendendo più difficile l'agricoltura. La lotta alla deforestazione tropicale è inoltre essenziale per contenere il riscaldamento globale all'interno dei 2 gradi. Per ottenere questo obiettivo bisogna ridurre di circa il 50 per cento delle emissioni rispetto ai livelli del 1990 entro il 2050».

Può riassumerci le conclusioni a cui siete giunti in relazione all'impatto delle attività umane sul riscaldamento del pianeta?

«Le conclusioni del rapporto Ipcc AR4 ha mostrato inequivocabilmente il ruolo dell'uomo nel modificare l'atmosfera del Pianeta e nell'introdurre con l'inquinamento sostanze gassose che alterano il bilancio energetico planetario e destabilizzano il clima provocando il riscaldamento globale. Gli scenari climatici prevedono un riscaldamento tra i 2 e i 6 gradi, ovviamente con un certo grado di incertezza, che riflette la complessità della scienza del clima e la difficoltà a prevedere con certezza il futuro. Tuttavia il rapporto ci fornisce anche i dati storici dell'ultimo secolo che mostrano un riscaldamento globale di circa 0,8 gradi. Si tratta di dati raccolti sia sulla terra che sulla superficie degli oceani e che concordano nel mostrare un lento riscaldamento globale. Inoltre vengono presentate anche evidenze di un aumento degli estremi climatici e di fenomeni distruttivi che potrebbero manifestarsi con maggiore frequenza nel prossimo futuro. Ad oggi è appena partito il nuovo studio AR5 che verrà alla luce nel 2012 e ci fornirà un ulteriore contributo alla comprensione del riscaldamento globale».

Le decisioni assunte dai Governi, che pure tanto faticano a tradursi in realtà, rappresentano una risposta sufficiente?

«È ormai appurato che il Protocollo di Kyoto non è sufficiente a ridurre i pericoli di un riscaldamento globale. È necessario e urgente formulare un accordo con impegni di riduzione più sostanziosi (ad esempio, 50 per cento di riduzione entro il 2050), ma soprattutto tenere all'interno degli obblighi di riduzione anche gli Stati Uniti e le economie emergenti come Cina, India e Brasile. In particolare oggi la Cina è il paese maggiormente inquinante, anche più degli Usa, con una economia in forte crescita. Il suo contributo è quindi fondamentale per la lotta al riscaldamento climatico».

certificato di garanzia

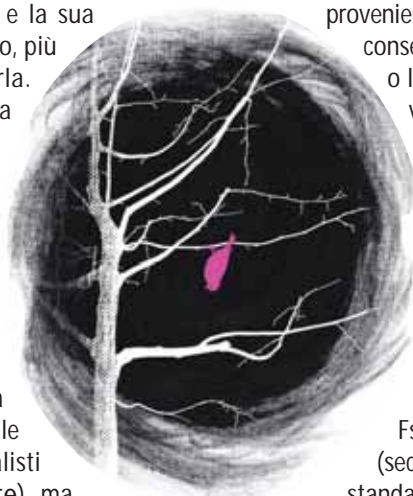
Quello che c'è da sapere sulla certificazione FSC (Forest Stewardship Council), a tutela del patrimonio boschivo e forestale del Pianeta.

È un'associazione nata nel 1993 e la sua sigla, Fsc, a molti sarà già capitato, più o meno distrattamente di leggerla.

Però se si vuol fare davvero qualcosa per tutelare le foreste e i boschi, sarà bene che con la sigla e il logo di Fsc, ma soprattutto con cosa questi significano e certificano, tutti prendano il massimo di confidenza.

Fsc sta per Forest Stewardship Council ed è un'organizzazione non governativa no-profit che include tra i suoi 800 membri a livello mondiale i più importanti gruppi ambientalisti (Greenpeace, Wwf, Legambiente), ma anche comunità indigene come industrie che lavorano il legno e la carta, studiosi e ricercatori. Insomma tutta quella comunità che vuole tutelare il patrimonio boschivo e forestale del Pianeta. Fsc ha messo a punto un rigoroso sistema di certificazione che riguarda sia la gestione delle foreste che i prodotti finali.

Per ottenere la certificazione Fsc di una foresta, occorre attenersi a 10 principi (dal rispetto delle leggi a quello delle popolazioni indigene, dalle relazioni coi lavoratori all'impatto ambientale) e 56 criteri. Per ottenere il marchio Fsc si deve anche certificare la catena di custodia (COC) che garantisce la rintracciabilità dei materiali



provenienti da foreste certificate. È questo che consente di dire che il legno di un mobile o la cellulosa di un foglio di carta provengono da una gestione responsabile e corretta. Sono certificate 19.500 aziende di trasformazione del legno e dei suoi derivati. In Italia è certificata Fsc una superficie forestale di circa 60mila ettari.

Da marzo 2010 esistono tre tipi di etichette: Fsc puro per prodotti che contengono al 100 per cento legno o fibra di legno certificata Fsc; Fsc misto per prodotti che contengono (secondo proporzioni disciplinate dagli standard) legno o fibra riciclata o fibra o legno certificati Fsc; infine Fsc riciclato per prodotti che contengono almeno l'85 per cento di legno o fibra riciclata.

Da segnalare anche l'esperienza del Tft (Tropical forest trust), un altro ente internazionale no-profit il cui scopo è trasformare il commercio mondiale di legno tropicale e dei suoi derivati in uno strumento di salvaguardia del patrimonio forestale. Tft è presente in 13 paesi e collabora con le principali associazioni di categoria europee del mercato del legno al fine di garantire la tracciabilità dei prodotti e al fine di conseguire la certificazione Fsc. ■

Info: www.fsc-italia.it, www.tft-forest.org



IL TAGLIO DEL BOSCO

La superficie forestale nel mondo copre poco più di **4 miliardi di ettari**, cioè il **31 per cento** del totale della superficie terrestre, corrispondente a circa **0,6 ettari per abitante**. Le foreste sono l'habitat dell'**80 per cento** delle specie animali e vegetali e si suddividono in foreste primarie, vale a dire foreste intatte, e foreste secondarie, cioè quelle più o meno intensamente alterate da cause naturali e non. Le foreste svolgono una funzione importantissima per la stabilizzazione del clima e il surriscaldamento globale, assorbendo anidride carbonica e fungendo da depositi naturali di carbonio.

Nel decennio 2000-2010 ogni anno circa **13 milioni di ettari** di foreste sono andati perduti. Considerando che la riforestazione ha interessato **5,2 milioni di ettari**, ogni anno la perdita annua è stata pari a **8 milioni di ettari** (la dimensione del Costa Rica). Le foreste primarie rappresentano il **36 per cento** del totale, ma dal 2000 ad oggi sono diminuite di oltre **40 milioni di ettari**. Tra il 2000 e il 2007 l'Amazzonia brasiliana è stata deforestata per una superficie pari a quella della Grecia. In Indonesia negli ultimi 50 anni, è stata deforestata una superficie di **74 milioni di ettari** (due volte l'Italia). Le cause della deforestazione risiedono nel taglio distruttivo e illegale, nella conversione delle foreste in piantagioni o pascoli, nella costruzione di strade e altre infrastrutture, nello sfruttamento minerario o petrolifero.

Alla progettazione di questa campagna Coop hanno collaborato le associazioni ambientaliste

Greenpeace

(www.greenpeace.org)

Wwf

(www.wwf.it)

Legambiente

(www.legambiente.it)

la merce muta di Giorgio Nebbia



reazione chimica

Male interpretata la parola, male insegnata la materia, eppure la chimica parla di noi, risolve problemi pratici, difende la nostra salute e l'ambiente. Più che mai nel 2011, l'Anno internazionale ad essa dedicato.



Il 2011 è stato dichiarato "Anno internazionale della Chimica"; strana parola, "chimica", con origini antichissime come arte di trasformare la materia, dagli artifici per imbalsamare e conservare per l'eternità i morti alle furbizie per far credere di poter trasformare i metalli vili nel prezioso oro, a rigorosa disciplina scientifica, a parolaccia, impropriamente associata a ogni sconcezza della vita moderna, dai pesticidi alla diossina e agli inceneritori, poco amata nelle scuole, spesso male o malissimo insegnata. E, invece, la chimica parla di noi, tutti fatti di elementi atomici, da quelli più diffusi ed essenziali, come ossigeno, carbonio, idrogeno, azoto, fino a quelli meno conosciuti ma altrettanto indispensabili per la vita e l'economia. La scienza chimica risolve problemi pratici; la chimica analitica inventa e utilizza metodi chimici e fisici per conoscere quali atomi e molecole sono presenti in un pezzo di natura: in una roccia o in una patata o nelle foglie dell'insalata o nelle cellule di un essere vivente; con metodi chimici è possibile svelare la presenza di sostanze dannose, come gli agenti inquinanti o i veleni nelle acque o negli alimenti, e se si volesse davvero difendere l'ambiente e anche la qualità delle merci, bisognerebbe invocare un potenziamento dei laboratori chimici e un continuo perfezionamento dei metodi di analisi chimica. La chimica organica permette di riprodurre per sintesi le molecole anche complesse presenti in natura e di inventarne di nuove; qualche volta in tali operazioni ci si accorge che, al fianco delle molecole cercate, si formano sostanze nocive; fu il caso delle diossine svelatesi come sottoprodotti della sintesi di cosmetici e pesticidi e poi rivelatesi presenti in tante altre reazioni come quelle di combustione dei rifiuti negli inceneritori. Alcune sostanze ottenute con sintesi chimiche sono utili a certi fini, ma si rivelano dannose per le persone o per l'ambiente; la storia della chimica e della merceologia (la chimica applicata ai prodotti commerciali) contiene molti episodi di conflitti fra chi vuole che siano vietate nuove sostanze chimiche dannose e chi le produce e vuole continuare a fare soldi vendendole. La vittoria nella battaglia per la difesa della salute richiede più conoscenze chimiche e anche la capacità dei chimici di parlare all'opinione pubblica ad alta voce, anche a costo di contrastare potenti interessi economici. Infine la chimica spiega in maniera chiara che nelle trasformazioni della materia niente scompare. Così nelle sintesi dell'industria chimica le molecole delle materie prime si trasformano in parte nelle merci utili (coloranti, plastica, medicinali), ma una parte si ritrova nei sottoprodotti che finiscono nei rifiuti e nelle scorie, merci mute negative di cui nessuno sa niente perché non si vendono, e pazienza se dopo un mese o un anno avveleneranno i pesci o il corpo umano. Ci vorrebbe molta buona chimica per controllare meglio le molecole utili e quelle che possono arrecare danni all'ambiente e alla salute.

una bella esperienza

Mostre e tanti appuntamenti nell'ambito dell'iniziativa **Esperienza Italia** per festeggiare i 150 anni dell'Unità. Tra gli altri sponsor, c'è anche la Coop.

Anche se è già passato l'appuntamento del 17 marzo, in cui i 150 anni dell'Unità d'Italia sono stati ufficialmente celebrati, a Torino e in Piemonte, tutto il 2011 sarà caratterizzato da un cartellone straordinariamente ricco di appuntamenti, mostre e iniziative, riunite sotto

al titolo di **Esperienza Italia** (un progetto sotto il patrocinio della Presidenza della Repubblica e di cui anche Coop è sponsor, assieme alle più importanti imprese nazionali), teso proprio a valorizzare il nostro paese e le sue eccellenze, tra una riflessione sul processo di costruzione dell'identità italiana e uno sguardo al futuro.

Due saranno i cuori pulsanti di **Esperienza Italia**: le **Officine Grandi Riparazioni**, che, a pochi passi dal centro storico di Torino, diventeranno l'Officina d'Italia: un laboratorio dove ricostruire il passato e dove potersi proiettare nel futuro. Parallelamente, a Venaria Reale, a pochi chilometri da Torino, il maestoso complesso barocco sarà la **Reggia d'Italia**, il palcoscenico delle eccellenze italiane nel mondo.

Impossibile qui dar conto di tutto il programma. Informazioni più dettagliate sono disponibili ai seguenti indirizzi: www.italia150.it, www.lavenaria.it, www.officinegrandiriparazioni.it, mentre per informazioni al pubblico e prenotazioni si può chiamare lo 0114992333.

Ci limitiamo qui a segnalare alcune tra le mostre e iniziative più importanti.



Fare gli italiani. 150 anni di storia nazionale (**Officine Grandi Riparazioni**, fino al 20 novembre 2011) La mostra, curata da Walter Barberis e da Giovanni De Luna, racconta la storia dell'Italia dall'Unità nazionale a oggi: non una successione di avvenimenti, ma

una storia di persone. I protagonisti sono gli italiani, considerati nella loro diversità e raccontati in tutte quelle fasi che li hanno visti unirsi in un sentimento di comune appartenenza. L'allestimento multimediale invita il visitatore a scegliere i propri percorsi e ad esplorarli in modo interattivo.

Stazione futuro. Qui si rifà l'Italia (**Officine Grandi Riparazioni**, 17 marzo-20 novembre 2011) Nei prossimi dieci anni in Italia cambierà tutto. Saremo tutti connessi, la rete potrà essere la scintilla di una nuova rivoluzione industriale. Le auto saranno elettriche, le case produrranno l'energia pulita che consumano. Non è fantascienza. Quei progetti ci sono già. **Stazione Futuro**, curata da Riccardo Luna, è la mostra che racconta l'Italia degli anni a venire.

Il futuro nelle mani. Artieri domani (**Officine Grandi Riparazioni**, fino al 20 novembre 2011) Oggi, con i cambiamenti dei modelli di lavoro, l'artigiano si sta di nuovo trasformando in un'interessante prospettiva per i giovani. La mostra, curata da Enzo Biffi

una scelta coerente

Il 17 marzo le tre cooperative del distretto tirrenico – **Unicoop Tirreno**, **Unicoop Firenze** e **Coop Centro Italia** – hanno deciso di tenere i propri punti vendita chiusi l'intera giornata per celebrare i 150 anni dell'Unità d'Italia. Una scelta affatto scontata (la maggior parte dei commercianti e delle insegne della Grande Distribuzione è rimasta aperta) che le tre cooperative hanno esternato attraverso una campagna di comunicazione a 360 gradi (locandine, Radiocoop, volantini, pagine sui quotidiani ecc.) affidandosi a una bella immagine in bianco e nero di Giuseppe Garibaldi. La

settimana dopo, risultati alla mano, la Cooperativa si è resa conto di come soci e clienti abbiano rispettato e compreso pienamente la decisione del giorno di chiusura. Il 16 e il 18 marzo Unicoop Tirreno ha registrato vendite superiori fino al 52 per cento rispetto alle stesse due date del 2010, con picchi di +85 per cento in alcuni punti vendita toscani. «Questi dati – sottolinea **Marco Lami**, presidente Unicoop Tirreno – rappresentano comportamenti di consumo rispettosi della nostra scelta, addirittura premianti. È doveroso ringraziare soci, dipendenti e clienti per aver avvalorato questa decisione che ribadisce la coerenza tra i valori cooperativi e quelli fondanti dell'Unità d'Italia». (B.R.)



La Venaria di Torino

Gentili e articolata in tre sezioni, propone l'opportunità e la necessità del rilancio di un nuovo artigianato, metropolitano e anche "metalmeccanico".

La bella Italia. Arte e identità delle città capitali (Scuderie Juvarriane della Reggia di Venaria, fino all'11 settembre 2011)

Torino, Firenze, Roma, Milano, Venezia, Genova, Bologna, Parma, Modena, Napoli e Palermo: ognuna delle principali "capitali culturali" preunitarie viene raccontata in una mostra, allestita alle Scuderie Juvarriane della Reggia di Venaria e curata da Antonio Paolucci, con oltre 350 opere di autori come Giotto, Beato Angelico, Donatello, Botticelli, Leonardo, Michelangelo, Raffaello, Tiziano, Veronese, Caravaggio, Tiepolo, Canova, Hayez, Bernini, Velázquez e altri.

Potager Royal. Orti e frutteti nei Giardini della Reggia (Giardini della Reggia di Venaria, dal 16 aprile 2011)

Nel Parco Basso dei nuovi Giardini della Reggia sorgerà il più grande Potager d'Italia, con aree coltivate, vasche, fontane, spalliere di alberi da frutto e pergole su cui cresceranno fioriture e ortaggi. Un ambiente perfetto per presentare e valorizzare la biodiversità e il patrimonio enogastronomico che distinguono la produzione e la cucina italiane, cui saranno dedicati percorsi didattici e laboratori tematici.

Cene regali (Galleria Grande della Reggia di Venaria, da marzo a novembre 2011)

Da marzo a novembre 2011, con cadenza mensile e al costo di 60 euro, si può completare quest'eccezionale viaggio nell'enogastronomia gustando, alle Cene Regali, i piatti tipici delle cucine regionali italiane, preparati da grandi chef; oppure facendo shopping nel mercato delle eccellenze enogastronomiche allestito negli spazi della Reggia (le cene sono previste di venerdì, il mercato il sabato e la domenica seguenti). ■

GRAN TORINO

Per i soci e clienti Coop c'è un motivo in più per recarsi a Torino e in Piemonte a scoprire le tante attività (tra mostre, rassegne e visite) legate alle celebrazioni dei 150 anni dell'Unità d'Italia che dureranno per tutto il 2011 e sono racchiuse nel progetto complessivo di **Esperienza Italia** di cui Coop è uno degli sponsor.

In esclusiva, nei punti vendita Coop aderenti all'iniziativa saranno in distribuzione dei coupons che danno diritto ad avere sconti sull'acquisto della tessera turistica regionale **Torino+Piemonte Card** (presso i tre uffici turistici di Turismo Torino e Provincia localizzati in piazza Castello/Via Garibaldi, Stazione Ferroviaria di Porta Nuova e Aeroporto di Torino). Il coupon prevede uno sconto dedicato ai clienti Coop e uno ulteriore per i soci Coop.

I coupons saranno distribuiti gratuitamente a chi ne farà richiesta presso i punti di ascolto dei negozi Coop. La **Torino+Piemonte Card** può avere una durata di 2-3-5-7 giorni e comprende l'ingresso gratuito in oltre 180 siti culturali di Torino e Piemonte e l'utilizzo gratuito di tutti i mezzi di trasporto pubblico di superficie e i principali trasporti turistici di Torino. In più c'è uno sconto del 10 per cento sul biglietto **CitySightSeeing** Torino, poi sconti e agevolazioni su attività sportive, eventi e spettacoli in tutta la Regione, l'accesso libero alle mostre presso Le **Officine Grandi Riparazioni** e l'ingresso ridotto alle esposizioni allestite nella Reggia di Venaria. Inoltre solo per i clienti e soci Coop che presentano il coupon c'è uno sconto sulla tariffa piena dei tour tematici che si svolgono a piedi nel centro storico della prima capitale d'Italia. Tariffe speciali sono, infine, previste per tour a piedi di Torino + museo egizio o per le visite tematiche stagionali.

La carta è personale e non cedibile. Ogni tessera è valida per un adulto e un minore di 12 anni. I prezzi sono i seguenti: Card da 2 giorni: soci Coop 20 euro, clienti Coop 21 euro (il prezzo pieno è 22 euro); Card da 3 giorni: soci Coop 25 euro, clienti Coop 26 euro (prezzo pieno 27 euro); Card da 5 giorni: soci Coop 30,5 euro, clienti Coop 31,5 euro (prezzo pieno 33 euro); Card da 7 giorni: soci Coop 34,5 euro, clienti Coop 35,5 euro (prezzo pieno 37 euro).

L'iniziativa è valida fino al 30 novembre 2011.

Info: www.italia150.it; www.lavenaria.it
www.officinegrandiriparazioni.it.

solo per te

Tutti i vantaggi di "Solo per te" il nuovo catalogo soci di Unicoop Tirreno.

È Solo per te il nuovo catalogo di Unicoop Tirreno valido fino al 29 febbraio 2012. Qui il socio trova le convenzioni per velocizzare la raccolta punti, tante occasioni di risparmio legate a viaggi, benessere e divertimento, sconti sulla spesa o su prodotti selezionati ogni mese, progetti di solidarietà.

Confermati i partner che consentono di accumulare i punti come **Eni** che dà la possibilità di convertire punti **you&eni** e **you&agip** in punti Coop, **Landirenzio** installazioni gpl e metano, **Linear Assicurazioni**, **Pirelli**, **Dekra Revisioni**, Agenzie di viaggi riservati ai soci **Mondovivo** cui si aggiunge la novità di **Traghetti Web** (www.traghettiweb.it) leader nella prenotazione on line dei traghetti.

uno su mille

I soci possono scegliere di utilizzare i punti per avere uno sconto immediato sulla spesa (1 punto equivale a 0,01 euro quindi 1.000 punti equivalgono ad esempio a 10 euro di sconto) per ottenere ricariche telefoniche **CoopVoce** oppure per uno speciale risparmio su prodotti sia alimentari che non alimentari selezionati mensilmente da Unicoop Tirreno scegliendo la formula di acquisto "euro+punti".

I punti si possono trasformare anche in buoni sconto da utilizzare presso le **librerie.Coop** (tra cui Quarto e Piombino), per lo sconto all'ingresso dei parchi acquatici **Acqua Village** di Cecina (LI) e Follonica (GR), **Aquafan** e **Oltremare** di Riccione (RN) e il parco divertimenti della



In copertina la carta SocioCoop è sostenuta da un dipendente del Minimercato di Vetralla e una socia del Comitato di Roma largo Agosta che come altri dipendenti e soci hanno scelto di prestare il proprio volto per la comunicazione sociale aderendo alla campagna "Io ci metto la faccia".

salta pasta), in luglio con i due articoli per le grigliate (bistecchiera e multi piastra) e in agosto con la coppia dedicata alla cucina leggera (pesciera e piastra cuocitutto). Nel secondo semestre del 2011, per offrire un'ulteriore occasione ai soci, verrà inoltre attivata un'altra minicollezione parallela al catalogo. ■

Per saperne di più e per visualizzare i prodotti mensili e i dettagli di ogni premio, consultare il catalogo su www.cartasocio.it, nella sezione "Solo per te".

riviera romagnola **Mirabilandia**. Sconti anche nel circuito delle **Terme di Toscana** e alle stazioni sciistiche dell'Abetone e del Cimone. Per quanto riguarda i Progetti di solidarietà identificati dall'unico marchio "Basta un gesto" si conferma per i soci la possibilità di donare liberamente i punti per il sostegno a distanza di bambini di varie parti del mondo ("Cuore di Coop"), il progetto **Migranti di Emergency** del poliambulatorio di Palermo e il sostegno alla popolazione di Haiti colpita dal terremoto.

Moneta da collezione

A seguito del successo riscontrato da parte dei soci nel precedente catalogo, verrà proposta una serie di otto articoli da cucina con rivestimento interno in ceramica prodotti in Italia dal marchio **Moneta**. Si parte nel mese di maggio coi due articoli dedicati alla colazione (bollilatte e tegamino uovo), si prosegue in giugno con la coppia di articoli per la pasta (pentola e

piano forte

Gli ambiti del Piano Sociale Partecipato di Unicoop Tirreno, sempre più aperto alle diverse tematiche, sempre più vicino agli “interessi” del socio. di Barbara Sordini

Un **Piano Sociale Partecipato** che si amplia sempre di più nell'argomentare le diverse tematiche, che sviscera gli argomenti e introduce nuovi aspetti come la solidarietà intergenerazionale ed entra direttamente nel merito dell'organizzazione del lavoro. È stato questo in sintesi il lavoro svolto, tra il 25 marzo e l'8 aprile, dalle quattro Commissioni che si occupano dei vari temi e che contribuiscono a definire i processi necessari ad una pratica reale e coerente della **Responsabilità Sociale d'Impresa (RSI)**.

In quattro giornate le Commissioni hanno avuto modo di affrontare al meglio le diverse tematiche insieme ai relativi stakeholder, i portatori di interesse tra cui i principali partner sono **CittadinanzAttiva**, **FISH** (Federazione Italiana per il Superamento dell'Handicap), **Impronta Etica**, fornitori e Comunità in senso lato.

Si è discusso di valorizzazione e gestione delle differenze di genere, di promozione di una concreta solidarietà tra generazioni, di buona integrazione lavorativa e applicazione sostenibile della Legge 68, quindi di ottimizzazione dell'inserimento delle persone disabili. Anche l'impatto ambientale è stato oggetto di confronto aperto: dal risparmio energetico alla riduzione dell'uso di bottiglie di plastica e dello spreco dell'acqua, tema che intreccia tanto i processi aziendali quanto i comportamenti e le responsabilità individuali. Nei rapporti col territorio si è discusso di etica e di relazioni virtuose con i fornitori locali riguardo la promozione di politiche di Responsabilità Sociale, nuove tipologie alimentari di consumo, uso e abuso di alcolici nei programmi di Educazione al Consumo per adulti.

«La scelta di **Unicoop Tirreno** è da sempre quella di far coincidere il proprio sistema valoriale con le esigenze dello stare sul mercato – afferma **Valeria Magrini** che coordina il Programma di RSI di **Unicoop Tirreno** – investendo sui propri principi cooperativi come l'utilità sociale e l'intergenerazionalità. Tutto ciò può essere facilitato e

quotidianamente aggiornato con un coinvolgimento reale dei soggetti che interagiscono più o meno direttamente con le principali attività dell'impresa: dipendenti, consumatori, fornitori, comunità locale e globale, ambiente. Lo stesso **Libro Verde** sulla RSI dell'Unione Europea mette al centro dell'agire pienamente responsabile di un'impresa il coinvolgimento delle categorie di stakeholder che vengono individuate e incontrate nei tavoli di lavoro del Piano Sociale Partecipato – prosegue Magrini –. La novità nell'edizione di quest'anno riguarda la metodologia di lavoro, aggiornata sulle indicazioni degli stessi stakeholder che hanno suggerito di dedicare maggiore spazio a ogni tema, il che è stato un bell'impegno da parte dell'azienda».

«Ci rendiamo anche conto – aggiunge Magrini – che il lavoro così sviluppato si allinea in modo formidabile alle sollecitazioni che muovono dallo scenario europeo, espresse nelle ultime comunicazioni europee in tema economico e sociale come la Comunicazione della Commissione Europea di marzo 2010 “Europa 2020” per uno sviluppo economico sempre più connotato socialmente, intelligente e sostenibile e la Carta del consiglio d'Europa del marzo 2011 per un'Europa delle responsabilità condivise».

Dal punto di vista temporale il percorso del Piano Sociale Partecipato terminerà questo primo ciclo il 30 giugno con un'iniziativa che riunirà le quattro Commissioni e gli stakeholder in una giornata di lavori a cui parteciperà anche il presidente di Unicoop Tirreno, **Marco Lami**.

Infine «occorre sottolineare che nelle discussioni e nei confronti è emersa in maniera forte la necessità di avvicinare la Responsabilità Sociale d'Impresa alla base sociale per far sì che ci sia una partecipazione più diffusa dei soci – conclude Magrini –. Tutti i temi trattati toccano infatti “interessi” quotidiani dei nostri soci, ovvero i punti vendita, i territori, il lavoro, la sostenibilità ambientale». ■

Ha ricevuto il premio dal vicepresidente del Senato **Emma Bonino**, il presidente di **Unicoop Tirreno**, **Marco Lami**, a cui è stato conferito il riconoscimento rivolto alle cooperative che si sono distinte nell'ambito delle **Pari Opportunità** nella gestione del capitale umano femminile come risorsa strategica. Nel corso del 38° Congresso Nazionale **Legacoop** che si è svolto



a Roma dal 6 all'8 aprile Unicoop Tirreno la Cooperativa di consumatori tra le altre partecipanti (**Coop Adriatica**, **Coop Lombardia**, **Coop Liguria** e **Coop Nordest**) si

è aggiudicata il riconoscimento nelle best practices del “Progetto sulla qualità nella gestione delle risorse umane in ottica di genere” promosso dalla Commissione Pari Opportunità di Legacoop presieduta da **Dora Iacobelli** (con la collaborazione di progetto Donna, società per la ricerca e lo sviluppo delle pari opportunità) nel quadro delle linee programmatiche e operative definite dal precedente congresso Legacoop che comprendevano appunto l'impegno sui temi della crescita e valorizzazione delle risorse femminili nel movimento.

di grande ausilio

Il "successo" di Ausilio e le sue prossime attivazioni.

L'ultimo arrivato, l'undicesimo, è a Castagneto Carducci-Donoratico. I prossimi saranno probabilmente attivati a San Vincenzo e Pietrasanta. Tutti vanno ad aggiungersi ai gruppi già attivi a Follonica, Rosignano, Massa Marittima, Avellino, Cecina, Piombino, Riotorto, Livorno, Velletri e Massa. Il progetto **Ausilio di Unicoop Tirreno** per la consegna della spesa a domicilio ad anziani, disabili e persone in difficoltà, nel 2011 ha avuto una partenza alla grande,



forte anche dei risultati in crescendo ottenuti negli ultimi anni. Avviato nel 2006, nelle 10 città in cui è attivo a oggi, può contare su 211 volontari e 294 utenti, il che permette a più di 500 persone di diversa età e condizione di incontrarsi tutte le settimane. Il servizio, che nel suo insieme ha fornito nel 2010 ben 6.523 spese effettuate nei negozi di Unicoop Tirreno per un valore totale di oltre 162mila euro, viene sviluppato localmente dai Comitati soci con le amministrazioni comunali e con le associazioni di volontariato.

Nell'ultimo servizio di Ausilio attivato a Castagneto Carducci-Donoratico la Cooperativa ha instaurato una proficua collaborazione con il Comune, l'associazione **Auser Verde Argento**, il Comitato locale della **Croce Rossa**, la **Confraternita della Misericordia**, il comitato parrocchiale della **Caritas** di Donoratico: lo sportello Ausilio per la spesa è aperto presso la Sezione soci di Donoratico in via Piave 66 il martedì mattina dalle 10 alle 12. È possibile chiedere informazioni, aderire al servizio o proporsi come volontario chiamando il numero 0565775580 o il numero verde Unicoop Tirreno 800861081 oppure direttamente presso il Punto d'Ascolto del supermercato di Donoratico in viale Vittorio. ■

Il 22 aprile scorso "Ausilio per la spesa" ha festeggiato a Livorno il suo secondo compleanno. Risultati di tutto rispetto ha registrato questo progetto di solidarietà sociale nei suoi primi due anni di vita. Ne è la prova l'ennesimo picco raggiunto dal servizio nel mese di marzo 2011: 280 spese mensili per un fatturato che ha superato i 6mila euro grazie anche ai 7 nuovi volontari che sommati ai 12 già reclutati da inizio anno compongono il gruppo dei 41 volontari di Ausilio effettivi presso il supermercato di Livorno La Rosa, coordinato da **Auser** e svolto in costante collaborazione con le associazioni di volontariato **Anteas** e **Apici**. Sempre pronta e vivace la collaborazione del personale del Supermercato. ■

la stagione delle rose

Novità Solidal in Coop per la festa della mamma.



Ci sarà una novità in Coop per la festa della mamma: le rose **Solidal** in confezioni regalo da 5 steli di 60 cm l'uno che si aggiungeranno dal 1 al 15 maggio agli steli da 40 cm venduti nei negozi **Unicoop Tirreno** già da alcuni anni. Arrivate nel 2007 per la festa della mamma, le prime rose **Solidal** Coop, certificate **FairTrade**, sono entrate regolarmente in vendita da settembre a maggio e la scorsa stagione hanno sfiorato un fatturato alla vendita di 950mila euro.

Regalare rose certificate Fairtrade significa aiutare chi le produce rispettando l'ambiente e i lavoratori. L'Italia è il paese dei fiori, ma oltre 30mila tonnellate di fiori, per un valore di circa 150 milioni di euro, arrivano nel nostro paese dopo aver percorso migliaia di chilometri: partono da Ecuador, Colombia, Etiopia e principalmente dal Kenya, paese in cui si è spostata gran parte della produzione mondiale di fiori che generalmente si svolge in condizioni di lavoro molto difficili, in assenza di controlli e tutele.

I fiori provenienti da produttori FairTrade del Kenya vengono, invece, coltivati impiegando la coltura idroponica, in substrati a circolo chiuso che consentono un uso ridotto e razionale dell'acqua e dei fertilizzanti. Oltre ai benefici di tipo ambientale, le aziende africane che coltivano le rose Fairtrade garantiscono ai lavoratori, che sono soprattutto donne, un contratto di lavoro a tempo indeterminato dopo 8 mesi dall'assunzione, salari superiori al minimo legale previsto dalla legislazione del Kenya, rispetto dei diritti di associazione per i lavoratori, un contributo per la casa e, a disposizione dei figli delle dipendenti, un ambulatorio e la possibilità di frequentare gratuitamente le scuole.



Sono oltre 90 i milioni di steli di rose raccolti e venduti ogni anno da queste aziende. ■

lieto fine

Il 31 maggio a Piombino per la conclusione del Progetto Matteo in Burkina Faso che diventerà un itinerario da ripercorrere insieme. di Beatrice Ramazzotti

La totale autonomia del **Progetto Matteo** in Burkina Faso sarà celebrata con una giornata speciale il **31 maggio** a Piombino (LI). Nel suggestivo Castello cittadino, a partire dalle 17,30, sarà allestito un itinerario multimediale che attraverso immagini, suoni, foto e video racconterà la storia iniziata nel 2001 e conclusa nel migliore dei modi dieci anni dopo, con l'autonomia finanziaria e gestionale delle strutture costruite nel villaggio di Gorom Gorom. Un percorso per raccontare la storia di Matteo a chi non la conosce e per far rivivere ogni tappa della sua evoluzione a tutte quelle migliaia di persone che in questi anni hanno contribuito al suo sviluppo. Gli amici del Progetto sono tanti e sono cresciuti di anno in anno, come una nave che nel suo tragitto ha imbarcato e portato in Burkina



(chi fisicamente chi con la mente e col cuore) uomini e donne di **Unicoop Tirreno** con i soci, i dipendenti e i consiglieri di amministrazione, enti e amministrazioni pubbliche, il Movimento Shalom di San Miniato, ospedali, giornalisti, fotografi. Al Castello, il 31 maggio, oltre ai rappresentanti Coop e delle istituzioni, ci saranno anche il sindaco di Gorom Gorom Djallo

Moussa, la responsabile di Casa Matteo Suor Margherite e il Vescovo di Dori Monsignor Jachim Ouedraogo. Un evento per esclamare "Missione compiuta" e rendere tutti protagonisti allo stesso livello di una storia così toccante quanto concreta. L'allestimento che debutterà a Piombino – la città dove il progetto è nato e che da subito ha sostenuto l'iniziativa – verrà poi presentato negli altri territori della Cooperativa. ■

lo scuolabus del cuore

Lo scorso 29 marzo a Quarto (NA) quello che sembrava un miraggio è diventato realtà. È stato, infatti, il giorno della consegna dello scuolabus per disabili, acquistato grazie alla sensibilità di migliaia di persone e donato all'**AIAS** (Associazione Italiana Assistenza agli Spastici). Tantissimi i soggetti coinvolti fin dal 2009 in questa bellissima iniziativa di solidarietà: il Comitato soci Coop in primis, i dipendenti dell'IperCoop, la galleria commerciale Quarto Nuovo. Ognuno, in qualche modo, ha fatto la sua parte per contribuire alla raccolta fondi organizzando cene e spettacoli e impiegando il proprio tempo libero in questa missione che due anni fa sembrava irraggiungibile. Alla raccolta hanno partecipato attivamente anche le scuole della città, gli studenti e i docenti dell'istituto d'arte; artisti e compagnie teatrali. L'Associazione AIAS ha deciso di dedicare lo scuolabus a Filippo Molino, un ragazzo disabile prematuramente scomparso. La consegna del pulmino è avvenuta nel corso di una festa alla presenza di **Romualdo Molino** responsabile Comitato soci Coop Quarto, **Aniello Migliaccio** responsabile AIAS Quarto, **Marcello Fulvi** commissario straordinario Comune di Quarto, **Massimo Favilli** responsabile Politiche Sociali Unicoop Tirreno. ■

fashion freedom

Anche "L'Africa veste l'alta moda". Arriva negli Iper e nei Super di **Unicoop Tirreno** per restarvi fino a fine agosto la moda colorata dei paesi africani, una linea di t-shirt per donna in cotone organico con ricami e applicazioni vari disegnata da stilisti emergenti vincitori dell'ultimo concorso "Who's on next?" di Alta Roma/Alta Moda e realizzate a mano da trenta comunità di donne africane che vivono nelle aree rurali e urbane del Kenia e dell'Uganda. Marchio di moda etica, **Fashion Freedom** nasce in seno a un progetto di sviluppo e riduzione della povertà in Africa sostenuto dalla collaborazione fra l'**Agenzia delle Nazioni Unite**, l'**Organizzazione Mondiale del Commercio** e **International Trade Center**, che con il programma di moda etica trasferisce competenze e capacità tecniche alle comunità africane garantendo condizioni di lavoro giuste e fornendo un'assistenza che va dallo sviluppo del prodotto alla formazione delle lavoratrici all'assistenza sanitaria, fino all'educazione dei bambini. Di gran supporto al progetto le Fondazioni "4Africa".



tempi moderni

Un modo ancora più veloce e comodo di fare la spesa pagando con contanti, carta SocioCoop, carta di credito, bancomat e scalare i punti fidelity. Dopo l'IperCoop di Viterbo e il supermercato di Piombino Salivoli, le torri di pagamento SalvatempoPiù sono arrivate all'IperCoop di Livorno. di Luca Rossi

Un buon inizio per le nuove torri di pagamento **SalvatempoPiù** inaugurate ad aprile all'IperCoop di Livorno: l'80 per cento dei soci e consumatori utenti **Salvatempo** hanno subito usato le torri per pagare la spesa. E si sono complimentati per l'ottimo supporto delle cassiere. Anche all'Iper di Livorno sono state dunque sostituite le vecchie casse con un'importante innovazione tecnologica al servizio dei soci e consumatori.

L'Isola è un sistema più evoluto di **SalvatempoPiù** che, in fase di pagamento, permette di usare tutte le forme elettroniche ad oggi attive (bancomat, carte di credito e carta SocioCoop), ma anche i contanti e i punti fidelity. Un modo ancora più veloce di fare la spesa. «È un'area dedicata ben riconoscibile e collocata all'interno della barriera casse – ricorda Laura Boischio, responsabile fila Vas rete Ipermercati di Unicoop Tirreno – dove sono collocate le torri di pagamento oltre le casse riservate alle riletture della spesa. Per il lancio del nuovo servizio a Livorno abbiamo realizzato un piano formativo di base e avanzato, il coinvolgimento della Sezione soci e iniziative adeguate di supporto». Dove sono già attive le nuove Isole stanno dando intanto risultati molto positivi: all'IperCoop di Viterbo dal novembre 2010 ci sono state 7.500 attivazioni di **Salvatempo** con una percentuale di incasso salita al 18 per cento del totale punto vendita; al Supermercato di Salivoli da settembre 2010 l'aumento dei clienti del **SalvatempoPiù** è stato del 50 per cento. ■



un posto al sole

1.500 metri quadrati di pannelli solari, il maxi impianto fotovoltaico del parco acquatico "Acqua Village" di Follonica.

Un parcheggio coperto da 1.500 metri quadrati di pannelli solari. Così rispetta l'ambiente il parco acquatico **Acqua Village** di Follonica che riconferma anche per il 2011 la sua presenza nel catalogo Fidelity consentendo ai soci di **Unicoop Tirreno** l'ingresso ridotto con l'utilizzo dei punti. L'impianto fotovoltaico garantirà



l'alimentazione energetica dell'intera struttura, dal funzionamento delle piscine all'illuminazione fino alle esigenze delle attività commerciali presenti all'interno del parco. L'installazione dell'impianto solare termico è stata fortemente voluta dall'azienda che proprio al rispetto dell'ambiente e del territorio ha finalizzato gli investimenti fatti nel 2011, sia nella sede di Cecina che in quella di Follonica. I pannelli solari sono stati montati all'esterno, nell'area parcheggio, dove oltre ad assicurare la fornitura dell'energia, faranno da copertura per 120 posti auto. La produzione energetica si aggirerà attorno ai 200 Kw/h, una quantità che non solo andrà a coprire le esigenze della struttura ma che potrà essere rivenduta a terzi. Il parco offrirà agli appassionati divertimento e relax, rispettando l'ambiente circostante. In questi 11 anni di attività a Follonica, l'azienda ha compiuto notevoli interventi di ripristino e investimenti per creare nuove attrazioni, con l'intento di far diventare i parchi un vero e proprio villaggio di divertimento. ■

I' agenda del socio

Le iniziative organizzate dalle Sezioni soci nei territori della Cooperativa.

Amelia (TR)

La Pro Loco Macchie e il Comitato soci di Amelia (Sezione Valnerina) hanno organizzato il **1 maggio** la passeggiata ecologica tra i monti di Macchie. Una parte delle quote versate per le iscrizioni sarà devoluta al Progetto di solidarietà "Guatemala".

Rosignano (LI)

Il **5 maggio** alle ore 17 la Sezione soci di Rosignano ospita nella propria sede presso il supermercato la presentazione a cura di Mauro Cusmai del romanzo di Ettore Tarchi, "L'amicizia, quella vera, non muore mai".

Roma

Avrà luogo il **6 maggio** presso l'iper di Roma Casilino la presentazione della nuova serie di libri "Spike Team" editi da Fabbri Editore che, nell'ambito della campagna "Un campione per amico", un personaggio del mondo dello sport, Andrea Lucchetta (campione italiano di Volley) promuoverà incontrando ragazzi, famiglie, scuole sui temi dello sport, come divertimento, disciplina, corretta alimentazione.

San Vincenzo (LI)

Tradizionale degustazione di pesce azzurro offerta il **7 maggio** ai clienti del centro commerciale di San Vincenzo dalla Sezione soci nell'ambito della manifestazione "Tutti pazzi per la palamita".

Roccastrada (GR)

Trekking fotografico di primavera l'**8 maggio** con partenza dal Centro Sociale di Sticciano Scalo organizzato dalle associazioni sticcianesi (Centro Sociale, Avis, Cri, Dancing Imperiale, Usi Civici, Pro Loco, Distretto di caccia, Auser, Amatori calcio, Unione Sportiva) in collaborazione con la Sezione soci Est Maremma. Per chi scatterà foto la possibilità di partecipare al concorso fotografico "Passeggiando per il bosco, fotografando la vita". Iscrizioni entro il 5 maggio al Centro Sociale dalle 14,30 alle 17 e nei negozi di Roccastrada, Ribolla, Roccatederighi, Sassofortino, Paganico e Monticiano.

Livorno

La Sezione soci di Livorno dona 500 magliette con il logo Coop agli atleti autistici che parteciperanno alle gare di maratona del **15 maggio**.

Civita Castellana (VT)

Il Comitato soci di Civita Castellana (Sezione Agro Falisco) organizza due corsi di cucina presso ristoranti della città: il primo, **giovedì 12 maggio** alle 15,30 al ristorante "Beccofino e la futura catering" in via Terrano; il secondo giovedì 19 maggio ore 15,30 al ristorante "Valsiarosa", via Nepesina. Per informazioni e adesioni rivolgersi al Comitato soci presso il supermercato il 5 maggio dalle 10 alle 12 e il 6 dalle 16 alle 18. Il 26 maggio alle 16 nella sala conferenze del Centro Commerciale Marcantoni si terrà un incontro su "Alimentazione e stili di vita" con la dietista Micaela Ferrante.

Follonica (GR)

Il **13 maggio** nella sala soci Coop presso il supermercato di Follonica avrà luogo il convegno-seminario del Progetto Biblioteche "Mi piace leggere: ovvero come far crescere i bambini con i libri divertendosi", a cura di Miria Magnolfi, direttore della Biblioteca della Ghisa di Follonica associata al progetto "Nati per leggere". Info tel. 056659246.

Avellino

Il **15 maggio** i soci del Comitato di Avellino (Sezione Irpinia), insieme ai volontari delle associazioni Falchi antincendio di Avellino, Acli giovani, Agescim, Associazione Verde Collina di Atripalda, Assessorato all'ambiente del comune, puliranno il fiume Fenestrelle che attraversa il parco di S. Spirito.

Roma

Per il ciclo "Eventi alla Coop" il **20 maggio** presso la Biblioteca Liber del supermercato Roma Laurentino si terrà l'incontro con Umberto Guidoni (astronauta) sul tema "Quale energia per l'Italia?".

Albinia (GR)

La Sezione soci Costa d'Argento in collaborazione con l'Associazione Culturale "Incontriamoci" di Albinia organizza presso la scuola elementare di Albinia tre incontri serali sui corretti stili di vita del progetto di Educazione al Consumo Consapevole per adulti. Il **20 maggio** "La sicurezza degli alimenti dipende anche da te" a cura di Silvia Boni, dietista consulente di Unicoop Tirreno e Luana Gagliardi, dottore tecnico della prevenzione; il 27 maggio "Sostenibilità a tavola: i prodotti che fanno bene alle persone, agli animali e all'ambiente" di Dorianò Giulianini, agronomo e consulente di Unicoop Tirreno e Angelo Properzi, presidente Wwf Provincia di Grosseto; il 10 giugno "Alimenta il tuo benessere con i corretti stili di vita" con Massimiliano Matteoni, biologo nutrizionista e consulente di Unicoop Tirreno, Elisa Bettolini, dottoressa in scienze motorie ed Emiliano Lunghi, docente di attività motoria giovanile.

Aprilia (LT)

Nell'ambito di "In bocca al lupo: la pubblicità e i comportamenti alimentari dei ragazzi" il Comitato soci di Aprilia (Sezione Pontina) promuove per il **26 maggio** presso l'aula magna della scuola "Deledda" di Aprilia un incontro per i genitori dei bambini delle scuole cittadine sul tema della decodifica dei messaggi pubblicitari legati ai prodotti alimentari.

fiesta della mamma

Alcuni appuntamenti con la Festa della mamma l'8 maggio con i presidi a cura dei Comitati soci che doneranno rose Solidal nei punti vendita di Civita Castellana, Fonte Nuova, Rignano Flaminio (Sezione Agro Falisco), Allerona (Sezione Paglia Vulsinia), Amelia e Giove (Sezione Valnerina).

la vetrina dei soci

TEATRI

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

Teatro Goldoni Livorno

14 mag. **Concerto dei partecipanti al Cantiere Lirico** della Fondazione Teatro Goldoni Mascagni e i musicisti del suo tempo.

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

Teatro Eliseo Roma

Fino al 15 mag. **Se non ci sono altre domande** con Silvio Orlando, scritto e diretto da Paolo Virzi; 18-22 mag. **Interiors** creazione di Vanishing Point ispirato all'opera L'Intérieur di Maurice Maeterlinck, regia Matthew Lenton; 27-29 mag. **[H] L_DOPA** drammaturgia di gruppo a cura di Antonio Latella e Linda Dalisi, regia Antonio Latella.

Eliseo Bambini - Fino all'11 giu. **The lion king il musical**, laboratorio teatrale in lingua inglese.

Teatro Quirino Vittorio Gassman Roma

3-8 mag. **Al ballo della Grand Opera di musicisti dell'epoca romantica**, Corpo di Ballo della Fondazione Arena di Verona, regia Leda Lojodice; 10-22 mag. **Una notte in Tunisia** di Vitaliano Trevisan, con Alessandro Haber, Monica Scattini, regia Andrée Ruth Shammah.

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

Teatro Valle Roma

Monografie di scena

Serena Sinigaglia: 6-19 mag. **Romeo e Giulietta**; 8 e 11 mag. **Di a da in con su per tra fra Shakespeare** conferenza spettacolo con la partecipazione straordinaria di Arianna Scommegna e Mattia Fabris; 16 mag. **Incontri con epoche straordinarie, trilogia di impegno civile: 1943 come un cammello in una grondaia, 1968, 1989 Crolli**. Produzioni Compagnia Atir.

Info tel. 066869049-1802 - ufficio promozione 800011616

promozione@teatrovalle.it - info@teatrovalle.it

www.teatrovalle.it

Teatro Vittoria Roma

3-5 mag. **Cirano di Bergerac** di E. Rostand, di e con Corrado D'Elia, una produzione Compagnia Teatri Possibili; dal 16 mag. al 12 giu. **Rassegna Salviamo i talenti**, Premio Attilio Corsini 2011, una produzione Attori & Tecnici.

Prenotazioni: 065781960 int. 4 - promozione@teatrovittoria.it

Info www.teatrovittoria.it

Sala Umberto Roma

10-29 mag. Nuovo spettacolo di e con Nicola Pistoia e Paolo Triestino.

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

Teatro dell'Opera Roma

3-8 mag. **Béjart, Balanchine, Robbins** (balletto) musiche di J. Offenbach, P.I. Cajkovskij, F. Chopin, direttore Nir Kabaretti, Orchestra e Corpo di Ballo del Teatro dell'Opera; 24-31 mag. **La battaglia di Legnano**, musica di Giuseppe Verdi, direttore Pinchas Steinberg, Orchestra e Corpo del Teatro dell'Opera, regia Gabriele Lavia. Nuovo allestimento del Teatro dell'Opera in coproduzione con il Gran Teatre del Liceu di Barcellona.

Info tel. 0648160287 - www.operaroma.it

Teatro delle Marionette degli Accettella Roma

dal 2 al 6 e dal 9 al 14 mag. (per le scuole) **Storie per una buona notte** di Icaro Accettella e Roberto Piumini, compagnia Teatro Accettella.

Info tel. 0687189984 - teatromongiovino@tiscali.it

www.accettellateatro.it

Teatro Nuovo Napoli

2 mag. **La fame** di Linda Dalisi, regia Agnese Cornelio; 3 mag. **Misfit like a clown** testo e regia di Linda Dalisi; 4 mag. **Rosa lux**, drammaturgia Paula Diogo e Linda Dalisi, regia Paula Diogo; 5 mag. **Il velo** di Federico Bellini, regia Tommaso Tuzzoli; 6 mag. **Prometeo** di Federico Bellini, regia Pierpaolo Sepe; 7 mag. **Giuda** a cura di MK: Lorenzo Bianchi, Biagio Caravano, Michele Di Stefano; 8 mag. **Auguri e figli maschi! 6 sguardi d'autore sul fondamentalismo**, regia Antonio Latella; 17 mag. **L'arte del racconto**.

Info tel. 0814976267-0814207318-081406004

CAMPI ESTIVI

Campi Avventura-Vacanze Natura



PANDA AVVENTURE

I Campi Avventura sono attività turistico-educative realizzate dagli operatori che aderiscono alla Carta Qualità del turismo responsabile del Wwf Italia, che ne controlla l'applicazione.

Un'immersione totale nella natura per scoprirla, apprezzarla e viverla assieme. I ragazzi sono guidati da educatori preparati, appassionati di natura e sensibili ai temi ambientali.

La convenzione per i soci Coop prevede uno sconto del 5 per cento della "quota" vacanza (non cumulabile con altre promozioni) e la quota di iscrizione al campo gratuita, per i primi 300 prenotati e confermati ai soggiorni "campi avventura" entro il 31 maggio 2011.

La quota d'iscrizione ai Campi Avventura comprende le pratiche di segreteria, assicurazioni infortuni e Tourist Pass per la copertura della mancata partenza.

Per la prenotazione dovrà essere sempre indicato il nome e il riferimento della carta SocioCoop. Per scegliere la vacanza consulta il catalogo, www.campiavventura.it

Info Panda Avventure srl, via Dei Reti 28/a - Roma

tel. 0644291587, 0644362315

Ecologicup

Centro Nazionale per lo Sviluppo Sostenibile di Legambiente "Il Girasole"

Loc. Enoali Rispescia (GR)



Esperienze di Educazione Ambientale per ragazzi di età 9/11 anni.

Durata settimanale con arrivo il sabato e partenza il sabato successivo (8 giorni, 7 notti). Date: 18/25 giugno; 25 giugno/2 luglio; 2/9 luglio; 9/16 luglio; 16/23 luglio.

Quota riservata ai soci Coop: 430 euro (anziché 480).

Iscrizioni entro il 30 maggio.

Attività educative e ludiche in spazi esterni e in laboratori, uscita giornaliera alla spiaggia del parco della Maremma, escursione in canoa sul fiume Ombrone.

Info tel. 056448771, info@legambienteilgirasole.it

www.legambienteilgirasole.it

Il Mastio



Nato nel 1979 come "Club delle Giovani Marmotte" in collaborazione con Topolino, il campeggio del Mastio offre villaggio vacanze e soggiorni estivi per ragazzi e ragazze dagli 8 ai 14 anni nei pressi della grande foresta di Vallombrosa, comune di Pelago, a pochi chilometri da Firenze.

Sconti per i soci Coop dal 19 giugno al 16 agosto 2011 su quattro periodi di vacanze articolati su tre differenti percorsi, della durata di due settimane:

Percorso Avventura all'insegna della natura, del gioco e della scoperta (820 euro anziché 980);

English un animatore insegnante madrelingua e una lezione quotidiana in aula di 75 minuti (880 euro anziché 1.040);

Special English due animatori-insegnanti madrelingua, un impegno maggiore in aula e nel parlare il più possibile l'inglese con gli amici e nel gioco. Lezione quotidiana in aula di 2 ore (930 euro anziché 1.100).

Ulteriore sconto di 70 euro dal secondo figlio su tutti i programmi.

Centro prenotazioni tel. 026100066/0558326738, mastio@mastio.it

Info www.mastio.it www.campiperragazzi.it

MOSTRE

**La Biennale di Venezia**

Sconti per i soci Coop

54° Esposizione Internazionale d'Arte
(4 giugno-27 novembre 2011)Biglietto singolo 16 euro (anziché 20);
biglietto gruppi 10 (anziché 13)**41° Festival Internazionale di Teatro****(10 ottobre-16 ottobre 2011)**Biglietto singolo 20 euro (anziché 25); abbonamento a 9 spettacoli
132 euro (anziché 165); abbonamento a 6 spettacoli 96 euro (anziché
120); abbonamento a 3 spettacoli 48 euro (anziché 60); abbonamento
a 2 spettacoli a 34 euro (anziché 42,50).**55° Festival Internazionale di Musica Contemporanea****(24 settembre-1 ottobre 2011)**Biglietto singolo 16 euro (anziché 20); abbonamento a 8 concerti 83,20
euro (anziché 104); abbonamento a 5 concerti 56 euro (anziché 70);
abbonamento a 3 concerti 36 euro (anziché 45); abbonamento a 2
concerti 25,60 euro (anziché 32).**68° Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica****(31 agosto-10 settembre 2011)**

Riduzione sul prezzo dei biglietti e dell'abbonamento in PalaBiennale.

Tiziano Terzani Clic! 30 anni d'AsiaPalazzo Incontro
via dei Prefetti 22, Roma
Fino al 29 maggioLa mostra raccoglie un centinaio di foto
scattate nei paesi dell'Asia dove Terzani ha
vissuto e viaggiato: il Vietnam, la Cina di una
volta, le Filippine, il Giappone, l'India.
L'esposizione curata dal figlio Folco Terzani
è promossa dalla Provincia di Roma-
Progetto ABC, organizzata da Civita in
collaborazione con Fandango.**Libri Randagi** ti invita a partecipare all'**Atelier di lettura**
(letture commentate, conversazioni) di Livorno.Presso la sala Soci Coop del Supermercato La Rosa, via
Settembrini, Livorno.

9 maggio, 13 giugno dalle 16,30 alle 18,30

Info: Comitato soci Coop di Livorno tutti i martedì dalle
10 alle 12 (tel. 0586814505, piano 1° c/o supermercato
Coop La Rosa Via Settembrini (ingresso lato Posta).

libri randagi
LETTURE DA CONDIVIDERE

Il Comitato soci di Avellino ha organizzato per **sabato 25 giugno** un viaggio Comitiva Coop al Parco archeologico di Paestum e alle Grotte di Pertosa. La quota di 51 euro a persona comprende il viaggio in bus di linea, la visita guidata a Paestum e il pranzo a base di prodotti tipici presso l'azienda agrituristica Seliano.

Info e prenotazioni presso l'Agenzia Plenty Travel, largo S. Spirito 10, tel. 0825769976-082571837 oppure Numero Verde 800778114 (dal lun. al ven. 10-12 / 15-18).

benvenuti in Casacoop

Un nuovo spazio on line dedicato alle convenzioni per i soci.

Su **Casacoop** è attiva la community dedicata ai soci che utilizzano le convenzioni e i servizi a loro riservati.

L'esigenza è nata dagli oltre 4mila i soci che, rispondendo al questionario sulle convenzioni e i servizi a loro riservati, hanno manifestato l'interesse a ricevere e scambiare informazioni "via web" sulle proposte Coop in questo campo.



È nata così, ed è già operativa, una nuova area di discussione all'interno di Casacoop, l'ambiente del portale www.e-coop.it dedica-

to alle community on line, per dare voce a tutti coloro che vorranno contribuire a migliorare questo servizio e renderlo sempre più vicino alle loro esigenze.

Dentro allo spazio di Casacoop, partendo dalle tante informazioni disponibili sulle convenzioni esistenti, i soci potranno contribuire con consigli e suggerimenti a qualificare sempre più la rete dei servizi proponendo le loro opinioni sulla qualità, consistenza e convenienza delle proposte, oltre a segnalazioni di eventuali problemi e disservizi.

Quest'area del portale è anche a disposizione per tutti coloro che vorranno condividere con altri foto e filmati, segnalazioni e consigli, sulle tante opportunità – per il tempo libero, la salute e il benessere, la cultura, la casa e la mobilità – che Coop propone nel corso dell'anno. ■

Info: www.e-coop.it – www.casacoop.net

33



Regione Toscana

coop

UNICOOP FIRENZE
UNICOOP TIRRENO

PRESTA
LIBRI
& CO.

alimenta gratis | la mente |

Biblioteche
di Toscana e Coop
insieme per alimentare
anche la mente

Allo spazio
soci Coop
chiedi libri
e video
in prestito

PRESTA
LIBRI
& CO.

Documentari

Novelle

Saggi

Film

Poesia

Romanzi

Libri e lettura
a costo e chilometri zero:
La tua **Biblioteca** alla **Coop!**

Ora la trovi in 4 centri commerciali di Unicoop Tirreno
Livorno, Cecina, San Vincenzo e Follonica

Per chi?

per tutte le persone che frequentano il centro commerciale: bambini, ragazzi, giovani, adulti, anziani, insomma chiunque abbia voglia di leggere un bel libro o di partecipare alle tante iniziative di promozione della lettura che via via vengono proposte

Per fare cosa?

- prendere in prestito libri, videocassette, dvd, cd, audiocassette
- prenotare libri di altre biblioteche

consultando il catalogo online delle biblioteche toscane (<http://web.rete.toscana.it/metaopac/>) è possibile prenotare materiali di altre biblioteche e riceverli presso la biblioteca alla Coop e partecipare alle iniziative di promozione della lettura e del libro

Cosa trovo?

LIBRI... best seller, romanzi, gialli; saggi anche di facile divulgazione; libri per bambini, ragazzi e adolescenti; libri di poesie; libri in lingue straniere; fumetti; manuali, libri di ricette...

...MA ANCHE: cd e dvd musicali; dvd contenenti film; audiolibri; videocassette (dove disponibili)

Quanto costa?

alla biblioteca della Coop leggere non costa nulla!

Prendere un libro in prestito è gratuito, come partecipare alle iniziative di promozione della lettura

Livorno | La Biblioteca Labronica all'Ipercoop Fonti del Corallo

Località Porta a Terra

Orario | tutti i sabato ore 16.00-19.00

Info e contatti | Cristina Luschi | Tel. 0586 264511-264516 | cluschi@comune.livorno.it

Sito web | www.comune.livorno.it

1° Appuntamento di Livorno - Sabato 21 maggio ore 16

Presentazione del libro "Gioielli e capelli. Ritratti di donne in un secolo di fotografia."
Incontro con gli autori.

Cecina | La Biblioteca comunale al Supermercato Coop

Via Pasubio

Orario | tutti i sabato ore 16.00-19.00

Info e contatti | Biblioteca Comunale | Tel. 0586 680145 | biblioteca@comune.cecina.li.it

Sito web | www.comune.cecina.li.it

1° Appuntamento di Cecina - Sabato 7 maggio ore 17

Presentazione del libro "Piante spontanee d'uso alimentare. Viaggio alla scoperta della cucina povera a partire dalla tradizione popolare volterrana". Sarà presente uno degli autori, l'etnobotanico Fabiano Camangi.

San Vincenzo | La Biblioteca comunale al Centro Commerciale Coop

Via Biserno

Orario | tutti i giovedì ore 16.00-19.00 | servizio sospeso da giugno a settembre

Info e contatti | Tamara Mengozzi | Tel. 0565 707273-707265 | biblio@comune.sanvincenzo.li.it

Sito web | www.comune.sanvincenzo.li.it

1° Appuntamento di San Vincenzo - Giovedì 12 maggio ore 17

Letture ad alta voce "Poesie e filastrocche per bambini ed adulti".

Follonica | La Biblioteca comunale al Supermercato Coop

Via Chirici

Orario | tutti i venerdì ore 9.30-12.30

Info e contatti | Laura Galeazzi | Tel. 0566 50005 | lgaleazzi@comune.follonica.gr.it

Sito web | www.comune.follonica.gr.it

1° Appuntamento di Follonica - Venerdì 13 maggio ore 16.30

"Mi piace leggere: ovvero come far crescere i bambini con i libri divertendosi". Incontro a cura di Miria Magnolfi, direttore della Biblioteca della Ghisa di Follonica, biblioteca associata al progetto "NATI PER LEGGERE".

Biblioteca in spiaggia | Follonica | Foto di George Tatge | Archivio Fotografico Regione Toscana



antico splendore

Per chi ama l'archeologia, la natura selvaggia e i parchi, i fanghi termali e le acque sulfuree dai poteri miracolosi, Sibari, in Calabria, la città greca nota per l'antica ricchezza e l'amore per la "dolce vita".

di Alessandra Bartali



Il Parco archeologico

È davvero incredibile cosa possa nascere (e rinascere) da una palude bonificata. Negli anni Sessanta, infatti, la Piana di Sibari era melma e fango. Poi il Consorzio Opera Sila fu incaricato dal Governo italiano di creare le condizioni per riportare alla vita quell'area insalubre. E insieme ad agrumeti, uliveti, risaie e piccole realtà urbane, da quel terreno acquitrinoso spuntò uno dei più antichi insediamenti greci dell'Italia meridionale di cui fino ad allora si aveva solo una vaghissima idea. **Sibari**, appunto, una città fondata 2.700 anni fa, che dà il nome all'intera pianura (la più estesa della Calabria), oltre che ad un oggetto progettato per l'autoerotismo femminile ("Sybian", made in Inghilterra). Nonostante l'accostamento possa sembrare bizzarro, il creativo inglese Dave Lambert era probabilmente un uomo colto e sapeva che l'antica città greca era nota all'epoca per la vita lussuosa – oltre che lussuosa – che vi si conduceva.

il piacere

Se la ricerca del piacere in ogni sua forma potrebbe essere un'interpretazione romanizzata di una certa novellistica – secondo la quale i vizi dei pigri sibariti sarebbero stati la causa della distruzione della città, 25 secoli fa – sul tenore di vita di Sibari non c'è alcun dubbio. Gli intensi rapporti commerciali con altre località del Mediterraneo, il dominio esercitato su ben 4 popoli e 25 città e la fondazione di alcune colonie nell'Italia meridionale sono ampiamente documentate. Sono proprio le tracce di quest'opulenza che i turisti in visita sulla famosa piana vanno cercando. La maggior parte sono racchiuse nel Parco Archeologico di Sibari dove sono preservati i resti di una necropoli dell'età del ferro e le strade che si intersecano in un reticolato ortogonale rimandano all'impianto tradizionale ellenistico e non hanno ovviamente niente a che fare con quello nordamericano. I reperti degli scavi sono conservati nel Museo Archeologico della Sibaritide, dove ai frammenti architettonici, ai corredi tombali, ai dolia e alle iscrizioni protostoriche (ma anche risalenti ai successivi insediamenti greci e romani) sono

stati aggiunti da qualche anno molti oggetti indebitamente sottratti alla Calabria da musei europei e americani.

acquaforte

Dopo che, a partire dagli anni Settanta, le bonifiche del terreno paludoso riportarono completamente alla luce gli splendori antichi, i sibariti contemporanei s'inorgoglionono a tal punto che, cresciuti in numero fino a 5mila grazie all'emigrazione dalle vicine campagne, si batterono per l'autonomia comunale, cercando al tempo stesso di ricreare gli antichi fasti. Purtroppo l'architettura dell'epoca imponeva villette a schiera al posto di dimore patrizie. La cornice scelta come ambiente dove collocare quest'enorme complesso residenziale, tuttavia, fa riacquistare in originalità ciò che l'area perde sotto l'aspetto dell'estetica architettonica. Le villette, infatti, sono situate negli invasi navigabili dei cosiddetti Laghi di Sibari, un immenso complesso nautico con 2mila posti barca a 900 metri dal mare dove, mediante un sistema di chiuse, è proprio l'acqua la principale via d'accesso alle abitazioni private. In un contesto del genere, è superfluo dire che non mancano discoteche, negozi, centri commerciali e centri benessere. Anche se agli appassionati di fanghi termali e massaggi si consigliano le Terme Sibarite, situate a Cassano allo Jonio, da cui si può apprezzare una splendida vista sull'intera pianura mentre ci si lascia curare e carezzare da cinque sorgenti d'acque sulfuree, ognuna con le sue caratteristiche miracolose.

al naturale

L'acqua perde il suo lato filantropico e recupera la sua natura selvaggia nelle gole del Raganello, così chiamate perché formate dall'omonimo torrente. Sono ben 13 i chilometri in cui il torrente si fa strada nella roccia dando vita a splendide gole, che in alcuni punti strapiombano per 700 metri. Consigliatissime dopo aver visitato i Laghi di Sibari: ricordano a chi si sentisse affascinato da quel tipo d'architettura del paesaggio, che la natura in Calabria non è sempre addomesticabile e addomesticata. Cosa che il film "Qualunque" parrebbe smentire: anche se Marina di Sopra – il paese dove si svolge il film di Antonio Albanese – è un luogo inventato, l'abusivismo edilizio è piuttosto diffuso in tutta la regione. E se vogliamo fa anche un po' ridere per la sua sfrontatezza, se non altro perché è solo (si fa per dire) una parentesi di cemento nei percorsi che da Sibari conducono a due dei parchi più belli d'Italia: quello nazionale della Calabria, di cui fa parte l'altopiano della Sila, e quello nazionale del Pollino, al confine con la Basilicata. ■

A pagina 39 i dettagli del viaggio.

Info disponibili sul sito www.mondovivo.it oppure Num. Verde Turismo Unicoop Tirreno 800778114

pasta d'onore

A Pomezia un laboratorio impegna 75 disabili nella produzione di pasta fresca all'uovo. Si chiama Pasta di Capezzaia e si trova in esclusiva in tutti i punti vendita Coop del Lazio.

di Beatrice Ramazzotti

Francesco rompe le uova. Centinaia di uova, montagne. Lo fa con una velocità e una precisione incredibili. Da quando rompe le uova – dando il via a una catena di montaggio fatta di uomini, donne, prodotti di prima qualità e tanta tenacia – Francesco (il nome è di fantasia) ha rotto anche il silenzio e ha cominciato a parlare del suo lavoro, a casa. Siamo a Pomezia (Roma), nel laboratorio di pasta fresca gestito dalla comunità **Capodarco** e Francesco

è uno di quei 75 ragazzi affetti da gravi disabilità psichiche e mentali che grazie al lavoro sta superando alcune barriere che fino a pochi mesi fa sembravano invalicabili.

mi piace lavorare

La pasta fresca prodotta a Pomezia si chiama **Pasta di Capezzaia** e si trova in vendita in esclusiva in tutti i Super e IperCoop del Lazio (21 punti vendita). Il progetto è nato qualche anno fa, attraverso un bando di concorso indetto da **Unicoop Tirreno** per donare a progetti sociali i punti spesa non utilizzati dai soci. Circa 160mila euro andarono così a sostegno di questo laboratorio che avrebbe dato un'occupazione a persone con serie difficoltà, rafforzando con il lavoro percorsi di riabilitazione e integrazione: una spinta a uscire dall'ombra della malattia e del pregiudizio.

«Quando si ha a che fare con persone come Francesco – spiega **Gianni Giraudo** della comunità **Capodarco** – fondamentale è capire il tipo d'attività manuale che sono portati a fare, anche in modo ripetitivo. Una volta individuata la mansione queste persone vi si applicano con una responsabilità e una precisione altissime». Ogni ragazzo, però, non è in grado di sostenere più di 3, massimo 4 ore, per questo ci sono molti turn-over. Nella messa in funzione del Laboratorio Unicoop Tirreno ha svolto un ruolo basilare dal punto di vista della formazione, dei controlli igienico-sanitari, nell'organizzazione dell'intero ciclo produttivo: dall'arrivo delle materie prime al confezionamento, per ottenere una pasta



d'alta qualità, buona, sicura. «I ragazzi amano questo laboratorio – spiega **don Vinicio Albanesi**, presidente della Comunità Capodarco – perché riescono a vedere subito il risultato: dall'uovo alla farina fino al cannellone. È un'attività che dà loro grandi soddisfazioni perché, rispetto alla ceramica o alla falegnameria, il prodotto finale si ottiene velocemente. I ragazzi tornano a casa e raccontano che hanno

fatto la pasta, ne sono orgogliosi. La mattina si svegliano e dicono "Devo andare a lavorare". Il laboratorio trasmette loro una fantasia infinita».

atto di rinascita

Fettuccine, cannelloni, gnocchi, ravioli... Oltre alla produzione per Coop la Pasta di Capezzaia finisce anche nel banco alimentare della **Caritas**. Le persone coinvolte sono circa 70, uomini e donne, dai 20 ai 60 anni d'età. La maggior parte di loro lavora presso il laboratorio sociale in cui la produzione di pasta rientra in un percorso psicopedagogico. Alla produzione industriale lavorano, invece, 4 persone che hanno superato un tirocinio e sono state selezionate collegandosi anche ai centri per l'impiego. Hanno un normale contratto di lavoro e questo li aiuta a superare in parte i forti disagi economici delle famiglie. «Sono orgogliosi delle divise – spiega don Vinicio –, si sentono utili. Anche quando ci sono state delle difficoltà gestionali i nostri ragazzi hanno tenuto duro, dimostrando di aver sedimentato uno spirito di squadra». Intorno al laboratorio è nato anche un comitato di genitori e familiari che hanno capito come quest'attività vada al di là dell'assistenzialismo. Il termine Capezzaia indica il margine inutilizzato del campo, la parte incolta del terreno, lo specchio di quella parte di società che non si vede, che si nasconde, emarginata. Ora quel terreno è divenuto fertile, dà risultati e buoni frutti. È il simbolo della rivincita e della liberazione di un gruppo di disabili adulti che hanno trovato nel lavoro un'opportunità d'integrazione e d'emancipazione. ■



SCONTI RISERVATI
AI SOCI
UNICOOP TIRRENO



Unicoop Tirreno

COMITIVA COOP

CROCIERA MSC NEL MEDITERRANEO

DAL 10 AL 17 GIUGNO 2011 (8 giorni-7 notti)

Civitavecchia, Genova, Marsiglia, Barcellona, Tunisi, La Valletta, Messina, Civitavecchia

QUOTE INDIVIDUALI SOCI UNICOOP TIRRENO

625,00 € (anzichè 931,00 €) CABINA DOPPIA INTERNA 2ª CAT. (risparmio 33%)

745,00 € (anzichè 1.162,00 €) CABINA DOPPIA ESTERNA 5ª CAT. (risparmio 36%)

865,00 € (anzichè 1.337,00 €) CABINA DOPPIA ESTERNA 7ª CAT. (risparmio 35%)



BULGARIA: IL FESTIVAL DELLE ROSE

DAL 31 MAGGIO AL 5 GIUGNO 2011 (6 giorni-5 notti)

Partenza dall'Aeroporto di Roma Fiumicino

QUOTE INDIVIDUALI SOCI UNICOOP TIRRENO

795,00 € A PERSONA IN CAMERA DOPPIA

906,00 € A PERSONA IN CAMERA SINGOLA

741,00 € A PERSONA IN CAMERA TRIPLA 3 ADULTI

722,00 € PER BAMBINI FINO A 12 ANNI NC IN CAMERA CON 2 ADULTI

Vedi i dettagli su www.mondovivo.it - numero verde 800 778114

in collaborazione con **ITC**





SCONTI RISERVATI
AI SOCI
UNICOOP TIRRENO



Unicoop Tirreno

COMITIVA COOP SIBARI GREEN VILLAGE **** MARINA DI SIBARI

DAL 10 AL 17 LUGLIO 2011 (8 giorni - 7 notti)

PENSIONE COMPLETA

QUOTA INDIVIDUALE SOCI UNICOOP TIRRENO

490,00 €

ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE 20,00 € ADULTI - 10,00 € BAMBINI

BAMBINI FINO A 12 ANNI GRATIS IN 3° e 4° LETTO

quota valida per un minimo di 25 partecipanti



PARTENZE SCONTATE BAIA DEL SILENZIO

PALINURO - PARCO NAZIONALE DEL CILENTO

DAL 2 AL 5 GIUGNO 2011 (4 giorni - 3 notti) **230,00 €**

La quota comprende: 2 escursioni nel Parco Nazionale del Cilento (via mare e via terra)

ISCRIZIONE E ASSICURAZIONE 20,00 € ADULTI - 10,00 € BAMBINI

BAMBINI FINO AI 12 ANNI GRATIS IN 3° LETTO

BAMBINI FINO AI 12 ANNI IN 4° LETTO RIDUZIONE 50%

RIDUZIONE 3°/4° LETTO ADULTI 10% DI SCONTO - SUPPLEMENTO SINGOLA 50,00 €



Vedi i dettagli su www.mondovivo.it - numero verde 800 778114
in collaborazione con **ITC**



prodotto a marchio 

un crescendo di...

Biscotti, pastine, crema di riso o di cereali misti, omogeneizzati: Crescendo Coop, la linea di prodotti dedicati ai più piccoli con materie prime da agricoltura biologica, frutto di scelte nutrizionali e qualitative in collaborazione con importanti istituti universitari.
di Anna Somenzi

Dopo il latte materno nei primi sei mesi di vita del bambino, inizia con lo svezzamento la scoperta di tutti gli altri sapori. Ed è proprio in questo periodo che si gettano le basi di un sano rapporto con il cibo, di una piacevole curiosità per tutti gli alimenti e di un corretto rapporto con la loro quantità.

nel loro piccolo

Biscotti, pastine, crema di riso o di cereali misti, omogeneizzati ecc.: **Crescendo Coop** è la linea di prodotti dedicati ai bambini, dalla colazione alla cena, con materie prime derivanti da agricoltura biologica, e nati dalla collaborazione con importanti istituti universitari per la loro formulazione. L'agricoltura biologica offre prodotti d'alta qualità grazie alle pratiche di coltivazione e d'allevamento a basso impatto ambientale che evitano l'utilizzo di fitofarmaci e fertilizzanti, che praticano il rispetto del benessere degli animali. La collaborazione con importanti istituti universitari fa sì che i prodotti Crescendo Coop siano creati seguendo le indicazioni più aggiornate della comunità scientifica. I bambini oggi non corrono nessun rischio di denutrizione o di carenze alimentari, al contrario hanno fin dalla più tenera età un'alimentazione eccessivamente ricca, come purtroppo dimostrano i dati sull'obesità infantile. Per questo gli omogeneizzati di carne e di frutta Crescendo Coop

non contengono zuccheri o sale aggiunti e sono espressamente consigliati da una dicitura sulla confezione dal sesto mese compiuto, ad eccezione del latte in polvere, come raccomandato dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità**. In assortimento omogeneizzati di vitello, pollo, manzo, tacchino, prosciutto cotto, tutti da agricoltura biologica, come pure quelli di pera, mela, ma anche di gusti misti come prugna e mela.

la scoperta dei sapori

Non da produzione biologica, ma pescato il pesce: dal mare del Nord arriva il merluzzo preparato con patate e carote, il nasello proviene dai mari della Patagonia, omogeneizzato poi con morbide patate.

Verdure miste (73%) da agricoltura biologica, senza sale aggiunto, ricco di fibre e vitamina C, già pronte omogeneizzate, ideali per la preparazione della pappa. Due merende di frutta: un omogeneizzato pera (15%) e yogurt (30%), tutto biologico, arricchito con vitamina C, sempre senza zuccheri aggiunti. Un omogeneizzato mela-banana e biscotto con il 75 per cento di frutta totale, da agricoltura biologica, senza zuccheri aggiunti e arricchito con vitamina C. Per la serie sola frutta: mela grattugiata e mela-banana, 100 per cento di sola frutta biologica, consistenza morbida e delicata, senza zuccheri aggiunti e arricchiti di vitamina C.

La scoperta dei sapori è un momento importante: ci vogliono pazienza e costanza perché i bambini apprezzino le novità. ■



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO



COOP È LA TUA ALLEATA CONTRO IL CAROVITA.

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

- offerte per tutti i consumatori
- offerte riservate esclusivamente ai Soci riportate nei volantini commerciali e segnalate nel punto vendita
- prodotti che i Soci possono acquistare utilizzando i punti
- premi del catalogo, che i Soci possono richiedere utilizzando i punti
- **sconto 10% per i Soci su tantissimi prodotti** che variano di mese in mese segnalati nel punto vendita.

Inoltre, **uno sconto del 20% su 100 prodotti a marchio Coop** per la spesa di tutti i giorni, che cambiano a seconda dei periodi durante tutto l'arco dell'anno, segnalati nel punto vendita.

Clicca su **www.unicooptirreno.e-coop.it** e scopri tutte le offerte: buona spesa, e buona convenienza.

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

DALL'1 AL 15 MAGGIO.



MASSIMO
5 conf.
PER OGNI CARTA

sconto
30%
alla cassa

PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

FESA DI TACCHINO
A FETTE
CONFEZIONE RISPARMIO
il kg



MASSIMO
10 conf.
PER OGNI CARTA

sconto
40%

PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

FRAGOLE
1 kg



MASSIMO
6 conf.
PER OGNI CARTA

MOZZARELLA
FRESCA
FIORDILATTE
VALLELATTE
GALBANI
200 g x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 4,69

il kg € 5,86



GOCCIOLE
CHOCOLATE
PAVESI
1 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 2,39



MASSIMO
4 pezzi
PER OGNI CARTA



POLPO MESSICO
PANAPESCA
400/800 g ca. - il kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

sconto
30%
alla cassa

€ 9,73

per i non soci € 13,90



MASSIMO
4 conf.
PER OGNI CARTA

PEPSI
1,75 litri x 2

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 1,50

il litro € 0,43



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



COMPLETO LETTO
100% COTONE
colori e fantasie assortite

1 PIAZZA E MEZZO
PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 19,90

SINGOLO
PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 14,90



MATRIMONIALE
PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 23,90



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



- Capacità 4 Gb
- Radio
- Display TFT LCD
- Registratore vocale
- Formati riproducibili: MP3, WMA, FLAC, WMV, SVI, JPEG, TXT
- Foto e filmati

LETTORE MP3
SAMSUNG
Mod. YP-Q2JAB

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 49,90

A MISURA DI SOCIO.

mi prodotti in offerta speciale.
SOCI UNICOOP TIRRENO.

coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 31 MAGGIO.

MASSIMO
4 conf.
PER OGNI CARTA



PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto
30%
alla cassa

VITELLO MAGRO
SCELTO A TRANCI
il kg

MASSIMO
10 conf.
PER OGNI CARTA



PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

sconto
40%

POMODORO
OBLUNGO
VERDE
2,5 kg

MASSIMO
10 pezzi
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



AFFETTATI
TOSCANA È
vari tipi

sconto
30%



MISTO PER
PRIMI PIATTI
MARE E ORTO
ARBI
300 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 1,79

il kg € 5,97

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA

FILETTI DI TONNO
ALL'OLIO DI OLIVA
CONSORCIO
425 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

sconto
40% € 6,49

il kg € 15,27
per i non soci € 10,82



MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA



MASSIMO
2 conf.
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI

NELSEN
carboni attivi/
limone - 1 litro x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 3,69

il litro € 0,92

MATERASSO GONFIABILE

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop



SINGOLO
PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 29,00

MATRIMONIALE
PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 37,50

- Colore beige
- Pompa elettrica incorporata
- Ideale quando si hanno ospiti o per viaggiare
- Pronto all'uso in pochi minuti



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop



BERMUDA UOMO
CARRERA

modelli e colori assortiti
PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

€ 19,00

socio**coop**

Unicoop Tirreno

SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO: PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI QUI, VALGONO DOPPIO.

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

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

coop incoop ipercoop

DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

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

DALL'1 AL 31 MAGGIO.



PINOLI VENTURA
sgusciati - 150 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 3,99
+ 100 punti

oppure
€ 5,99
il kg € 39,93

MASSIMO 10 pezzi
PER OGNI CARTA



MASSIMO 4 conf.
PER OGNI CARTA

CAFFÈ
LAVAZZA
QUALITÀ
ROSSA
250 g x 6

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 8,99
+ 100 punti

oppure
€ 10,99
il kg € 7,33



POLO UOMO
MEZZA MANICA
100% COTONE
FILA/NYPD
colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 8,00
+ 300 punti

oppure
€ 14,00

**PIEDINO
TAGLIACUCI
INCLUSO**

**ALLUNGA
BASE**



- 21 punti
- Rammendo
- 26 operazioni cucito
- Luce incorporata
- Asolatore automatico
- Cucitura elastica
- Ricamo
- Punto a Zig Zag

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 85,00
+ 700 punti

oppure
€ 99,00

MACCHINA
PER CUCIRE
TOYOTA
Mod. JEXT21

**LED
TECHNOLOGY**

32"

**HD
ready**

**DVB-T
TERRESTRIAL**

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

- Contrasto elevato
- Audio stereo 2x10 W
- Connessioni: Scart, AV, Component, VGA, USB

35 cm
28 cm
78 cm

TV LED
SAMSUNG
Mod. UE32C4000

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 339,00
+ 1500 punti

oppure
€ 369,00

LINEA RETI E MATERASSI

MATERASSO
IN POLIURETANO
THERMO

UN ESEMPIO
SINGOLO
80 x 190 x h 20 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 129,00
+ 1000 punti

oppure
€ 149,00

- Reversibile fresco d'estate e caldo d'inverno
- Rivestimento sfoderabile e lavabile a 60°

**5 ANNI
GARANZIA**

CONSEGNA
A DOMICILIO

DISPONIBILI
FUORI MISURA

RETI A DOGHE
LARGHE IN LEGNO

UN ESEMPIO
SINGOLO
80 x 190 x h 35 cm

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 85,00
+ 1000 punti

oppure
€ 105,00

- Rete adatta a tutti i tipi di materassi

**8 ANNI
GARANZIA**

VENDITA
SU PRENOTAZIONE

MADE IN
ITALY



PIGIAMA
UOMO/DONNA
MEZZA MANICA
IN COTONE
POMPEA NIGHT
modelli e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

€ 6,50
+ 300 punti

oppure
€ 12,50

SOLO PER TE.



PUNTI COLLEZIONAMENTO: LA RACCOLTA 2011-2012

PER CONOSCERE TUTTI I PREMI:

WWW.UNICOOPTIRRENO.E-COOP.IT OPPURE WWW.CARTASOCIO.IT

LE OFFERTE SONO VALIDE SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO



Aquafan è il più grande acquapark d'Europa.

90 mila mq di verde sulla collina di Riccione, con oltre 3 km di scivoli: dal Kamikaze, all'Extreme River, dallo Speedriul al Fiume Rapido, dal Twist ai Tobagas, fino al nuovissimo StrizzaCool...

E poi l'immensa piscina a onde, la schiuma dance, le animazioni, gli spettacoli, i personaggi, i grandi eventi e la presenza di radio DeeJay... Inoltre Aquafan è anche il regno dei bimbi, con 3 aree dedicate ricche di giochi d'acqua e animazioni.

Anche per l'Estate 2011, il biglietto di ingresso vale 2 giorni, grazie alla promozione "il secondo giorno entri gratis quando vuoi tu".

Da 25 anni, l'estate non è Estate senza Aquafan.

AQUAFAN: aperto tutti i giorni dal 1° giugno all'11 settembre 2011.

AQUAFAN



1.300 punti

**INGRESSO AQUAFAN
VALIDO PER 2 GIORNI**

Buono valido per il ritiro di 1 biglietto ingresso individuale "il secondo giorno entri gratis quando vuoi tu". I bambini fino a 1 metro entrano GRATIS!



I buoni sono utilizzabili fino alla prevista chiusura stagionale.
Per informazioni: Via Ascoli Piceno, 6 - Riccione (RN)
Aquafan - 0541 603050 - www.aquafan.it

OLTREMARE

Oltremare, l'avventura che ti cattura.

Oltremare è un viaggio nel tempo e nello spazio, alla scoperta della vita e del mare, un luogo magico dedicato ai grandi misteri del pianeta Terra. Qui si vive l'emozione unica di incontri ravvicinati incredibili e straordinari: dragoni barbuti, alligatori, cavallucci marini, dinosauri e rettili, pesci d'acqua dolce e salata, rapaci e predatori. Un luogo magico e fantastico dove avventura e divertimento s'intrecciano per la gioia di grandi e bambini, tra spettacoli mozzafiato e architetture spettacolari. Al suo interno anche una sala Imax, dotata dello schermo più grande d'Italia, per un'esperienza cinematografica senza paragoni.

E per i più piccoli, da quest'anno, un'area kids tutta nuova e davvero irresistibile!

OLTREMARE: aperto tutti i giorni dal 1° aprile al 12 settembre ed i venerdì, sabato e domenica fino al 25 settembre 2011.

Gli orari e le date di apertura potrebbero variare senza preavviso, si consiglia di consultare sempre il calendario sul sito www.oltremare.org



1.300 punti

**INGRESSO OLTREMARE
VALIDO PER 2 GIORNI**

Buono valido per il ritiro di 1 biglietto ingresso individuale "il secondo giorno entri gratis quando vuoi tu". I bambini fino a 1 metro entrano GRATIS!



I buoni sono utilizzabili fino alla prevista chiusura stagionale.
Per informazioni: Via Ascoli Piceno, 6 - Riccione (RN)
Oltremare - 0541 4271 - www.oltremare.org

SOLO PER TE.



PUNTI COLLEZIONAMENTO: LA RACCOLTA 2011-2012

PER CONOSCERE TUTTI I PREMI:

WWW.UNICOOPTIRRENO.E-COOP.IT OPPURE WWW.CARTASOCIO.IT

LE OFFERTE SONO VALIDE SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

IDEE SPECIALI IN CUCINA

moneta

.made in italy.

Dalla collaborazione con **Moneta** nasce una nuova serie di otto articoli con rivestimento interno in Ceramica® ideati per quattro specifiche tipologie di cottura. Quattro coppie di articoli per preparare al meglio la colazione, i primi piatti, le cotture alla griglia e la cucina leggera. Strumenti speciali come la multiplastrina e la pesciera o semplicemente utili come il bollilatte o il saltapasta. Tutti gli articoli sono prodotti in Italia da Moneta, il marchio che dal 1875 accompagna generazioni di italiani in cucina.

Premi validi esclusivamente nei mesi indicati e disponibili fino ad esaurimento scorte.



MAGGIO

La colazione.

Tegamino uovo 16 cm

- Corpo in alluminio.
- Spessore 2,6 mm.
- Manico in bakelite.
- Rivestimento interno in Ceramica® avorio.
- Rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora.
- Per tutti i fuochi eccetto induzione.



200 punti + 5,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA 12,00 €



Bollilatte 14 cm

- Corpo in alluminio.
- Spessore 2,6 mm.
- Manico in bakelite finitura soft touch
- Rivestimento interno in Ceramica® avorio.
- Rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora.
- Per tutti i fuochi eccetto induzione.



200 punti + 8,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA 17,90 €

SOLO PER TE.



PUNTI COLLEZIONAMENTO: LA RACCOLTA 2011-2012

PER CONOSCERE TUTTI I PREMI:

WWW.UNICOOPTIRRENO.E-COOP.IT OPPURE WWW.CARTASOCIO.IT

LE OFFERTE SONO VALIDE SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

GIUGNO

La pasta.

Saltapasta 24 cm

- Corpo in alluminio.
- Spessore 3,5 mm.
- Manico in bakelite finitura soft touch e sistema Salvaenergia.
- Rivestimento interno in Ceramica® avorio.
- Rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora.
- Per tutti i fuochi eccetto induzione.
- Il coperchio è escluso e acquistabile presso il punto vendita.



Pentola 22 cm

- Corpo in alluminio.
- Spessore 3 mm.
- Manico in bakelite finitura soft touch e sistema Salvaenergia.
- Rivestimento interno in Ceramica® avorio.
- Rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora.
- Per tutti i fuochi eccetto induzione.
- Il coperchio è escluso e acquistabile presso il punto vendita.



300 punti + 8,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA 26,90 €



400 punti + 16,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA 39,00 €

LUGLIO

Le grigliate.



Bistecchiera 24 cm

- Corpo in alluminio alto spessore.
- Spessore 4 mm.
- Manico in bakelite finitura soft touch e sistema Salvaenergia.
- Rivestimento interno in Ceramica® avorio.
- Rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora.
- Per tutti i fuochi eccetto induzione.



400 punti + 11,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA 36,90 €

Multipiastra

- Corpo in alluminio alto spessore.
- Spessore 4 mm.
- Rivestimento interno in Ceramica® avorio.
- Rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora.
- Per tutti i fuochi eccetto induzione.



500 punti + 17,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA 44,90 €

AGOSTO

La cucina leggera.



Pesciera 36 cm con coperchio

- Corpo in alluminio alto spessore.
- Spessore 3,5 mm.
- Manici in acciaio.
- Coperchio vetro bordo inox.
- Rivestimento interno in Ceramica® avorio.
- Rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora.
- Per tutti i fuochi eccetto induzione.



600 punti + 24,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA 59,00 €

Piastracuocitutto 28 cm con coperchio

- Corpo in alluminio alto spessore.
- Spessore 4 mm.
- Manico in bakelite finitura soft touch e sistema Salvaenergia.
- Coperchio in vetro borosilicato.
- Rivestimento interno in Ceramica® avorio.
- Rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora.
- Per tutti i fuochi eccetto induzione.



400 punti + 16,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA MONETA 36,90 €

welcome

Vivono e lavorano regolarmente in Italia, allevano figli che vanno a scuola, fanno la spesa al supermercato, amano la cucina italiana, contribuiscono alla ricchezza del paese.

Oltre 5 milioni di persone, provenienti soprattutto dall'Est Europa, ovvero il lato "buono" dell'immigrazione.

di Aldo Bassoni

Sapevamo che dopo le rivolte in Egitto, Tunisia e Libia sarebbero arrivati i barconi dei disperati alla ricerca di asilo. E con loro le tragedie del mare, i morti, i disagi e le sofferenze. Eppure il nostro paese è riuscito a farsi trovare ugualmente impreparato. Come più volte è accaduto nel recente passato, pazienza e serenità non hanno contraddistinto l'azione del Governo nella gestione delle poche migliaia di profughi sbarcati a Lampedusa. Chi invece non si è fatto cogliere di sorpresa è il movimento cooperativo. «Scoppiano le rivolte nei Paesi del Nord Africa e i campi ai confini del deserto si riempiono di disperati in fuga dalla guerra? – dice **Giuliano Poletti** al Congresso che l'ha rieletto presidente di **Legacoop** –. Ebbene Coop regala tonnellate di viveri che le organizzazioni italiane hanno distribuito a quelle persone! Arrivano i profughi dall'Africa? Abbiamo messo a disposizione del Ministero degli Interni tutti i posti letto disponibili presso gli ostelli gestiti dalle nostre cooperative! Perché per noi al primo posto viene il bisogno di quegli uomini e di quelle donne».

Intanto, mentre affrontiamo la nuova ondata migratoria tra polemiche interne e liti con l'Europa, nel nostro paese



vivono ormai stabilmente oltre 5 milioni di stranieri. Alcuni sono diventati imprenditori, come **Radwan Khawatmi**, un siriano che “ce l’ha fatta” e che, come tanti altri, ama definirsi “nuovo italiano”. Ha fondato un’azienda che oggi conta più di 500 dipendenti e fattura oltre 50 milioni di euro lanciando nel mondo il **made in Italy**. Anche **Edith Elise Jaomazava** ha fondato un’azienda. Importa spezie dal Madagascar, sua terra d’origine, dove ha 200 dipendenti che le producono. Entrambi hanno vinto il **The MoneyGram Award**, un premio nazionale all’imprenditoria immigrata giunto quest’anno alla sua terza edizione. Non tutti ovviamente riescono a emergere come Radwan e Edith, ma tutti contribuiscono alla ricchezza del paese. Lavorano, allevano figli che vanno a scuola, fanno la spesa tutti i giorni, acquistano case, telefonini, televisori, lavatrici, usano mezzi pubblici e privati, comprano automobili. Insomma spendono. Lo sanno bene le aziende che incominciano a elaborare nuove strategie di marketing e comunicazione rivolte proprio alla vasta platea di clienti arrivati dall’estero con le loro abitudini di consumo, le esigenze, i bisogni, le ambizioni di una popolazione mediamente molto più giovane di quella italiana e con una fetta non trascurabile di reddito nelle tasche. Conti alla mano, gli immigrati partecipano al Prodotto nazionale per oltre l’8 per cento. Pagano le tasse e contribuiscono a tenere in piedi lo stato sociale al quale – essendo mediamente più giovani degli italiani – danno più di quello che ricevono. Un dirigente dell’**Inps** ha dichiarato che è grazie a loro che i conti dell’Istituto di previdenza sono migliorati.

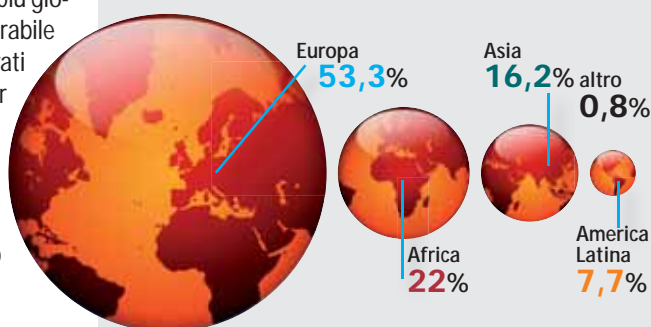
tutto il mondo è paese

Contrariamente a quanto ci induce a pensare il clamore sollevato dai barconi che attraccano a Lampedusa e che nelle ultime settimane si sono intensificati a causa della crisi magrebina, il grosso dell’immigrazione arriva via terra, con un deciso incremento dei flussi provenienti dall’Europa orientale, in particolare dalla Romania che in pochi anni è diventata la comunità più numerosa presente in Italia, prima di albanesi e marocchini. Secondo gli ultimi dati **Istat** riferiti al gennaio 2010, oltre un milione degli stranieri residenti ha meno di 18 anni e ben 600mila sono nati in Italia. In Italia vivono e lavorano regolarmente circa 2 milioni di donne adulte che ogni giorno fanno la spesa al supermercato. La metà sono colf e badanti che fanno acquisti anche per la famiglia nella quale assistono l’anziano. Per le aziende che producono, pubblicizzano e vendono i loro prodotti, colf e badanti sono di fatto “responsabili di acquisto”. Sono loro a decidere come spendere buona parte del budget della famiglia presso la quale prestano la loro attività. E così, mentre si discute di respingimenti, regolamentazione dei flussi, emergenze umanitarie, c’è una realtà ormai consolidata di nuovi residenti provenienti da ogni parte del mondo che non solo stanno cambiando la geografia culturale del nostro Paese, ma impattano fortemente sulla nostra economia, sulle abitudini di acquisto e sui consumi.

BENVENUTI TRA NOI

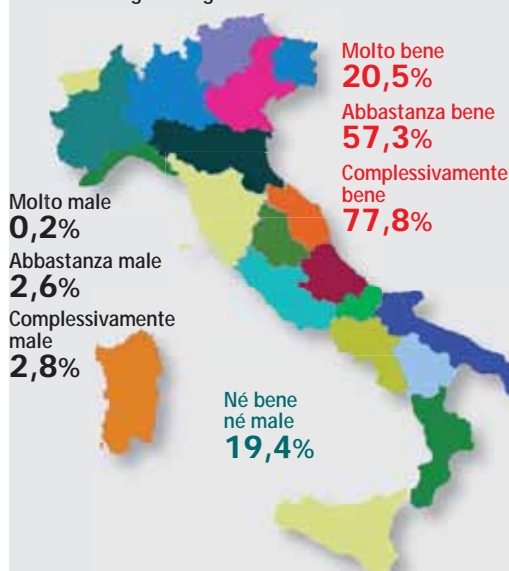
Ma quanti sono effettivamente gli stranieri residenti in Italia? Secondo i dati ufficiali dell’**Istat** risalenti a gennaio 2010, sono 4.235.059. In realtà sono molti di più. Se dobbiamo azzardare una cifra lo facciamo sulla base delle proiezioni, solitamente esatte, della **Caritas** che, al 1° gennaio 2011 stima in quasi 6 milioni il numero di immigrati presenti nel nostro paese. Di questi, oltre 4,9 milioni sono regolari, circa 600mila sono in attesa di rinnovo del permesso di soggiorno o di ricongiungimenti familiari. Mezzo milione forse gli irregolari. E chi sono questi nuovi cittadini? Il grosso della popolazione straniera residente in Italia viene dall’Europa Centro Orientale (53,3 per cento). La comunità più numerosa è quella romena, seguita dalla albanese e dalla marocchina. Dal nord Africa provengono 646mila immigrati. Meno numerose le comunità indiane, dello Sri Lanka, del Bangladesh e del Pakistan. Consistente, invece, la popolazione cinese e quella delle Filippine.

Aree geografiche di provenienza degli immigrati Fonte Istat 2010



Come stanno gli immigrati in Italia

Fonte F2F



Quello che piace di più dell’Italia è la cucina (78,9 per cento). Chi fa la spesa al supermercato cerca soprattutto il prezzo più basso (74,2 per cento) e tende a consumare prodotti freschi, non conservati. Solo il 32,3 per cento possiede un’automobile.

passa lo straniero

«Nonostante la crisi, la spesa media degli stranieri è in aumento – spiega **Giuseppe Albeggiani**, amministratore delegato di **Etnocom**, una società di comunicazione etnica che vanta tra i suoi clienti i nomi più importanti dell'imprenditoria italiana –. Inoltre aumenta la quota di popolazione che vive in Italia da oltre tre anni, questo significa che hanno un reddito, magari modesto ma consolidato, che la famiglia si costituisce e arrivano i figli». Lo stereotipo dell'immigrato che manda tutti i soldi a casa è falso. Secondo dati del Ministero dell'Interno e di **Western Union**, solo l'11 per cento del reddito degli stranieri viene mandato nel paese d'origine. Il resto rimane in Italia. «Un altro stereotipo da superare è quello dello straniero miserabile che va al discount – continua Albeggiani –. Se uno ha il discount sotto casa ci va, altrimenti va al supermercato con l'ambizione di emulare lo stile di vita occidentale, preferendo il centro commerciale, luogo aperto a tutti per definizione, che non mette mai in imbarazzo perché è un posto "sicuro", dove poter stare e trovare tutto quello che serve, compreso il fast food, il family restaurant, e magari anche il cinema e il parrucchiere. Oltre tutto il centro commerciale ti dà la misura di quanto sei benestante». Ciò nonostante sono ancora forti le resistenze a prendere coscienza che l'Italia è diventata una società multiculturale, quasi che la cosa sia di per sé ingestibile. C'è insomma il timore che le differenze culturali di cui sono portatori gli immigrati, si inseriscono in maniera estranea nella società italiana.

io, l'altro

Ma perché è così difficile l'integrazione? «La paura del diverso non è solo una paura nostra – dice Albeggiani –. Non siamo solo noi che non conosciamo loro ma sono anche loro che non conoscono noi. La paura è qualcosa di istintivo, che appartiene al genere umano, soprattutto se è fuori dal suo ambiente e magari si sente indesiderato o peggio ancora discriminato e oggetto perfino di atteggiamenti razzisti. Queste diffidenze si possono superare con un po' di curiosità, ma soprattutto con l'intervento di chi ha una responsabilità sociale, dando anche a loro il diritto di sentirsi legittimati, il diritto pieno di cittadinanza per chi da anni lavora, vive e paga le tasse nel nostro paese». In realtà quando si parla di immigrazione la prima reazione è quella di chi teme un aumento della delinquenza. «Mi sento di dire che affermazioni così generali non sono provate – risponde Pittau –. Anzi, abbiamo scoperto che, confrontando per classi di età, i tassi di criminalità fra stranieri e italiani sono identici. Non solo, la percentuale di reati commessi da stranieri arrivati negli ultimi tre anni è inferiore a quella di chi è già residente. E inoltre è documentato che la criminalità in Italia sta regredendo».

LUOGHI COMUNI

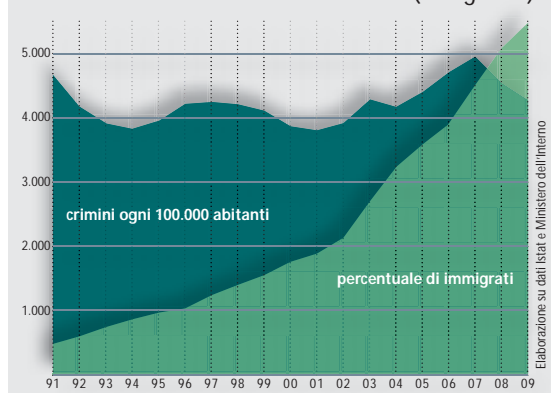
A proposito degli immigrati, ci sono una serie di luoghi comuni da sfatare.

Non è vero che mediamente gli stranieri sono meno istruiti degli italiani. Ben il 10 per cento possiede la laurea, mentre tra gli stranieri ci sono più diplomati e più licenze medie che tra gli italiani.

Non è vero che gli immigrati rubano il lavoro agli italiani e non solo perché in genere vanno a svolgere attività che i lavoratori italiani non vogliono più fare. Secondo studi della **Banca d'Italia** e dell'**Inps** l'immigrazione ha persino effetti positivi sui lavoratori più qualificati, grazie alla complementarietà tra questi ultimi e i lavoratori immigrati. Le donne, in particolare, possono beneficiare dell'immigrazione grazie all'aumento dell'offerta di servizi alla persona da parte di lavoratrici immigrate.

Non è vero che gli immigrati pesano sullo stato sociale. Secondo le stime del **Dossier Caritas Migrantes** gli immigrati hanno un'incidenza positiva sul bilancio dello stato perché contribuiscono per quasi 11 miliardi e ricevono servizi per meno di 10.

Non è vero che immigrazione vuol dire criminalità in aumento. Dopo l'introduzione nell'ordinamento giudiziario del reato di immigrazione clandestina, il numero di immigrati denunciati è molto alto. Ma se prendiamo in considerazione solo gli immigrati regolari, il tasso di criminalità non è molto dissimile da quello degli italiani. Negli ultimi 20 anni, nonostante il forte aumento dell'immigrazione, il numero totale dei crimini è rimasto sostanzialmente invariato (vedi grafico).



Insomma, molte volte si dicono cose che non hanno fondamento. In più c'è chi alimenta la paura ed ecco spiegato perché il 60 per cento degli italiani sono indotti a credere che gli stranieri delinquantano più degli italiani.

aggiungi un posto a tavola

«L'integrazione è una prospettiva necessaria e contrastata, come quella famosa romanza che dice "vorrei e non

modello etnico

Anche il marketing diventa multietnico con Etnocom, la prima società in Italia di consulenza e comunicazione rivolta agli stranieri. La parola al suo amministratore delegato, Giuseppe Albergiani.

Sei milioni di immigrati sono un bel business per le aziende che, infatti, hanno cominciato a occuparsi di loro e a elaborare politiche commerciali e pubblicitarie rivolte a target specifici di stranieri. Ma per farlo hanno bisogno del supporto di agenzie specializzate. Negli Stati Uniti e in Australia dove i gruppi etnici sono molto consistenti esistono molte società di consulenza nel settore della pubblicità "etnica". In Italia invece c'è solo **Etnocom**, la prima società di consulenza e comunicazione italiana dedicata al marketing multietnico con sedi a Roma e Milano: venti dipendenti



di cui la metà stranieri, cinque milioni di fatturato in crescita costante del 40-50 per cento ogni anno, i budget che vanno dai 50mila euro ai 5 milioni. Le aziende che investono di più in comunicazione "etnica" sono le telefoniche, la grande distribuzione e le banche **money-trans**. «Tra i nostri clienti – spiega l'amministratore delegato di Etnocom **Giuseppe Albergiani** – ci sono molte aziende importanti come **Telecom, Alitalia, Poste Italiane, Vodafone** che si sono accorte dell'esistenza di questo mercato per una ragione semplice: in una fase di crisi dove i volumi si restringono, i target che partono da zero diventano dei grandi e potenziali clienti. Un ragazzo di 24 anni italiano che esce da casa ha la macchina, l'iPod, il telefonino eccetera. Il suo coetaneo straniero che arriva in Italia non ha niente: deve comprare tutto. Qualcuno l'ha capito e si sta organizzando».

In che modo?

«Dipende. Per esempio, un cliente telefonico vale due volte se è straniero rispetto a un italiano perché chiama in Italia e chiama all'estero. Quindi accaparrarsi quote di consumatori stranieri vale il doppio, e i gestori di telefonia mobile costruiscono tariffe dedicate o alternativamente

cercano nel loro portafoglio prodotti quelle offerte che meglio sposano le esigenze dello straniero. Le banche, invece, usano spesso il tasso zero come incentivo per il pagamento a rate laddove la religione musulmana proibisce l'applicazione di interessi».

Che rapporto hanno gli stranieri che vivono in Italia con la pubblicità?

«Innanzitutto bisogna capire che l'immigrato in genere ha un sistema di valori di riferimento tipico dei nostri anni Cinquanta. Quindi una grande sensibilità religiosa, rispetto della famiglia, rispetto del denaro, ruolo centrale degli anziani e dei bambini, rapporto con la terra e con la natura molto sano. Se tu parli con questa gente ti accorgi che sono contenti di quel poco che hanno. La stragrande maggioranza è gente perbene, che lavora, va a letto presto, si preoccupa dei bambini, ha un grande senso di responsabilità e una elevata consapevolezza della ricchezza e della fatica che si fa per produrla. Per questo non amano la pubblicità in cui si scherza coi soldi né quella sguaiata a sfondo sessuale con l'uso smodato e scandaloso del corpo della donna».

«Quindi con loro certi messaggi ammiccanti non funzionano?»

Quindi con loro certi messaggi ammiccanti non funzionano?

«Difficile. Per esempio da noi va molto l'immagine della banca amica che ti accoglie e ti coccola. Loro non vogliono una banca "amica", vogliono una banca seria, pretendono una relazione formale con chi gestisce la tua ricchezza e te la deve proteggere. Persino quando abbracciano il consumismo lo fanno in modo diverso da noi, come se avessero in sé il dna di un nuovo consumismo responsabile». (A.B.) ■

vorrei" – spiega Pittau –, sappiamo che l'immigrazione è necessaria ma non la accettiamo, o meglio, se ne accetta solo la funzione economica ma poi prevale l'idea che chi è differente come provenienza, cultura, religione non si possa inserire nella nostra realtà. Così, quando un impresario ha bisogno di un lavoratore prende un immigrato e però quando si passa alla società si vede che l'utile economico non si trasforma in cultura, e allora ci sono queste reazioni, e gli si dice tu non puoi diventare italiano». In pratica si nega loro la cittadinanza, come è accaduto ai meridionali che andavano al Nord negli anni Cinquanta e poi, piano piano, si sono integrati. Le culture, insomma si devono incontrare. Magari anche a tavola. La "contaminazione",

ovviamente, funziona in entrambi in sensi. «Io penso che assisteremo a un fenomeno analogo a quello accaduto con l'immigrazione meridionale al Nord – dice **Francesco Cecere**, direttore Marketing di **Coop Italia** –, e quindi ci sarà una lenta ma ineluttabile integrazione. Anche perché le famiglie si combinano e le abitudini alimentari tendono per forza a fondersi e così ingredienti e cibi della loro tradizione entreranno nella nostra e viceversa. Insomma, l'integrazione avverrà anche a tavola». D'altra parte la nostra amata pastasciutta, simbolo d'italianità nel mondo, è fatta con prodotti arrivati da molto lontano. Gli spaghetti sono un'invenzione cinese e il pomodoro è stato importato in Europa dopo la scoperta dell'America. ■

menu Coop

Convenienza, grandi confezioni, primi prezzi. E in alcune realtà elementi di integrazione più specifici come la carne halal per i musulmani.

L'offerta Coop risponde alle esigenze delle comunità di immigrati che ogni giorno fanno la spesa come qualunque famiglia, con i loro bisogni e i loro problemi, spesso economici. Ne parliamo con Francesco Cecere, direttore marketing di Coop Italia.

Quanto impatta sulle politiche commerciali di Coop la presenza degli immigrati nel nostro paese?

«Il primo dato importante è che i due grandi gruppi di riferimento della popolazione straniera in Italia provengono dall'Est Europa e dal Nord Africa. Questi ultimi portano con sé stili e abitudini alimentari molto diverse dalle nostre e generalmente sono poco propensi a lasciarsi contaminare dalla nostra cucina. Al contrario degli immigrati est europei che, invece, tendono ad essere molto più aperti verso i cibi italiani e quindi più disponibili ad accogliere l'offerta che c'è già in essere».

Che atteggiamento hanno in genere gli stranieri nei confronti del consumo?

«Gli africani preferiscono i loro canali etnici, soprattutto nelle grandi città dove risiedono le comunità più numerose e hanno una loro rete d'acquisto legata ai prodotti della loro tradizione. Il canale preferito dagli africani è il discount come integrazione degli acquisti effettuati nei loro negozi. Gli immigrati provenienti dall'Est Europa preferiscono invece acquistare nei supermercati e ipermercati, aspirano al prodotto di marca e sono più aperti nei confronti delle nostre tradizioni alimentari».

Quali strategie commerciali sta adottando Coop per offrire a queste comunità prodotti e servizi in grado di soddisfare le loro esigenze.

«Romeni, ucraini, albanesi non rappresentano un problema per l'offerta, a parte qualche prodotto tipico della loro tradizione che nel nostro sistema



distributivo è quasi impossibile trovare. Gli africani invece hanno bisogno di una risposta adeguata, ad esempio grandi confezioni per famiglie numerose. Inoltre hanno redditi più bassi e richiedono ingredienti basilari per la preparazione dei pasti. Per il resto, ci preoccupiamo di integrare assortimenti standard con alcuni ingredienti della loro cultura alimentare. È più difficile

dare una risposta sui freschissimi, però tendono loro stessi a riorientarsi all'interno della nostra offerta tradizionale acquistando ad esempio i prodotti della nostra agricoltura».

Poi c'è il fattore religioso che incide soprattutto sulle carni...

«Coop ha cercato di rispondere a questa esigenza offrendo una particolare tipologia di carne halal in accordo con le comunità e con i loro Imam. D'altra parte il fattore religioso ha un certo peso nell'alimentazione di alcune comunità. Noi cerchiamo dove possibile di dare risposte adeguate. Nel complesso proviamo a sviluppare specifici moduli di assortimento per integrare l'offerta di base, specialmente laddove queste etnie sono molto presenti. Quando si ha a che fare con le famiglie di seconda e terza generazione le cose, invece, cambiano anche tra gli immigrati di origine africana. Abbiamo fatto delle interviste con figli di diverse etnie tra i 18 e i 20 anni ed è emerso un elevato grado di integrazione anche sul terreno dei gusti alimentari. Abbiamo notato che gli adolescenti di seconda generazione introducono importanti elementi di cambiamento nelle abitudini alimentari delle loro famiglie». (A.B.) ■

controcanto di Tito Cortese



nel vero senso della parola

Restituiamo alle parole il loro significato: premier e governatori non esistono nel nostro ordinamento.



Non sempre “le parole sono pietre”, come intitolava 55 anni fa Carlo Levi il suo bel libro di storie siciliane, in cui riportava il dialogo con la madre del sindacalista Salvatore Carnevale assassinato dalla mafia. Non sempre le parole sono pietre, e non tutte, naturalmente: ma hanno pur sempre, tutte, un loro peso, commisurato al proprio significato specifico, e di tutte va rispettato questo significato, se non si vuole che la comunicazione – alla quale le parole servono – diventi confusa, equivoca, fuorviante.

Ci si può accorgere oggi come la comunicazione – compresa quella che si definisce di massa, cioè giornali e Tv e simili – rispetti poco il significato delle parole; e come anche nel linguaggio politico si ingenerino, per questo, confusione ed equivoco, perfino quando si trattano questioni di carattere giuridico, in cui la precisione lessicale è essenziale, o addirittura temi istituzionali.

Capita così di leggere che il premier ha fatto questo o quest’altro, con riferimento non già al primo ministro del Regno Unito (dove il premier c’è davvero) ma a chi guida il Governo della Repubblica italiana; oppure si sente citare il governatore non della California o del Connecticut o di altri dei 50 Stati Uniti d’America, ma di una delle 20 regioni italiane. In realtà in Italia l’ultimo a ricoprire la carica di primo ministro, o premier, fu Pietro Badoglio (così come quella di capo del Governo, che erano state entrambe di Benito Mussolini); quanto ai governatori, in Italia ce n’è uno solo, il governatore della Banca d’Italia, essendo stata abolita dopo il crollo del fascismo la denominazione di governatore di Roma con cui il regime di allora indicava il capo dell’amministrazione comunale capitolina.

Il Governo nazionale, secondo la nostra Costituzione, è guidato dal presidente del consiglio dei ministri; quelli regionali, dai presidenti delle giunte. Premier e governatori non esistono nel nostro ordinamento, ma solo nella fantasia di chi quell’ordinamento costituzionale vorrebbe modificare surrettiziamente, non essendo riuscito a farlo nella sede propria che è, appunto, la Costituzione. A conferma del fatto che non si tratta soltanto di quisquillie lessicali (il premier non si limita a coordinare l’attività dei ministri, ma la determina), basta ricordare che un tentativo ci fu di introdurre la carica di premier, ma fu respinto dagli italiani con il referendum del 25 e 26 giugno 2006, che bocciò la riforma costituzionale approvata nella XIV legislatura dalla maggioranza parlamentare di centro-destra.

Una comunicazione meno pigra non dovrebbe avere grande difficoltà a restituire alle parole il loro significato.

non ci resta che ridere

Una bella risata fa bene allo spirito, ma anche al corpo. E con la gelotologia si studiano e si applicano il riso e le emozioni positive nel processo di cura di varie malattie.

di Barbara Autuori

In origine fu **Patch Adams**, il dottore con il classico naso rosso da pagliaccio interpretato dall'attore Robin Williams che nel 1998 ha portato sul grande schermo la storia del medico americano inventore della "terapia del sorriso". Personaggio controcorrente, Hunter "Patch" Adams sperimenta la risoterapia negli anni Settanta con i bambini malati dimostrando che i piccoli pazienti, resi più distesi e felici, reagivano meglio alle cure e ai farmaci. Un'idea visionaria che è diventata realtà in tanti ospedali del mondo e che da allora ha fatto molta strada diventando una vera e propria scienza, la gelotologia, che studia e applica la risata e le emozioni positive nel processo di cura di varie malattie.

Ridolini

«Anche se il termine gelotologia è stato inserito come voce nel dizionario italiano solo di recente, l'Italia è sicuramente tra i paesi all'avanguardia nell'applicazione di questa disciplina» esordisce **Sonia Fioravanti**, psicologa e psicoterapeuta, vicepresidente dell'Associazione **!Ridere per Vivere!** che ha appena festeggiato i vent'anni di attività. «Se la comicoterapia di Patch Adams ha avuto senz'altro il merito di aver portato all'attenzione di tanti lo stretto legame tra emozioni e recupero della salute – spiega –, per sdoganare la terapia della risata come strumento complementare nel percorso di guarigione c'è voluto del tempo». Prima degli anni Ottanta, d'altra parte, le emozioni non erano assolutamente considerate "parte" del corpo, precedentemente studiate e curate come se fosse possibile sezionarlo in vari pezzi da trattare separatamente. Un approccio quanto meno antico e ormai fortunatamente superato anche grazie al supporto scientifico di numerosi studi che hanno confermato quanto i pionieri della terapia del sorriso avevano già intuito: le emozioni sono talmente potenti da



innescare processi chimici direttamente responsabili dell'andamento generale dell'apparato umano. «Il "sentire" di ogni essere umano – sottolinea Fioravanti – è direttamente correlato a dei neurotrasmettitori capaci di attivare o deprimere il sistema immunitario, coinvolgendo anche il sistema endocrino a sua volta collegato con il sistema nervoso».

riso... luzione

Un meccanismo a catena indagato dalla PsicoNeuroEndocrino-Immunologia (PNEI), la branca della medicina che ha definitivamente sancito l'esistenza e l'importanza delle correlazioni tra sistema nervoso, sistema

endocrino e sistema immunitario. Interdipendenze così determinanti da giungere a considerare proprio il sistema immunitario in grado di reagire e soprattutto modificare la sua capacità di reazione non più solo sulla base di meccanismi automatici interni, geneticamente programmati, ma anche sulla base di stimoli esterni, emozionali e psicosociali. Così come situazioni di stress producono un diretto indebolimento del sistema immunitario rendendo l'organismo più vulnerabile ed esposto a malattie, dal banale raffreddore fino ad arrivare a patologie più gravi, una semplice risata è capace di liberare beta-endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività analgesica ed eccitante. «Correlate all'allegria e alla gioia, queste sostanze sono antagoniste dell'ansia e capaci di alzare la soglia del dolore. Non a caso, le produce anche la donna al momento del parto» conferma la psicoterapeuta che con il marito, il gelotologo Leonardo Spina, è l'ideatrice del metodo teorico-pratico "Comicità è Salute" costituito da cinque diramazioni interne – Psicofisiologia del Ridere, Bioantropologia del Comico, Espressività corporea, Scrittura umoristica, Visualizzazioni guidate – applicabile in vari ambiti socio-sanitari. Dalle pediatrie di molti ospedali

sparsi sul territorio nazionale, la gelotologia ha, infatti, allargato il proprio campo d'applicazione con risultati davvero positivi.

una bella risata

«Grazie soprattutto alla fiducia di tanti medici che ben hanno compreso le potenzialità della terapia della risata aprendo spazi prima impensabili – spiega Fioravanti –, !Ridere per Vivere! ha sperimentato il proprio metodo con anziani con Alzheimer e altre malattie degenerative del sistema nervoso, adulti in ospedale o con problematiche psicosociali, con problemi mentali o motori, con pazienti psichiatrici, bambini portatori di disagio o ospedalizzati».

Interventi terapeutici a 360 gradi spesso capaci di ridimensionare il ricorso a farmaci e antidolorifici. Un risultato importante raggiunto anche con bambini con varie problematiche (immigrati, diversabili, iperattivi) che hanno aderito al Progetto del Piccolo Circo, finanziato dalla Provincia di Roma, dove gli strumenti terapeutici principali erano la clownerie e la giocoleria utilizzati come mezzi d'espressività corporea finalizzati all'integrazione tra persone diverse. E se i vantaggi psicofisici della risata sono ormai una certezza acquisita, i modi per arrivarci possono essere diversi. Tra i metodi di ricerca che si sono sviluppati intorno alla gelotologia c'è anche quello dello Yoga della risata basato sulla tecnica del Laughter Yoga ideata dal medico allopatico di Mumbai Madan Kataria. Definito dal London Times il "guru della risata", per la quale ha istituito anche una Giornata Mondiale (World Laughter Day) che si celebra la prima domenica di maggio, Kataria ha messo a punto un sistema che coniuga le tecniche di respirazione dello Yoga con la risata senza motivo. «La chiave sulla quale si basa questa tecnica – spiega il sociologo **Alberto Terzi**, gelotologo e dal 2008 Laughter Yoga Teacher – è l'attivazione della risata in se stessa, non scatenata da alcun elemento comico». Una sorta d'allenamento al ridere per ridere che prende le mosse da vari tipi di respirazione. «Si parte con un lavoro d'ossigenazione del corpo che rende più calmi e disponibili alla risata; si passa poi al contatto visivo in

un contesto giocoso che stimoli il movimento benefico del corpo; così ci si dà reciprocamente il permesso di fare (non essere!) gli stupidi innescando lo stimolo alla risata con piccole proposte, finché l'allegria non diventa contagiosa».

genere comico

Un esercizio fisico e mentale dagli effetti benefici immediati: la respirazione migliora l'ossigenazione, i muscoli contratti si rilassano, la circolazione si arricchisce e la tensione arteriosa diminuisce con un effetto stimolante sul sistema cardiovascolare. Una correlazione dimostrata anche da un esperimento condotto da studiosi dell'Università del Maryland che hanno misurato, tramite ultrasuoni, il flusso sanguigno nell'arteria del braccio di venti volontari, prima e dopo la proiezione di due film, uno allegro e uno drammatico. Alla visione del film comico, il flusso aumentava mediamente del 22 per cento. Con la risata, infatti, si produce un'espansione del rivestimento interno dei vasi sanguigni, l'endotelio, che favorisce il passaggio del sangue: un effetto prezioso dal momento che proprio l'endotelio è il punto di partenza dei processi che portano all'arteriosclerosi, cioè all'indurimento e restringimento delle arterie con un sensibile aumento del rischio d'infarto e d'ictus. «Dalle oltre 400 risate giornaliere dei bambini – conclude Terzi – arriviamo alle 15 scarse degli adulti: re-imparare a ridere è un esercizio utile non solo per affrontare meglio la giornata, ma per sentirsi davvero bene».

INNO ALLA GIOIA

Dottor Sorriso, Bollicina, Gazosa o Sbirulina. Dietro nomi scanzonati si nascondono spesso artisti professionisti o quasi. Diventare clown dottore è, infatti, più impegnativo di quanto non si creda e molte associazioni accreditate nelle varie strutture sanitarie prevedono corsi base e avanzati di diverse ore. Chi volesse informazioni su come e dove trovare i clown dottori può consultare i siti indicati di seguito: www.riderepervivere.it, www.yogadellarisata.it, www.soccorsoclownd.it, www.clownterapia.it.

niente a che vedere

Una singola incisione, all'altezza dell'ombelico, che non lascia nessuna cicatrice in "bella vista". Dall'obesità si guarisce con la chirurgia invisibile.

di Barbara Bernardini

L'obesità è un problema sempre più grave. In Italia, in modo più o meno grave, colpisce 1 adulto su 10 e 138mila bambini tra i 7 e gli 11 anni sono obesi e diventeranno adulti costantemente alle prese col loro corpo. Dove la dieta non arriva l'unico rimedio, per l'adulto, è la cosiddetta

chirurgia bariatrica che negli anni si è evoluta sfruttando i vantaggi della laparoscopia, cioè la possibilità di effettuare interventi attraverso piccoli fori sull'addome.

sala d'incisione

Oggi, però, in Italia è disponibile una tecnica ancora più raffinata: si chiama SISL (Single Incision Laparoscopic Surgery) ed è un nuovo approccio chirurgico che potrebbe aiutare anche i pazienti diabetici che mal sopportano la chirurgia in generale. Nella SILS l'intervento viene eseguito attraverso una singola incisione, all'altezza dell'ombelico, di soli 20 millimetri che non lascia nessuna cicatrice visibile. Rispetto alla laparoscopia tradizionale, che richiede solitamente fino a 5 punti d'accesso, effettuare una singola incisione addominale significa ridurre i rischi di possibili infezioni post-operatorie e offrire tutti i vantaggi di un intervento meno invasivo. L'intervento è stato messo a punto dall'Unità Funzionale di Chirurgia Laparoscopica Mininvasiva dell'IRCCS MultiMedica di Sesto San Giovanni (MI) diretta dal prof. Valerio Cerini. Quest'équipe di chirurghi, che utilizza la laparoscopia con singola incisione anche per interventi di appendicite e calcoli alla colecisti, dal 2008 ha adottato la SILS come scelta d'elezione anche per le procedure di "sleeve gastrectomy" uno degli interventi standard di chirurgia bariatrica restrittiva, in cui vengono sezionati fino ai 2/3 dello stomaco e ridotta la restante parte a un tubulo gastrico: in questo modo la quantità di



cibo da ingerire per raggiungere un precoce senso di sazietà è ridotta anche dell'80 per cento.

senza traccia

In particolare, la nuova tecnologia consente di minimizzare l'impatto estetico dell'intervento perché il punto d'accesso operatorio risulta

perfettamente nascosto all'interno dell'ombelico. Sembra una banalità, ma la "cicatrice da chirurgia" è un problema molto sentito dai pazienti obesi.

«Nella nostra pratica quotidiana abbiamo osservato che chi si sottopone a un intervento è fortemente condizionato dal disagio di doverlo ammettere all'esterno – spiega **Andrea Porta**, uno dei chirurghi dell'équipe –. Persino all'interno della cerchia dei familiari più stretti aver ridotto il proprio peso con un'operazione chirurgica viene percepito ancora in modo erroneo come un'inconfessabile "scorciatoia" rispetto ai sacrifici di una ferrea dieta alimentare associata all'attività fisica costante. Per questo motivo una soluzione che non lasci alcuna traccia sul corpo e quindi nessun segno visibile del "peccato originale" di un'operazione chirurgica rappresenta un'eventualità allettante per il paziente e ne migliora il tono dell'umore anche in fase post-operatoria, riducendo i tempi di ripresa alla vita attiva».

Info

IRCCS MultiMedica Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

via Milanese 300, Sesto San Giovanni, MI - 0242091

Prenotazioni telefoniche:

- con Servizio Sanitario Nazionale: 022420920

- a pagamento e tramite Fondi Assicurativi: 0224209367

il grande sonno

Due studi americani provenienti dall'Oregon e dall'Illinois hanno confermato ciò che gli scienziati sospettano da molto tempo: un buon sonno aiuta a dimagrire. Somministrando la stessa dieta a diversi gruppi di persone e registrando le loro abitudini di riposo si è scoperto che le persone che riuscivano a dormire bene, almeno 7 ore, perdevano molti più chili rispetto a chi non riposava. Inoltre si è verificato che consumare cibi grassi nelle ore serali o notturne comporta un maggiore aumento di peso.

niente paura

Contro gli attacchi di panico arriva dagli Stati Uniti la soluzione "optogenetica". L'intervento, un po' futuristico per la verità, consiste nella possibilità di "spegnere" la paura utilizzando stimoli luminosi. Un gruppo di ricercatori della Stanford University, in California, ci è arrivato scoprendo il meccanismo cerebrale che cancella la paura: un gruppo di neuroni che si trova nella parte profonda del cervello che controlla l'ansia può essere "manipolata" e spenta attraverso una serie di impulsi luminosi. Di qui l'idea per l'esperimento che è stato provato, per ora, sui topi. Ma gli scienziati pensano che l'applicazione di queste tecniche sull'uomo sia fattibile e che potrebbe aiutare in un futuro relativamente breve i milioni di persone che soffrono di questo disturbo.

un buon caffè

Dopo essere stato accusato di favorire problemi cardiovascolari, ecco che proprio i cardiologi riabilitano il caffè. Una serie di studi degli scienziati del Karolinska Institute di Stoccolma ha dimostrato che alcuni composti presenti nel caffè, i cosiddetti fenoli, potrebbero essere ottimi alleati della salute cardiovascolare. In particolare una ricerca condotta sulle donne ha dimostrato che quelle che bevono caffè ogni giorno hanno il 25 per cento in meno di possibilità di ammalarsi d'ictus, a patto che ne limitino il consumo a 1, 2 tazzine al giorno. La moderazione quindi è sempre il miglior consiglio per la salute.



moda primaverile

Boom a primavera di integratori e diete alla moda; ma per chi è in sovrappeso la soluzione non sono i palliativi stagionali fai da te, spesso dannosi, ma un cambiamento definitivo dello stile di vita.



La storia della medicina insegna che quando mancano cure risolutive (come accade tuttora per l'obesità) si moltiplicano i "guaritori" e con loro ogni genere di ipotesi e proposte dietetico-farmacologiche, non di rado in contrasto col buonsenso e con le Linee Guida delle Società Scientifiche. Se a questa osservazione aggiungiamo il fatto che all'inizio della primavera cresce il desiderio di sentirsi in forma e (perché no!) di piacere e di piacersi, ecco spiegata l'impennata nei consumi degli integratori o la ricerca di diete "alla moda" e di tutto ciò che viene propagandato come utile al recupero della forma fisica.

Non voglio scoraggiare il fai-da-te quando si tratta di perdere solo pochi chili immagazzinati nell'inverno, ma con le diete dimagranti sbilanciate o troppo ipocaloriche (meno di 1.000-1.200 calorie) bisogna essere cauti e farsi guidare da medici specialisti, in modo da non scivolare nel "deperimento" (perdita di massa magra e di acqua, più che di grasso) che non è mai un segno di buona salute e non va confuso col sano dimagrimento ottenuto con l'attività fisica e diete ipocaloriche ma equilibrate.

Bisogna ricordare che l'uomo (non importa se grasso o magro, se giovane o anziano) dispone di sistemi enzimatici che gli consentono di utilizzare al meglio una miscela energetica formata dal 50-60 per cento di carboidrati, non più del 30 per cento di grassi, in prevalenza monoinsaturi (perciò va preferito l'olio extra vergine di oliva) e il restante 15-20 per cento dalle proteine.

A tutt'oggi, sono questi i rapporti da considerare ottimali per la macchina umana. Perciò, neppure la dieta ipocalorica può discostarsene troppo, per non creare altri danni a quegli obesi che sono già penalizzati dal loro bagaglio genetico e dalle cattive abitudini (sedentarietà, voluta o forzata!).

Chi è in sovrappeso deve adottare dei cambiamenti stabili, cioè migliorare lo stile di vita e non solo la dieta, con la certezza di doverlo fare a tempo indeterminato, in considerazione del declino metabolico che accompagna l'invecchiamento di chiunque. Questa è la realtà scientifica confermata dalle statistiche, Oms compresa. Purtroppo, è vero che, nei controlli effettuati dopo un anno dall'inizio di qualsiasi dieta, coloro che non hanno potuto o saputo migliorare lo stile di vita recuperano tutto o gran parte del peso perduto nei primi 2 o 3 mesi di dieta.

fior di foto

Con le fotocamere "tuttofare" di ultima generazione difficile sbagliare lo scatto.
di Roberto Minniti

Un semplice clic. Basta inquadrare e scattare e la macchina fotografica lavora per noi: ragiona autonomamente sull'esposizione, i tempi, l'apertura e la messa a fuoco da utilizzare. Niente più ostacoli, neppure per i meno esperti: le foto da cartolina sono alla portata di tutti. È una delle grandi novità della rivoluzione digitale che ha

permesso la creazione di apparecchi fotografici via via più autosufficienti, tanto che chiunque oggi può scattare foto bellissime senza per forza dover frequentare corsi di perfezionamento e ignorando perfino i principi basilari del linguaggio fotografico. Un cambiamento che, negli ultimi tempi promette di avvicinare i neofiti anche all'ultima evoluzione delle digitali, la nuova leva delle "reflex" che man mano diventano sempre più accessibili tanto come costi che come grado di semplicità, anche a chi ha l'ambizione di esercitarsi in qualche scelta autonoma nelle foto (come cambiare i tempi di esposizione o semplicemente un obiettivo per avere inquadrature differenti).

le compatte

L'unico imbarazzo, per chi si diletta con la fotografia, o semplicemente vuole uno strumento per fissare i momenti da ricordare resta così la scelta dello strumento da impugnare.

Oggi il mercato è inondato di compatte: sofisticate e dal design sempre più accattivante, sanno essere sempre a portata di mano. O meglio, a portata di clic.

Scegliere fra questa vasta offerta è davvero difficile.

Ovviamente la qualità dell'immagine ha un ruolo predominante nel giudizio su una digitale. Ma gli elementi che concorrono affinché il risultato sia ottimo sono molti e non sempre comprensibili.

Prima valutazione da fare è quella che ci consenta di disporre di un obiettivo luminoso, capace di avere un'ampia apertura di diaframma per lasciare passare più luce possibile. Per cercare il miglior rapporto qualità-prezzo di una macchina è bene sapere che la luminosità si esprime con un numero che segue la lettera f. Più il numero è basso e maggiore sarà la luminosità dell'obiettivo (nel caso, assai comune, di zoom con differente focale, la considerazione va fatta su tutti e due i numeri che compaiono, quello per la focale minore, per esempio 35mm, e quello per la maggiore, per esempio 70mm).

pronti allo scatto

Importante è anche valutare la velocità di scatto: più è alta e più sarà possibile riprendere soggetti anche in



velocità, senza il fastidioso effetto "mosso".

Uno sguardo più attento si potrebbe riservare alla qualità dello zoom e alla sua potenza. Questo strumento ci permette infatti di dedicarci alla parte, per così dire, artistica della fotografia: appurato che tutte le macchine fotografiche lasciano oramai poco spazio al fotografo, scegliendo

praticamente da sole tutti i parametri da ponderare prima dello scatto, la composizione e il taglio sono le uniche impostazioni che la compatta lascia liberi di decidere.

La firma alla foto si può mettere decidendo di fare un ritratto piuttosto che un'immagine a figura intera, di riprendere un paesaggio o catturare solo un dettaglio: lo zoom è lo strumento idoneo e la sua potenza è segnalata in anticipo su ogni compatta. Il dato è normalmente espresso tanto con un valore numerico che riguarda lo zoom ottico che con un numero (generalmente più alto) per quello digitale. Tenete conto che la resa migliore è quella offerta dagli zoom ottici. Per questa ragione, se si ritiene di dover fare scatti anche a soggetti lontani, è bene privilegiare i modelli che hanno valori più alti dello zoom ottico.

di buonsensore

Se la macchina fotografica digitale è comoda anche perché permette di visualizzare le foto fin da subito, è bene che lo faccia con uno schermo a cristalli liquidi di dimensioni sufficienti. Per questo, nella scelta, è bene tenere in considerazione la scarsa praticità di una fotocamera con un lcd microscopico che magari punta sulle dimensioni ridotte, ma può facilmente risultare insopportabile e non solo dopo lo scatto, visto che l'inquadratura si prende sempre più spesso proprio dallo schermo a cristalli liquidi.

Uno dei componenti più importanti di una fotocamera digitale, poi, è il sensore ottico (ccd), paragonabile all'otturatore e alla pellicola della fotografia tradizionale. È questo componente che trasforma l'immagine catturata in un file digitale e dalla sua accuratezza dipende la resa nella foto. La risoluzione è uno degli indicatori della qualità d'immagine che il sensore ottico può catturare e viene misurata in pixel, ovvero il più piccolo elemento grafico dell'immagine. Le fotocamere ormai viaggiano su valori che difficilmente scendono sotto i 3 milioni di pixel (o megapixel). Tenete conto che già un valore del genere consente di realizzare, con una risoluzione di 2048 x 1536 pixel, fotografie stampabili fino al formato A4 senza evidenti perdite di qualità.

macchine fotografiche

marca e modello	tipo	sensore (Megapixel)	altre caratteristiche	Prezzo (euro)
Canon EOS 1000D	reflex	10,1	display 2.5", mirino reflex, luminosità f/3.5-5.6	430*
Canon Ixus 1000HS Pink	compatta	10	display 3", zoom ottico 4x, digitale 10x, stabilizzatore ottico, obiettivo equivalente 36-360mm, luminosità f/3.4-5.6	300
Canon PowerShot SX200 IS Red	compatta	12,1	display 3", zoom ottico 4x, digitale 12x, stabilizzatore ottico, obiettivo equivalente 28-336mm, luminosità f/3.4-5.3	250
Casio EX-Z800	compatta	14,1	display 2.7", zoom ottico 4x, obiettivo equivalente 27-108mm, luminosità f/3.2-5.9	135
Fujifilm FinePix JV150 Pink	compatta	14,1	display 2,7", zoom ottico 3x, zoom digitale 6,7x, obiettivo equivalente 37-111mm, luminosità f/3.2-5.9	120
Nikon CoolPix S3100 Yellow	compatta	14,1	display 2,7", zoom ottico 4x, digitale 5x, obiettivo equivalente 26-130mm, luminosità f/2.7-6.6	250
Nikon D3100	reflex	14,2	display 3", mirino reflex, luminosità f/3.5-5.6	550**
Olympus SP-800 UZ	compatta	14,7	display 2,4", zoom ottico 30x, obiettivo equivalente 28-240mm, luminosità f/2.8-5.6	262
Panasonic Lumix DMC-FP1 Silver	compatta	12,1	display 2,7", zoom ottico 4x, digitale 4x, obiettivo equivalente 35-140mm, luminosità f/3.5-5.9	170
Samsung IT100 Silver	compatta	12,2	display 3", zoom ottico 5x, digitale 5x, obiettivo equivalente 28-140mm, luminosità f/3.4-5.8	265
Samsung NX10	reflex	14,6	display 3", mirino reflex, luminosità nd	560***
Sony Cyber-shot DSC-TX1 Pink	compatta	10,2	display 2,7", zoom ottico 4x, digitale 8x, obiettivo equivalente 35-140mm, luminosità f/3.5-4.6	260

* (con obiettivo 18x55mm) - ** (con obiettivo 18-55 VR) - *** (con obiettivo 18-55)

Per i romantici della fotografia o per chi non considera quest'arte un hobby, le migliori case produttrici hanno pensato un compromesso fra tradizione e progresso: la reflex digitale. Preferita alle vecchie analogiche per i molti vantaggi in termini di costi e di tempi di stampa, permette di "costruire" una foto secondo il gusto e le capacità personali. Nella modalità manuale lascia liberi di decidere composizione, luce, profondità di campo, tempi e focus anziché affidarsi completamente alle prestazioni della macchina, come avviene con la "compatta".

La gamma delle reflex digitali è quanto mai varia, pertanto è bene che l'aspirante fotografo valuti l'uso che ne farà, dal momento che acquistarla comporta una spesa non da poco e che dovrà aggiungere spesso degli accessori anche molto costosi: gli obiettivi.

Proprio sulle lenti è bene spendere qualche parola. Più dei pixel di risoluzione e di qualsiasi altra cosa, infatti, è l'ottica a fare la qualità di una macchina. Una risoluzione da 10 mega pixel a meno che non si vogliano stampare dei poster serve a poco. L'investimento su un buon obiettivo, invece, è di quelli che assicurano un risultato più che dignitoso.

Valutare la qualità delle lenti è difficile; bisogna affidarsi alle prove pratiche sulle riviste specializzate anche se ci

sono accortezze che permettono di valutare la validità da soli. La prima cosa da fare è informarsi sul tipo e sul numero di lenti. A parità di luminosità, più lenti ci sono e meglio è. Altra cosa è l'apertura massima del diaframma: la migliore qualità si ottiene con obiettivi con la maggior apertura massima del diaframma e con distanza focale ridotta. A parità di prezzo una macchina con uno zoom minore avrà certamente una qualità dell'immagine migliore.

Alla domanda di quelli che hanno in soffitta una reflex analogica se è possibile usare sulla nuova macchina digitale i vecchi e spesso costosi obiettivi di cui già si dispone non esiste purtroppo una risposta univoca. Ogni azienda, infatti, tende a fare scelte diverse. La cosa migliore da fare è portare con sé al momento dell'acquisto uno dei vecchi obiettivi per vedere se va bene. Può capitare che sia compatibile al 50 per cento e che, pur disponendo di un motorino interno per l'autofocus, debba essere usato comunque in manuale.

Se poi si ha un vecchio obiettivo a cui proprio non si vuole rinunciare, e che non va sulla nuova macchina, esistono sul mercato adattatori di ogni tipo. Trattandosi di apparecchi piuttosto costosi (anche alcune centinaia di euro) l'acquisto è da valutare in base al valore dell'obiettivo incompatibile.

coop promozione

In promozione per i soci Unicoop Tirreno nei Super dal 5 al 18 maggio e negli Iper dal 12 al 25 maggio Olympus mod. MJU 5010

14 megapixel, zoom ottico 5x grandangolare, doppio stabilizzatore d'immagine, filmati HD e controllo HDMI, memoria interna da 1 GB, display 2,7".

● Prezzo: 99 euro

In promozione per tutti negli Iper

Fino all'11 maggio Fotocamera digitale Sony mod. DSCW510

12 megapixel, zoom ottico 4x, display 2,7". Supporti compatibili SD, SDHC. Batteria al litio. Registrazione video.

● Prezzo: 109 euro

Dal 12 al 25 maggio Fotocamera digitale Canon mod. SX 210IS

14 megapixel, zoom ottico 14x, obiettivo grandangolare 28 mm, display 3". Supporti compatibili SDXC, SDHC. Batteria al litio. Registrazione video HD.

● Prezzo: 199 euro

Fotocamera digitale Fuji mod. FX-JV100

12 megapixel, zoom ottico 3x, display 2,7". Supporti compatibili SD, SDHC. Batteria al litio. Registrazione video.

● Prezzo: 64,90 euro

prodotti gli extra

contro pelo

Superficialmente o alla radice, con la lametta, con la ceretta o con l'epilatore. I tanti modi di eliminare i peli superflui.
di Daniele Fabris

Una vera e propria lotta all'ultimo pelo. Combattuta da tutte le donne quasi sempre tra le mura domestiche. È lì che il 91 per cento delle italiane che sceglie il fai-da-te armeggia con i diversi metodi. Ci sono le appassionate della depilazione (quelle cioè che si accontentano di eliminare il pelo solo esternamente). Di queste, la gran parte continua a preferire la vecchia, tradizionale e veloce lametta, chi comprando le piccole e colorate versioni per signora, chi affidandosi al rasoio del marito. Le altre usano le creme.

radice quadrata

Molto più cospicuo è il versante dell'epilazione, cioè l'eliminazione per qualche settimana dell'intero pelo fino alla radice. Questa tecnica piace di più alle giovani. In generale, un buon 25 per cento di consumatrici, con le ventenni in testa, sceglie la ceretta a caldo; ma un altro 12 per cento, nemico delle procedure impegnative, si affida agli apparecchi elettrici: l'unico strumento appetibile per le donne tra i 30 e i 34 anni, che per prime stanno alimentando la crescita di un settore sempre più vivace, che marcia con incrementi del 10 per cento annuo.

colpo di testata

Sugli scaffali dei negozi, tra velocissimi rasoi elettrici ergonomici, epilatori sempre più sofisticati e rasoietti di precisione per scolpire l'area bikini, le proposte non mancano. Anzi, stagione dopo stagione, i piccoli ritrovati si moltiplicano, con nuove versioni impregiate da forme comode ed eleganti. Molti gli optional sulla testata dell'epilatore: per esempio, la luce per illuminare meglio l'area da trattare, un sistema esfoliante per prevenire



le follicoliti, l'ala vibrante che dovrebbe distrarre i sensori del bulbo pilifero per rendere meno evidente il dolore dello strappo. Con tanta inventiva, insomma, il compito più arduo è dribblare le pubblicità e riuscire a scegliere il prodotto più efficace.

Da questo punto di vista non c'è che l'imbarazzo della scelta: tutti i depilatori e gli epilatori sottoposti periodicamente ai test

condotti da enti indipendenti di consumatori svolgono bene la loro funzione, senza risultare pericolosi o inutili. Detto ciò, tra un prodotto e l'altro le differenze non mancano.

a volte ritornano

Una prima differenza è nella durata della pelle liscia, vale a dire dall'intervallo oltre il quale i peli tornano a fare capolino. E qui l'efficacia degli epilatori è di gran lunga più duratura. Un esame ravvicinato, condotto dall'Istituto del consumo francese quattro giorni dopo il trattamento, ha evidenziato una ricrescita di peli dal 18 al 25 per cento dopo la rasatura e dal 3 al 13 per cento dopo l'epilazione. Anche nel medio termine gli epilatori hanno un'efficacia generalmente buona. La profonda differenza tra i rasoi e gli epilatori si evidenzia nettamente controllando la ricrescita dei peli a 3 settimane dal trattamento. Nel confronto tutti i rasoi sono fuori gioco: nel lungo periodo, qualsiasi sia il rasoio usato, il 95 per cento dei peli tagliati è riapparso. Se, invece, si è usato un epilatore, mediamente gli effetti durano ancora. Il rovescio della medaglia del trattamento di epilazione resta sempre il dolore che, per qualche utente, è la vera ragione per non passare a questo metodo. ■

In promozione per tutti

Nei Super

Dal 5 al 18 maggio

Epilatore Braun

mod. SE1370

Funzionamento a rete, massaggio antidolore, intensità variabile

● Prezzo: 29,90 euro

Negli Iper

Fino all'11 maggio

Epilatore Braun

mod. SE5180L

Funzionamento a rete, sistema antidolore, intensità variabile

● Prezzo: 59,90 euro

Dal 12 al 25 maggio

Epilatore Braun

mod. 3270 SILK EPIL

Funzionamento a rete, rulli massaggianti, testina rasatura in dotazione, accessorio zone sensibili, 2 tempi di velocità

● Prezzo: 44,90 euro

60

nel carrello a cura di Rita Nannelli

davvero super

Per molti semplicemente irresistibile. Ma per chi rinuncia al cioccolato a causa di qualche remora nutrizionale e per paura del verdetto della bilancia una bella notizia: i benefici superano gli effetti collaterali e per i ricercatori del britannico "Hershey Centre for Health & Nutrition", che hanno confrontato le proprietà di quest'alimento con quelle dei succhi dei frutti più sani, è davvero un "super-cibo" e i semi di cacao "super-frutti" (e come tali, secondo gli scienziati, dovrebbero essere etichettati). Si è scoperto che il cioccolato in polvere contiene più antiossidanti e polifenoli – sostanze che aiutano a prevenire il cancro e i problemi cardiovascolari – rispetto al succo di melograno e a quello di mirtillo, considerati tra i cibi più salutari. Fortunati gli amanti delle tavolette di cioccolato fondente perché le proprietà buone si conservano tutte; un po' meno quelli che vanno pazzi per una tazza di cioccolata calda fumante perché nella lavorazione il cioccolato disperde tutte le sostanze benefiche per la salute. Ma d'estate meglio comunque un gelato al cioccolato, per il piacere e la salute di grandi e piccini.



auto... coscienza

8 italiani su 10 la considerano una scelta molto allettante e l'acquisterebbero volentieri. Secondo una ricerca SWG l'auto elettrica potrebbe risolvere, infatti, gran parte dei problemi legati all'inquinamento cittadino e allo smog e per questo il mercato potenziale dei veicoli a motore elettrici è aumentato negli ultimi mesi del 2010 arrivando all'80 per cento. Non a caso i dati della stessa ricerca ci dicono che la tutela del Pianeta è tra le priorità di quasi 9 italiani su 10, per i quali si dovrebbero favorire comportamenti ecosostenibili come la produzione e l'utilizzo d'auto "verdi". Peccato che il Governo vada in un'altra direzione.

meglio solo

Si chiama "wine without food" la nuova tendenza americana in fatto di vino e cibo o meglio "vino senza cibo", appunto. Quasi il 60 per cento degli americani che consumano abitualmente il nettare di Bacco in casa – sondaggio della "Wine Opinions", agenzia Usa specializzata in ricerche sul mercato enoico – lo bevono da solo, al massimo con uno snack, magari preparando la cena o prima di uscire, in particolare le donne e i giovani. Al ristorante, invece, il 58 per cento degli appassionati si gode un calice durante un bel pranzo. Comunque, secondo l'indagine, la maggior parte di bevitori più esperti non è molto interessata all'abbinamento cibo-vino, anzi quello bianco è considerato il miglior aperitivo dal 25 per cento dei giovani, da solo o come parte di un cocktail. La cosa buona in tutto questo per il Belpaese, molto diverso quanto a stile di consumo, è che è il principale esportatore di vino negli Stati Uniti.

prodotti tipico

maccheronico

La tradizione sempre viva degli artigiani della pasta di Gragnano, padri dei "maccheroni" nati nella Valle dei Mulini cinque secoli fa.
di Eleonora Cozzella

Corta o lunga, liscia o rigata, piccola da brodo o più robusta da sugo, secca o fresca, all'uovo o di sola semola. I formati, poi, non si contano più, dai classici spaghetti alle forme fantasiose (dalle racchette ai funghetti, dalle ruote ai radiatori), tutti protagonisti delle tavole italiane. Alcuni tipi sono ormai ugualmente diffusi da Nord a Sud (penne, rigatoni e



compagnia bella), altri conservano un'identità regionale (come le orecchiette pugliesi, le trofie liguri, gli gnocchetti sardi). La pasta è il prodotto bandiera dell'Italia. Italiana lo è di sicuro, ma è anche nata nel Belpaese? Sì, per alcuni archeologi che hanno interpretato i gesti e gli utensili delle persone raffigurate in alcune pitture etrusche come l'atto di stendere e tagliare la pasta, in un formato simile a quello delle odierne tagliatelle. Sarebbe bello poterci credere, ma secondo una tesi più convincente rimarrebbe allora inspiegabile che poi, per secoli, di questa vivanda non si sia saputo più nulla, dato che non risulta l'uso di consumare pasta né presso i greci né presso i romani. Paste simili esistevano per certo nell'antica Cina, ma non è vero che fu Marco Polo a portarle da lì. Infatti al tempo del suo rientro in Italia (1295) il consumo di pasta era già diffuso. A provarlo non solo un inventario genovese del XIII secolo in cui si nomina un contenitore per la pasta, ma soprattutto i versi di Jacopone da Todi (1236-1306) che traccia un parallelismo tra azioni umane e lasagne: "Chi guarda a maggioranza spesse volte s'inganna. Granel di pepe vince per virtù la lasagna". Più che lasagne come le conosciamo noi dovevano essere grossi gnocchi, ma tant'è: la pasta c'era.

una buona forchetta

Creata con ogni probabilità in Medio o Estremo Oriente, si sarebbe diffusa in Europa – e in Italia in particolare – durante le invasioni arabe. È datato 1226 un ricettario rinvenuto nell'attuale Bagdad dove si spiega come fare "strisce" da un impasto di farina e acqua lavorato molto sottile e cuocerle in ragù di carne, ceci e lenticchie. Non a caso nei secoli successivi avevano fama di migliori pastai i siciliani, la

cui cucina è stata molto influenzata dalla cultura araba. In ogni caso, in Italia ebbe uno sviluppo particolare.

Lo storico Giovanni Reborà ha definito l'area Mediterranea "Civiltà della forchetta", proprio dall'utensile inventato per mangiarla. Preparato un letto di lasagne mangiale "cum uno punctorio ligneo accipiendo" si legge nel duecentesco "Liber de coquina" nella biblioteca di Roberto d'Angiò. L'antenato della forchetta nasce così e non ha a che vedere con le buone maniere. Serve a pizzicare le lasagnette, un po' viscide e soprattutto bollenti, impossibili da prendere con le mani.

Peraltro le lasagnette o i maccheroni erano cibo riservato ai ceti abbienti, se nella 58esima novella di Giovanni Sercambi (XIV secolo) una giovane sposa di buona famiglia si lamenta perché il marito non può più permettersi la pasta tutti i giorni. E infatti la pasta si diffuse come piatto popolare solo quando divenne possibile farne grandi quantità ed essicarla.

pasta asciutta

A questo punto entrano in ballo gli artigiani di Gragnano. La produzione dei maccheroni per uso non familiare ha inizio qui tra il 1550 e il 1600. Nella cittadina in provincia di Napoli, per secoli nella Valle dei Mulini i mugnai gragnanesi hanno trasformato il grano in farina. L'aria e l'acqua del luogo hanno contribuito a realizzare la pasta, in partico-

lare i "maccaroni", che hanno reso il loro lavoro ammirato nel mondo. Le attrezzature utilizzate nel XVII secolo erano soprattutto il torchio, la statera e il mortaio, mentre il processo di lavorazione variava dai quattro agli otto giorni, in base all'umidità presente nell'aria e al periodo dell'anno. Ogni fase della lavorazione è affidata, nei più moderni pastifici, a potenti computer che presiedono alla miscelazione degli sfarinati, controllano la fase di impasto e di trafilatura e verificano le condizioni ottimali di umidità, temperatura e ventilazione della fase di essiccazione in perfette condizioni termo-igrometriche in modo da preservare tutte le qualità organolettiche e nutrizionali. La tradizione e l'esperienza, quindi, alla guida della nuova tecnologia. Per un prodotto ineccepibile apprezzato anche dai grandi cuochi. Ma non bastano le macchine e gli uomini, è anche l'aria di Gragnano a dare il suo contributo: leggera e umida, permette la lenta essiccazione dei "maccaroni". Qui, dove erano in opera ben 50 mulini ad acqua, i cui ruderi si possono ancora ammirare, l'epoca d'oro della pasta fu l'Ottocento. In questo secolo sorsero grandi pastifici a conduzione non familiare lungo Via Roma e Piazza Trivione che diventarono il centro dove si esponevano i maccheroni all'aperto per l'essiccazione.

trafila dritto

E proprio questo è il segreto della pasta di Gragnano che ha voluto e saputo conservare la naturalezza e il buon sapore del passato. Per questo motivo vengono adoperate ancora le trafile in bronzo capaci di assicurare la rugosità tipica delle paste meridionali, di garantirne la perfetta tenuta di cottura, di attaccarsi ai sughi e di esaltarne il sapore. L'essiccamento deve essere graduale e in più fasi (da 40 a 80 ore, secondo i formati, per le aziende artigianali). Il giusto essiccamento unito alle trafile in bronzo, che rendono la pasta ruvida per catturare i sughi, danno il prodotto ideale come quello dei pastifici di Gragnano. Che, come piace agli italiani, si cuoce "al dente", ossia in modo che la parte centrale resti abbastanza consistente da offrire ai denti una certa resistenza. Secondo la tradizione in 1 litro di acqua per 100 grammi di pasta e 10-12 grammi di sale. ■

MONUMENT VALLEY

Il centro storico con la cinta muraria e le antiche porte, le belle chiese, l'antica Valle dei Mulini e il suo presepe artistico. Gragnano val bene una gita.

Una gita in famiglia da queste parti è di certo consigliata. Sono presenti sul territorio ancora le mura di cinta, due antiche porte alla città e cinque a testimonianza della sua origine assai lontana nel tempo (i primi insediamenti risalgono al I secolo a.C., quando qui abitava l'antica popolazione italica degli Oschi). E si può ammirare in via Quarantola anche l'unico arco napoleonico di tutta la Campania. Interessante il presepe artistico della Valle dei Mulini, creato dalla passione degli artigiani locali nel 1969. Tra le numerose chiese interessanti dal punto di vista storico-architettonico, spicca la collegiata del Corpus Domini, in pieno centro storico, dietro il cui campanile parte la strada della Valle dei Mulini, l'antica mulattiera, oggi lastricata in cubetti di pietra lavica, che conduceva ad Amalfi sin dal Medioevo. E che si estende in un'area ancora oggi intatta. Gli appassionati di storia ed ecologia infatti da tempo propongono che la valle venga trasformata in un ecomuseo, un percorso cioè di archeologia industriale all'aperto, sui luoghi stessi della passata attività industriale. È davvero uno spettacolo poter godere di un ambiente naturale ricco di reperti e ricordi a pochi chilometri dall'uscita autostradale di Castellammare e di quella di Gragnano, sulla superstrada per Sorrento.



L'INTERVISTA

La pasta è secondo i sondaggi il cibo preferito degli italiani. Quella di Gragnano poi, per tradizione e qualità, è molto ricercata tra i gourmet e al Sud, dove ancora più sentita è la cultura del primo a tavola. Sentiamo cosa preferiscono i clienti dal punto di vista di chi questa materia la tratta per lavoro: Raffaele Terracciano, responsabile operativo drogheria alimentare 1 e 2 di Coop Italia.

Quale pasta è la più acquistata per la sua esperienza?

«Sicuramente quella di Gragnano. Abbiamo diversi fornitori della zona con cui da sempre c'è un rapporto stabile: dal pastificio Liguori, che fa per noi i prodotti a marchio Coop, a Garofalo, da Di Martino a D'Apuzzo».

E quali sono i formati più richiesti?

«Beh, il classico spaghetti non tramonta mai, come i paccheri, le penne. E tra i formati cosiddetti speciali la "calamarata", che ha un target specifico di chi ama ricette particolari. Allo stesso modo i buongustai esperti cercano la pasta trafilata al bronzo».

Ci sono distinzioni di consumo tra Nord e Sud?

«In generale diciamo che nel Nord Italia preferiscono i formati rigati, al Sud la pasta liscia. E poi è molto diffusa nel Meridione, specie in Campania, la pasta mista. Così richiesta che, dopo averla tolta per un periodo dall'assortimento, abbiamo chiesto specificamente il suo ritorno sugli scaffali. Da noi è molto usata per i piatti della tradizione».

acido lattico

Cresce il consumo di yogurt anche se il sapore dolce della frutta è preferito all'acido dei batteri buoni. L'azione benefica dei microrganismi probiotici nei lattici fermentati.

di Silvia Inghirami

Nel giro di vent'anni lo yogurt è passato da prodotto quasi sconosciuto ad alimento acquistato da oltre il 77 per cento degli italiani. Ciò nonostante, il consumo pro-capite resta sempre ben al di sotto della dose consigliata dall'**Inran**, che nelle Linee Guida per una sana alimentazione indica 3 porzioni da 125 grammi l'una tra latte, yogurt o altro latte fermentato. Il balzo dei consumi si è verificato in particolare negli ultimi anni grazie alla comparsa sul mercato di una serie di prodotti che hanno ben poco a che vedere con quella crema acida che si pensava il segreto della longevità dei bulgari del Caucaso e che spinse il biologo russo Ilyich Metchnikov a isolare il *Lactobacillus Bulgaricus* e a vincere il Nobel per la medicina nel 1908. Oggi il sapore acido, che è proprio il segno della presenza dei microrganismi benefici, non piace: si preferisce il dolce della frutta e dello zucchero d'uva, si cerca il piacere della panna e del cioccolato, si vizia il palato con il saccarosio e l'aspartame: restando, però, convinti di stare facendo gran bene al nostro organismo.

in fermento

Funzionali, probiotici, prebiotici, simbiotici: questi termini sono entrati nell'uso comune grazie alla pubblicità. Ma cosa ha a che fare una bevanda di latte fermentato con uno yogurt, a parte la sistemazione nello stesso reparto del supermercato? Secondo la legge italiana, si definisce yogurt solo il latte fermentato da due particolari batteri, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. Gli altri prodotti sono chiamati lattici fermentati. Gli yogurt bianchi non devono contenere per legge alcun conservante, addensante o colorante; sono distinguibili in iperglicidi, cioè con zucchero aggiunto (sopra le 70-80 kcal/100 g), normali (attorno alle 60 kcal/100 g) e ipocalorici ovvero con lo 0,1 per cento di grassi (inferiori alle 60 kcal/100 g). Sulla base del contenuto di materia grassa, si va dall'intero che ha più del 3 per cento di grassi e un apporto calorico per vasetto di 88 kcal al parzialmente scremato che ha dall'1,5 all'1,8 per cento di grassi e al magro con meno dell'1 per cento di grassi.



Alcuni prodotti vantano poi l'uso del latte fresco ad alta qualità: questo non significa che presentano un contenuto più elevato di proteine, quanto una maggiore cremosità. In base alla consistenza, si può avere uno yogurt cremoso, compatto o liquido. La differenza sta nella preparazione: per averlo compatto, il latte dopo essere stato pastorizzato, viene addizionato dei fermenti e subito confezionato. La fermentazione avviene nel vasetto stoccato in opportune celle, nelle quali viene mantenuta una temperatura costante fino al raggiungimento del valore di acidità voluto; non vi è quindi la fase della rottura del coagulo, come avviene nel tipo cremoso. Lo yogurt da bere è a coagulo rotto, con una fase di raffreddamento più spinta.

24.000 bacilli

Gli yogurt ai gusti, con frutta, cereali, caffè, vaniglia o altro, sono fatti con dei preparati (per di più provenienti da aziende specializzate in confetture) che possono avere additivi, come gli addensanti quali amidi e pectine, evidenziati nell'etichetta.

Altro capitolo sono i lattici fermentati che contengono microrganismi probiotici (dal greco "a favore della vita"), in maggioranza appartenenti ai generi *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, componenti della microflora del nostro intestino. Per poter esercitare la loro azione benefica, i microrganismi devono essere vivi e vitali al momento del consumo, in quantità abbondante (circa 10 milioni per grammo). I prebiotici sono principalmente dei carboidrati complessi capaci di stimolare la crescita e/o l'attività di alcuni ceppi batterici che vivono nell'intestino umano. I simbiotici contengono contemporaneamente sia componenti prebiotici che probiotici, aumentando gli effetti positivi.

Questi prodotti rientrano nella categoria dei cosiddetti "funzionali", cioè quegli yogurt o lattici fermentati arricchiti con fibre, vitamine, minerali, omega 3 oppure privi di lattosio. La presenza di queste sostanze non sempre è

pasta di mandorle

Il biscotto di Ceglie, un dolcetto di pasta di mandorle ripieno di confettura di ciliegie o d'uva immancabile nelle case pugliesi, soprattutto per le feste e nelle bomboniere di nozze.

di Francesca Baldereschi

tale da giustificare il prezzo, dal momento che con un'alimentazione corretta potremmo naturalmente assumere il quantitativo necessario di tali elementi. Il vero effetto benefico di yogurt e latte fermentato sta nella quantità di batteri vivi che sono in grado di raggiungere l'intestino ed esercitare un'azione di equilibrio sulla microflora intestinale, impedendo la proliferazione di batteri dannosi e favorendo il funzionamento dell'intestino.

dal vivo

Per mantenere vivi tali batteri è fondamentale che lo yogurt (e similari) sia mantenuto a 4 gradi e che la confezione sia sigillata; dopo l'apertura l'ambiente del frigorifero può dare inizio a un rapido deterioramento. È bene quindi acquistare prodotti con data di scadenza lontana, pur sapendo che anche consumandoli al limite massimo indicato, non andranno persi gli altri benefici, cioè l'apporto di proteine, di vitamine e soprattutto di calcio, di cui un solo vasetto di yogurt fornisce circa il 20 per cento della dose giornaliera raccomandata.

La letteratura scientifica concorda, infatti, sul fatto che lo yogurt sia un alimento completo, le cui proteine sono facilmente assorbibili e che rispetto ad altre fonti di calcio ha meno calorie, è più saziante e più digeribile; sui benefici dei probiotici gli studi sono, invece, ancora in itinere. Quello che appare accertato è che se non possono vantare nell'ambito della normativa esistente capacità preventiva o terapeutica delle malattie, possono però migliorare in alcuni casi i disordini intestinali, tipici dell'intestino irritabile, regolarizzare l'alveo, ridurre la gravità di alcune patologie intestinali. ■

Sepp d'amic, Spappacarnale, Sciacallo, Zia Pasqua, Gianfreda, Mingunna sono alcune delle varietà di mandorle ancora presenti sul territorio di Ceglie Messapica: pare ne esistano ancora 40, ridotte però a pochi esemplari. La mandorla californiana anche qui come in



Sicilia e in Medio Oriente ha fatto piazza pulita: coltivata con metodi industriali, potentemente irrorata d'antiparassitari e antimuffe, morbida e facile da lavorare, arriva sui mercati mondiali a prezzi insostenibili per le varietà autoctone. Eppure il Brindisino era terra vocata, vocatissima: basta rileggere le note scritte da Vincenzo Corrado nel 1792 sulle produzioni del Regno di Napoli, per scoprire come già due secoli or sono queste terre fossero segnalate per l'eccellenza dei mandorleti. Non a caso a **Ceglie Messapica**, piccola capitale gastronomica dell'area, da centinaia d'anni si produce un biscotto a base di pasta di mandorle, il **piscquett'i**, che per i cegliesi rappresenta una sorta di simbolo cittadino. Si tratta di un dolcetto di forma irregolarmente cubica, preparato a partire da mandorle in parte scottate in acqua in parte tostate e quindi finemente macinate, ma non tanto da perdere la grana del frutto. Impastate con zucchero, miele, scorzetta di limone, bagnate con rosolio d'agrumi e quindi rassodate con uova (circa 4 uova per un chilo di pasta di mandorle). Quando l'impasto è sodo e resistente si ritagliano striscioline di 12-14 centimetri per 35-40 di lunghezza, che vengono condite su di un lato con confettura di ciliegie o d'uva e quindi chiuse ripiegando l'altro lato su se stesso. Si procede poi tagliando tanti quadratini: ecco i piscquett'i, che andranno poi cotti in forno per una ventina di minuti ed eventualmente glassati (la cosiddetta gileppatura) con una soluzione di zucchero, a volte addizionato di cacao. I dolcetti nelle loro infinite varianti sono una componente fondamentale del bagaglio gastronomico delle donne del paese: nelle case di Ceglie non mancano mai, soprattutto nelle ricorrenze festive, ed erano immancabilmente presenti nelle bomboniere di nozze.

Con il tempo si è persa l'autenticità delle materie prime e parte della manualità meticolosa che richiedono si è parecchio semplificata. Ecco allora che è nato un **Consorzio per la valorizzazione e la tutela del biscotto cegliese**, quello originale ovviamente, ed ecco nascere il Presidio Slow Food. Il disciplinare del Presidio prevede che tutte le materie prime debbano provenire dal contado cegliese, anche le uova e gli agrumi, un contado per altro (13mila ettari) ancora ricco di biodiversità agricola e d'eccellenze culturali. Dunque mandorle del luogo, principalmente della varietà cegliese (du riviézz, cioè del pettirosso, giacché è talmente tenera e succosa da essere fortemente gradita ai piccoli pennuti), ciliege capa di seta, mascialora, cirasona e uva di vitigni autoctoni brindisini per la confettura. Occorrerà naturalmente rilanciare le coltivazioni di queste varietà, ma non si parte da zero: esistono, sono ancora vive e garantiscono la possibilità concreta di riproporre un biscotto cegliese tutto (tranne lo zucchero ovviamente) a chilometri zero.

dop art

L'arte del prosciutto toscano dop dei Fratelli Mugnaioli di Chiusdino. di Cristina Vaiani

prodotti dal fornitore



Il nome del prodotto, quello del produttore, il panorama del paese di produzione. L'etichetta riporta le informazioni essenziali ma il marchio della regione Toscana con i relativi codici di produzione e stagionatura la dice lunga sul prodotto in questione.

Al salumificio **Fratelli Mugnaioli** di Chiusdino (SI), a pochi chilometri da Siena, una volta al mese gli ispettori del consorzio di tutela imprime a fuoco sui prosciutti toscani dop l'immagine stilizzata della regione che identifica il territorio di produzione e una serie di codici che sintetizzano le caratteristiche del prodotto conformi ai requisiti prescritti dal disciplinare di produzione che stabilisce ogni cosa, dagli ingredienti utilizzati ai metodi di salagione, dai tempi di stagionatura alle temperature e al grado di umidità osservati. Un marchio "solenne" che riconosce come tale il prosciutto toscano dop.

di padre in figlio

Salumieri da generazioni: il primo a cominciare «fu il nonno di mio nonno» dice **Giuseppe Mugnaioli** che gestisce il salumificio insieme al padre e allo zio; facendo un rapido calcolo si risale ai primi dell'Ottocento. Ma l'attuale versione dell'azienda che produce salumi tradizionali toscani poco fuori dall'abitato di Chiusdino nasce nei primi anni Sessanta. La produzione attuale comprende i freschi, gli stagionati freschi, gli stagionati, i prodotti cotti: si va quindi dalla salsiccia alla pancetta al capocollo, dal buristo e soppressata ai più stagionati prosciutti, spalle e guance, dalla porchetta all'arista porchettata, presenti in tutti i negozi **Unicoop Tirreno** della Toscana. Il prosciutto toscano è anche nel Lazio.

freschi di giornata

Particolarmente certificati e particolarmente freschi. Certificati e garantiti perché non soltanto il prosciutto toscano ma tutti i prodotti Mugnaioli sono realizzati utilizzando maiali provenienti dal circuito della dop, quindi nati e allevati in Italia, alimentati e controllati secondo le prescrizioni del disciplinare. Freschi perché macellati direttamente in azienda dal produttore. «I maiali arrivano in azienda vivi e qui avviene la macellazione – afferma Giuseppe Mugnaioli –; questo determina una maggiore freschezza delle carni che non sono sottoposte allo sbalottamento del trasporto dal macello all'azienda di lavorazione né ai tempi di attesa che ne conseguono». Freschezza che è particolarmente evidente nella salsiccia fresca, altra produzione di punta del salumificio senese, realizzata con le carni, come detto, macellate in azienda e mature – aggiungono i produttori – «capaci di una resa ottimale senza bisogno di additivi e conservanti».

Che spariranno ben presto da tutti i prodotti Mugnaioli. «L'unico conservante finora usato è il nitrato di potassio, un sale, nelle dosi consentite dalla legge, per i prodotti

stagionati ma il consorzio del prosciutto toscano dop ha deliberato di bandire entro l'anno ogni genere di conservanti».

Inoltre qui si produce rispettando l'ambiente: «l'acqua che circola negli impianti viene scaldata con l'energia prodotta dai pannelli solari; presto questo circuito sarà integrato da un teleriscaldamento collegato a una centrale geotermica del territorio».

sale e pepe

Mille prosciutti al mese. A tanto ammonta la produzione del toscano dop. Che parte da ingredienti semplici e sani: carni fresche di suino pesante di provenienza nazionale, trattate con sale, pepe e aromi naturali del territorio di produzione come aglio, rosmarino, ginepro.

Le carni provengono da animali nati e allevati secondo ritmi naturali di crescita nelle regioni italiane individuate dal disciplinare e, ancora stando al disciplinare, per essere macellati devono avere raggiunto almeno 9 mesi di vita e un peso non inferiore ai 160 chili. Inizia così il processo di produzione del prosciutto. Dopo la salagione – consistente in primo e secondo sale con intervalli di massaggiatura per favorire la penetrazione del sale – le cosce vengono messe a riposo a temperature tali da garantire una buona disidratazione, poi vengono lavate, asciugate e sottoposte a temperature e umidità controllate. Da il tocco finale un impasto a base di sugna, sale e pepe, che viene spalmato in superficie per mantenere morbida la carne e far penetrare il pepe.

Importantissimi i tempi e le temperature di stagionatura nonché i tassi d'umidità in cella – tenuti sotto costante controllo telematico – da cui dipende l'esatta maturazione delle carni. Il disciplinare stabilisce che durante il periodo di stagionatura, che comincia subito dopo la salagione e varia dai 10 ai 12 mesi a seconda del peso finale del prosciutto, "è consentita la ventilazione, l'esposizione alla luce e all'umidità naturale" sempre che i fattori climatici della zona di produzione lo consentano.

Nel caso di Chiusdino, 600 metri sopra il livello del mare, «il tasso di umidità non è mai troppo alto né mai troppo basso – fa notare Giuseppe –. E sono proprio i continui sbalzi d'aria umida e secca a favorire la stagionatura dei prosciutti».

interno coscia

I controlli cominciano dall'animale che, appena nato, riceve il tatuaggio col codice dell'allevatore e la data di nascita. Tutte le successive operazioni vengono registrate:



dopo la rifilatura che imprime al prosciutto la forma nota, le cosce migliori vengono marchiate a timbro dal macellatore che ne diventa responsabile; viene poi aggiunto a ogni coscia il sigillo metallico che indica la data di inizio della lavorazione. Ai controlli veterinari a cura della Asl di competenza effettuati sull'animale in tutte le fasi della macellazione e della lavorazione si affiancano quelli del consorzio del prosciutto toscano che segue passo passo l'evoluzione della coscia fresca in prosciutto crudo stagionato; e poi ancora i controlli di Coop e di un ente terzo – l'Istituto Nord Est Qualità – che verifica l'esatta applicazione del disciplinare di produzione.

«Prima della marchiatura 1 o 2 prosciutti sono sottoposti ad analisi qualitative per controllare il tenore di sale, l'indice di proteolisi, l'umidità interna, la presenza di additivi non consentiti o l'eccesso di nitrati». Solo se il prosciutto risponde a tutti i requisiti richiesti dal disciplinare sarà toscano dop. ■

INFO

Salumificio F.Ili Mugnaioli
loc. Vezzano Chiusdino (SI)
tel. 0577751100
e-mail: fllimugnaioli@libero.it



menu di riso

bocconcini di riso, tonno e uova



Ingredienti per 4 persone:

500 g di riso
350 g di tonno sottolio
6 uova
1 limone
Tabasco
Basilico
Insalatina mista
Pomodorini
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe in grani

preparazione:



tempo:

20 min.

costo:



Rassodare le uova, sgusciarle e separare i tuorli dagli albumi. Cuocere il riso, scolarlo e passarlo sotto l'acqua fredda. Condirlo in una zuppiera con una salsina ottenuta frullando i tuorli delle uova con metà del tonno, olio d'oliva, il succo del limone, una manciata di basilico, qualche goccia di tabasco e il sale. Unire al riso gli albumi sodi tritati, quindi formare dei bocconcini ovali, modellando il riso tra due cucchiari. Sistemare i bocconcini nei piatti su un letto di insalata e guarnire con pomodorini, i pezzetti di tonno rimasto, un filo d'olio e una macinata di pepe.

LA DIETISTA 750 Kcal a porzione

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

Il riso ha un effetto regolatore sulla flora intestinale: vengono selezionati i batteri che conferiscono all'intestino una buona resistenza alle infezioni. Ricco in tiamina o vitamina B1 permette di resistere alla "fame di zuccheri" che si prova quando i livelli di glucosio si squilibrano a causa di una dieta errata.



Un **Trebbiano toscano** potrebbe essere uno dei tanti abbinamenti possibili. Va bene anche un altro bianco leggero e profumato.

risotto con salsiccia e radicchio

Ingredienti
per 4 persone:
500 g di riso
300 g di salsiccia fresca
600 g di radicchio rosso
40 g di burro
40 g di parmigiano
grattugiato
1 cipolla

Brodo vegetale
Sale e pepe

preparazione:



tempo: 30 min.
costo:



Spellare e sbriciolare grossolanamente la salsiccia e farla rosolare per qualche minuto, quindi sgocciolarla e tenerla da parte. Fare appassire nello stesso tegame di cottura la cipolla affettata molto finemente quindi tostare il riso e procedere alla cottura aggiungendo brodo quando è necessario. Aggiungere, a cottura quasi ultimata, il radicchio tagliato a listarelle e continuare la cottura per 2-3 minuti. Aggiungere la salsiccia, regolare il sale e il pepe, cuocere ancora 2 minuti. Togliere dal fuoco e condire con il parmigiano e il burro.

LA DIETISTA 810 Kcal a porzione

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

Il radicchio è ricco di ferro (8 mg per 100 g), di vitamina C e acido folico, utile agli anemici. Presenti anche i carotenoidi, antitumorali, e la luteina protettiva della vista.



Si consiglia un rosso d'annata, magari un **Lagrein del Trentino**.

verdure al forno ripiene di riso

Ingredienti
per 4 persone:
400 g di riso
30 g di capperi
50 g di olive verdi
50 g di olive nere
4 pomodori
4 zucchine
4 melanzane piccole
4 peperoni piccoli
1 mazzetto di prezzemolo

1 mazzetto di cipolline
Brodo di dado
Olio extravergine di oliva
Sale e pepe

preparazione:



tempo: 40 min.
costo:



Dividere in due i pomodori e tutte le verdure, vuotarle delicatamente, salarle e metterle rovesciate a scolare l'acqua di vegetazione. Fare rosolare in una teglia antiaderente le cipolle e aggiungere l'interno delle verdure e dei pomodori dopo avere tolto i semi, escluso i peperoni. Farle rosolare insieme alle cipolline e cuocere il riso molto al dente aggiungendo brodo quando occorre. Aggiungere, quando il riso sarà tiepido, i capperi, le olive e il prezzemolo tritati. Mescolare bene il composto e distribuirlo dentro le verdure e i pomodori. Metterli in una teglia unta d'olio irrorandoli con un filo d'olio e fare cuocere a forno caldo a 160° per 45 minuti.

LA DIETISTA 540 Kcal a porzione

Carboidrati ●●● Proteine ● Grassi ●● Colesterolo

Piatto ricco di minerali e vitamine è indicato per studenti e anziani. Recenti studi hanno scoperto che alcuni vegetali, tra cui il peperone, contengono luteolina, una sostanza che aiuta l'ippocampo – la zona del cervello sede della memoria – a funzionare al massimo.



Va bene un rosso dei **Castelli romani**, profumato e poco strutturato.

torta di riso



Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso
16 dl di latte
320 g di mandorle tritate
320 g di zucchero
40 g di burro
20 g di farina
Mezza scorza di limone grattugiata
6 uova e 2 albumi
Sale

preparazione:



tempo:
40 min.

costo:



Cuocere il riso nel latte con un pizzico di sale per 1 ora e farlo raffreddare. Incorporare le mandorle, i tuorli, la scorza di limone e lo zucchero e mescolare accuratamente. Montare a neve ben ferma tutti gli albumi e unirli delicatamente al composto di riso. Imburrare una teglia, passarla con la farina e mettere nel forno già caldo a 150° per 60 minuti. Si può servire sia calda che fredda.

LA DIETISTA 1.140 Kcal a porzione

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

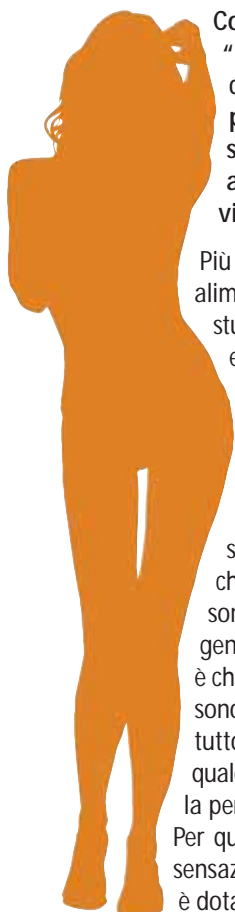
Dolce molto nutriente, adatto a sportivi e convalescenti, ricco delle benefiche proprietà del latte: le proteine bioattive derivate dalla sua digestione hanno funzione anti ipertensiva, immuno modulatrice endorfinica e antitrombinica. In più colina e tirosina servono a produrre le amine cerebrali che, favorendo l'attività dei neuroni, danno serenità e buonumore.



In abbinamento un **Moscato Naturale d'Asti** o un **Asti spumante** per gli amanti delle bollicine.



dieta stretta



Con l'avvicinarsi della prova costume si moltiplicano le diete "fai da te" sulle riviste femminili. Diete assurde e pericolose che promettono di fare, in poco tempo, quel miracolo che poteva benissimo essere fatto nei lunghi mesi invernali. Non sarebbe meglio vietare di pubblicare queste diete che possono anche essere rischiose se portate avanti per lungo tempo? via e-mail

Più che pericolose, le ritengo diseducative, perché non insegnano ad alimentarsi correttamente. Rappresentano, però, anche un fatto di costume, che dobbiamo imparare ad accettare, un po' come gli oroscopi e le predizioni astrologiche quando si avvicina il Capodanno. Basta non prenderle troppo sul serio. In genere queste diete "da rivista" non sono nemmeno originali, si limitano a riciclare vecchie mode come la dieta Scarsdale, molto ipocalorica e low carb oppure la dieta Beverly Hills o la Hollywood, a base di sola frutta o quasi, e infine le diete monotone come quella del minestrone o qualche sua variante. Sono perfettamente d'accordo con lei quando sostiene che se portate avanti a lungo (direi per più di due settimane) possono causare danni alla salute perché fortemente squilibrate, ma in genere sono proposte per periodi brevi. Quello che di norma accade è che sono iniziate di lunedì con tanti buoni propositi che il mercoledì sono già quasi del tutto svaniti. Siccome queste diete sono del tipo "o tutto o niente", o si seguono alla lettera o non si seguono, basta già qualche piccola trasgressione a questo rigido copione per demoralizzare la persona, la cui motivazione si affloscia come un palloncino bucato. Per questo motivo non mi preoccupa tanto la pericolosità, quanto la sensazione sgradevole che lasciano perché rafforzano l'idea che non si è dotati di sufficiente forza di volontà.

forza d'animo

Ho scoperto di essere celiaca all'età di 42 anni, si trattava di una celiachia classificata come silente. Questa scoperta mi ha cambiato la vita, non in negativo com'è facile presumere, ma in positivo! Prima della diagnosi ero in sovrappeso, del resto ero anche una mangiatrice di schiaccia, pizza e pane. Quando ho saputo di essere celiaca, ho preso la decisione di evitare qualsiasi tipo di surrogato senza glutine preparato dall'industria e di mangiare soltanto i carboidrati privi di glutine che la natura aveva creato. Utilizzo il riso al posto del pane, come fanno i popoli orientali e anche altre fonti di carboidrati per me prima poco usati, come i legumi, le patate, le castagne e naturalmente tanta frutta e verdura. Sono dimagrita 13 chili e non mi stupisco: alla schiaccia (o alla pizza) non riesco a resistere, non esisteva per me la "modica quantità", ma il riso o i legumi riesco a dosarli a mio piacimento.
lettera

La sua testimonianza è molto interessante, perché dimostra che è possibile trasformare quello che è considerato una limitazione in un vantaggio. Non mi sento d'incoraggiare i celiaci a diventare dei "radicali" rifiutando i prodotti industriali privi di glutine, perché indubbiamente facilitano la vita, anche da un punto di vista organizzativo. Ciò che va bene per lei non è detto che vada bene anche per gli altri, ma è la filosofia che sta dietro a questa sua esperienza che ritengo molto importante: riuscire a trasformare un limite in un punto di forza.

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



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

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



* fonte: dati scientifici nazionali e internazionali.

semiseria

di Simona Marchini



gli altri siamo noi

**Civiltà è anche accoglienza,
rispetto di chi è diverso da noi.
Non è paura, ma ragione, non è
indifferenza, ma sentimento.**

Dobbiamo essere lucidi e generosi di questi tempi. Sì, l'ondata di sbarchi di tanti poveri disperati non deve alimentare l'odio isterico e il rifiuto dell'"altro". Anche noi siamo stati per decenni "altri" in Europa, America, Australia, spesso trattati come animali da respingere o sfruttare. Mio nonno Alessandro, nato in un paesino piccolissimo dell'Umbria, a 18 anni andò con altri giovani a lavorare in Svizzera: ammucchiati in uno stanzone senza servizi igienici, un pasto al giorno, disprezzati come razza inferiore. Ma basterebbe ricordare i meridionali trasferiti al Nord, con un'ostilità preconcetta della popolazione. In una parola, è istintivo respingere il "diverso" ma è là che bisogna lavorare per mantenere equilibrio e civiltà. Non è un paese cattolico il nostro? E dov'è finita la "carità" se qualcuno dice "fora dei ball"? Chiediamo giustamente il rispetto delle regole, della legalità, ma cerchiamo di capire che l'emergenza tante volte annunciata si può e si deve affrontare senza indugi e tatticismi. In tutta Europa ci sono numeri superiori ai nostri di insediamenti migratori. Tutta l'Italia ha risposto all'appello dell'accoglienza, bastava organizzare tempestivamente lo smistamento dei profughi. Ma tant'è! Quando ci sono elezioni nell'aria si esasperano i toni... Basta pensare alla "monnezza" di Napoli che cresce a seconda delle strategie elettorali. Restiamo lucidi, aperti e costruttivi. La storia cammina anche sulle nostre buone intenzioni, ciascuno di noi semina evoluzione e involuzioni con una dose di responsabilità che non si può eludere. E ora vi racconto una bella storia italiana, perché di italiani di grandi qualità ce ne sono stati e ce ne sono tuttora tantissimi. Nello spettacolo che ho appena fatto all'Ambra Jovinelli con la regia di Gigi Proietti (grandissimo!) citavo la storia bellissima di Pasquale Rotondi, sovrintendente alle gallerie e musei delle Marche dal 1938 al 1944. Questo silenzioso servitore dello Stato ha raccolto e nascosto 10mila capolavori (Caravaggio, Raffaello, Tiziano ecc.) per salvarli dalla razzia nazista. Dopo la guerra ha riconsegnato tutte le opere ai legittimi proprietari, i musei, cioè a noi tutti. Ha continuato a lavorare, generoso "eroe" sconosciuto fino agli anni Ottanta. E oggi? Pensate ai restauratori che lavorano a L'Aquila, senza compenso o quasi o semplicemente a Maria Caracciolo, una splendida signora napoletana, vedova di un grande direttore, che ha fondato un'orchestra di bambini e ragazzi nel cuore più difficile della città.



**CULTURA,
TEMPO LIBERO,
INNOVAZIONE**

La ventiquattre
Sempre rintracciabili, sempre
connessi: benvenuti nell'era
del lavoro tecnologico

Crisi manifesta
Il direttore de Il Manifesto
su informazione e fondi all'editoria

Certo che sì
Come organizzare
un matrimonio low cost

E ora viene il bello
Nuovo Consumo
incontra Raoul Bova



la ventiquattrore

24 ore su 24 – o quasi – 7 giorni su 7 connessi, rintracciabili, disponibili sempre e comunque. L'ufficio si porta a casa grazie – o per colpa? – di telefonini, pc, palmari, mail e internet, skype e altre “meraviglie” della tecnologia che dovevano aiutarci a ridurre l'orario di lavoro. Ironia della sorte.
di Rita Nannelli

Ma dobbiamo proprio rispondere al cellulare mentre si sollevano i pesi in palestra o controllare la posta sul blackberry in diretta dal tapis roulant? E mentre si mette sul fuoco la pentola con l'acqua dare una sbirciatina a documenti e file sul portatile? Certo che sì, è più forte di noi. E poi l'ennesima videochiamata del giorno con sotto il naso il qua-

dermo del figlio ancora

tutto da controllare e prima di abbandonarci nelle braccia di Morfeo e-mail urgentissime, ultime gocce della solita pioggia giornaliera. E la mattina dopo si ricomincia il solito tran-tran, scapicollandosi dal letto con la sveglia che legge le ultime notizie del web e con in mano il cellulare pronto e scattante, anzi squillante.

tempo pieno

Scena d'ordinaria follia nell'era del lavoro tecnologico, senza confini di tempo, che non sopporta spazi vuoti, ad eccezione delle ore di sonno, peraltro sempre più riscaldate, in cui lo squillo impaziente del telefonino, skype e teleconferenze, i bip bip ansiogeni del blackberry, ci fanno portare l'ufficio a casa, perché guai a non essere sempre connessi, rintracciabili, disponibili. E pensare che le “meraviglie” della tecnologia dovevano liberare l'uomo dalla schiavitù dell'ufficio e, invece, anche se hanno consentito di moltiplicare per quattro la nostra efficienza (si produce in 9 ore quello che nel 1950 si faceva in 40), l'orario di lavoro non si è accorciato di un secondo – gli inglesi la chiamano “24-hours economy” –, un dipendente su cinque è impegnato più di 48 ore a settimana (statistiche dell'**International Labor Organization**) e per gli autonomi è ancora peggio. «Pensati per semplificarci la vita – afferma **Mariacandida Mazzilli**, psicologa e psicoterapeuta, responsabile del sito www.psicologiadonna.it –, internet, posta elettronica, computer portatili hanno, invece, modificato sostanzialmente la percezione del tempo e dello spazio di lavoro, indebolendo il concetto stesso di “orario di lavoro” (inizio, pausa, fine): si può

completare un lavoro da casa, magari in orari inconsueti. E spesso è una scelta del lavoratore stesso che, interpretando la cosa come una forma di “elasticità”, lascia che il lavoro invada il tempo e lo spazio del privato. Diventa quindi molto labile il confine tra quella presunta libertà e un'effettiva schiavitù».

annessi e connessi

E la “reperibilità” sempre e comunque oggi coinvolge tutti. «La telefonata di lavoro in orari poco consoni è una pratica (sgradevole) sempre più diffusa, come se la facilità di comunicare riuscisse a scalfire e indebolire le buone norme di comportamento, di rispetto della privacy e degli spazi riservati alla famiglia, al privato, al relax – sottolinea la psicologa –. Quest'invasione del lavoro, seppure virtuale, ha conseguenze spiacevoli sulle relazioni: la telefonata del collega durante una cena romantica

o mentre si passeggia nel parco con i figli o anche semplicemente mentre leggiamo in poltrona, genera malumori e nervosismo. Si ripropone l'idea del fare più cose contemporaneamente con il risultato probabile di fare più cose male».

Ma a rischiare è anche la salute, come ci informa l'**Organizzazione Mondiale della Sanità** che ha sottoposto il folto gruppo di chi è costretto a spalmare il lavoro nelle 24 ore a uno screening scientifico, inserendo il lavoro fuori orario tra le possibili cause di rischio sanitario con un aumento dal 30 all'80 per cento della possibilità di contrarre patologie tumorali. Conferme a ciò che la scienza già sapeva: in Giappone, che in materia di lavoro senza limiti fa scuola, si usa la parola “karoushi” per definire le morti causate da overdose da lavoro e diverse grandi aziende hanno pagato indennizzi da capogiro alle famiglie degli impiegati stroncati dagli straordinari.

fuori orario

In Corea, a cui va il record mondiale in materia con 2.301 ore all'anno di lavoro a testa, il 33 per cento in più dell'Italia, si corre ai ripari fissando un giorno in cui tutti sono costretti a tornare a casa alle 19, a spegnere computer e telefonini fino al mattino seguente e dedicarsi ai piaceri per rigenerare il corpo e la mente. La cronobiologia (che per la specie umana con i bioritmi circadiani classifica numerosi processi e funzioni biologiche e alcuni comportamenti che si ripetono nell'arco del tempo di circa 24 ore, tra cui l'alternarsi sonno-veglia) insegna, infatti, che ognuno ha il suo ritmo e alterarlo troppo non fa bene al cervello. Ma dice di più: un esperimento condotto su alcuni volontari chiusi in una grotta

per due mesi ha registrato la comparsa spontanea di un ciclo attività-riposo di 25 ore, che stavano più svegli che nella "vita reale" scandita da orologio e ritmi di lavoro e che svolgevano più attività assecondando il loro ritmo naturale. Se questo salta, come avviene nell'"economia delle 24 ore", oltre a rimetterci la salute, ci rimette la produttività. Anche le api, le più infaticabili del regno animale, producono più miele dopo essersi riposare, parola di scienziati inglesi.

pausa di riflessione

Un buon equilibrio tra lavoro, riposo e tempo libero non solo è la ricetta per un'economia che funziona, ma anche della soddisfazione e del benessere psico-fisico delle persone. Concorda Mazzilli che spiega: «Non proteggere il proprio spazio genera stress in noi e insofferenza nelle persone care rispetto al nostro lavoro. È inoltre un messaggio diseducativo quando ci sono dei figli, perché passa l'idea che non c'è un limite né una regola. Imporsi semplici norme comportamentali può aiutare: ad esempio, possiamo spegnere il telefono negli orari dedicati alla sfera privata. Inoltre la "compulsione" di cliccare e leggere tutto in una sorta di bulimia informatica va contrastata innanzitutto prendendone coscienza. Solo una volta acquisita la consapevolezza che esiste il problema sarà possibile elaborare strategie personali che contrastino quell'impulso irrefrenabile di compiere gesti automatici come accendere il computer appena tornati a casa. Come per tutte le dipendenze la "spia" del pericolo deve accendersi quando vengono compromesse l'efficienza sul lavoro e le normali attività sociali, in famiglia e nelle relazioni. Ed è frequente l'insorgenza di disturbi come ansia, difficoltà nella concentrazione, incapacità di fermarsi e rilassarsi».

Se siete connessi sempre e comunque, con tutto e con tutti, allora "staccate la spina" e connettetevi soltanto con voi stessi. Almeno per qualche ora entrate in pausa... di riflessione. ■

GLOSSARIO

Giorno e notte

Workaholic o maniaco del lavoro. È chi ha un bisogno compulsivo e irrefrenabile di lavorare, una vera e propria dipendenza da ufficio. Ecco il profilo del workaholic tipo: difficoltà nel delegare, stress da lavoro, perfezionismo, ansia, rabbia, depressione, problemi con l'intimità, senso d'inadeguatezza, problemi d'interazione sociale, nel rapporto con la famiglia e soprattutto nella vita di coppia.

NO LIMITS

Sempre "in linea", sempre attive, molto stressate. Dipende dalla tecnologia, da un ormone e da come gira il mondo.

Per alcuni smettere di lavorare è peggio che smettere di fumare. Impegnate e "in linea" 24 ore su 24, 7 giorni su 7, palmare alla mano, sono le donne le più "dipendenti" dal lavoro. E non è solo colpa delle tecnologie che ci rendono reperibili ovunque e a qualunque ora. Alcune ricerche dimostrano che le donne soffrono di più l'ossessione per la carriera perché il loro cervello è più sensibile all'ormone CRF prodotto quando si è sotto pressione. Ciò significa che il gentil sesso non dovrebbe assumere dosi massicce di lavoro, perché è incline a stressarsi di più rispetto all'altra metà del cielo. In più le donne contattate spesso da capi, colleghi o clienti, mostrano livelli di stress psicologico molto elevati perché si sentono più in colpa dei colleghi maschi per il semplice fatto di essere state raggiunte dal lavoro mentre sono a casa con la famiglia. Secondo l'**Eurodap** (Associazione europea disturbi da attacchi di panico) per le donne, infatti, spesso le nuove tecnologie sono un'insidia; moltiplicano le ore passate a lavorare, senza concedere neanche un attimo di stacco, mettendo a rischio un equilibrio già delicato tra i ruoli di moglie-madre-professionista (ma questo è un capitolo a parte). E poi se le donne non si decidono mai a passare il badge per uscire dall'ufficio o se l'ufficio se lo portano a casa dipende anche dal fatto che, nonostante sulla carta i diritti siano gli stessi degli uomini, le discriminazioni di genere ci sono eccome e una donna, determinata a emergere, deve dedicarsi completamente alla carriera, forse più di quanto debba fare il compagno di scrivania. Si scatena così, secondo gli psicologi del lavoro, una sorta di "compulsione" a fare sempre di più. Insomma più affaticate e stressate che in carriera.



crisi manifesta

D'informazione, di crisi dell'editoria, di fondi erogati in modo "discutibile" abbiamo parlato con Norma Rangeri, direttore de Il Manifesto, che fa parte di Mediacoop come Nuovo Consumo.
di Patrick Fassiotti

«Il Manifesto è in una situazione molto difficile. I fondi dell'editoria sono stati dimezzati e non a causa della crisi economica. È stata una cosa molto pensata e studiata perché prima hanno dato i fondi dell'editoria a tutti; li hanno dati a **Il Foglio** di Ferrara che è finanziato da Berlusconi, li hanno dati a **Libero** che è finanziato dalle cliniche di Angelucci, li hanno dati a giornali che



non vendono neanche mille copie e poi, adesso, dicono che siccome c'è la crisi bisogna tagliare». **Norma Rangeri**, direttore de **Il Manifesto**, non usa mezzi termini per criticare l'attacco al pluralismo dell'informazione messo in atto dal Governo con il facile e indiscriminato argomento dei tagli necessari. «Noi abbiamo proposto (**Il Manifesto** fa parte di **Mediacoop**, un'associazione di cooperative editoriali a cui aderisce anche **Nuovo Consumo**, ndr) di fare un po' di pulizia, di moralizzare questo schifo, questa giungla e di dare i soldi soltanto a chi vende a livello nazionale un certo numero di copie, a chi ha dei giornalisti regolarmente assunti».

E com'è andata?

«Naturalmente non l'hanno fatto. Anzi, hanno dimezzato i fondi e ancora, siccome dentro a questa situazione non ci sono soltanto giornali in cooperativa come **Il Manifesto**, ma anche giornali di partito, c'è dentro **La Padania**, c'è **Il Secolo**, c'è **L'Unità** e siccome ci sono state delle pressioni molto forti, hanno alla fine ridotto questo taglio. Però chi ha anche il partito, anche se ha meno soldi, abbozza e va avanti, chi come **Il Manifesto** non ha padroni, non ha partiti, non ha neanche un padrino, non ha nessuno, ha solo le vendite in edicola e i suoi lettori, è chiaro che se tu gli togli una parte del suo bilancio, non può più avere il credito dalle banche. Non possiamo neanche chiudere il bilancio».

Quindi in questo momento qual è la situazione de Il Manifesto?

«In questo momento siamo in uno stato di crisi per cui molti giornalisti sono in cassa integrazione, la facciamo a rotazione perché nessuno deve essere meno uguale degli altri, con una decurtazione dei nostri stipendi che sono già a un livello bassissimo».

Ma non potreste incrementare la pubblicità?

Ma non potreste incrementare la pubblicità?

«Certo, noi vorremmo confrontarci col mercato, ma è il mercato che non vuole confrontarsi con noi. In pratica non ci danno la pubblicità. Purtroppo il mercato editoriale libero in Italia non esiste perché la pubblicità la danno a giornali che vendono 3mila copie e non la danno a **Il Manifesto** che ne vende 18mila a livello nazionale, la danno a chi vogliono loro, non la danno in base a un criterio di mercato; e poi l'informazione è una merce o è un servizio pubblico?».

Molti pensano che sia una merce come le altre...

«Purtroppo in Italia questa cultura dell'informazione come servizio pubblico non c'è. In Francia, per quanto ci sia un Governo di destra, Sarkozy ha raddoppiato i fondi all'editoria. Negli Stati Uniti, un paese liberista dove sono morti negli ultimi anni 160 giornali a causa della crisi mondiale dell'editoria dovuta alle televisioni, a internet, c'è un dibattito accesissimo sul fatto che l'informazione autonoma, l'informazione in cooperativa, quindi non finanziata da industrie, deve essere aiutata perché il prezzo di copertina di un giornale non copre il costo di quella merce. Non è che io vado in edicola con 1 euro e 30 e quell'euro e 30 mi ripaga dei costi. Vado in perdita. Quindi o ho una vendita gigantesca oppure sono un'azienda perennemente in perdita e il bilancio non è in equilibrio. Sono 40 anni che noi viviamo in questa situazione con alti e bassi. Questo è un momento difficilissimo e speriamo di esserci ancora per i prossimi 40 anni».



aria fresca a cura di Barbara Bernardini

vento di cambiamento

Quello che è soffiato a La Muela in Spagna grazie all'energia eolica. Un esempio da seguire per un uso intelligente delle fonti rinnovabili.



Siamo nel sud della Spagna, una zona arida e semidesertica buona per girarci i film western ma non certo per l'economia. Eppure qui è avvenuto il miracolo di La Muela, una piccola città a 3 ore di macchina da Barcellona, che fino a 10 anni fa subiva lo spopolamento progressivo dei giovani in cerca di progresso e benessere. Non aveva niente tranne il vento, forte e costante. È stato questo che ha cambiato il suo destino. Il concetto è semplice: la tecnologia dell'eolico c'è e funziona, è la modalità di sfruttamento che non funziona. Ebbene, ingaggiando con coraggio una lotta a colpi di carte bollate per l'equo sfruttamento del vento a scopo energetico, gli amministratori hanno vinto e in 15 anni sono riusciti a trasformare la città, invertendo il calo e l'invecchiamento demografico ottenendo un incremento della popolazione del 490 per cento. Oggi la cittadina produce da sola oltre 500 GWh, con 500 aerogeneratori, circa il 30 per cento di tutta l'energia pulita spagnola. Ma non è tanto questo che ha reso unica La Muela, ma il fatto che, non potendo coinvolgere direttamente i cittadini nel guadagno economico, il Comune ha diretto gli enormi introiti ottenuti per creare una straordinaria rete di welfare. Per esempio, a La Muela sono spuntati centri per anziani, centri sportivi gratuiti, libri di testo gratuiti per tutti gli studenti fino ai 20 anni di età, borse di studio da 1.200 euro garantite a tutti gli studenti che, terminati gli studi superiori, decidono di iscriversi a un'università, e persino tariffe vantaggiose alla vicina Clínica Universitaria de Navarra. Una ventata d'aria fresca che dimostra come le risorse rinnovabili potrebbero davvero migliorare il mondo.

tempi moderni

a cura di Rita Nannelli

très chic

I "fanatici" della bicicletta fanno tendenza. Veloce in mezzo al traffico cittadino, risparmiosa, amica dell'ambiente, ora anche chic: parola degli "Italian Cycle Chic", un folto gruppo d'appassionati della due ruote che dietro lo slogan "L'Italia che pedala con stile" – perché chi lo ha detto che in sella si deve rinunciare a vestirsi bene? – vede la bici come il modo più comodo di muoversi in città, dalla mattina alla sera. Il movimento è nato – neppure a dirlo – nella verde Copenhagen grazie al fotografo Mikael Colville-Andersen che ha cominciato qualche anno fa a documentare lo stile sempre più ricercato dei ciclisti (dall'abbigliamento alla bici griffata), e supportata da attrici, stilisti e modelle, adesso la tendenza, battezzata "Cycle Chic", fa il giro del mondo (anche sui blog), dall'Inghilterra all'America, dalla Spagna all'Australia, dai Paesi Bassi al Messico. E ora anche in Italia... nel paese dello stile non si poteva non pedalare con stile.

tornare bambini

Considerati mini adulti, indossano maglie, pantaloni o gonne e borsine griffate, e persino scarpette civettuole con i tacchi, non solo i figli delle dive, ma anche delle mamme comuni. Per fortuna la moda della bella stagione – e ce lo auguriamo anche quelle avvenire, ndr – non vuole più "replicanti" dei grandi: per l'infanzia largo a abiti comodi, allegri, variopinti, soprattutto pratici. Scarpe da ginnastica colorate, sabot con plantare anatomico, magliette e maglioni leggeri con stampe di graffiti, bermuda di jeans. Per correre e giocare liberamente, per sentirsi bambini.

un bel verde

Al grido di "Green is the new black", la moda ecologica sta dilagando tra gli stilisti di ogni latitudine. Dal riciclo dei materiali più vari, come le carte di caramelle, snack e rifiuti cartacei delle borse e degli altri accessori Ecocandy di Spirito Libre, all'uso di sostanze biodegradabili per capi d'abbigliamento amici dell'ambiente, come l'abito da sposa che si dissolve in acqua, nel mese dei matrimoni più di tendenza che mai: la fantasia "eco" davvero non conosce limiti. In Italia anche la tradizione si tinge di verde: negli stabilimenti di Biella il 97 per cento dei processi di lavorazione è già a impatto zero mentre a Prato è prodotta lana cardata riciclata grazie alla quale, con l'uso di 20mila tonnellate di fibre rigenerate, si realizza un risparmio di 60 milioni di kw d'energia, 500mila metri cubi d'acqua e 300 tonnellate di coloranti.



certo che sì

Dopo i voli, anche il matrimonio è low cost. Consigli utili su come organizzare il giorno del fatidico sì, con un occhio a gusti e tendenze e l'altro al portafoglio.
di **Benedetta d'Alessandro**

Romantico o eccentrico, classico o modernissimo, intimo o superaffollato, comunque indimenticabile. Ma soprattutto low cost. Il giorno del fatidico sì delle coppie italiane è sempre più all'insegna del rigore economico. «In momenti di crisi economica, scattano inevitabilmente cicli e ricicli che spingono i consumi verso un modo di spendere più attento – conferma **Marina Martorana**, giornalista del *Corriere della*

sera e autrice della guida **Low Cost - Vivere alla grande spendendo poco** (Vallardi editore 2008, pp. 350, euro 13) –. L'arrivo dell'euro ha ridimensionato una serie di spese, tra cui anche quella del matrimonio». Un trend che trova un suo perché oltre che nel buon gusto, anche nel buon senso. «A meno che non si sia il legittimo erede al trono d'Inghilterra – sottolinea Martorana – l'understatement (letteralmente la tendenza al ridimensionamento) è sempre la strada consigliabile per i comuni mortali». Se dunque "noblesse non oblige", contenere il budget per il fatidico sì è senz'altro possibile limando qua e là alcune voci, molte delle quali possono essere eliminate senza alcun rimpianto.

a come abito, addobbi, auto

«Per non spendere un capitale: outlet o noleggio» sentenzia l'esperta di consumi low cost, autrice anche del **blog rispando.corriere.it**. «Affittare due o tre giorni il classico vestito da sposa di alta sartoria o un bell'abito da cerimonia costa tra i 500 e 700 euro». Strada quasi obbligata per lo sposo che voglia indossare smoking o tight, a meno di non ripiegare sull'acquisto di un bell'abito che possa essere riutilizzato.

Fiori, composizioni, nastri e quant'altro possa servire per la scenografia di chiesa o sala comunale non appaiono indispensabili: «Esistono tante chiese talmente belle da non richiedere alcun ornamento supplementare, così come tante sale di Comuni già incantevoli ed eleganti in se stesse». Decisamente out la voce auto a noleggio. La vecchia 500 rimessa a nuovo dall'amico di turno, il maggiolone che lo zio conserva gelosamente in garage, ma anche la propria utilitaria appena acquistata magari ravvivata, stavolta sì, da qualche fiore e nastro, andranno benissimo.



b come bomboniere

«Assolutamente da tagliare» dichiara Martorana. Rinunciare a donare l'ennesimo souvenir della cerimonia è un costo risparmiato per le tasche degli sposi, ma soprattutto per il salotto degli invitati. Meglio il semplice sacchetto con i confetti.

c come catering

Voce irrinunciabile, può essere declinata in tanti

modi diversi anche low cost. «Molto di moda negli ultimi tempi è l'Happy hour» ci dice l'esperta. «Al costo di un aperitivo o poco più, si può brindare con amici e parenti in locali molto carini ed eleganti». Al chiuso o all'aperto, affacciati su piazzette suggestive o giardini interni, questo modo di festeggiare incontra facilmente il consenso di tutti (o quasi). Per chi ama uscire fuori dagli schemi, va di moda anche il ricevimento sul prato: un pic-nic vero e proprio dai costi senza dubbio contenuti ma che potrebbe scontentare gli invitati plus âgés.

f come foto

Impossibile rinunciarci anche per i promessi sposi più low profile: ecco allora che scatta, è il caso di dirlo, la caccia al fotografo amatoriale più dotato. «Bando agli imbarazzi per non sembrare opportunisti – rassicura Martorana –. Chiedere come dono di nozze una sequenza di clic del giorno più bello servirà agli sposi per risparmiare e all'invitato-reporter un'ottima occasione per fare un regalo gradito».

i come inviti

Tramontata l'era delle partecipazioni in tipografia, l'invito all'insegna del low cost è quello fai da te: «Esistono tanti programmi in rete che consentono di realizzare biglietti personalizzati, senza spendere un capitale tra carta e stampa» suggerisce Martorana che sconsiglia, invece, il ricorso a formule più anticonvenzionali (anche se economiche) come la partecipazione via e-mail o sms. «La zia Celestina di turno – avverte – potrebbe non apprezzare o capire queste nuove forme di comunicazione e rimanerci male». Mai sottovalutare l'aspetto generazionale degli invitati.



le vite degli altri a cura di Barbara Autuori

oltremodo

Oltre quella sedia, un'associazione e una compagnia teatrale fatta anche da attori disabili, giovani e anziani, impegnati nel "teatro delle emozioni". E grazie a OQS alcune donne disabili riescono a vivere in modo indipendente.

s come sponsor

Arriva dagli States l'ultima novità in fatto di matrimonio low cost e piano piano sta facendo breccia anche nel Belpaese. Chi non può o anche non vuole spendere migliaia di euro per convolare a nozze può chiedere il contributo di vari sponsor che, in cambio, si faranno pubblicità con la cerimonia. Dal trucco all'abito passando per location e catering, basta essere disposti a "veicolare" nel corso della festa i nomi delle aziende che hanno partecipato all'evento. «Un modo come un altro per risparmiare – ammette Martorana – e che, se fatto con lo spirito giusto, può essere anche divertente come nel caso di sette amiche di Monza che sono ricorse allo sponsor per finanziare un week end di addio al nubilato di una di loro che si sposerà in luglio». Vedere per credere: <http://ancoranubiliinitalia.blogspot.com> ■

NOZZE D'ORO

Matrimonio quanto mi costi!

Se nel 2001 il costo di un matrimonio "classico" con circa un centinaio d'invitati si aggirava intorno ai 20 milioni delle vecchie lire, secondo un'indagine di **Federconsumatori** appena 8 anni dopo le spese sono più che raddoppiate raggiungendo una media di 50.840 euro. Diversi promessi sposi, interpellati dall'**Associazione per la difesa e l'orientamento dei consumatori**, per risparmiare sono disposti a rinunciare all'auto (91%), limitare la spesa del ricevimento (81%), ridurre il numero degli invitati (75%), posticipare il viaggio di nozze o inserirlo nella lista dei regali (50%).

MAESTRO DI CERIMONIA

Battesimi, comunioni, cresime nel segno del risparmio.

Le spese non finiscono mai... Prima il battesimo del pargolo, poi la prima comunione e a seguire la cresima. Se poi i figli sono due o più, il capitolo cerimonie rischia di restare aperto decenni. Risparmiare dunque si deve. Alcuni piccoli trucchi possono essere mutuati dai matrimoni: dalla scelta della location che, nell'ottica low cost, predilige gli agriturismi per il rapporto qualità-prezzo, ma anche perché spesso il menu bambini è gratis, alle bomboniere che per i più piccoli possono essere facilmente sostituite con biscotti decorati fatti in casa. Su www.pianetamamma.it suggerimenti per realizzare questi golosi ricordini. Altri consigli all'insegna del low cost su www.radiomamma.it, sito per genitori e nonni di Milano, che possono essere rivisitati in chiave locale per organizzare una bella festa senza prosciugare il conto corrente.

Operatore sociale, triestino, 36 anni, **Marco Tortul** è il fondatore di **Oltre quella sedia**, associazione che ha dato vita nel capoluogo friulano all'omonima compagnia teatrale (<http://oltrequellasedia.blogspot.com>) composta da trenta attori di cui la metà con varie disabilità.



Com'è nato il gruppo?

«8 anni fa avevo sperimentato il teatro delle emozioni e l'ho riproposto nella cerchia delle mie conoscenze. Ad aderire sono stati due ragazzi con la sindrome di down e due con disagio mentale. Da questi "quattro gatti" è partito lo stile teatrabilità».

Cioè?

«Trasferire le emozioni in atto scenico con l'aiuto della musica: sul palcoscenico ci si può mostrare per quello che si è senza temere il giudizio degli altri. Un'esigenza di tutti perché ognuno è disabile in qualcosa, per timidezza, sensi di colpa, insicurezze: sentimenti che si possono trasformare in creatività».

Uno stile che ha avuto successo.

«Con il semplice passaparola siamo arrivati a un gruppo fatto di gente diversissima, da mia figlia Alice di 11 anni a persone oltre i 70 anni, disabili e non solo, ciascuno con qualcosa da imparare e insegnare. Oggi OQS è iscritta alla **Federazione italiana teatro amatoriale**».

Quant'è costato questo risultato?

«All'inizio ho pagato un isolamento che mi ha quasi portato a desistere, ma grazie alla forza del piccolo gruppo iniziale siamo riusciti a non mollare. Sempre la forza del gruppo mi ha convinto a continuare quando il progetto è cresciuto talmente da essere troppo impegnativo per me solo».

OQS è stato replicato anche altrove?

«A Udine è nato un gruppo simile, mentre con il progetto **Ponte H** facciamo teatro delle emozioni nelle classi dalla materna all'Università, dove i nostri attori disabili educano i "normali" all'approccio con la diversità. Da due anni poi abbiamo avviato "La vita che vorrei": in un appartamento a carico delle famiglie, otto donne disabili tra i 18 e i 45 anni si mettono alla prova nella vita indipendente, secondo i loro tempi».

Un sogno ancora da realizzare?

«Uno spazio OQS dove chiunque possa sperimentarsi in varie arti».



e ora viene il bello

Un divo allergico alla vita mondana, sex symbol, attore poliedrico che, quando non è sul set, ama stare con la famiglia. Riflessivo e un po' malinconico " ma di quella malinconia che aiuta a pensare e a prendere la vita sul serio", Raoul Bova ha creato con la moglie la Fondazione Coloriamo i sogni per aiutare chi è meno fortunato di lui.
di Maria Antonietta Schiavina

Le donne lo vedono come sex symbol, gli uomini lo temono come rivale, ma lui ci ride dicendo: «Sono un timido tranquillo, che fa un mestiere con impegno, senza lasciarsi coinvolgere dal successo». E di successo in questo periodo **Raoul Bova** ne ha da vendere: un film dopo l'altro, un ruolo diverso dall'altro, passa con estrema facilità dalla storia impegnata alla commedia, come il recente film **Nessuno mi può giudicare** che ha letteralmente sbancato i botteghini, in cui, al fianco di Paola Cortellesi, lui è un simpatico "coatto sentimentale". Figlio di un dipendente dell'**Alitalia** e di una casalinga, originari entrambi del Sud, l'attore romano spiega che deve la carriera soprattutto alla



sorella Daniela «che un giorno ha inviato le mie foto a un'agenzia di spettacolo, dando alla mia vita una svolta diversa da quella che mi ero prefisso». Si perché il bel Raoul – che nel frattempo, dopo il diploma magistrale, e l'iscrizione all'**Isef**, si era dedicato al nuoto, vincendo a 16 anni il campionato italiano giovanile – con la prospettiva di fare l'attore abbandonò l'agonismo e, dopo aver prestato servizio militare nel corpo dei bersaglieri, iniziò a tempo pieno il suo percorso nello spettacolo. Un percorso in salita che parte da **San Francesco**, passando per **La finestra di fronte**, lo conduce in America, per poi richiamarlo in Italia, dove Bova diventa anche produttore con **Io, l'altro** del regista tunisino Mohsen Melliti: da qui l'attore colleziona una serie di successi di critica e botteghino, interpretando i ruoli più diversi e sempre più perfezionati. Sposato con Chiara Giordano, che gli ha dato due figli (Alessandro Leon di 12 anni e Francesco di 10), Raoul Bova, per niente divo e allergico alla vita

mondana, quando non è sul set ama stare con la famiglia. Una famiglia che si porta appresso dovunque e che definisce "la mia linfa vitale". Riflessivo, educato "qualche volta perfino malinconico «ma di quella malinconia che aiuta a pensare e a prendere la vita sul serio», l'affascinante Raoul si occupa da sempre anche di sociale. E con la Fondazione **Coloriamo i sogni** creata da poco insieme alla moglie Chiara aiuta chi è meno fortunato di lui. «Perché la fortuna – dice – non si ferma dappertutto e chi la incontra ha il dovere di passarla un po' anche agli altri».

Qualche anno fa ha oltrepassato l'oceano chiamato da Hollywood. Per poi tornarsene tran-

quillamente a casa. Ma cosa significa per un attore italiano arrivare nel tempio del cinema internazionale?

«A Hollywood ci sono possibilità di interpretare ruoli diversi, però il tipo di preparazione è lo stesso, anche se la professionalità viene messa in primo piano e i guadagni sono un po' più consistenti».

Ha cambiato molti ruoli, passando dal drammatico alla commedia. Cosa fa per prepararsi?

«È un po' come nello sport. Vince chi si allena di più. E io mi alleno studiando molto».

Di tutti i personaggi che ha interpretato quale le rimasto nel cuore?

«Senza dubbio **San Francesco**, un personaggio molto forte, una tappa fondamentale per la mia carriera. Ma anche il capitano **Ultimo** e il pescatore di "Io, l'altro", un ruolo intenso, che ho sentito particolarmente nelle mie corde».



triplavu a cura di Luca Carlucci

prendi nota

Si chiama **Stereomood** e lo trovate all'indirizzo www.stereomood.com. L'idea è tanto semplice quanto geniale: ascoltare la musica non tanto in base a criteri quali l'autore o il genere, ma in base al vostro stato d'animo o calibrata sul tipo di attività che state svolgendo in quel momento. Il sito, nella sostanza, è una specie di radio web dall'interfaccia semplice e intuitiva: vi collegate e ascoltate musica a flusso continuo. Soltanto che la scaletta dei pezzi non la decide un dj e nemmeno il caso, ma l'impostate voi scegliendo tra decine e decine di playlist offerte dal sito e plasmate su un mood appunto, cioè un umore, uno stato d'animo oppure su un'attività per la quale desiderate un'adeguata colonna sonora. Così troverete la musica per quando siete assonnati, arrabbiati, innamorati o appena svegli; per quando siete in campagna oppure in città; la musica per correre oppure per fare la maglia; quella per quando vi sentite soli o quella per quando state lavorando o cucinando o leggendo. E così via. La playlist, che sono dinamiche e in continua trasformazione, si basano in parte sulle scelte dei curatori del sito, ma soprattutto sulle preferenze dei fruitori e sui tag – sulle etichette – che gli stessi affibbiano alle canzoni via via che le ascoltano. Stereomood, infatti, è anche e sempre più una piattaforma che integra funzioni sociali: si può avere un profilo sul sito e confrontare gusti e affinità emotivo-musicali con gli altri membri della community. Sono inoltre previsti strumenti di integrazione coi principali social network, a cominciare da **Facebook** e **Twitter**, e di condivisione via e-mail dei propri ascolti.

Interessante e intelligente anche il funzionamento tecnico del sito: esso, infatti, non ospita "fisicamente" sui propri server la musica – cosa che avrebbe comportato grosse complicazioni per la gestione dei diritti –, ma la indicizza e la pesca da siti esterni, a cominciare da alcune tra le più autorevoli e conosciute webzine a tema musicale del web, tipo **Pitchfork** (pitchfork.com) o **Stereogum** (stereogum.com). A dispetto del suo taglio internazionale, Stereomood è al cento per cento italiano: www.stereomood.com/about.

QUATTRO AMICI AL FOOBAR

Da un punto di vista informatico, poche cose sono peggiori di quegli elefantiaci software tutti opzioni, effettini e lucette, chiassosi e invadenti, e soprattutto mostruosamente esosi in termini di risorse di calcolo, quali sono alcuni tra i più diffusi media player in circolazione, in primis gli orrendi **Windows Media Player** e **iTunes**. In direzione esattamente opposta troviamo programmi come **Foobar2000** (www.foobar2000.org), disponibile purtroppo solo per piattaforma Windows, che è il programma per ascoltare musica ideale: gratuito, open source, leggerissimo e potente. Certo, l'interfaccia è semplice e forse un po' disadorna, ma vi assicuro che il vostro computer vi ringrazierà. Foobar2000 supporta praticamente tutti i formati audio, è altamente personalizzabile, consente la digitalizzazione dei cd musicali in mp3 e il transcoding da un formato di file all'altro, ha ottimi strumenti d'organizzazione e tagging della vostra libreria musicale. Insomma consigliatissimo. Lo potete scaricare qui: www.foobar2000.org/download.

IL SIGNIFICATO DEI SOGNI

Nominato nel 2010 Ambasciatore di buona volontà dell'Organizzazione per l'Alimentazione e l'Agricoltura delle Nazioni Unite (FAO) Raoul Bova si occupa di sociale da sempre. E insieme a sua moglie Chiara Giordano ha da poco creato la Fondazione **Coloriamo i sogni** (info@fondazionecoloriamoisogni.it; via Magna Grecia, 84 - 00183 Roma; tel. 0677205257) per la ricerca e il sostegno dei valori di uguaglianza, per combattere l'indifferenza e la prevaricazione con lo scopo di sostenere e incentivare una vera e propria "cultura della giustizia" oltre che per promuovere incontri di sensibilizzazione con i giovani e per lanciare un segnale forte di solidarietà.

Ha dei miti a cui s'ispira?

«No. Mastroianni, Tognazzi, Gassman sono diventati grandi perché erano unici. E anch'io cerco di esserlo, pur ammirando chi ha avuto successo e non seguendo l'esempio di chi, invece, è rimasto indietro».

Felicemente sposato da anni con una donna che da poco lavora anche lei nel cinema come produttrice, che tipo di marito è Raoul Bova?

«Innamorato. E lo dimostro tutti i giorni a mia moglie nelle piccole cose, che sono poi quelle che contano».

Come padre che voto si dà?

«Niente voti, ma so di essere un padre presente, che quando non lavora si dedica ai suoi figli e gioca con loro, divertendosi come un ragazzino».

Un padre che riesce anche a trovare il tempo per dedicarsi al sociale.

«È con l'esempio che si trasmettono i valori e io ai miei figli voglio far capire che ci sono altri bambini meno fortunati di loro e che il nostro dovere è quello di aiutarli, almeno a "colorare i loro sogni"».

per approfondimenti: www.nuovoconsumo.it
dove troverete tutti i link consigliati



guarda che musica

Questa volta s'invertono i ruoli: immagini d'accompagnamento alla musica che è ritmo irrefrenabile e vera sostanza dello spot di **Vivident Xylit**. Perché la persuasione passa dalla parte corporea e sensibile dello spettatore.



Uno spot non è fatto solo di immagini e di parole. Un fattore estremamente importante è la musica che lo accompagna. Ma talvolta non si limita ad accompagnarlo e può capitare che ne divenga la sostanza stessa. Prendete l'ultimo spot di **Vivident Xylit**: è tutto giocato sulla colonna sonora che riprende e riadatta una celebre canzone degli Status Quo, del lontano 1979, ma dal sound ancora attualissimo. "Whatever you want, whatever you like" ("Qualunque cosa tu voglia, qualunque cosa ti piaccia") diceva la canzone, che diviene nello spot "Whatever you eat, whatever you drink" ("Qualunque cosa tu mangi, qualunque cosa tu beva"), perché deve fare da sfondo (che poi non è uno sfondo, ma un primo piano) a delle immagini di persone che mangiano con estremo gusto i cibi più vari e li accompagnano con le bevande pure più varie. La canzone ha un ritmo irrefrenabile: è fatta tutta di frasi brevi scandite ritmicamente, in una sorta di moto perpetuo che fa venire voglia di mettersi a ballare. Tutto lo spot è costruito come una sorta d'accompagnamento (invertendo i ruoli abituali) di questa canzone: le inquadrature si succedono assecondando lo stesso ritmo delle frasi musicali.

C'è dunque una retorica della musica, oltre che una retorica del discorso e dell'immagine: la persuasione passa attraverso dei mezzi che parlano alla dimensione meno razionale dei destinatari, la loro componente corporea e sensibile. Ma attenzione: sono molti i significati che comunque passano in questa successione di immagini in cui viene ripetuta la stessa scena (mangiare e bere con evidente gusto) con la sola variazione dei protagonisti. Innanzitutto c'è una connotazione di giovinezza e di seduttività: i protagonisti delle varie inquadrature sono tutte persone attraenti e non banali (modello ideale per il potenziale consumatore del prodotto), come si vede dagli accessori d'abbigliamento e dalle attività collaterali che hanno momentaneamente abbandonato per addentare il cibo. E c'è una componente di globalizzazione e di cosmopolitismo, in quanto tra di loro figurano bianchi europei, neri americani, indiani, cinesi. Lo spot si conclude, allo stesso ritmo, con scene in cui tutti, dopo aver mangiato e bevuto, per avere di nuovo l'alito fresco, mettono in bocca una pastiglia di Vivident Xylit: non senza un tocco di umorismo, perché come ciascuno mangiava secondo le usanze della propria cultura, così allo stesso modo prende la pastiglia secondo lo specifico stereotipo culturale corrente e il cinese lo fa con le bacchette. Un prodotto per un target prevalentemente giovanile e che azzecca le modalità di comunicazione.

SPOT Sexy lady

Alla faccia di critica e femminismo e prima di ogni altro in Italia, **Saratoga**, azienda produttrice di vernici e siliconi, già dagli anni Ottanta ha cominciato a proporre pubblicità estremamente sexy infarcite di bellissime donne nude, ammiccamenti e quel sax di sottofondo che fa tanto soft porno. Tutti ricordiamo la ragazza nell'acquario verticale pieno di pesci, in penombra. Quel famoso silicone sigillante del gingle e le immagini da "Nove settimane e mezzo". Più recentemente è stata la volta della vernice con un ménage à trois fatto di barattoli e sguardi sornioni, dove i cancelli si spennellano in giarrettiere e filo di perle e la cameriera Giovanna aiuta nell'impresa. Ora il nuovo spot: Giovanna è tornata. Giovane e bella, sempre pronta a dare una mano... però ha cambiato look. Via i tacchi a spillo e le autoreggenti, indossa shorts di jeans e scarponcini anti-infortunistica. E chiaramente l'effetto non è più lo stesso. (B.R.)



Caseificio Sociale Manciano

i formaggi della Maremma!



italygram

www.caseificiomanciano.it

MANCIANO - GR - Tel. +39 0564 60941



Con Linear
fino al 40% in meno
sulla RC Auto*.

Fino a 2.000 punti
Coop in regalo.

2 Samsung Galaxy Tab
in palio ogni mese.



Puoi vincere 2
Samsung
GALAXY Tab +
Un anno di
Internet gratis
coop voce
La telefonia Coop

Il Socio Coop che sceglie Linear può risparmiare fino al 40% sulla RC Auto e avere fino a 2.000 punti Coop in regalo. Nel 2010 Linear ha regalato ai Soci più di 80 milioni di punti. E per i Soci **coop** che rinnovano o stipulano una polizza Linear, 2 Samsung Galaxy Tab in palio ogni mese, con sim CoopVoce e 12 mesi di navigazione Internet gratis con l'offerta Web 1 giga**. Scopri sul sito tutte le altre garanzie aggiuntive a prezzo speciale. Unisciti alla tribù Linear!

LINEAR[®]
Assicurazioni in Linea con te

Una compagnia di:
 UNIPOL
GRUPPO
FINANZIARIO

* Percentuale di risparmio calcolata confrontando i premi pubblicati da **QUATTORUOTO** nel mese di novembre 2010, sullo speciale Assicurazioni Auto. Prima della sottoscrizione leggere attentamente il fascicolo informativo presente su www.linear.it, sezione le polizze.

** Sottoscrivi o rinnova una polizza con LINEAR, sul sito www.linear.it/coop potrai verificare i premi in palio ogni mese e i dettagli dell'iniziativa. Leggi il regolamento completo su www.linear.it/coop. Il concorso termina il 31/12/2011. Montepremi pari a 12.618€.

Chiedi un preventivo su www.linear.it/coop o al numero verde 800 375445

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