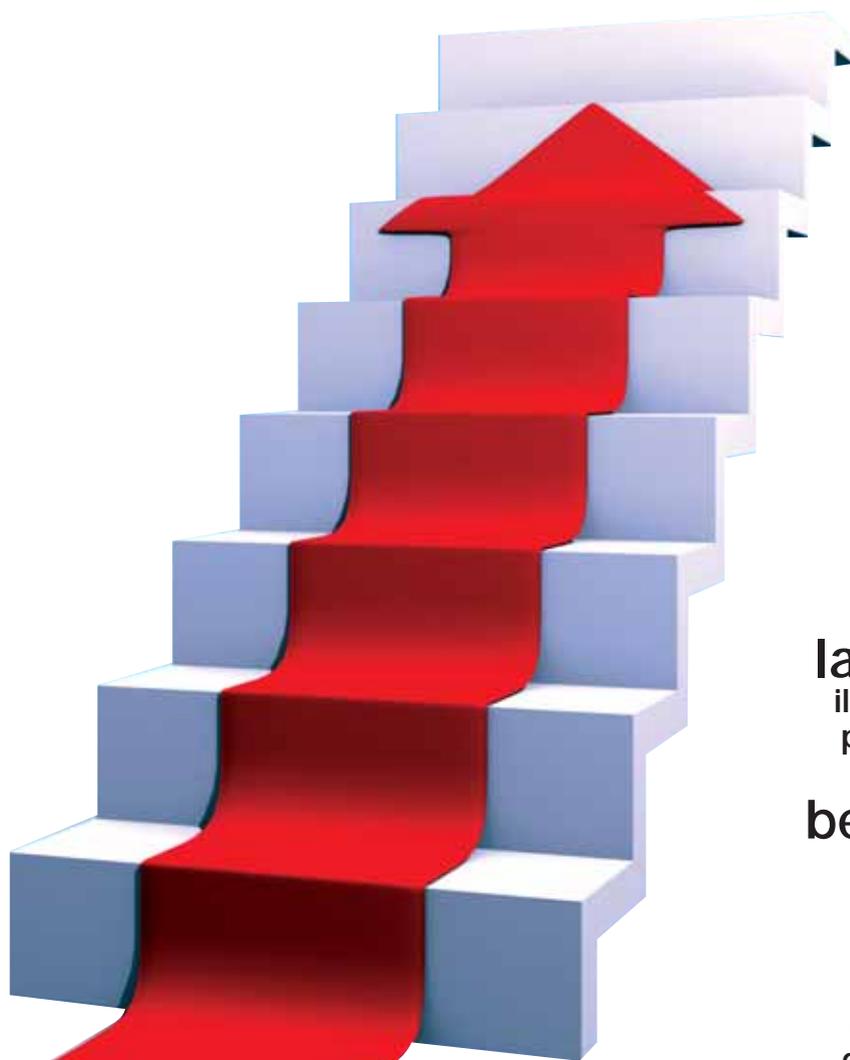


# NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XVIII • numero 184 • marzo 2009

## MODELLO COOP

Responsabilità, collaborazione, solidarietà:  
come Coop sfida la crisi.



### la via lattea

il mercato del latte  
prezzi a confronto

### ben di mare

i benefici della  
talassoterapia

### pizza idea

guida all'acquisto  
del forno da pizza

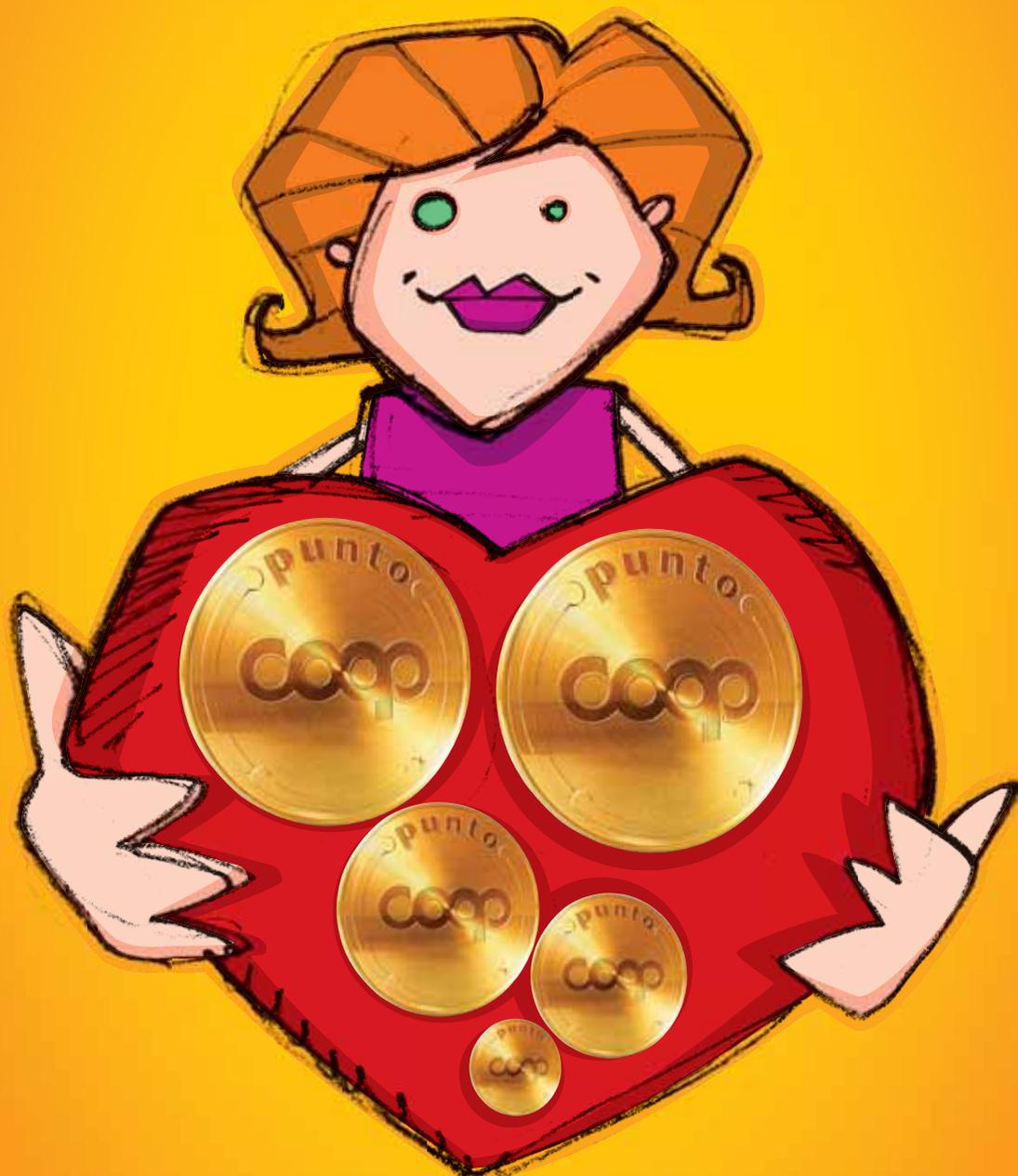
2009  
DALLA  
TUA  
PARTE  
noi



INSERTO CONVENIENZA

pagg. 31, 32, 33

# REGALARE I PUNTI. UN GESTO GRANDE COSÌ.



Donali per i progetti di solidarietà  
entro il 31 marzo. Prima che scadano.



Unicoop Tirreno



**SOLO PER TE**  
Raccolta punti  
2009-2010



# LE OFFERTE

**IN QUESTE OFFERTE I PUNTI VALGONO DOPPIO**  
OGNI 100 PUNTI 2 EURO ANZICHÈ 1 EURO

**DALL'1 AL 31 MARZO 2009**

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

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

## MAGLIA DONNA FILA

modelli e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI

**25,00 euro**

Oppure

**17,00 euro**

**+ 400 punti**



## POLO UOMO FILA

colori assortiti

PREZZO PER I SOCI

**17,00 euro**

Oppure

**9,00 euro + 400 punti**



## GIACCA DONNA IN PELLE

modelli assortiti



PREZZO PER I SOCI

**85,00 euro**

Oppure

**65,00 euro + 1.000 punti**

## TELEFONO CELLULARE NOKIA

- Mod. 7310 Italia Supernova
- Display a 16.000.000 di colori
- Fotocamera 2 Megapixel
- Lettore Multimediale MP3, AAC, AAC+, TV OUT



PREZZO PER I SOCI

**99,00 euro**

Oppure

**79,00 euro + 1.000 punti**

## TV LCD SAMSUNG

- Mod. LE32A336
- Risoluzione: 1366x768
- Contrasto: 7500:1
- Connessioni: Scart, PC



PREZZO PER I SOCI

**369,00 euro**

Oppure

**309,00 euro + 3.000 punti**

## GUANCIALE CLASSICO IN LATTICE

OFFERTA DISPONIBILE IN  
**coop**  
**ipercoop**



PREZZO PER I SOCI

**14,50 euro**

Oppure

**8,50 euro + 300 punti**

## FILETTI DI MERLUZZO ATLANTICO ALLOGEL

1 kg

**MASSIMO**  
**6** pezzi  
PER OGNI CARTA



PREZZO PER I SOCI

**5,90 euro**

Oppure

**3,90 euro + 100 punti**

## VINO DA TAVOLA LE CHIANTIGIANE

bianco/rosso  
5 litri

**MASSIMO**  
**4** pezzi  
PER OGNI CARTA  
FRA I DUE TIPI



PREZZO PER I SOCI

**5,90 euro**

il litro 1,18 euro

Oppure

**3,90 euro + 100 punti**



**SOLO PER TE**  
Raccolta punti  
2008-2009



# I TUOI PUNTI

# NON PERDERE PUNTI.

Utilizza i punti del vecchio collezionamento entro il **31 marzo 2009**, altrimenti verranno azzerati.

**PUOI UTILIZZARLI COSÌ:**

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

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

**- PER LE OFFERTE MENSILI.**

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

**- PER LA SOLIDARIETÀ.**

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

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

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

**Il nuovo collezionamento è già iniziato:** dal 1° marzo 2009 con ogni spesa raccogli i punti del catalogo 2009-2010.



**Nuovo consumo on line  
è nuovissimo.**

Più notizie, più opinioni, nuova grafica:  
scopri tutto su [www.nuovoconsumo.it](http://www.nuovoconsumo.it).

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

**coop**

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

Barbara Bernardini

Salvatore Calleri

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Eugenio Del Toma

Daniele Fabris

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Dario Guidi

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Simona Marchini

Chiara Milanese

Roberto Minniti

Giorgio Nebbia

Alessia Quiriconi

Marco Raffaelli

Paola Ramagli

Anna Somenzi

Paolo Volpini

**Progetto grafico**

Cinzia Capitanio

per Jack Blutharsky - Bologna

**Impaginazione**

Marco Formaioni

per Studiografico M - Piombino

**Copertina**

Archivio Coop

**Impianti e stampa**

Coptip - Modena

**Direzione e redazione**

SS1 Aurelia Km 237

Frazione Riotorto

57025 Piombino (LI)

Tel. 0565/24720 - Fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

**Editore**

Vignale Comunicazioni srl

**Pubblicità**

Giemme Pubblicità

di Graziella Malfanti

via Pacinotti, 12 - 57025 Piombino (LI)

tel. 0565 49156 - 226433

fax 0565 39003

graziella.malfanti@tiscali.it

**Responsabile pubblicità**

Roberta Corridorì

Registrazione del Tribunale di Livorno

n° 695 del 24/07/2001

Iscrizione ROC 1557

del 4/09/2001

Tiratura prevista: 153.260 copie

Chiuso in tipografia il 20/2/2009



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

il punto di Aldo Bassoni

## in vita mia



**Dietro il caso Englaro, dietro il dibattito sul testamento biologico, dietro il diritto alla vita e alla cura il grande tema del libero arbitrio umano. Una parola quasi tabù.**



C'è una parola a questo mondo che andrebbe ogni tanto ripetuta ad alta voce: libero arbitrio. Una parola che rischia di essere calpestata in nome di un astratto principio del diritto alla vita quando la vita non è più vita. Il Parlamento sta per approvare una legge in materia di direttive anticipate, il cosiddetto testamento biologico. A quanto è dato di conoscere, la maggioranza pare intenzionata ad una discussione rapida di un testo fortemente limitativo del fondamentale diritto all'intangibilità del corpo e al rispetto della volontà dell'individuo. Sull'onda emotiva del caso Englaro si vuole imporre per legge un'unica posizione etica e un'unica morale, senza discussione e senza alcun confronto che dia spazio alle diverse sensibilità e che salvaguardi il diritto di ciascuno a gestire come meglio crede la sua – e sottolineo sua – vita nella triste eventualità che non sussistano più le condizioni per una esistenza degna di questo nome. Non stiamo parlando di eutanasia. Quella è un'altra cosa. Stiamo parlando di una persona che non vuole “vivere” attaccata ad una macchina e invecchiare senza coscienza e senza speranza, alimentata da un sondino infilato nelle viscere. Ancora una volta, la nostra Costituzione scritta da menti lucide più di sessant'anni fa, usa parole chiare quando, all'articolo 32, stabilisce il principio del consenso come elemento coesistente al diritto alla salute, e prevede che anche nei casi in cui il legislatore si avvalga del potere di imporre un trattamento sanitario, “in nessun caso possa violare i limiti imposti dal rispetto della persona umana”. E se non bastasse la Costituzione c'è anche la Convenzione di Oviedo, che all'articolo 5, dispone che “un intervento nel campo della salute non può essere effettuato se non dopo che la persona interessata abbia dato il proprio libero e informato consenso”. Si dirà che l'alimentazione forzata non è una terapia, come se la prescrivesse un cuoco e non il medico. In realtà la previsione non riguarda solo le terapie in senso stretto, ma ogni “intervento nel campo della salute”, espressione più ampia che può corrispondere a quella di “atto medico”, vale a dire qualsiasi atto che, anche a fine non terapeutico, determini un'invasione della sfera corporea. Sempre la Convenzione di Oviedo, sottoscritta anche dal nostro paese, prevede che le disposizioni “precedentemente espresse a proposito di un intervento medico da parte di un paziente che, al momento dell'intervento, non è in grado di esprimere la sua volontà saranno tenute in considerazione”. È evidente che il rispetto va dato non soltanto alle “dichiarazioni di volontà” (men che meno alle sole dichiarazioni solenni come l'atto pubblico) ma ad ogni espressione di preferenza comunque manifestata. Le citazioni giurisprudenziali potrebbero continuare. Ma quello che conta è che – come recita un documento sottoscritto da illustri giuristi – “non si può accettare di espropriare la persona del diritto elementare di accettare la morte che la malattia ha reso inevitabile, di combattere il male secondo le proprie misure e – se ritiene – praticando soltanto il lenimento della sofferenza, senza rimanere prigioniera, per volontà di legge, di meccanismi artificiali di prolungamento della vita biologica”.

in questo numero

## RUBRICHE

- 7 Il punto  
In vita mia
- 10 Lettere
- 11 Coop risponde
- 11 Previdenza  
C'è imposta per te
- 12 Pace verde  
Taglio a zero
- 12 Evergreen
- 13 Chi protegge il cittadino  
Uno contro uno
- 13 Ora legale  
Auto analisi
- 19 Controcanto  
Vita, morte e miracoli
- 39 La merce muta  
Attenti al carb
- 43 Sani & salvi
- 43 ABCibo  
Il mistero delle piramidi
- 47 Nel carrello
- 51 Presidi Slow Food  
Romagnola mia
- 52 Prodotto a marchio  
L'anima del commercio
- 56 A tavola  
Menu di carciofi
- 58 Semiseria  
Del nostro meglio
- 66 Consumi in scena  
Un'auto da fiaba

58 NC



**coop** info

- 24 Rotta verso sud
- 25 Soci olé
- 26 Risparmia le energie
- 27 La vetrina dei soci

## 31 INSERTO CONVENIENZA



- 35 dossier  
**La via lattea**  
latte, quanto mi costi.
- 41 salute  
**Ben di mare**  
la talassoterapia e i suoi benefici.

prima pagina

**Modello Coop**

pag. 15



## PRODOTTI

- Guida all'acquisto
- 44 Pizza idea  
il forno da pizza.  
Gli extra
- 46 Terra terra  
il terriccio.  
Tipico
- 48 La strana coppietta  
le coppiette romane.  
Cotti & crudi
- 50 Vivi e vegetali  
i pâté vegetali.  
Dal fornitore
- 54 Tutto rose e fiori  
Flora Toscana.

## dammi il 5

Nella dichiarazione dei redditi è previsto quest'anno il 5 per mille? Con quale modalità?

Lettera

Anche quest'anno compilando la dichiarazione dei redditi è possibile destinare il 5 per mille (legge 23 dicembre 2005, n. 266), una piccola quota delle imposte dovute allo Stato, a una lunga serie di associazioni no profit, enti e fondazioni, dalla salute alla scienza, dal volontariato alla ricerca. Oltre alla firma, il contribuente deve indicare nell'apposito spazio del modulo della dichiarazione dei redditi il codice fiscale dell'associazione o ente a cui intende destinare direttamente la quota.

Il 5 per mille non è alternativo o sostitutivo dell'8 per mille, pertanto si possono esprimere entrambe le scelte. Almeno un modo per aiutare il volontariato.

Elenco ufficiale delle associazioni e ulteriori informazioni su: [www.agenziaentrate.gov.it](http://www.agenziaentrate.gov.it).

La redazione

## a condizione che

Per quanto sia positiva la scelta da parte di Coop di non vendere alcolici ai minori di anni 18, gradirei sapere com'è possibile attuare questa scelta dal momento che il Codice Penale, all'articolo 689, fissa il divieto della sola somministrazione ai minori di 16 anni e che il Decreto legislativo 114/98 sul commercio prevede, in conformità a quanto stabilito dall'articolo 1336 del Codice Civile, che il titolare dell'attività commerciale al dettaglio proceda alla vendita nel rispetto dell'ordine temporale della richiesta, cioè il commerciante è tenuto a vendere tutti i prodotti che ha messo in vendita.

e-mail da [www.nuovoconsumo.it](http://www.nuovoconsumo.it)

L'attività commerciale, salvo le prescrizioni previste espressamente dalla legge, è basata sulla libertà contrattuale. Ciò significa che l'esercente – così come può liberamente scegliere l'assortimento e i prezzi a cui vendere i prodotti – può anche stabilire condizioni specifiche della persona a cui vendere (ovviamente se ciò non configura una discriminazione vietata dalla Costituzione o da altre norme). A conferma di ciò riporto il testo degli articoli che lei ha citato.

**Art. 3. Obbligo di vendita. L. 114/98** In conformità a quanto stabilito dall'articolo 1336 del Codice Civile, il titolare dell'attività commerciale al dettaglio procede alla vendita nel rispetto dell'ordine temporale della richiesta.

**Art. 1336. Offerta al pubblico. Codice Civile.** L'offerta al pubblico, quando contiene gli estremi essenziali del contratto alla cui conclusione è diretta, vale come proposta.

Innanzitutto l'art. 3 si riferisce solo alla modalità di consegna dei prodotti messi in vendita (rispetto dell'ordine temporale della richiesta nella vendita). Ciò non significa che deve vendere a chiunque tutto.

Circa, invece, l'inquadramento giuridico dei prodotti esposti, l'art. 3 rinvia all'art. 1336 del Codice Civile che, individuando la fattispecie come offerta al pubblico, precisa che devono essere individuati gli estremi essenziali del contratto perché essa costituisca una proposta nell'accezione giuridica del termine. Se pertanto il venditore pone come condizione alla vendita la maggiore età e comunica anticipatamente tale vincolo, l'offerta è da considerarsi rivolta solo a chi è in possesso di questo requisito.

**Maria Pia Piraccini**

Direzione Amministrazione e Controllo  
Ufficio Legale **Coop Italia**

## con la nostra approvazione

Come si fa a partecipare all'Approvato da soci per i prodotti a marchio Coop? via e-mail

► Partecipare all'Approvato dai soci è molto semplice: basta essere soci. I test vengono svolti in un'unica giornata all'interno dei nostri punti vendita, coinvolgendo un numero significativo di soci (campione di 50 soci, suddivisi per età e sesso). Unicoop Tirreno effettua 50 "Approvati" all'anno in 50 negozi diversi. Una settimana prima all'interno dei punti di vendita vengono esposte le locandine e dove è possibile viene comunicato tramite Radio Coop. Si tratta di una reale valutazione del prodotto Coop. Nel tempo sono



stati sottoposti a giudizio non solo pasta, caffè, biscotti, olio, carni e frutta, sia da produzione integrata che da agricoltura biologica, ma anche detersivi, shampoo e dentifrici, lenzuola, collant, stoviglie. Perché i prodotti Coop, oltre che controllati e quindi sicuri, devono essere anche buoni. Affinché il giudizio sia obiettivo e non condizionato dalla pubblicità o dalla notorietà della marca, i prodotti vengono valutati senza l'etichetta, in versione anonima. Solo se da questo confronto il prodotto Coop risulta vincente si ottiene l'approvazione dei soci. Diversamente, proprio facendo tesoro delle loro indicazioni, i prodotti vengono rivisti e migliorati e sottoposti nuovamente al giudizio dei soci-consumatori sino alla loro approvazione.

## domanda e offerte

Sono interessata a un'offerta che ho visto nel dépliant dell'IperCoop di Roma Eur. Posso trovare questa promozione anche al supermercato Coop di Roma via Franceschini? via e-mail

► I dépliant delle offerte degli ipermercati e dei super-

mercati non contengono gli stessi prodotti. Questa scelta dipende dal fatto che in città come Roma, in cui ci sono diversi tipi di punti vendita, vogliamo offrire più possibilità di scelta. Naturalmente questa differenza non riguarda le offerte riservate ai soci che sono uguali in qualsiasi negozio Coop.

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

## c'è imposta per te

Ho lavorato undici anni in Francia e sono riuscito ad avere, da quest'anno, circa 2.500 euro di pensione l'anno: vorrei sapere se è vero che devo denunciare questa somma con il modulo 730. Faccio presente che con la mia pensione italiana di 800 euro al mese non supero i 1.000, 1.100 euro al mese. E non ho altri introiti.

Lettera

► Essendo residente in Italia deve dichiarare anche i redditi prodotti all'estero. Infatti, in base al comma 1 dell'articolo 3 del Tuir (Testo unico delle imposte sui redditi), approvato con il Dpr 22 dicembre 1986, n. 917, "l'imposta si applica sul reddito complessivo del soggetto, formato per i residenti da tutti i redditi posseduti al netto degli oneri deducibili indicati nell'articolo 10 e per i non residenti soltanto da quelli prodotti nel territorio dello Stato".

Pertanto, il reddito prodotto all'estero e riscosso, da residente, in Italia, non va "tassato" separatamente, ma va sommato al reddito prodotto in Italia e sul totale va determinata l'imposta netta. Lo Stato italiano, in questo

caso, non opera alcuno sconto sul reddito di quei cittadini costretti a emigrare per procurarsi da vivere e che hanno deciso di tornare a vivere gli ultimi anni in Italia importando valuta estera.

Se il reddito prodotto all'estero è già stato assoggettato a imposta all'origine, ai sensi del comma 1 dell'articolo 165 (ex articolo 15) dello stesso Tuir, "le imposte ivi pagate a titolo definitivo su tali redditi sono ammesse in detrazione dall'imposta netta dovuta fino alla concorrenza della quota d'imposta corrispondente al rapporto tra i redditi prodotti all'estero e il reddito complessivo".

Nel suo caso, poiché il reddito prodotto all'estero è circa il 25 per cento del reddito totale, l'eventuale imposta sulla pensione francese, già trattenuta alla fonte, può essere recuperata dall'imposta netta, calcolata sul reddito complessivo, fino a un importo corrispondente a circa il 25 per cento della stessa imposta netta.

Data la complessità della normativa applicabile, è opportuno che il Mod. 730/2009, per i redditi 2008, lo faccia compilare dal Caf fornendo la documentazione di entrambe le pensioni e degli altri eventuali redditi personali.

## taglio a zero

Con il rapporto-scandalo **Amazzonia arrosto**, Greenpeace denuncia la diretta relazione tra l'espansione dell'allevamento bovino e la distruzione del polmone del mondo nello stato del Mato Grosso, la regione amazzonica con il più alto tasso di deforestazione. L'allevamento bovino è il principale motore della deforestazione nell'Amazzonia brasiliana. Il 79,5 per cento delle aree



recentemente deforestate in Amazzonia è stato destinato al pascolo. Dal 1996 al 2006 ben 10 milioni di ettari – un'area pari a un terzo l'Italia – sono stati tagliati a raso a causa dell'allevamento bovino. Oggi il Brasile, che possiede la mandria commerciale più grande del mondo, è il principale esportatore di carne e pelle bovina. Inoltre il governo brasiliano entro il 2018 intende raddoppiare la propria capacità di esportare questi prodotti; il Brasile è il quarto paese per emissioni di CO2 a livello globale e il 75 per cento dei gas serra (GHG) emessi dipendono proprio dalla deforestazione. Greenpeace chiede

al governo brasiliano di ridurre drasticamente la distruzione delle foreste e raggiungere l'obiettivo "deforestazione zero" in Amazzonia entro il 2015, anziché stimolare l'espansione delle attività legate all'allevamento. Ma tutti possono fare qualcosa per proteggere l'Amazzonia, semplici regole da seguire nella vita quotidiana per ridurre l'impatto sul polmone verde del pianeta. Ecco

alcuni esempi:

- > ridurre la quantità di carne bovina consumata (per produrne un chilo vengono emessi in atmosfera circa 13 Kg di CO2);
- > controllare l'origine della carne, della pelle e della soia presente nei prodotti acquistati comunemente;
- > unirsi all'appello di Greenpeace per il raggiungimento dell'obiettivo "deforestazione Zero" nell'Amazzonia brasiliana entro il 2015 ([www.greenpeace.it/deforestazionezero/](http://www.greenpeace.it/deforestazionezero/)).

**Maria Carla Giugliano**, ufficio stampa Greenpeace

## verde speranza

Lavorano nel settore ambientale 2,3 milioni di addetti in tutto il mondo, con una crescita costante che – secondo i ricercatori dell'**Unep**, il programma **Onu** per l'ambiente – fa prevedere 8 milioni di nuovi posti di lavoro nei pros-

simi vent'anni. L'Italia non fa eccezione: dal 2003 a oggi il mercato del lavoro legato all'ambiente ha registrato un incremento di oltre il 40 per cento. "Verde speranza" in tempo di crisi...

## entro certi limiti

Presto anche negli Stati Uniti, come già accade da anni in Europa, verranno introdotti limiti alle emissioni di CO2 per le auto di nuova produzione. La svolta è stata decisa dal presidente Barack Obama che ha costretto alla retro-

marcia l'agenzia ambientale degli Stati Uniti, da sempre contraria a stabilire limiti alle case automobilistiche. In Europa il limite esistente, 130 grammi per chilometro, verrà progressivamente ridotto a 95 grammi entro il 2020.

## orsi e riorsi

Buone notizie per l'orso marsicano, una sottospecie unica al mondo che sopravvive in cinquanta esemplari soprattutto nel Parco Nazionale d'Abruzzo. Dopo i numerosi episodi di bracconaggio, che negli ultimi anni sono costati

la vita a 24 animali, da quest'anno si registra la nascita di molti cuccioli. Con l'uscita degli orsi dalle tane, in primavera, i ricercatori sperano di portare la popolazione ursina al livello di sicurezza di 100 esemplari.



## uno contro uno

Come devo fare per buttare il mio vecchio televisore? Avevo sentito dire che il negoziante dal quale ne acquistavo uno nuovo era tenuto a prendere quello vecchio, invece non è stato così. Come stanno veramente le cose? via e-mail

► Quello dello smaltimento dei rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche è ancora un problema aperto, che riguarda tutti, dal produttore al consumatore. Procediamo con ordine. La norma che disciplina la gestione dei RAEE (rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche) – in pratica di molti elettrodomestici di uso quotidiano come frigo, computer, televisori, cellulari – è il Decreto legislativo 151/2005,

mentre il dlgs. 152 del 2006 è quello che stabilisce in un massimo di 620 euro la sanzione amministrativa per chi abbandona o deposita rifiuti in luoghi non idonei. Il citato Decreto 151, in particolare, impone al produttore l'obbligo di informare il consumatore sulle potenzialità inquinanti delle sostanze presenti nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche, così come sul loro uso improprio. Tali informazioni devono essere contenute nel libretto di istruzioni; nel caso in cui non sia previsto un libretto di istruzioni la legge attribuisce al distributore la responsabilità di rendere note le informazioni utili attraverso il materiale esposto presso



il punto vendita. Nel suo caso, dovrebbe portare il vecchio televisore presso l'isola ecologica che il suo comune, per legge, deve aver predisposto per la raccolta differenziata di questo tipo di rifiuti. Solitamente il servizio è gratuito nel caso in cui sia il cittadino a portare il RAEE direttamente nell'area comunale predisposta, mentre in caso di servizio

a domicilio si dovrà pagare un contributo che può variare da comune a comune. Per avere informazioni sull'isola ecologica più vicina ci si può rivolgere all'ufficio relazioni con il pubblico del proprio comune oppure consultare il sito internet del Centro di Coordinamento RAEE ([www.cdcaee.it](http://www.cdcaee.it)). Sempre il Decreto legislativo 151/2005 introduce il principio del ritiro "uno contro uno": in occasione di un nuovo acquisto di un'apparecchiatura elettrica o elettronica il

distributore avrà l'obbligo di ritirare gratuitamente l'apparecchiatura vecchia (purché equivalente alla prima) e predisporla per la raccolta nei centri comunali: se il negoziante si è rifiutato di prendere il suo vecchio televisore è perché tale norma ancora non è entrata in vigore perché si attende l'approvazione di uno specifico decreto attuativo.

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

ora legale a cura di Salvatore Calleri presidente Fondazione Caponnetto

## auto analisi

Adoro le analisi. Quelle economiche soprattutto. Quelle in campo automobilistico in modo particolare. C'è stato un momento nel decennio scorso e all'inizio di questo in cui la moda imperante dei manager automobilistici era la fusione tra case, l'acquisizione dei marchi per arrivare a milioni di milioni di autovetture prodotte. La Ford acquisisce la Volvo, la Jaguar, la Land Rover e parte della Mazda. La Mercedes acquisisce la Chrysler. La Bmw la Rover. La General Motors la Saab, la Daewoo e quasi la Fiat. La Renault si fonde più o meno con la Nissan, unica operazione vista non bene dagli analisti del tempo. Sapete come è finita? La Bmw si toglie la Rover alla velocità della luce prima della crisi. Ha fatto bene tant'è che oggi regge l'attuale situazione economica. La General Motors rischia la bancarotta. La Fiat è rinata dopo essersi sganciata dalla casa di cui sopra. La Mercedes ha abbandonato la Chrysler e i suoi conti sono migliorati e reggerà la crisi. La Ford ha ceduto la Jaguar e la Land Rover e diminuito la quota in Mazda. Nonostante questo è in crisi. L'accordo Renault-Nissan ancora regge. Le case fuori dalla fame di acquisizioni, dettate dalle mode e

non dalla storia, ossia il gruppo Volkswagen, la Toyota, il gruppo PSA e anche altre reggono. Con difficoltà ma reggono. Cambiamo campo, ma non settore: il prezzo dei carburanti. Con l'aumento del prezzo del barile fino a quasi 150 dollari i soliti esperti hanno consigliato a tutti il più conveniente dei carburanti, il metano, ovviamente ciò ha causato aumenti a due cifre per le vendite di queste auto. Il gasolio era a quota 1,528 euro e il metano a quota 0,905 euro. Oggi dopo pochi mesi con il crollo dei prezzi al barile il gasolio è a quota 1,149 euro e 0,930 euro il metano. La convenienza con il maggior consumo delle auto a metano è svanita. Altro cambio di campo. Esiste una fabbrica di componenti per auto che nonostante la crisi regge. Non è quotata in borsa. Va contro la logica moderna e reinveste i profitti nell'azienda. È la Bosch: colosso tedesco. È una fondazione economica. Qual è la morale? Che gli analisti economici a volte sbagliano come i meteorologi con il tempo. Che i consumatori devono stare attenti alle proprie scelte. Che anche gli analisti economici quando sbagliano rischiano di aver bisogno di un'auto... analisi.

# modello Coop

**Fra preoccupazioni pubbliche e soddisfazioni private, gli italiani sperano di farcela anche questa volta. Ma non sarà facile. A una crisi economica profonda bisogna rispondere con profondi cambiamenti. E secondo l'economista Amartya Sen la cooperazione può essere un antidoto per uscire dalle carenze della globalizzazione.**  
di Dario Guidi

Publicamente preoccupati e decisamente insoddisfatti ma privatamente felici. Così gli italiani al tempo della crisi. E così li ha raccontati il sociologo **Ivo Diamanti**, nel corso del suo intervento alle **Giornate dell'economia cooperativa**. Una lettura che di fatto coincide con quella, data nella stessa sede, da **Giuseppe Roma**, direttore del **Censis**, l'istituto che con le sue ricerche rappresenta uno dei più importanti osservatori della società italiana. Roma ha parlato "di una società fragile che non si aggrega più da nessuna parte", echeggiando l'idea "di mucillagine sociale" evocata sempre dal Censis. Dunque nel difficile 2009 l'Italia mescola trend di più lunga portata con paure specifiche derivanti dal collasso economico-finanziario di questi mesi. E lo fa mostrando comunque la speranza, più sul piano individuale che collettivo, che alla fine la notte passerà e noi saremo ancora lì.

## **L'arte di arrangiarsi**

Si arriva a questo attraverso percorsi, forse un po' contorti, perché il punto di partenza, come spiega Diamanti, «è il crollo dell'idea di futuro. Oggi il 70 per cento degli italiani dice che i figli staranno peggio dei loro genitori. Nel 2006 questa percentuale era del 45 per cento, dunque è aumentata di oltre un terzo». Gli italiani si sentono sì un paese in declino, ma non c'è panico. Questo perché «alla sindrome della crisi siamo abituati da almeno 6/7 anni – continua Diamanti –. E dunque quando la crisi è arrivata davvero, ci eravamo già auto adattati. Noi siamo abituati, come raccontano nelle loro canzoni, due "filosofi" degli anni Settanta, cioè Mogol e Battisti, alle discese

prima pagina



ardite e alle risalite». Certo risalire non sarà semplicissimo ma, anche se sfiduciati verso la dimensione pubblica, gli italiani sono convinti di farcela. Per questo l'80 per cento si dice privatamente felice e soddisfatto, magari contando sulla sempre verde arte di arrangiarsi. «Credo sarebbe un errore – conclude Diamanti – pensare che comunque ce la faremo. Anche perché i microcosmi di cui è costituita la società italiana sono spesso in conflitto tra loro. Poi siamo una società che si è appesantita con gli anni ed è meno dinamica. Forse per farcela serve più rabbia. Una rabbia che potrebbero dare gli esclusi di oggi: le donne, i giovani e gli immigrati».

#### **unità di misura**

Dal canto suo Giuseppe Roma, partendo dalla società che non si aggrega, indica nella cooperazione, «cioè in gente che sta insieme e condivide un progetto, una sponda importante per uscire dalla paura di questa fase. La cooperativa, come impresa responsabile, è un antidoto per uscire dalle carenze della globalizzazione». Un tema questo molto caro ad **Amartya Sen**, uno dei più grandi economisti e premio Nobel, che auspica un futuro pieno di solidarietà, responsabilità, collaborazione, in una parola di cooperazione. «D'altra parte la cooperazione è nata proprio in una situazione di crisi, per dare risposte ai bisogni degli strati più poveri della popolazione – spiega Sen –. Certo la crisi oggi è diversa, colpisce in modo esteso anche i ricchi. Ma è chiaro che le cooperative possono essere parte della soluzione del problema che abbiamo di fronte. Cooperazione significa un modello di relazione che aiuta a sostenere la fiducia. E l'esigenza di una collaborazione costruttiva non è mai stata così forte come oggi».

Insomma, guai a pensare che basti star fermi così come si è. «Questo – afferma Roma – deve essere il momento della grande innovazione di sistema. Non basta dire abbiamo un grande patrimonio dietro di noi. Oggi occorre assumersi dei rischi verso il futuro. Il rapporto con i territori è fondamentale, ma l'economia italiana si salva se si internazionalizza. E questa anche per la cooperazione è una sfida. Una cooperazione che deve produrre più leader per questo paese. Un bacino di 350mila membri dei consigli di amministrazione di tutte le cooperative è un patrimonio incredibile di persone che non pensano a se stesse, ma in una dimensione sociale e di impresa».

## lezione di economia

**«Nel mondo di oggi c'è più che mai bisogno di soluzioni cooperative. Anzi la cooperazione può dare un contributo importante a risolvere i problemi che abbiamo di fronte». Parola di Amartya Sen, uno dei più importanti economisti mondiali, premio Nobel nel 1988.**

Nato in India 75 anni fa, **Amartya Sen** ha insegnato in prestigiose università come Cambridge, Oxford e – attualmente – Harvard. Il suo legame con l'Italia e con **Legacoop** in particolare è di vecchia data e come spiega lui stesso: «Ne sono orgoglioso. Ero vostro ospite quando tenni la mia prima conferenza dopo aver saputo del premio Nobel». L'attenzione che Sen nel corso della sua carriera ha posto ai temi dell'eguaglianza, del rapporto tra etica ed economia, della lotta alla povertà e della necessità di una crescita economica attenta anche allo sviluppo umano ne fanno una voce particolarmente autorevole e interessante da ascoltare nel momento in cui una drammatica crisi sta facendo vacillare il sistema economico mondiale. Lo abbiamo incontrato a Milano, dove è stato ospite delle **Giornate dell'economia cooperativa**.

**Professor Sen, che cosa è successo all'economia mondiale? Quali sono le cause di questa crisi?**

«Si sono sommate situazioni diverse. C'è stata dapprima una crisi alimentare devastante che ha colpito i paesi poveri, con l'aumento dei prezzi delle materie prime. A questa si è aggiunta la crisi petrolifera, anche qui con un aumento vertiginoso dei prezzi. Poi è scoppiata la crisi finanziaria che ha portato a una recessione globale che sta acquistando sempre più velocità. Anche se qualcuno se n'è accorto solo quando sono state colpite le borse e i banchieri, i problemi c'erano già da tempo. E oggi pesa anche la crisi di fiducia



che si è determinata e la fiducia è un fattore fondamentale per far funzionare l'economia e la società».

### **E la politica che responsabilità ha?**

«Quello che si può dire è che se nel 2008 l'economia è andata male, la politica ha fatto lo stesso, a parte la novità positiva di Obama. Noi veniamo da anni in cui le scelte dell'amministrazione Usa hanno peggiorato le cose: la guerra al terrore ha avuto ripercussioni inquietanti. La guerra in Iraq ritengo sia stata la cosa più stupida che si potesse fare. E in tante altre situazioni, dalla Palestina all'Afghanistan, dai numerosi regimi dittatoriali ai drammatici attentati avvenuti a Bombay, non mi pare si possano registrare passi avanti. Così come, su un altro fronte, sempre per responsabilità Usa, si è bloccato il processo del **Protocollo di Kyoto**».

### **Il presidente Obama che tipo di novità rappresenta?**

«Non sono americano, ma ho sostenuto Obama sin dall'inizio. Sono felice che abbia vinto. Negli Usa serviva un cambiamento e lui può rappresentarlo in pieno. Obama non è espressione della classe dirigente tradizionale, come erano i Kennedy. Lui è espressione di una storia fondata sulla multiculturalità. Inoltre è intelligente, è una persona "open mind" ed è un intellettuale che ha scritto libri di qualità. Sta toccando molte cose che non sono mai state toccate. E questo è un bene, le sue prime mosse mi sembrano positive. Poi, certo, la gestione della crisi economica sarà lunga e difficile e lui è un avvocato, non un economista. Ma molti pensano che gli economisti non ci prendano... (il professor Sen lo dice ridendo, ndr). Poi su Obama vorrei aggiungere una cosa».

### **Dica pure...**

«Uno dei limiti delle istituzioni democratiche Usa è che per essere eletti occorrono tanti soldi. E dunque, di fatto, la corsa non è aperta a tutti. Obama, invece, è riuscito a farsi eleggere ricevendo piccole cifre da tantissime persone, senza dover ricorrere a grandi finanziatori. Dunque la realtà della democrazia ha superato un limite che l'istituzione aveva».

### **Torniamo alla crisi e alle sue cause. Si va al cuore delle dinamiche dell'economia capitalistica che lei ha studiato tanto a lungo.**

«Purtroppo le lezioni di quello che è considerato uno dei padri dell'economia di mercato, cioè Adam Smith, sono andate dimenticate, Alan Greenspan (l'ex-governatore della Banca centrale Usa, ndr) avrebbe avuto di che riflettere rileggendolo. Smith ha scritto 250 anni fa la **Teoria dei sentimenti morali** in cui, assieme alla valorizzazione del dinamismo dell'economia di mercato e alla forza dell'impresa, mostra però di aver ben chiari i limiti di questa realtà. Smith dice che il mercato puro non è campione di eccellenza. Il mercato ha bisogno di fiducia reciproca e non di eccessi nella

ricerca del profitto. È un sistema che da solo non ha mai raggiunto risultati brillanti. Occorre, invece, riconoscere il ruolo che hanno sempre avuto le istituzioni pubbliche e non profit».

### **Ma il problema è che, invece, il ruolo pubblico si è via via ridimensionato.**

«Certo si è vissuti nell'illusione dell'autocontrollo dei mercati. Riducendo il ruolo della vigilanza, specie negli Usa, si è costruita una bomba pronta a scoppiare. Gli Usa sono un paese di forti diseguglianze sociali e ogni calo di reddito produce effetti pesanti, come quello di escludere una quota sempre maggiore di popolazione dall'assistenza sanitaria. E visti gli attacchi che i sistemi di welfare hanno subito e subiscono, vale la pena per voi europei riconoscere quanto avete ricavato dall'avere sistemi di welfare più estesi, sia sul piano dell'assistenza sanitaria che dell'istruzione. Faccio notare che anche in Cina non c'è la copertura sanitaria pubblica per tutti. Ce l'ha solo un quinto della popolazione che può permettersela».

### **Dunque ci sono regole da riscrivere per l'economia mondiale?**

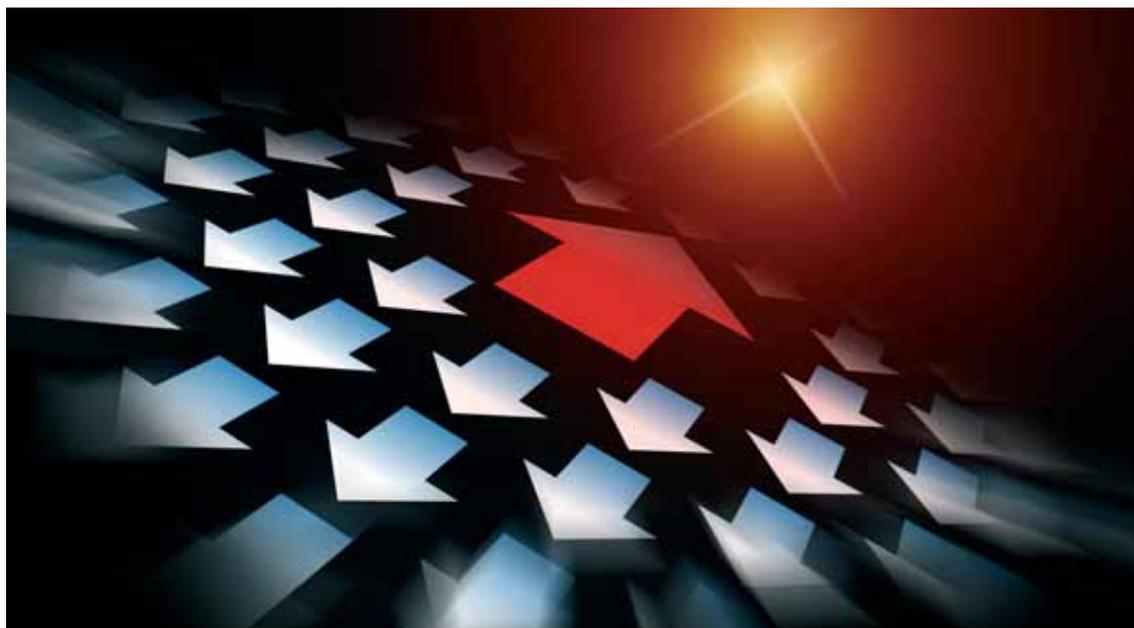
«Certo, molte regole andranno riscritte. Ma nell'ultima fase si è visto bene il risultato dell'aver ridotto i vincoli e indebolito i controlli. Ora c'è un lavoro importante da fare. Cosa ne uscirà? Devo dire che sono scettico quando sento parlare di un nuovo capitalismo. In realtà non so quanta utilità abbia oggi il termine capitalismo. Io penso sia più giusto parlare della necessità di un nuovo equilibrio tra istituzioni, di come le istituzioni possono garantire un equilibrio economico fondato su principi di equità e con la giusta attenzione ai più vulnerabili. Per fare questo serve una democrazia globale, serve più dialogo, serve una pratica di governo fondata sulla discussione e la cooperazione, partendo dalla responsabilità dei paesi più grandi. Vorrei per questo ricordare che oltre l'80 per cento delle armi vendute nel mondo vengono dai 5 paesi membri del consiglio di sicurezza dell'**Onu** (Usa, Francia, Russia, Cina e Gran Bretagna, ndr). Credo che la crisi offra la possibilità di riesaminare questioni di fondo alle quali in tempi normali non si pensa. Dobbiamo porci domande radicali, penso all'ambiente, ai modelli di welfare».

### **Ma in campo economico quali sono le priorità di intervento?**

«La priorità oggi è rimettere in moto la dinamica economica bloccando la recessione. Non ho una formula specifica. Ma è chiaro che occorre agire in fretta e che gli strumenti da utilizzare sono diversi. Una cosa, però, mi preme sottolineare ed è che l'economia di mercato dipende in larga parte da aspettative psicologiche e dunque c'è bisogno di fiducia. Da questo punto di vista l'idea di cooperazione e di collaborazione è fondamentale. È una risorsa, una risposta alla crisi».

## Coop a mille

Mille nuove cooperative in tre anni per rispondere alla crisi. Una forma di impresa che unisce efficienza economica e responsabilità sociale.



Per rispondere alla crisi ci vogliono più cooperazione e più cooperative. È questo il senso del progetto di **Legacoop**, lanciato in occasione delle Giornate dell'economia cooperativa di Milano, che punta a promuovere la nascita di mille nuove cooperative, in tutte le regioni di Italia e in tutti i settori di attività, nei prossimi tre anni. Un modo coraggioso e determinato che conferma come uno dei soggetti protagonisti dell'economia nazionale, quale Legacoop, non si sottragga a una forte assunzione di responsabilità di fronte al paese, in una fase difficile come quella attuale.

«Con il progetto di promozione di mille nuove cooperative – sottolinea **Giuliano Poletti**, presidente nazionale di Legacoop – intendiamo confermare, nel momento in cui cominciano a sentirsi gli effetti di una delle crisi più gravi della nostra economia, la modernità della cooperazione che unisce efficienza economica e responsabilità sociale, due valori determinanti per superare le difficoltà che abbiamo davanti».

### io crescerò

Il ruolo e il peso della cooperazione nell'economia italiana sono stati confermati dalle indagini presentate, a Milano, dal Centro studi di Legacoop, da **Unioncamere** e **Istituto Tagliacarne**. Nel 2007 le cooperative presenti nel nostro paese erano 54.958 (con almeno un addetto), con un milione e 56mila addetti, un valore della produzione di 113 miliardi di euro e una dimensione media di 19,2 lavoratori per impresa (contro i 3,8 occupati medi dell'insieme delle aziende). La crescita dimensionale delle cooperative è uno dei dati salienti degli ultimi anni, a conferma di un aumento sia dell'occupazione che del fatturato (aumentato del 17 per cento tra il 2002 e il 2006). Inoltre le cooperative sono "fatte per durare" visto che la loro età media è di 17 anni, contro i 13,5 anni delle altre imprese italiane. Una durata che è anche strettamente legata al fatto che le cooperative reinvestono nell'impresa il 91,6 per cento degli avanzi di gestione, mentre nelle imprese private il 67,4 per cento degli utili va ai soci e agli azionisti.



## una bella impresa

Per favorire la nascita di mille nuove cooperative, da un punto di vista operativo, saranno impegnate in un'attività straordinaria di promozione imprenditoriale le strutture associative regionali e settoriali di Legacoop, che potranno contare sul supporto tecnico-finanziario della rete dei Consorzi fidi cooperativi e del Fondo mutualistico Coopfond. «Per garantire un adeguato volano di risorse alla nascita delle nuove imprese cooperative – spiega Poletti – Legacoop ha sottoscritto due lettere di intenti con Intesa San Paolo e Unipol Banca, che preludono alla firma di altrettanti protocolli di intesa». Gli accordi prevedono che Intesa San Paolo e Unipol Banca assicurino l'erogazione del credito alle nuove cooperative a condizioni che rifletteranno la riduzione dei rating determinata dalle garanzie fornite dalla rete dei Confidi cooperativi e dall'apporto di Coopfond che, con forme tecniche da definire di volta in volta, concorrerà all'ulteriore miglioramento delle modalità del finanziamento. Sono poi in corso contatti con altri importanti istituti di credito nazionali per allargare e consolidare questo progetto di nuova imprenditoria. ■

### GRANDI NUMERI

**111.800** le cooperative esistenti in Italia.

**14.617** le cooperative agricole, **25.484** quelle di costruzioni, **10.322** di trasporti, **14.383** di servizi a imprese e persone.

**54.958** le cooperative con almeno un addetto.

**1.056.108** il numero di addetti complessivo.

**113** miliardi di euro il valore complessivo della produzione.

**19,2** dipendenti (contro **3,8** media delle aziende italiane) la dimensione media d'impresa.

Nelle cooperative il **91,6** per cento degli utili resta alla cooperativa (come riserva indivisibile o aumento di capitale).

Nelle imprese private il **67,4%** degli utili va ai soci.

Dati 2007, fonte Unioncamere-Istituto Tagliacarne-Ufficio studi Legacoop

## vita, morte e miracoli

**La tragica fine di lady Diana, i prodigi di Padre Pio, la serie dei delitti in famiglia, insistentemente al centro dello show. Ma il pubblico Tv gradisce?**



Quale nesso si può trovare, o immaginare ci possa essere stato, tra lady Diana Spencer, il padre Pio da Pietrelcina, Annamaria Franzoni (e ancora se ne potrebbero citare)? Nessun nesso, si capisce, tranne il fatto che queste persone, e diverse altre già da tempo scomparse o ancora viventi, sono tutte state "arruolate" in questi anni dagli specialisti del chiacchiericcio tv e messe ricorrentemente, con insistenza, al centro dello show. Loro, la loro immagine, le loro vicende. Sono presenze familiari, si può dire, nelle serate degli italiani.

L'inquieta principessa finita tragicamente, il santo che fa miracoli, la madre condannata per infanticidio e alcuni altri personaggi sono evidentemente considerati, per quelli che sono i motivi della loro notorietà e il genere del loro appeal – come oggi si dice – degli ottimi richiami per le platee televisive: soprattutto in certe serate in cui può tornare utile distrarre l'attenzione del pubblico da questioni meno gradite a chi tira le fila. Questa passa per essere la chiave dell'intrattenimento televisivo, di cui peraltro il talk show è parte integrante, dietro lo schermo maldestramente evocato dell'informazione.

Niente da dire, allora, se questo deve essere l'intrattenimento. Ma c'è da essere proprio sicuri che prodigi, delitti e drammi passionali siano tutto ciò che interessa una platea televisiva? Sono certamente, da che mondo è mondo, generi di successo, nel senso che le opere ad essi ispirate hanno sempre incontrato il favore popolare, prima nella tradizione orale, poi nella letteratura e nel teatro, e da un secolo in qua anche nel cinema. Ma quel successo era in qualche modo "certificato" dalle scelte del pubblico, certo influenzate e magari condizionate da diversi poteri, ma pur sempre espresse in alternativa ad altre opzioni possibili. Quando invece si dice oggi che "è il pubblico della Tv a volere questo tipo di roba" si mente sapendo di mentire, perché quel pubblico ha ben scarse possibilità di scelta, almeno per quel che riguarda la cosiddetta Tv generalista a diffusione terrestre (cioè quella che arriva in casa della grande maggioranza degli italiani); né ha, quel pubblico, alcuna possibilità di esprimere il proprio maggiore o minor gradimento, al di fuori dello strumento truffaldino dell'auditel che non è al suo servizio ma, come tutti sanno, al servizio degli inserzionisti pubblicitari e delle emittenti Tv.



## TERME E CENTRI BENESSERE

### PIEMONTE

#### ACQUI TERME

ANTE LUCRUM NOMEN HOTEL  
VIA MAZZINI, 5 ACQUI TERME (AL)  
TEL. 0144.322889

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

Pacchetto "Regia 2 giorni 1 notte" sconto 15% con prima colazione, cena tipica, 2 ingressi al Regia Beauty Thermal Resort. Cure termali e massaggi sconto 20%. Trattamenti estetici sconto 10%. Prodotti cosmetici sconto 15%

### LOMBARDIA

#### TERME DI SALICE

VIA DELLE TERME, 22 GODIASCO (PV)  
TEL. 0383.93046

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

Cure termali sconto 10%. Trattamenti Centro Benessere sconto 15% (ad esclusione dei massaggi, trattamenti d'estetica e pacchetti già scontati). Prodotti cosmetici "Gli Elementi" sconto 10%. Gratis una seduta da 30' in piscina termale con postazioni idromassaggio (riservato agli ospiti che effettuano un ciclo completo di cure termali o un percorso benessere di almeno 4 giorni).

#### TERME PRESIDENT

VIA PEROSI 5 - 27056 SALICE TERME PV  
TEL. 0383.91941

President Hotel Terme 15% di sconto sulle tariffe alberghiere per le giornate dal lunedì al venerdì. Centro benessere e Beauty Farm delle Terme President 15% di sconto sulle tariffe dal lunedì al venerdì. Nei weekend gli sconti suddetti si riducono al 10%. Secondo ciclo di cure termali dopo il primo eseguito in convenzione SSN sconto 15%. Visita più assistenza medica gratuita.

### VENETO

#### ABANO TERME (PD)

Tutti gli Hotel offrono cure termali e sono dotati di piscine di acqua termale e centro benessere.

#### HOTEL ATLANTIC TERME

VIA MONTEORTONE TEL. 049.8669015  
[www.atlanticterme.com](http://www.atlanticterme.com)

sconto 15% sui prezzi di soggiorno

#### ANTICHE TERME ARISTON MOLINO

VIA C. AUGURE, 5 TEL. 049.8669061

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

sconto 15% sui prezzi di soggiorno

#### HOTEL TERME ADRIATICO

VIALE MAZZINI, 11 TEL. 049.8600288

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

sconto 15% sui prezzi di soggiorno

### TRENTINO

#### PEJO TERME NATURA

VIA DELLE ACQUE ACIDULE, 3

PEJO TERME (TN) TEL. 0463.753226

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

Cure termali (non in convenzione con il SSN) sconto 10%. Secondo ciclo di cure termali dopo il primo eseguito in convenzione SSN sconto 15%. Trattamenti del centro estetico sconto 10%. Sconto 10% sui prodotti cosmetici della linea termale "Cosmesi Fonte Alpina". Sconto 25% sul pacchetto "Remise en forme"

#### TERME DI LEVICO E VETRIOLO

VIALE VITTORIO EMANUELE, 10

LEVICO TERME (TN)

TEL. 0461.706077 - 0461.706481

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

Apertura dal 6 aprile al 14 novembre 2009. Cure termali (non in convenzione con il SSN) sconto 20%. Trattamenti benessere sconto 15%. Lo sconto vale per 2 persone appartenenti allo stesso nucleo familiare

#### TERME DI RABBI

NEL PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

RABBI (TN) TEL. 0463.983000

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

Cure termali (non in convenzione con il SSN) sconto 10%. Secondo ciclo di cure termali dopo il primo eseguito in convenzione SSN sconto 10%. Sconto 10% su tutti i trattamenti in listino (non in convenzione con il SSN). Sconto 10% sui prezzi di listino del Grand Hotel Rabbi. Sconto 15% su tutti i trattamenti termali presenti in listino (non in convenzione con il SSN) riservato a coloro che soggiornano presso il Grand Hotel Rabbi. Lo sconto vale per 2 persone appartenenti allo stesso nucleo familiare

#### TERME VAL RENDENA

VIA DAMIANO CHIESA, 2

CADERZONE TERME (TN)

TEL. 0465.806069

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

Apertura: cure termali da aprile a novembre

2009, estetica tutto l'anno. Cure termali (non in convenzione con il SSN) sconto 25%. Secondo ciclo di cure termali dopo il primo eseguito in convenzione SSN sconto 30%. Trattamenti del centro estetico sconto 15%. Sconto 25% sui pacchetti "Al fieno della Val Rendena" e "Al latte di razza Rendena".

Sconto 20% sui prodotti cosmetici della linea termale "Thermae Veritas". Sconto 10% sui prodotti del punto vendita interno allo stabilimento.

Lo sconto vale per 2 persone appartenenti allo stesso nucleo familiare

## **SLOVENIA**

**TERME DI DOBRNA TEL. 00386.37808110**  
[www.termesdobrna.si](http://www.termesdobrna.si)

Programmi di soggiorno nelle tre strutture alberghiere: sconto 10%. Centro massaggi: sconto 15% sui servizi forniti con le apparecchiature e sconto 10% su tutti i trattamenti. Centro medico: sconto 15% sulle cure di elettroterapia e sconto 10% sulle cure. Offerte speciali per i soggiorni: 2 notti €129 invece di €182 e 7 notti €399 invece di €525

## **TOSCANA**

**TERME DELLA VERSILIA VILLA UNDULNA**  
**VIALE MARINA, 1**  
**CINQUALE DI MONTIGNOSO (MS)**  
**TEL. 0585.807788**  
[www.villaundulna.com](http://www.villaundulna.com)

Sconto 15% sui trattamenti estetici e benessere, massaggi e tecniche di rilassamento. Ingresso giornaliero alla piscina termale sconto 15%. Sauna e bagno turco sconto 15%. Sconto 15% in Hotel su tutte le formule (mezza pensione, pensione completa e B&B)

**TERME DI S.GIOVANNI**  
**(ISOLA D'ELBA) - LOC. S. GIOVANNI**  
**PORTOFERRAIO (LI) TEL. 0565.914680**  
[www.termelbane.com](http://www.termelbane.com)

Cure termali non in convenzione SSN sconto 20%. Centro Benessere: trattamenti singoli o in abbinamento sconto 20%. Prodotti della linea cosmetica Alghelba sconto 10%

**TERME ETRUSCHE DEL CALIDARIO**  
**VIA DEL BOTTACCIO, 40 VENTURINA (LI)**  
**TEL. 0565.851504**  
[www.calidario.it](http://www.calidario.it)

Ingresso Antica Sorgente Naturale sconto 15%. Pernottamento presso il Residence sconto 10%. Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino ad un massimo di 4 persone

**TERME DI MONTECATINI VIALE VERDI, 41**  
**MONTECATINI TERME (PT) TEL. 0572.7781**  
[www.termemontecatini.it](http://www.termemontecatini.it)

Pacchetti benessere, trattamenti e cure termali: dal lunedì al venerdì sconto 15%; sabato e domenica sconto 10%. Prenotazioni: tel 0572.7781/ 0572.778554 [booking@termemontecatini.it](mailto:booking@termemontecatini.it). Prodotti cosmetici/gadget sconto 15%. Sconto

15% negli Hotel convenzionati tramite il centro di prenotazione PAM (Promozione Albergatori Montecatini). Prenotazioni: tel. 0572.75365 [pam@montecatini-promozione.com](mailto:pam@montecatini-promozione.com) [www.montecatini-promozione.com](http://www.montecatini-promozione.com)

## **LAZIO**

**TERME POMPEO**  
**VIA CASILINA KM76 - FERENTINO (FR)**  
[www.termepompeo.it](http://www.termepompeo.it)

Cure termali (in convenzione SSN min 6gg) sconto 20% sulle tariffe Thermae (Tel. 0775.244114). Trattamenti benessere (esclusi Percorsi Spa) sconto 15% sulle tariffe Beauty&Spa (Tel. 0775.246760). Abbonamenti Fitness Spa (formule 3-6-12 mesi) sconto 20% (Tel. 0775.1880318). Prodotti cosmetici sconto 20%. Hotel Fontana Olente sconto 15%. Ristorante Le Antiche Vasche sconto 10% listino 'Grand Carte'

## **CAMPANIA**

**TERME DI TELESE**  
**PIAZZA MINIERI - TELESE TERME (BN)**  
**TEL. 0824.976888**  
[www.termeditelese.it](http://www.termeditelese.it)

Cure termali trattamenti singoli e massaggi sconto 20%. Sul secondo ciclo di 12 terapie sconto 25%. Ingresso giornaliero alle piscine sconto 25%. Cure idropiniche sconto 30%. Hotel sconto 15% su tutte le formule (mezza pensione, pensione completa e B&B)

Sul prossimo numero pubblicheremo le convenzioni stipulate con altri stabilimenti termali. Per avere informazioni su tutti i vantaggi riservati ai soci visitate il sito [www.e-coop.it](http://www.e-coop.it)





Unicoop Tirreno

QUALITÀ E CONVENIENZA

Quando viaggiare conviene,  
a viaggiare è un Socio Coop

turneadv.it



# A GRAN RICHIESTA

## 2° VIAGGIO DEI SOCI UNICOOP TIRRENO

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

### TUTTI INSIEME A BARCELLONA DAL 25 AL 28 APRILE 2009

#### ITALIA - SPAGNA: CULTURE MEDITERRANEE A CONFRONTO

Ampio programma di eventi e attività a bordo (degustazioni, giochi di gruppo, letture, proiezioni, animazioni per bambini) per conoscere la cultura spagnola più da vicino.

#### QUOTE A PERSONA PER I SOCI COOP TUTTO COMPRESO

(viaggio in pullman GT per/da Civitavecchia, pasti, partecipazione agli eventi culturali, cena tipica e spettacolo di flamenco a Barcellona, visita guidata della città, serate di intrattenimento a bordo)

A partire da € 400,00 a persona in cabina quadrupla interna\*

Bambini gratis fino a 2 anni non compiuti

Bambini da 2 a 12 anni non compiuti € 210,00

\*(occupazione minima 250 cabine)



CONTATTA L'AGENZIA DI VIAGGI CONVENZIONATA PIÙ VICINA A TE O IL NUMERO VERDE TURISMO 800-778114 PER CONOSCERE ANCHE LE ALTRE OFFERTE A TUA DISPOSIZIONE. QUALCHE ESEMPIO ? SOGGIORNI NEVE IN TRENTINO, VENETO, PIEMONTE E FRIULI; WEEK END NELLE CAPITALI EUROPEE; SOGGIORNI A SHARM; CROCIERE COSTA ; TOUR DEL MAROCCO ; MARI TROPICALI.



## I VIAGGI DEI SOCI UNICOOP TIRRENO CALENDARIO 2009

	<b>ESTATE</b>	VILLAGGIO VACANZE IN ITALIA VILLAGGIO VACANZE IN COSTA AZZURRA	GIUGNO SETTEMBRE
	<b>AUTUNNO</b>	TOUR ENOGASTRONOMICO IN TOSCANA-LAZIO WEEK END A LONDRA	PONTE DEL 1/11 PONTE DEL 8/12
	<b>INVERNO</b>	TOUR CULTURALE ed ENOGASTRONOMICO IN CAMPANIA	CAPODANNO

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

Numero Verde  
**800-778114**

ORARI:  
Lunedì - Venerdì : 09.30-13.30 / 14.30-18.30

visita il nostro sito  
[www.mondovivo.it](http://www.mondovivo.it)  
viaggi per turisti responsabili:  
troverai molti suggerimenti e  
proposte per viaggiare  
secondo i principi di un  
comportamento eticamente  
corretto.



Unicoop Tirreno



Un punto Coop per ogni euro di spesa nelle agenzie di viaggi convenzionate con Unicoop Tirreno.

GRIMALDI LINES

Novità 2009

- CIVITAVECCHIA > PORTO TORRES
- CIVITAVECCHIA > CATANIA
- CIVITAVECCHIA > MALTA
- CIVITAVECCHIA > TRAPANI
- GENOVA > CATANIA
- GENOVA > MALTA
- PORTO TORRES > BARCELLONA
- CATANIA > MALTA
- TRAPANI > TUNISI

- VENEZIA > IGOUMENITSA > PATRASSO
- ANCONA > IGOUMENITSA > PATRASSO



LE NOSTRE LINEE

- CIVITAVECCHIA > BARCELLONA
- CIVITAVECCHIA > TOLONE
- LIVORNO > BARCELLONA
- SALERNO > PALERMO > TUNISI
- CIVITAVECCHIA > TUNISI
- CIVITAVECCHIA > PORTO VECCHIO

**NUOVE LINEE 2009**  
**PER VIAGGIARE LOW COST**  
**NOVITÀ MALTA SARDEGNA SICILIA**  
**NOVITÀ GRECIA**



LE ALTRE DESTINAZIONI GRIMALDI LINES:  
**SPAGNA FRANCIA TUNISIA CORSICA**

GRIMALDI LINES, IN QUALITÀ DI PARTNER  
 DI UNICOOP TIRRENO E DI ITC IMPRENDITORI TURISTICI CAMPANI,  
 È LIETA DI OSPITARE I SOCI COOP A BORDO  
 DELLA NAVE CRUISE ROMA DAL 25 AL 28 APRILE 2009,  
 IN OCCASIONE DEL 2° VIAGGIO DEI SOCI A BARCELLONA.



prenota on-line: [www.grimaldi-lines.com](http://www.grimaldi-lines.com)

call center: 081.496.444

## rotta verso sud

### Il progetto di Coop Italia per accrescere l'affinità tra la Cooperativa e i territori del Sud.

Un team cooperativo con lo scopo di aumentare la sintonia tra il mondo Coop e i territori dell'Italia meridionale: è il **Progetto Sud** di **Coop Italia** attivo dallo scorso gennaio. «Il Progetto Sud nasce dalla presa di coscienza che lo sviluppo del movimento cooperativo al Sud (Campania, Puglia, Sicilia) ha incontrato problemi di carattere culturale e commerciale che hanno condotto, nel tempo, a risultati non sempre brillanti – spiega il Direttore commerciale di **Unicoop Tirreno Massimo Lenzi** –. Da qui la necessità di operare, come sistema e con la direzione della centrale marketing di Coop Italia, verso un progetto che ha come obiettivo una crescente affinità tra Cooperativa e territorio». Il gruppo di lavoro è costituito da un coordinatore (Claudio Melotti, di Coop Italia), quattro category – sempre di Coop Italia

– specializzati nei settori Generi Vari e Freschi Industriali e da un responsabile per Unicoop Tirreno, Sergio Caruso, il quale si avvale di uno staff per l'attività di inserimento prodotti e la creazione dei dépliant specifici.

«Questo gruppo – continua Lenzi – svolge un'attività che riguarda la costruzione di pacchetti promozionali dedicati al Sud (nel nostro caso gli IperCoop campani) in sintonia con specifici stili di consumo come, per fare qualche esempio, promozioni più frequenti, incidenza di categorie particolari come la chimica, inserimento di più prodotti locali». Lo stesso nuovo Centro distribuzione di Anagni rientra nel progetto complessivo come supporto logistico ai nuovi assortimenti mentre l'impegno a dirigere il rapporto con i fornitori territoriali resta a Coop Italia. ■

## premiata IperCoop



“20 anni IperCoop” volge al termine. In dieci hanno ricevuto il premio più ambito del concorso nazionale a premi indetto nel 2008 per festeggiare il ventesimo “compleanno” del primo

IperCoop italiano. Dieci **Nuova Fiat 500 – 1.2 69 CV Pop color blu** – andate per estrazione finale a dieci fortunati nei dieci IperCoop di **Unicoop Tirreno**.

Ecco i nomi dei vincitori per punto vendita

**Francesco Laezza** di Casoria (Afragola)

**Angela Minichiello** di Avellino (Avellino)

**Mario Ievolella** di Benevento (Benevento)

**Maria Grazia Mazzella** di Monte di Procida (Quarto)

**Aldo Stabile** di Aversa (Teverola)

**Alessandro Cipriani** di Livorno (Livorno)

**Antonio Francesco Alecci** di Aprilia (Aprilia)

**Valeria Vidili** di Oristano (Casilina)

**Alessia B.** di Roma (Roma Eur)

**Maria Teresa S.** di Viterbo (Viterbo)



Tre donne hanno rappresentato quest'anno **Unicoop Tirreno** durante il tradizionale viaggio di gennaio in Burkina Faso, con la delegazione guidata dal Movimento **Shalom** di San Miniato (Pisa) e dalla Regione Toscana. Sono (nella foto da sinistra a destra) **Silvana Pratesi** presidente Sezione soci Venturina-San Vincenzo (LI), **Rossella Bravi** dipendente del supermercato di Grosseto-Via Inghilterra e **Rita Pepe**, giovane e attiva socia del Comitato di Benevento. Dopo la visita alle strutture del **Progetto Matteo** a Gorom Gorom Rita, Silvana e Rossella si sono fermate a Kongoussi per vedere i grandi campi dove vengono coltivati i fagiolini del commercio equo e solidale **TerraEqua** acquistati e distribuiti da Coop durante l'inverno.

## soci olé

### 25 aprile a Barcellona per i soci di Unicoop Tirreno in crociera sulla Cruise della Grimaldi Lines.

La Cruise Roma invita alla partenza: una nave nuova, elegante quanto basta, ampi saloni dedicati alla ristorazione, sala giochi per bambini, mini casinò, beauty center con vasca idromassaggio vista mare, solarium, piscina all'aperto e una sala-teatro per l'animazione gestita dallo **Smaila's**. Anche per le cabine c'è una tripla scelta, a partire dalla 2-4 posti letto fino alla suite. Insomma i soci che decidono di partire il 25 aprile, per 4 giorni di crociera con destinazione Barcellona, per il secondo viaggio organizzato in esclusiva per loro, avranno di che divertirsi. **Unicoop Tirreno**, in stretta collaborazione con la compagnia proprietaria della nave, la **Grimaldi Lines**, ha organizzato tutto al meglio per rendere la crociera il più possibile caratterizzata per i soci Coop che potranno vivere anche uno scambio culturale con la Spagna grazie a numerose attività che verranno loro offerte: degustazioni guidate di cibi e bevande della tradizione catalana e italiana in collaborazione con **Slow Food**, mini corso di lingua spagnola tenuto dagli insegnanti dell'Istituto **Cervantes**, animazione con lo staff di bordo per imparare a ballare il flamenco, attivazione a bordo di un sito di **Libri Randagi** per immettere nel circuito di scambio-libri i testi di cultura e letteratura spagnola. E poi, ancora tante tante sorprese, ovviamente con un trattamento economico a prova di socio Coop! (B.S.)

Quando viaggiare conviene, a viaggiare è un Socio Coop

**A GRAN RICHIESTA**  
**2° VIAGGIO DEI SOCI UNICOOP TIRRENO**

Una vacanza in nave sulla splendida nave "Cristo Barroto" di GRIMALDI LINES in vendita da settembre 2009, verso Barcellona a partire il 25 aprile a Barcellona, capitale della Catalogna (2010 trovano genere e ambiente), è offerta una vacanza con famiglia e affidata al famoso ed esperto e geniale il Socio Coop che non può.

**TUTTI INSIEME A BARCELONA DAL 25 AL 28 APRILE 2009**

**PREZZI A PERSONA PER I SOCI COOP**  
 (prezzo base min. 350 euro)

cabina doppia interna	€ 482,00
cabina doppia esterna	€ 515,00
cabina tripla interna	€ 452,00
cabina tripla esterna	€ 482,00
cabina quadrupla interna	€ 398,00
cabina quadrupla esterna	€ 428,00
cabina singola interna	€ 128,00
cabina singola esterna	€ 143,00

**SABATO 25 APRILE 2009 - PARTENZA DA CIVITAVECCHIA**  
 Partenza da Civitavecchia alle 07.00 con arrivo a Barcellona alle 19.00. Incontro con il Socio Coop e partenza per Barcellona alle 20.00. Cena a bordo.

**VENERDÌ 27 APRILE 2009 - SOSTA A BARCELONA**  
 Sosta a Barcellona (2010 trovano genere e ambiente), è offerta una vacanza con famiglia e affidata al famoso ed esperto e geniale il Socio Coop che non può.

**DOMENICA 29 APRILE 2009 - NAVIGAZIONE E ARRIVO A BARCELONA**  
 Partenza da Barcellona alle 07.00 con arrivo a Barcellona alle 19.00. Incontro con il Socio Coop e partenza per Barcellona alle 20.00. Cena a bordo.

**MARTEDÌ 30 APRILE 2009 - NAVIGAZIONE PER CIVITAVECCHIA**  
 Partenza da Barcellona alle 07.00 con arrivo a Civitavecchia alle 19.00. Incontro con il Socio Coop e partenza per Civitavecchia alle 20.00. Cena a bordo.

Per informazioni telefonare al numero verde 800778114 oppure rivolgersi alle agenzie di Unicoop Tirreno.

## primo dell'anno

Il primo punto vendita della Cooperativa a essere inaugurato nel 2009 è stato un InCoop, il 66° del canale **Gestiscoop**. Ha aperto il 19 febbraio a Vignanello, in provincia di Viterbo, un territorio ormai storico per **Unicoop Tirreno**, dove i soci Coop sfiorano le 68mila

unità. Il punto vendita (circa 500 mq) si trova nella centrale via Roma e si aggiunge ai 13 InCoop presenti nella Toscana, al supermercato cittadino di via Cervino e al veterano Ipercoop inserito nel centro commerciale Tuscia che nel 2008 ha compiuto 10 anni di attività.

## risparmia le energie

**Oltre 2.000 famiglie stanno “risparmiando le energie”. Ed è solo l’inizio.**

Il progetto **Risparmia le energie** è in pieno svolgimento. Durerà un anno e permetterà alle famiglie partecipanti di apprendere e mettere in pratica tutti i consigli per il risparmio energetico che trovano sul sito dedicato: [www.risparmialee-energie.e-coop.it](http://www.risparmialee-energie.e-coop.it). Potranno utilizzare il sito per dialogare tra loro attraverso il blog, porre domande sui vari temi proposti e confrontarsi sui temi del risparmio energetico.

Ad oggi la redazione del progetto ha ricevuto più di 2.000 mail e la richiesta di iscrizione ha superato le 2.300 famiglie. La prima fase del progetto si sta per concludere: proprio in questi giorni le famiglie stanno completando la registrazione e compilano il questionario.

Le famiglie saranno seguite durante il loro percorso anche attraverso l’invio di una newsletter periodica che le informerà sullo stato del progetto e sulle principali novità in campo energetico e ambientale. Il progetto sarà monitorato da un comitato scientifico, composto da rappresentanti del Ministero dell’Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare e del Ministero per lo Sviluppo Economico oltre che dalle più importanti associazioni ambientaliste – **Legambiente**, **Greenpeace** e **WWF** – e dal **Consiglio Nazionale Consumatori e Utenti**. Quest’organismo individuerà suggerimenti nella realizzazione del programma oltre che iniziative da svolgere in ambito nazionale e di Cooperativa. Il sito, inoltre, ospita nella sezione Agenda tutti gli eventi rilevanti in campo energetico in Italia o organizzati appositamente dalle Cooperative. ■

**RISPARMIA LE ENERGIE.**



## tutto il buono di Coop

**Il Natale di Unicoop Tirreno all’insegna della solidarietà. Nonostante la crisi.**

Non hanno “badato a spese” i soci, i dipendenti e i fornitori di **Unicoop Tirreno**. **A Natale pensa ai bambini**, la campagna natalizia di sostegno ai progetti di solidarietà **Cuore di Coop** e **Progetto Matteo**, ha dato buoni risultati: nel giro di un mese (7 dicembre-7 gennaio) si sono avvicinati ai due progetti oltre 40mila soci, 900 in più rispetto al 2007. Si è inoltre registrato un 60 per cento di punti e un 240 di soci in più rispetto agli otto mesi precedenti, dal 2 aprile (inizio catalogo fidelity) al 30 novembre. Anche le Sezioni soci hanno fatto la loro parte: attraverso le iniziative territoriali organizzate sotto Natale – cene, mercatini, concerti, tombolate, lotterie – hanno raccolto le ragguardevoli somme di 3.104 e 9.718 euro rispettivamente per Cuore di Coop e Progetto Matteo, mentre 10mila e passa euro sono stati donati ai due progetti dai fornitori della Cooperativa. Ma non è tutta qui la solidarietà Coop. Tante associazioni di solidarietà territoriali – dalla **San Vincenzo de Paoli** di Piombino alla romana **So.Spe** di suor Paola, dalla **Comunità di Sant’Egidio** di Napoli alle tante parrocchie e alla Croce Rossa – hanno ricevuto aiuti oltre che dalle Sezioni soci, dall’ufficio commerciale no food della Cooperativa che ha devoluto in solidarietà parte della campionatura (abbigliamento, scarpe, giocattoli ecc.) ricevuta dai fornitori. Alcuni Iper – Benevento e Roma Casilino – hanno partecipato a progetti e campagne di solidarietà promosse dalle istituzioni locali donando giochi e generi di prima necessità. Unicoop Tirreno ha, infine, devoluto in solidarietà le strenne natalizie mentre oltre 2mila euro ricavati dall’acquisto dei biglietti augurali sono andati alla fondazione **L’Albero della vita onlus** per la tutela dei bambini. ■

## la vetrina dei soci

### SPETTACOLI

Spettacoli e teatri con gli sconti ai soci

#### Teatro Goldoni Livorno

18-19 mar. *Aufstieg und Fall der Stadt Mahagonny* (opera lirica)  
 25 mar. Giuseppe Andaloro (pianoforte)  
 27 mar. *InCanto* (balletto ispirato all'*Orlando Furioso*)  
 29 mar. Accademia Locale Città di Livorno  
 7-8 apr. *Il Laureato* con Giuliana De Sio

#### Cral Enel Livorno

28-29 mar. e 3-4 apr. *La strana coppia* di N. Simon regia A. Masini

#### Teatro dei Concordi Campiglia Marittima (LI)

20 mar. *Nelle mani di un pazzo*  
 2 apr. *Contro-Mono-Logo* di e con David Anzalone  
 4 apr. *Santa Giovanna dei macelli*  
 Nel foyer è presente un bookshop di libri sul teatro

#### Teatro Moderno Grosseto

12 mar. *The Sisters*  
 18 mar. *Serata di gala*

#### Teatro degli Industri Grosseto

3 apr. *Anima Moving Parts - Petrushka*

#### Teatro Eliseo Roma

Dal 3 al 22 mar. *La parola ai giurati* con Alessandro Gassman  
 Dal 24 mar. al 5 apr. *Amleto* con L. Lazzareschi, N. Mascia, G. Ranzi, L. Roman

#### Teatro Valle Roma

Dal 17 al 29 mar. *La strada* con Massimo Venturiello e Tosca  
 Dal 31 mar. al 9 apr. *La badante* con Ludovica Modugno

#### Teatro dell'Opera Roma

17-19-21-24-26-28-29 mar. *Iphigénie en Aulide*  
 20-22-25-27-29-31 mar. *Il re nudo* (prima mondiale) c/o Teatro Nazionale

#### Teatro Quirino Roma

Dal 4 al 22 mar. *Masaniello il musical*  
 Dal 24 mar. al 9 apr. *Ditegli sempre di sì* con G. Gleijeses, G. Cannavacciuolo, L. Gleijeses

In vendita nei Box Office di Livorno La Rosa, Viareggio (LU), Avenza (MS), Cecina (LI), Rosignano (LI), Follonica (GR) e c/o il chiosco dell'Ipercoop di Livorno i biglietti per gli spettacoli di:

**Franco Battiato** Teatro Comunale di Firenze 17 mar.

**Franco Battiato** Teatro Goldoni di Livorno 20 mar.

**JAX Auditorium** Flog Firenze 26 mar.

### CORSI

Corsi individuali di musica per bambini a partire dai 7/8 anni, adolescenti e adulti

Tariffa intera: 75 euro al mese

Tariffa ridotta per i soci Coop: 69 euro al mese

Quota di iscrizione annuale e obbligatoria per tutti: 16 euro

Riduzioni per 2° membro della stessa famiglia e per over 65 anni

Associazione musicale follonichese

Scuola comunale di musica "B. Bonarelli"

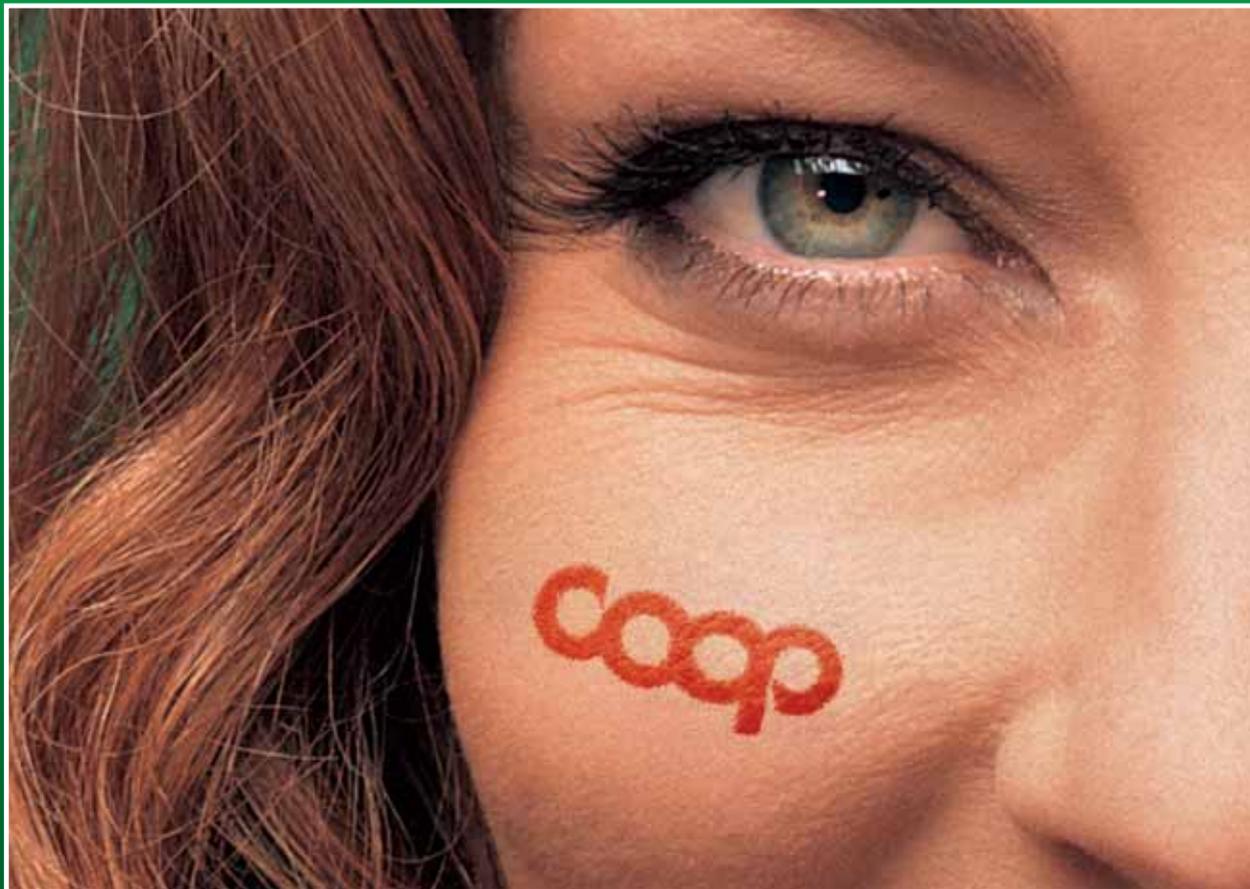
via Argentarola, 2 - Follonica (GR) - tel. 0566260036

e-mail: amf\_follonica@virgilio.it



Mercoledì 1 aprile alle 17.30 presso la Libreria Coop del Supermercato di via Gori a Piombino (LI) ha luogo la presentazione del libro **Handicappato e carogna** di David Anzalone, il comico che ha rivoluzionato i luoghi comuni sull'handicap, edito da **Mondadori** e scritto a quattro mani con Alessandro Castriota. Battute e aneddoti, racconti biografici, autoironia e vis comica sulla condizione di "normalità" oggi.

Il 2 aprile, presso il Teatro dei Concordi di Campiglia Marittima (LI) alle 21.15, Anzalone presenta lo spettacolo **Contro-Mono-Logo**, ingresso ridotto per i soci di **Unicoop Tirreno**.



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



\* Percentuale di risparmio calcolata confrontando i premi pubblicati da **QUATTORRUOTE**

**Chiama gratis 800 375445**



Con LINEAR puoi risparmiare fino al 40% sull'RC Auto\*.  
In più, come Socio Coop potrai avere fino a 2.500 punti  
fedeltà Coop in regalo per la tua Raccolta. Nel 2008  
LINEAR ha già regalato ai Soci Coop oltre 27.000.000  
di punti. Che aspetti? Unisciti alla tribù LINEAR.

nel mese di novembre 2008, sullo speciale Assicurazioni Auto.



o clicca [www.linear.it/coop](http://www.linear.it/coop)

# Gustati il Benessere



**noberasco**

Dal 1908, un mondo di frutta a colori

## Le Prugne

- grazie all'**alto contenuto di fibre**, **4 prugne al giorno** aiutano la corretta funzionalità intestinale e stimolano il senso di sazietà favorendo il controllo del peso
- sono una **fonte naturale di antiossidanti**, quindi un valido alleato per contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi
- l'**assenza di sodio** le rende indicate anche per le diete iposodiche

## Le Albicocche

- grazie al **contenuto di Vitamina A e Vitamina C**, aiutano a proteggere la pelle dai danni causati dai radicali liberi
- **4 albicocche al giorno** contribuiscono ad aumentare le **capacità antiossidanti dell'organismo**
- grazie al contenuto di **fibre e zuccheri nutrono senza appesantire**
- l'**elevato contenuto di potassio** le rende adatte **anche per chi pratica sport**

PER TUTTO IL MESE DI MARZO,  
NEI SUPERMERCATI COOP E IPERCOOP  
**SCONTO DEL 30%**  
SU TUTTE LE **PRUGNE** E LE **ALBICOCCHE**  
**NOBERASCO**

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



**DALLA TUA PARTE,**

*noi.*

**coop**  
LA COOP SEI TU.

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

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

Consulta il sito **[www.unicooptirreno.e-coop.it](http://www.unicooptirreno.e-coop.it)** per conoscere tutte le offerte settimanali e mensili. E buona convenienza.



# SOLO PER I SOCI:

## Dall'1 al 15 marzo.

**SCONTO  
30%  
ALLA CASSA**

**SALSICCIA**  
CONFEZIONE RISPARMIO  
il kg



**MASSIMO  
3 conf.  
PER OGNI CARTA**

**SCONTO  
40%  
ALLA CASSA**

**MELE GOLDEN  
COOP**  
3 kg



**MASSIMO  
10 conf.  
PER OGNI CARTA**



**MASSIMO  
6 pezzi  
PER OGNI CARTA**

**MOZZARELLA  
FIOR DI LATTE  
PETTINICCHIO**  
400 g

**€ 2,70**

il kg € 6,75



**MASSIMO  
4 pezzi  
PER OGNI CARTA**

**SPAGHETTATA  
MARE E ORTO ARBI**  
300 g

**€ 1,95**

il kg € 6,50

**MASSIMO  
6 pezzi  
PER OGNI CARTA**



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

**€ 3,65**

il kg € 14,60



**MASSIMO  
8 conf.  
PER OGNI CARTA**

**CAFFÈ KIMBO  
AROMA ITALIANO**  
250 g x 2

**€ 2,89**

il kg € 5,78

**CALZE LUNGHE  
UOMO BASILE**  
conf. x 2

**€ 5,00**

**CALZE CORTE  
UOMO BASILE**  
conf. x 2

**€ 4,50**



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



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

**SALOTTINO CAFFÈ  
4 POSTI IN ACACIA**  
con cuscini - seduta  
e schienale - divano  
tavolo con 2 ripiani  
e 2 poltrone

**€ 199,00**

# E tanta convenienza in esclusiva.

## Dal 16 al 31 marzo.

MASSIMO  
**3** conf.  
PER OGNI CARTA



SCONTO  
**30%**  
ALLA CASSA

VITELLONE COOP  
FETTE PER GRIGLIA  
il kg



SCONTO  
**40%**  
ALLA CASSA

BANANE COOP  
ORIGINE ECUADOR  
il kg

MASSIMO  
**6** pezzi  
PER OGNI CARTA



SCONTO  
**30%**  
ALLA CASSA

SALAME TOSCANO  
GRANDI SAPORI  
TOSCANI  
600 g ca. - il kg

€ 8,99

anzichè € 12,84



MASSIMO  
**4** pezzi  
PER OGNI CARTA

CICORIA CATALOGNA  
IL SOLE DI OROGEL  
1 kg

€ 1,60

MASSIMO  
**6** bottiglie  
PER OGNI CARTA

CHIANTI FASSATI  
LE GAGGIOLE  
75 cl

€ 2,95

il litro € 3,93



MASSIMO  
**3** conf.  
PER OGNI CARTA



ASSORBENTI LINES  
PETALO BLU CON ALI  
conf. x 60

€ 5,90

QUESTO PRODOTTO  
NON È DISPONIBILE  
IN ALCUNI PUNTI  
VENDITA  
coop



GIACCONE UOMO  
modelli e colori assortiti

€ 24,90

QUESTO PRODOTTO  
NON È DISPONIBILE  
IN ALCUNI PUNTI  
VENDITA  
coop



TAVOLO IN ACACIA  
quadrato:  
94 x 94 x h 75 cm  
doppia estensione:  
94 x 172 x h 75 cm

€ 85,00

SEDIA  
CON BRACCIOLI  
IN ACACIA  
pieghevole

€ 29,90

# la via lattea

**Perché il nostro latte costa più di quello tedesco e francese? Cosa si può fare per abbassare il prezzo di un prodotto essenziale per l'alimentazione? Cosa succede nel percorso del latte dalla stalla allo scaffale del supermercato? E intanto Coop prova a cambiare le regole di un mercato inefficiente e ancora poco trasparente.**  
di Aldo Bassoni

Tra i fattori che concorrono alla formazione del prezzo finale – polverizzazione della produzione, frammentazione della rete distributiva, costi ancora troppo elevati – uno in particolare è altamente condizionante: la legge italiana impone al latte fresco una durata massima di sei giorni. In Germania, invece, è normale che il latte duri oltre i dieci giorni, questo significa risparmiare sui costi di produzione, una migliore gestione del prodotto nella fase di distribuzione e minori costi della logistica. «Il latte fresco per i consumatori tedeschi risulta meno costoso per tante ragioni. Perché in Germania se ne consuma molto di più che in Italia. Perché dura ben dieci giorni e non sei. E perché nel nostro paese abbiamo ancora una commercializzazione estremamente frammentata, che richiede una struttura logistico-distributiva articolata e complessa», ha dichiarato recentemente **Giorgio Ciani**, direttore per le Relazioni istituzionali del **Gruppo Granarolo**. In effetti servire giornalmente 60mila punti vendita, facendosi carico dei resi che pesano per 8-9 centesimi/litro, costa. Inoltre i prezzi possono essere soggetti ad oscillazioni anche sensibili, specialmente in un anno turbolento e in assenza di un'intesa fra i produttori e le aziende di conferimento e trasformazione. Anche le variazioni della domanda dei derivati del latte possono influenzare i listini. «Problemi climatici in paesi come l'Oceania e l'America Latina hanno ridotto la disponibilità di latte in polvere con conseguente aumento della domanda verso il prodotto europeo – spiega **Danilo Pini**,

dossier



category latticini **Coop Italia** –. Poi ci sono i paesi asiatici che stanno incrementando i consumi di latte in polvere pur non essendone grandi produttori, il che può avere ingenerato anche forti speculazioni finanziarie che hanno inevitabilmente gonfiato i prezzi». Ma di tutto questo i consumatori forse ne sanno poco o niente.

### **dalle stelle alle stalle**

Incominciamo dalle mucche. Il prezzo del latte alla stalla si aggira in Italia sui 42 centesimi al litro, più della Germania (39) e della Francia (34). Differenze notevoli. Ma è quando si passa alla cassa a pagare che le distanze diventano abissali. In Germania quasi tutto il mercato del latte è nelle mani delle grandi catene di distribuzione che perseguono politiche concorrenziali di insegna e di fidelizzazione del consumatore. Un fenomeno, questo, che in Italia è appena iniziato. La Francia, invece, è un caso a parte perché il consumo di latte fresco è del tutto irrilevante. E così, mentre in Francia e in Germania il litro di latte fresco costa tra i 75 e gli 80 centesimi, in Italia arriva a toccare quota 1,50-1,60: quasi quattro volte il prezzo di partenza. Fa eccezione il nuovo latte a marchio Coop con un prezzo che varia da 1 a 1,15 euro: la prova provata che il latte, anche in Italia, può costare di meno senza andare a discapito della qualità, ma anzi con un valore aggiunto in termini di sicurezza perché proviene solo da stalle italiane selezionate e controllate direttamente in tutte le fasi della filiera con esclusione degli ogm dall'alimentazione delle mucche. Cosa succede fra la raccolta e la distribuzione?

«Abbiamo dimostrato che si può vendere il latte a un euro – afferma **Giovanna Mennella**, product-manager latticini Coop –. Come abbiamo fatto? Accorciando la filiera e agendo sui costi che in Italia sono ancora piuttosto alti». Il cammino del latte Coop dalla stalla allo scaffale è più corto e risparmiato. Questo è il segreto che ha permesso a Coop di iniziare a cambiare le regole del mercato di un prodotto essenziale per l'alimentazione, scegliendo di andare incontro alle esigenze del consumatore con un latte di qualità a un prezzo equo.

### **al fresco**

«Una buona alternativa al latte fresco è il latte microfiltrato che, pur avendo tutte le caratteristiche del latte fresco, ha una durata di 12 giorni per cui è più comodo da gestire anche per il consumatore – commenta Mennella –. A marchio Coop può costare anche meno di un euro». Ma se è vero che tutto nasce dal fatto che all'estero il prodotto è diverso e che un conto è gestire una scadenza

di sei giorni, un altro di dieci o più giorni; se è vero che in Francia, ad esempio, sono forti consumatori dell'ultra economico UHT mentre da noi resiste ancora la tradizione del latte fresco, le differenze di prezzo restano ancora troppo alte. «Sicuramente la Grande Distribuzione con la marca commerciale sta modificando il mercato del latte fresco – precisa Pini –. Il processo è appena iniziato e anche il mondo della produzione sta cambiando. Fino a qualche anno fa quasi ogni comune aveva la sua centrale del latte mentre oggi sono sempre più i grandi gruppi ad operare sul mercato».

Senza dubbio il latte italiano è più fresco e quindi ha un valore aggiunto. L'affermarsi di altre tipologie di prodotto come abbiamo visto può favorire una diminuzione dei prezzi anche se bisogna tenere conto che i consumi sono stabili.

### **indice di costo**

Ma la domanda è: il latte italiano può costare di meno? «Sicuramente il latte può costare di meno, e noi lo abbiamo dimostrato – riprende Mennella –. Ma non dimentichiamoci che dietro c'è tutto un mondo agricolo con le sue problematiche e occorrerà stabilire nuovi equilibri per continuare ad avere un latte di qualità eccellente a un prezzo inferiore».

C'è ancora molto da fare per avvicinare i nostri prezzi agli standard dei migliori paesi europei, ma la strada è stata imboccata. E non è certo quella dei distributori automatici di cui si è fatto un gran parlare in questi mesi. «Come Coop abbiamo espresso in tempi non sospetti una posizione di forte prudenza sulla vendita "sfusa o alla spina" di prodotti alimentari – ricorda **Claudio Mazzini**, responsabile qualità Coop Italia –, posizione assunta e mantenuta a causa della problematiche igieniche, delle difficoltà a garantire la necessaria identificazione e rintracciabilità dei lotti nonché al rischio di contaminazione nelle fasi di erogazione e conservazione casalinga». E difatti, recentemente il Ministero della Salute ha emanato un'ordinanza che impone di scrivere in rosso sui distributori di latte crudo che il prodotto va consumato solo dopo la bollitura. La decisione deriva a seguito di alcuni casi di intossicazione (una decina fra il 2007 e il 2008, in particolare bambini) causati dal batterio *Escherichia coli*, un agente patogeno che può essere presente nel latte non pastorizzato e non bollito. Insomma, quando c'è di mezzo la salute e la sicurezza dei consumatori è meglio lasciar perdere le scorciatoie. ■

# bianco latte

## Identikit di un alimento completo.

Un litro di latte crudo intero contiene mediamente 35 grammi di proteine, 37 di grassi, 45 di zuccheri e 10 di sali minerali. Il latte concorre a regolare un sano sviluppo muscolare, favorisce il processo per la coagulazione del sangue, contribuisce allo sviluppo delle ossa e dei denti e fornisce l'energia necessaria alle attività fisiche. Si caratterizza per gli apporti in proteine di elevata qualità biologica – lattalbumina, caseina – e in calcio. Il latte non è una fonte importante di vitamine, anche se contiene discrete quantità di vitamine B2, B12 e A. Il calcio è un nutriente essenziale che deve essere assunto giornalmente con gli alimenti. I suoi compiti nell'organismo sono quelli della formazione e del mantenimento delle ossa, dei denti e di regolare e consentire la conduzione degli impulsi nervosi, la contrazione dei muscoli, la coagulazione del sangue, la permeabilità delle cellule. Il latte assicura la massima parte dell'apporto alimentare del calcio. Il latte e i suoi derivati contengono notevoli quantità di calcio e il calcio contenuto nel latte è particolarmente facile da assorbire e da utilizzare, contrariamente a quello presente in certi prodotti vegetali, in particolare nei cereali. Alcune sostanze, di cui sono ricchi i prodotti vegetali (come l'acido fitico e l'acido ossalico), tendono, infatti, a legare il minerale rendendolo più difficilmente utilizzabile per il nostro organismo. Il fosforo è un altro importante minerale presente

nel latte; svolge molte funzioni e fra queste quella della costruzione e del mantenimento delle ossa e dei denti. È importante che il calcio e il fosforo siano fra loro in un rapporto eguale o superiore all'unità: un'introduzione eccessiva di fosforo, associata a diete troppo ricche di proteine, può portare a consistenti perdite di calcio che possono causare anche la demineralizzazione delle ossa. Mentre in quasi tutti gli alimenti di più largo consumo, come cereali, patate, legumi, carne e uova, il fosforo prevale sul calcio, il latte e i prodotti lattiero-caseari sono fra i pochissimi cibi che contengono più calcio che fosforo e svolgono un ruolo di riequilibrio in diete che altrimenti sarebbero rachitogene. Le proteine del latte, rappresentate dall'80 per cento da caseina e dal 20 dalla lattalbumina, assicurano un terzo del fabbisogno giornaliero medio. Queste proteine contengono nelle giuste quantità e proporzioni tutti gli aminoacidi di cui l'organismo ha bisogno e in particolare quegli aminoacidi essenziali che l'organismo non è in grado di fabbricare. I grassi presenti nel latte di mucca sono per due terzi saturi, caratterizzati da buona digeribilità e con ridotte attitudini ad elevare i livelli di colesterolo nel sangue. Nel latte i carboidrati sono rappresentati unicamente dal lattosio – assente negli altri alimenti – che è importante per lo sviluppo del tessuto nervoso nei primi mesi di vita. ■



## LATTE FRESCO ALTA QUALITÀ COOP

Nasce da una materia prima migliore, per parametri nutrizionali e sanitari, rispetto al latte fresco normale. Viene sottoposto a un processo di pastorizzazione blando che lascia integro e completo il prodotto finito. Tutto ciò per offrire al consumatore un prodotto eccellente dal punto di vista della sicurezza, dei valori nutrizionali e delle caratteristiche organolettiche.



## LATTE FRESCO PARZIALMENTE SCREMATO COOP

Nasce da un'accurata selezione degli allevamenti, situati sul territorio italiano, e da controlli rigorosi su tutto il processo produttivo in aggiunta a quelli previsti dalla legge. Il trattamento di pastorizzazione consente di risanare efficacemente il latte crudo pur preservandone la bontà e le caratteristiche nutrizionali. Il contenitore in tetratop, completamente riciclabile, preserva entrambi i prodotti dalla luce consentendo la massima protezione delle vitamine e del gusto.



## GLOSSARIO

**Pastorizzazione** Consiste nel riscaldamento del latte a determinate temperature per periodi di tempo ben calibrati e successivo rapido raffreddamento. La pastorizzazione permette di distruggere completamente i germi patogeni, mantenendo inalterato il valore nutritivo del latte. Secondo la legge italiana il latte pastorizzato si distingue in tre grandi categorie: pastorizzato, fresco pastorizzato, fresco pastorizzato di Alta Qualità.

**Fresco di Alta Qualità** È il meglio di tutto il latte pastorizzato per caratteristiche di produzione e benefici alimentari. Il contenuto di proteine nel latte destinato all'Alta Qualità è, infatti, di 32 grammi per litro contro i 28 grammi per quello destinato al latte fresco pastorizzato. Alta qualità non è uno slogan commerciale, ma una vera e propria categoria merceologica prevista dalla legge 169 del 3/5/1989. I requisiti necessari affinché il latte fresco pastorizzato sia definito di Alta Qualità sono estremamente rigorosi e le aziende che propongono questo tipo di latte sono sottoposte a controlli scrupolosi sulla selezione e lo stato di salute delle razze bovine, la loro alimentazione, l'igiene delle stalle, le condizioni di mungitura, la raccolta e distribuzione, la centrale di lavorazione, i trattamenti termici e il confezionamento del prodotto. Il latte fresco pastorizzato di Alta Qualità è solo del tipo intero.

**Pastorizzato microfiltrato** Prevede la separazione della panna cruda, il preriscaldamento del latte a 45-55 gradi, la microfiltrazione, l'omogeneizzazione e il riscaldamento della panna cruda, la ricombinazione delle due componenti e, per finire, la pastorizzazione. Ha

caratteristiche compositive, igienico-sanitarie, nutrizionali e sensoriali del tutto simili a quelle del latte fresco.

**Sterilizzato** Trattato in contenitore sigillato: si conserva per sei mesi, può presentare un sapore di cotto.

**Omogeneizzato** È un processo meccanico che consente di frazionare le particelle di grasso in minutissime goccioline per distribuirle uniformemente e permanentemente. Con l'omogeneizzazione si ottiene una migliore digeribilità del latte.

**UHT** Il metodo UHT elimina dal latte ogni tipo di forma batterica patogena e non. Il trattamento ultrarapido ad alta temperatura consente di conservare il latte anche per alcuni mesi in confezione chiusa.

**Intero** Può avere un tenore naturale di materia grassa non inferiore al 3,50 per cento (latte intero non normalizzato) o un tenore di materia grassa che è stato portato almeno al 3,50 per cento (latte intero normalizzato).

**Parzialmente scremato** Il suo contenuto in grassi è pari a 1,5-1,8 grammi ogni 100 g di prodotto.

**Scremato o magro** In questo caso il grasso è stato tolto quasi del tutto. Il suo contenuto lipidico, infatti, deve essere per legge inferiore allo 0,3 per cento.

**Delattosato** Mediante un trattamento con l'enzima lattasi, il lattosio viene scisso al 75 per cento circa nei suoi due componenti più semplici (glucosio e galattosio) rendendo così il prodotto più digeribile per chi non possiede questo enzima a livello intestinale o ne ha poco.

**Desodato** Latte impoverito di sodio per le diete iposodiche.

**Vitaminizzato** Arricchito di vitamine, soprattutto la D.

la merce muta di Giorgio Nebbia



## attenti al carb

**Facciamo il conto di quanti "carb" immettiamo nell'atmosfera ogni volta che prendiamo l'auto o accendiamo lo scaldabagno.**



I problemi energetici e alcuni mutamenti climatici stanno cambiando anche le unità di misura. Una nuova unità, che si sta facendo strada, è il "carb", equivalente all'emissione di 100 grammi di anidride carbonica nell'ambiente. Ogni nostro gesto, ogni oggetto che consumiamo o usiamo ha un suo "costo ambientale" fisico che può essere espresso in unità "carb" sulla base della quantità di anidride carbonica, il principale gas a "effetto serra" responsabile dei mutamenti climatici, immessa nell'atmosfera in seguito al ciclo di produzione e di consumo della merce o dei servizi. Prendiamo l'automobile: un venditore, per esempio, promette all'acquirente che la macchina che gli propone potrà percorrere 100 chilometri, diciamo, con sei litri di benzina; con le nuove unità dirà che l'automobile di cui si parla ha un "costo ambientale" di 150 carb ogni 100 Km. Questi "carb" prima o poi salteranno fuori nel commercio delle automobili e di molti altri prodotti. Ogni nostro consumo può, infatti, essere tradotto in unità "carb" che sono strettamente associati al consumo di combustibili fossili cioè al "costo energetico" di ogni merce o di ogni servizio. Anche i servizi richiedono beni materiali ed energia. Si consuma energia quando si scalda l'acqua per cuocere la pasta, per fare una doccia o un bagno, per il funzionamento di una lavatrice. Per esempio se si scalda una vivanda per quattro minuti in un forno a microonde si "producono" una cinquantina di grammi di anidride carbonica, quindi circa mezzo carb, rispetto ai quattro carb immessi nell'atmosfera quando si scalda lo stesso cibo in un forno a gas; nel primo caso si risparmiano circa 3,5 "carb" ogni volta. Minori emissioni di anidride carbonica si hanno adottando nelle case sistemi di riscaldamento solari o illuminando le case con impianti fotovoltaici o tenendo più bassa la temperatura dei termosifoni o degli scaldabagno. Stanno circolando anche nella stampa popolare o in alcune trasmissioni televisive delle tabelle che spiegano che, con la raccolta separata e il riciclo di un chilo di vetro o di carta o di alluminio, si risparmiano tanti "carb"; usando il treno o l'autobus, piuttosto che un'automobile, si "risparmiano" tanti "carb". Addirittura fra poco arriveranno in commercio merci o oggetti pubblicizzati come "low-carb" che cioè emettono meno anidride carbonica durante la fabbricazione e l'uso rispetto a quelli dei concorrenti. Sarà bene, però, stare attenti perché possono essere spacciati per "low-carb" cose per la cui produzione è stata emessa anidride carbonica in quantità superiore a quella dichiarata. I numeri vanno letti con attenzione e richiedono una nuova cultura merceologica per evitare che l'amore per l'ecologia offra occasioni per frodi o per pubblicità ingannevoli. Qualcosa sta comunque certamente cambiando nei commerci e nella pubblicità: si sta arrivando a fare pubblicità a oggetti domestici presentati come "non è elettrico", a riprova che si suppone che gli acquirenti apprezzino qualcosa che fa risparmiare elettricità ed emissioni di gas serra.

# ben di mare

**Per le malattie reumatiche, della pelle, dell'apparato respiratorio, contro lo stress, per i trattamenti di bellezza. La talassoterapia ovvero "curare" la mente e il corpo con l'acqua di mare.**  
di Barbara Bernardini

Ci sono molti modi per sconfiggere l'inverno. Uno può essere quello di sedersi in poltrona e immaginare il sole dell'estate, con il tepore della sabbia che scalda la schiena e la freschezza delle onde che lambiscono le gambe. La cattiva notizia è che per l'estate dobbiamo attendere ancora un po', la buona notizia è che i benefici del mare e del sole si possono godere quattro stagioni e senza andare alle Maldive, basta andare in uno dei (pochi) stabilimenti italiani che effettuano la talassoterapia, una delle cure integrative più gradevoli e rigeneranti che esistano. Si tratta appunto di "curare" la mente e il corpo con l'acqua di mare, una risorsa poco conosciuta e poco sfruttata.

## **passare le acque**

L'Italia conta quasi 2.000 Km di coste che si affacciano su uno dei mari più belli del mondo, ma pare che non sia bastato questo faccia a faccia continuo per far sì che nel nostro paese prendesse piede una pratica termale che risale a secoli, se non a millenni fa. La talassoterapia è una branca dell'idrologia termale che utilizza l'acqua di mare per le cure del corpo, con il suo contenuto di sali. «Il nostro è un paese di terme – commenta **Giuseppe Nappi**, direttore della sezione di idrologia dell'Università di Milano –, le cure idroterapiche in Italia sono diffuse quasi ovunque grazie anche alle preziose sorgenti diffuse un po' su tutto il territorio, ma la talassoterapia è praticamente assente, mentre è diffusissima in Francia dove il termalismo è quasi inesistente». La talassoterapia è figlia di una saggezza che viene da lontano. La vastissima iconografia che parla delle divinità sole e mare fa capire come da sempre a questi elementi fossero attribuite proprietà benefiche. Si dice che tra i primi a usare l'acqua

salute



di mare per curarsi fu Euripide nel 450 a.C., sotto la guida di un medico egiziano che gli rivelò che “il mare cura tutte le malattie dell’uomo”. Forse il medico egiziano aveva una visione un po’ esagerata delle potenzialità dell’acqua marina, ma di fatto ormai la scienza è riuscita a dimostrarne le proprietà benefiche, capaci di aiutare la guarigione da molte patologie.

### re sale

«L’acqua di mare viene definita salso-bromo-iodica – spiega Nappi –: contiene, infatti, cloruro di sodio, bromo e iodio, utili nel trattamento di varie affezioni metaboliche delle vie respiratorie». La sua composizione chimica è simile a quella dei liquidi del nostro corpo, come il plasma, ma per il suo alto contenuto di sali viene definita “ipertonica”. Le acque dei vari mari del mondo non sono tutte uguali, la salinità è leggermente più elevata, ad esempio, nel Mar Rosso rispetto al Mediterraneo, più bassa nel Mar Nero, altissima nel Mar Morto da dove provengono i famosi fanghi che promettono miracoli di bellezza. Gli istituti di talassoterapia sanno bene come massimizzare i benefici dell’acqua di mare e la propongono in una serie di pacchetti studiati per ogni problema medico o estetico. Dal bagno all’idromassaggio, anche riscaldati, al percorso in vasche a salinità e temperatura diversa, fino all’inalazione, all’impacco di fanghi, alle sabbiature. Ogni trattamento è in grado di venire in contro a uno specifico problema. Somministrata in condizioni controllate di umidità e calore l’acqua di mare interagisce col corpo attraverso un processo di osmosi che consente lo scambio di molecole. Le proprietà di questo speciale trattamento di mare sono rinomate per la cura integrativa di diverse affezioni, tra cui le malattie reumatiche, le malattie della pelle, dell’apparato respiratorio, nonché come toccasana contro lo stress, oltre che come aiuto alla bellezza del corpo. I fanghi di mare – ricchi di iodio che stimola il metabolismo – sono particolarmente adatti al trattamento di inestetismi femminili come la famigerata cellulite.

### bellezza al bagno

Inoltre molti studi scientifici stanno avvalorando l’ipotesi che il trattamento con acqua di mare induca un effetto benefico sul sistema immunitario. Benché i trattamenti vengano spesso somministrati al chiuso dei centri termali, nell’accezione più corretta la talassoterapia include tra i suoi agenti caratterizzanti anche il sole. Il

sole d’inverno ha la proprietà di stimolare fortemente la produzione di vitamina D senza provocare danni alla pelle, una vitamina che stimola il sistema immunitario e il benessere delle ossa e di cui siamo carenti nella stagione fredda. In estate, invece, l’azione del sole sulla sabbia fa sì che questa raggiunga la temperatura ottimale per le sabbiature (40-42°C), un rimedio conosciuto da decenni contro le malattie reumatiche. «Siamo inclini a sottovalutare i benefici del mare – sottolinea Nappi –, ma per chi ha la fortuna di regalarsi una vacanza al mare d’inverno ogni giornata in spiaggia rappresenta un trattamento rigenerante. Camminare semplicemente nell’acqua di mare è un massaggio vascolare tra i più efficaci e respirare l’aerosol di microscopiche gocce che arriva dalla battigia è molto salutare». Anche d’inverno il clima costiero, soprattutto nelle belle giornate di sole un po’ ventilate, è un vero trattamento di benessere. Le onde del mare, infatti, rilasciano nell’aria elementi attivi, come lo iodio, noto per la sua funzione stimolante sulla tiroide e il metabolismo. Eppure in Italia gli stabilimenti talassoterapici sono pochissimi e, come dice Nappi, «la talassoterapia non è regolamentata e codificata come invece le terme classiche». Un vero e proprio spreco di una risorsa praticamente infinita e gratuita.

### PROFONDO BLU

#### I trattamenti che comprende la talassoterapia.

**climatoterapia** massimizza i benefici di un soggiorno di mare, dell’esposizione al sole e del cambiamento di clima e aria;

**sabbiature** sfruttano i benefici termici e chimici della sabbia riscaldata dal sole. Adatto per la cura delle malattie reumatiche;

**bagni** di acqua di mare che vengono effettuati in vasca o in piscina, caldi o freddi. All’acqua di mare può essere abbinato l’idromassaggio, il trattamento a base di ozono e l’aggiunta di alghe marine;

**inalazioni, docce, irrigazioni e nebulizzazioni** d’acqua di mare vengono impiegate per i disturbi dell’apparato respiratorio e per cure dermatologiche.

**fanghi** per impacco, bagno o massaggio sfruttano le caratteristiche dei sedimenti marini per fini estetici e medici.

**algaterapia** sfrutta le caratteristiche chimiche degli organismi marini per la cura di affezioni della pelle e del metabolismo.

#### Info

Sezione di Idrologia - Dipartimento di Scienze Otorinolaringologiche e Oftalmologiche Università di Milano 0250318440; [www.benessere.com/terme/talassoterapia.htm](http://www.benessere.com/terme/talassoterapia.htm)

### GLOSSARIO

La **talassoterapia** usa l’acqua di mare, la sabbia, il fango marino, il sole in combinazione per vari trattamenti di salute e bellezza. L’iniziatore della moderna talassoterapia può considerarsi Richard Russel (1687-1759) che diceva: “ Bisogna bere l’acqua di mare, farvi il bagno, mangiare tutte cose marine nelle quali è concentrata la virtù del mare”. La talassoterapia fa bene alle allergie, alle malattie delle ossa, ai problemi circolatori, alla riabilitazione osteo-articolare e post traumatica – come l’atrofia muscolare – all’asma, alla bronchite e ad altri problemi respiratori, alle malattie della pelle come la dermatite atopica.

## un tanto al chilo

Chili di troppo? Potrebbe dipendere dal vostro intestino e dalla flora batterica. Uno studio della prestigiosa Mayo Clinic in Arizona conferma il sospetto che la composizione batterica che colonizza l'intestino e coadiuva i processi digestivi abbia un ruolo di primo piano nel favorire l'accumulo adiposo. In particolare sarebbero abbondanti negli obesi rispetto ai magri i batteri produttori di idrogeno e metano. Ricerche queste che potrebbero portare in un prossimo futuro a un trattamento integrativo per il controllo dell'obesità.

## presa visione

Bere troppo caffè provoca allucinazioni. È la conclusione di uno studio dell'Università di Durham, in Inghilterra, secondo cui tra i forti consumatori di caffè molti dicono di sentire o vedere cose inesistenti. Per i ricercatori una scoperta importante che li aiuterà a capire come si generano le allucinazioni nel cervello; per tutti i consumatori un monito a non esagerare con questa "droga" che, tra l'altro, può causare dipendenza e disturbare il sonno.

## buon riposo

Secondo una ricerca giapponese dormire poco predispone in modo determinante alle malattie cardiovascolari, specialmente nelle persone che hanno già la pressione alta. Lo studio effettuato dalla Jichi University ha seguito 1.225 persone ipertese per 50 mesi, monitorando tutti i principali parametri fisiologici giorno e notte. I ricercatori sono giunti alla conclusione che nelle persone che dormivano meno di sette ore e mezzo per notte la pressione sanguigna tendeva a rimanere elevata anche di notte e l'incidenza degli eventi cardiovascolari come ictus e infarto aumentava del 50 per cento. Come dire... buon riposo.



## il mistero delle piramidi

Quanto, come e quando consumare cibo secondo la piramide alimentare.



Alcuni lettori mi hanno chiesto se la "piramide alimentare" simboleggia correttamente il diverso valore nutrizionale dei cibi privilegiando la qualità e la quantità di quelli posti alla base piuttosto che all'apice. La risposta non è facile perché sono passati più di 15 anni da quando gli esperti dello **Human Nutrition Service**, preoccupati per la dilagante epidemia di obesità negli USA, proposero il logo della piramide per una visualizzazione più accattivante ed efficace delle tradizionali Linee Guida alimentari.

Da quel momento la piramide originale ha subito molte manipolazioni e interpretazioni apocriefe. Esistono, ormai, centinaia di piramidi alimentari, modificate da ideologi (piramide dei vegetariani, degli ambientalisti) e perfino da gruppi industriali interessati alla promozione dei loro prodotti piuttosto che a una collocazione rispettosa del valore nutrizionale e quindi della frequenza e della quantità delle porzioni, giornaliere o settimanali, dei cibi nell'ambito dei gruppi di appartenenza.

Di recente anche la Sezione di Scienza dell'Alimentazione del Dipartimento di Fisiopatologia medica dell'Università La Sapienza di Roma ha proposto una variante, più adatta alle nostre tradizioni alimentari, e corredata di un'intelligente misura delle singole porzioni e della loro frequenza settimanale mediante la Quantità Benessere (Q.B.).

Anche per chi non è portato alle grandi navigazioni in internet basterà digitare [www.piramideitaliana.it](http://www.piramideitaliana.it) per trovare la piramide giusta e i relativi commenti che non è possibile sintetizzare in questa rubrica.

Un particolare merito va riconosciuto al gruppo di esperti che ha voluto accostare alla piramide alimentare anche una piramide dell'attività fisica. Parlare di entrate caloriche (gli alimenti) senza citare la spesa energetica dell'attività fisica non risolve il problema del bilancio energetico e quindi dello stile di vita che produrrà benessere. Inoltre è giusto fissare una porzione di riferimento (Q.B.) per gli alimenti più comuni (ad esempio: 100 g per la carne, 80 g per la pasta, 50 g per i salumi) in modo da avere anche un riferimento su quante Q.B. spettano nella settimana (ad es. 5 Q.B. di carne, 8 Q.B. di pasta o riso e soltanto 3 Q.B. di salumi). Anche l'attività fisica viene valutata in Q.B. (la più semplice corrisponde a 15 minuti di passeggiata e sono raccomandate almeno 2 Q.B. giornaliere con un totale settimanale di 14 Q.B.).

Si può acquisire una misura obiettiva che coinvolge la porzione dei cibi, ma anche la frequenza con cui consumarli. Ne consegue che se è esagerato "proibire" a chi ha una lieve ipercolesterolemia le uova o i formaggi stagionati, perché ricchi di grassi saturi e colesterolo (ma anche di altri valori nutrizionali positivi!), sarà necessario, però, consigliare porzioni ridotte e meno frequenti.

# pizza idea

**Il forno elettrico a cottura veloce per chi preferisce fare la pizza in casa.**  
di Roberto Minniti

Se è vero che a una pizza in compagnia è davvero difficile rinunciare, è altrettanto vero che in tempi di crisi come questi, anche le piacevoli uscite serali insieme alla famiglia e agli amici finiscono nel computo delle spese da tagliare o da ridimensionare. Magari optando per una ben più economica preparazione casalinga.

Quel che è certo è che nessuno è disposto a rinunciare alla dose settimanale di Margherita o Capricciosa. Ecco spiegato l'aumento di preparazioni casalinghe e di strumenti o ingredienti per realizzarle. Tra i più interessanti ci sono i piccoli forni elettrici destinati proprio alla cottura della pizza che, a giudicare dalle pubblicità, dovrebbero assicurare in tempi molto rapidi risultati all'altezza dei forni a legna, certamente superiori a quelli ottenuti con i classici forni casalinghi. Verità o mistificazione del marketing, studiata per farci aggiungere un altro elettrodomestico nelle nostre cucine già così affollate?

## **velocità d'azione**

Sgombriamo innanzitutto il campo dagli equivoci: neppure il forno elettrico più accurato sarà mai in grado di eguagliare la cottura a legna. I patiti della pizza lo sanno bene e distinguono a occhi chiusi un impasto cotto su una pietra resa incandescente dalla brace da quello realizzato con l'aiuto dell'elettricità.

Il vero terreno di confronto di questi utensili, semmai, dovrebbe essere nei riguardi del forno casalingo, la logica alternativa d'uso. Il pregio principale di questi piccoli e

pratici strumenti, da questo punto di vista, è la velocità di preparazione che consentono. Arrivati a temperatura (cosa abbastanza veloce grazie alla resistenza elettrica che scalda l'apparecchio) impiegano dai 3 ai 5 minuti per la cottura, contro i 20/30 necessari a un forno tradizionale. Anche sul risultato della cottura, i modelli studiati per la pizza ottengono risultati mediamente migliori. I più evoluti, infatti raggiungono anche temperature di 400 gradi, praticamente le stesse che si ottengono in un tradizionale forno a legna e che consentono alla pizza di cuocersi rapidamente, senza seccarsi e risultare "biscottata" o troppo molle e umida. Giova alla preparazione anche l'eventuale presenza di pietra refrattaria su cui poggiare l'impasto, un particolare che consente alla pizza di cuocersi anche nella sua parte inferiore in maniera uniforme.

## **nel mio piccolo**

Fin qui i meriti di questo elettrodomestico che può risultare davvero utile agli amanti delle Margherite casalinghe. Il rovescio della medaglia, invece, è tutto nella loro limitata capienza. Preparare una pizza alla volta può risultare davvero scomodo per chi ha una famiglia numerosa o vuole utilizzare questo strumento per cenare in compagnia di amici senza dover passare tutta la serata davanti al forno. In questi casi è certamente molto più comodo (e veloce) infornare diverse teglie contemporaneamente nel tradizionale forno della cucina (a gas o elettrico, poco importa) e tirarle fuori tutte insieme.



## forno da pizza

marca e modello	potenza (Watt)	temperatura massima	diametro (cm)	caratteristiche	prezzo (euro)
G3 FERRARI PIZZA EXPRESS	1.200	470°	31	piano cottura in pietra refrattaria - termostato - timer	69
G3 FERRARI PIZZA EXPRESS FANTASIA	1.000	470°	31	piano cottura in pietra refrattaria - termostato	65
ARIETE DA GENNARO	1.300	280°	30	piano cottura in pietra refrattaria - termostato - timer	55
DAEWOO PIZZA CHEF	1.450	nd	30	doppia serpentina ventilazione	70
AMSTRAD PIZZA ALL STAR	800	240°	nd	piano cottura in ceramica termostato - timer	35

Se la cottura è fondamentale per ottenere una buona pizza casalinga, il segreto di ogni pizza che si rispetti è certamente nell'impasto.

La ricetta base prevede 1 litro di acqua, 2 Kg di farina, un panetto di lievito fresco e 50 grammi di sale. Con queste quantità si potranno produrre circa quattro teglie da forno tradizionale di pizza (con una lievitazione perfetta).

In fase di impasto non dovrebbero entrare in contatto sale con lievito. Il modo migliore è utilizzare due contenitori, dividendo a metà la farina: in uno si versa metà

acqua (tiepida) in cui si è sciolto il lievito; nell'altro l'acqua con il sale. Dopo aver impastato fino ad avere un impasto sufficientemente consistente si possono unire i due panetti.

A questo punto la pasta deve riposare per circa 3 ore a temperatura intorno a 23° in un contenitore infarinato e sufficientemente largo e coperto da un panno.

Una volta stesa, prima di essere spalmata di pomodoro (o di olio, se bianca), la pasta dovrebbe riposare ancora un po' nella teglia.

Altro particolare da tenere in conto, se si opta per un modello sfornapizza, è la sua praticità. Innanzitutto è fondamentale che tutte le zone di cottura siano facili da raggiungere e da pulire per evitare di trovarsi di fronte a un apparecchio che alla lunga potrebbe fare fumo o, peggio ancora, rivelarsi un facile ricettacolo di sporcizia e possibili tossinfezioni per i commensali. Gli amanti delle pizze particolarmente condite – e soprattutto di preparazioni particolari come calzoni e torte rustiche – dovrebbero anche controllare che la distanza tra il piano di cottura e la resistenza sia tale da ospitare queste preparazioni.

Ultimo particolare da verificare – non certo in ordine di importanza – è la sicurezza del modello che stiamo per mettere in cucina. Se non si può pretendere da questi modelli (al contrario di quanto succede con i forni tradizionali) che siano termicamente isolati in maniera perfetta nelle loro parti esterne, è fondamentale che le zone con cui si viene a contatto non raggiungono temperature elevate. Un controllo che certo non può essere fatto in negozio ma che si può facilmente delegare agli istituti indipendenti che garantiscono la sicurezza (anche elettrica) di questi modelli rilasciando il marchio di qualità. ■

**coop** promozione

**In promozione fino all'11 marzo nei Supermercati Coop**

(Viareggio, Avenza, Cecina, Rosignano, Piombino via Gori, Follonica, Grosseto Inghilterra, Orbetello, Civitavecchia, Genzano, Pomezia, Collesferro, Roma Laurentino)

**e fino al 18 marzo negli IperCoop**

**Forno pizza Optima modello Happy Hour**

• potenza 1.200 Watt • piano cottura in pietra refrattaria • diametro piano cottura 31,6 cm • termostato di regolazione della temperatura • calotta interna in acciaio cromato • palette in legno per infornare

● **Prezzo: 49,90 euro**



**45**

# terra terra

**Il basico preferito da rose e garofani, l'acido che colora le ortensie di blu o il neutro capace di accontentare un po' tutti?  
A ciascuna pianta il suo terriccio.  
di Daniele Fabris**

Rinvasare una pianta è operazione delicata. E non solo per le accortezze manuali che ogni buon giardiniere casalingo dovrebbe conoscere. Molti tra i patiti non professionisti delle piante, infatti, cadono su una delle regole basilari: la scelta del terriccio. Un'operazione non sempre così banale come sembrerebbe all'apparenza, visto che non esiste un terriccio, piuttosto ce ne sono tanti quante sono le esigenze delle piante. Certo, in commercio si trova spesso l'aggettivo "universale", ma non fidatevi,



leggere la composizione in etichetta è fondamentale per individuare le sostanze che rendono un terriccio più adatto a una pianta piuttosto che a un'altra.

## **in campo neutro**

E la prima differenza va fatta sul pH della terra che alimenterà la nostra amica vegetale. La gran parte delle piante si accontenta di un terriccio neutro, ma in alcuni casi il terriccio acido facilita una buona crescita o una buona fioritura. È così per l'ortensia (una vera cartina tornasole del pH, visto che in mancanza di un terriccio acido non fa fiori blu), la camelia, l'azalea, il rododendro, l'erica, il giglio, le felci, le gardenie e la kalmia.

Più favorevoli al terriccio basico, invece, sono le rose, le leguminose, i giacinti e i garofani.

Fatta questa distinzione è bene andare a considerare gli "extra" eventualmente contenuti nel terriccio, ossia le sostanze che possono arricchire un prodotto e renderlo più nutriente di altri.

A cominciare dal concime. Se è dichiarato a lenta cessione è probabilmente organico ed è particolarmente adatto alle piante fiorite di cui facilita la nutrizione. I gerani, forti consumatori di sostanze nutritive, sono tra i migliori beneficiari, ma anche rose e arbusti da fiore gradiranno un terriccio arricchito in questo modo. L'effetto di questo concime dura circa un mese. Più comune, invece, è il concime di pronta cessione: si tratta di un composto chimico

adatto alla crescita di piante verdi, che evita il ricorso ai fertilizzanti liquidi (per le prime due settimane).

## **alla radice**

Nei terricci di qualità si trova l'attivatore radicale, costituito da sostanze ormonali che stimolano la crescita di nuove radici. Ottima per i gerani è ad esempio la perlite: in questo caso non si tratta di un nutriente ma di un materiale che rende il terriccio più soffice e permeabile, garantendo aria e salute alle radici. In alternativa alla perlite c'è il lapillo vulcanico che evita i ristagni

di acqua pericolosi per le piante grasse.

E se volessimo provare a farci da soli il nostro terriccio? Quello che ci serve, in questo caso, è una compostiera, strumento non troppo costoso (da 75 euro, in plastica, a 120 in legno) molto utile se si ha un giardino (e dunque si ha bisogno di molto terriccio). Con questo strumento, utilizzando i rifiuti di casa e del giardino, saremo in grado di ottenere nel giro di un anno un terriccio ricco senza spendere troppo. Ingrediente base sono i resti vegetali e gli scarti di frutta e verdura. Ma anche gusci d'uova, fondi di tè e caffè finiscono per fornire prezioso nutrimento al terriccio. La cenere, purché non di carbonella e carta, può arricchire il terreno. La compostiera si riempie a strati, alternando secco e umido, e aggiungendo anche terra vecchia, recuperata da vasi o aiuole. L'accortezza è girare spesso il composto aggiungendo bioattivi con l'attenzione di non far asciugare troppo il compost. ■



**In promozione per i Soci Coop nei supermercati fino all'11 marzo e negli IperCoop fino al 18 marzo**  
**Orcetto medico in terracotta**  
altezza 40 cm  
**Prezzo: soci 13,90 euro (non soci 19 euro)**

**nel carrello** a cura di Rita Nannelli

## la crema ti fa bella

Con polveri a base di rubini, zaffiri, diamanti, a base di saliva di sanguisuga – che va a ruba tra gli attori di Hollywood –, alla bava di lumaca, al caviale. Sempre più strane e sempre più diffuse le creme antirughe che promettono performances eccezionali per fermare il tempo sulla soglia dei trent'anni. E per mantenersi giovani e belli gli italiani non badano a spese: oltre nove miliardi di euro spesi nel 2008 per i cosmetici, di cui un miliardo e 200 milioni circa in creme per il viso, un miliardo e 250 milioni in prodotti per il corpo. Ma prima di riempirsi la casa di creme e cremine consultare sempre un buon dermatologo.

## alla carica

Che la giornata non inizia senza una tazzina di caffè, che si beve per tirare fino a tardi, per finire un lavoro o per preparare un esame è arcinoto, ma una recente ricerca spagnola dimostra che i tempi di reazione alla carica della caffeina non sono uguali nell'uomo e nella donna. Concentrazione, attenzione ed energie si attivano dopo solo 10 minuti per lui – picco di massima concentrazione dopo 45 –, mentre per lei l'effetto sveglia è meno "espresso". Resta da chiarire se il gentil sesso sia "più addormentato" e lento o generalmente più concentrato e attivo dell'altra metà del cielo... che abbia bevuto o meno una tazzina di caffè.



# la strana coppietta

**Pane e coppiette, le strisce di carne alle spezie servite ancora oggi con un bicchiere di buon vino nelle tipiche fiaschetterie dei Castelli Romani.**  
di Eleonora Cozzella

Una coppietta, una fetta di pane casereccio e un fiasco di vino. Per i pastori che nelle vallate dei Monti Ernici, tra Guarcino e Vico nel Lazio, portavano le greggi a pascolare erano il cibo quotidiano. Nelle osterie e nelle fiaschetterie dei Castelli Romani le coppiette erano un po' il "rompidigiuno", un saporito incontro di carne e spezie, che stimolava l'appetito e faceva aprire subito la gola a una buona "fojetta" – la caraffa di mezzo litro – di vino della zona: la Romanella, frizzante e beverino.

Dure, gustose, saporite, quasi un passatempo. Perché il palato deve prima lentamente farle risorgere dalla disidratazione e poi farsi conquistare da una potenza di peperoncino, aglio, semi di finocchio, rosmarino che si sprigionano imperiosi, finalmente riportati a nuova vita. Un gioco di consistenza, aromi, profumo che ne ha fatto un prodotto storico del Lazio, tanto che dall'originaria Ciociaria le coppiette si sono poi diffuse tanto nei Castelli quanto nei Colli Albani.

## **striscia la delizia**

Alla fiaschetteria dunque non ci si metteva a tavola senza queste strisce di carne, lunghe tra i 10 e 20 centimetri e spesse da 1 a 2, che una volta speziate erano lasciate a essiccare e assorbire gli aromi per un paio di mesi. E almeno fino a metà Ottocento erano fatte rigorosamente con carne equina. In una società agricolo-pastorale, dove nulla veniva sprecato, si utilizzavano i cavalli giunti ormai alla fine della carriera come animali da tiro. Fin dal paleolitico l'uomo mangia il cavallo ma nel tempo il suo rapporto sempre più stretto con l'uomo ne ha trasformato il consumo rendendolo quasi un prodotto alimentare di nicchia, nonostante la carne equina sia meno grassa e molto ricca invece di ferro e proteine. Inoltre il suo sapore piuttosto dolciastro ben si incontrava nelle coppiette con aromi e peperoncino. Ma le trasformazioni dei consumi hanno spinto col tempo a prepararla con l'asino e oggi

**prodotti** tipico



soprattutto con carne di suino e bovino, specialmente di razza maremmana. Così, la produzione di coppiette di equino – dal colore più marrone rispetto a quelle di maiale – è concentrata soprattutto ad Ariccia, la capitale della porchetta, e nei Castelli Romani. Altrimenti per trovarle bisogna girare per i mercati di Roma – da quello del Testaccio a quello di via Andrea Doria – dove ci sono fornitissimi banchi di macelleria specializzati in carni equine. Oppure, in giro per fattorie. Più facile trovare un po' in tutto il Lazio quelle di bovino e di suino.

### due di bastoncini

Dietro quei gustosi bastoncini ci sono tagli di carne selezionati: spalla, prosciutto, muscoli addominali. La tagliatrice li riduce in striscioline lunghe tra i 10 e i 20 centimetri e spesse due. Quindi, la carne è conciata con l'aggiunta di sale, pepe, peperoncino e il tocco del norcino: ovvero spezie a scelta tra semi di finocchio, rosmarino, aglio e vino bianco. Le listarelle vengono poi cotte in forno per circa una mezz'ora, quando è il momento di scolare l'acqua che si è prodotta, e si infornano un'altra volta per un'ora circa. Il passo successivo è l'asciugatura per una mezz'ora. Poi vengono legate a due a due con uno spago e proprio da qui deriva il nome di coppiette. Infine la fase dell'essiccazione, in cui si può anche procedere a leggera affumicatura che in ambienti climatizzati dura circa un paio di mesi. Per la produzione più artigianale – come testimonia l'Arsia del Lazio che documenta prodotti e tecniche di lavorazione tipici della regione – nei comuni della Ciociaria le strisce di suino sono tagliate a mano e poi poste a macerare in un mix di sale e spezie, infilate con degli spaghi di canapa e quindi fatte maturare in apposite stanze all'incirca per sessanta giorni. Una volta essiccate vengono lasciate riposare a temperatura ambiente per sei ore. C'è poi una produzione ancor più antica, con l'essiccazione fatta esclusivamente all'aria, che è solo invernale.

Dunque, il cuore delle coppiette batte tra Paliano e Guardino in provincia di Frosinone, nei comuni romani di Frascati, Albano Laziale, Monterondo, Genoano e Marcellina e in quello viterbese di Acquapendente. E nelle fiaschetterie che sono tornate a rianimare questi luoghi sono immancabili in mezzo a salumi vari e porchetta. E Marcellina gli dedica ogni anno una festa – La Sagra delle coppiette – nella prima decade di maggio. ■

### CASTELLI IN ARIA

Il territorio dei Castelli Romani, oltre che di storia e prodotti gastronomici, è ricco di suggestivi panorami. E il **Parco Naturale Regionale dei Castelli Romani**, istituito nel 1984, può essere visitato proprio seguendo il suggestivo "Percorso dei panorami" che tocca cinque tappe: Monte Tuscolo, Rocca Priora, Monte Ceraso, Maschio d'Ariano e Monte Cavo. Il primo in particolare unisce panorama, natura e storia. Infatti fa parte dei Monti Tuscolani che sono i resti della caldera vulcanica del Vulcano Laziale, formatosi 600mila anni fa e attivo fino a 10mila anni fa. Dalla sua cima si possono osservare i Lepini e il Maschio d'Ariano, l'apparato delle Faete, tutta la pianura con Roma e il mare: un paesaggio spettacolare che ha ispirato grandi pittori dell'Ottocento. Arrivare è semplice: si parte da Frascati, avendo come punto di riferimento la superba Villa Aldobrandini di fronte. Da qui si percorre la strada sulla sinistra, via Catone. Al primo incrocio (dopo circa 300 m) si svolta sulla destra salendo verso il Tuscolo. Si troverà un parcheggio dove lasciare l'auto per proseguire a piedi. Il percorso prevede di superare una sbarra alla sinistra del parcheggio e di seguire il sentiero fino all'area archeologica dove è visibile un teatro romano del I secolo a.C. conservato quasi intatto. Si prosegue per la breve salita – con sentieri ben tracciati – ed ecco la piccola fatica compensata da un panorama mozzafiato.

**Info:** [www.parcocastellirromani.it](http://www.parcocastellirromani.it)

### L'INTERVISTA

Un prodotto tipico molto apprezzato nella zona d'origine e sempre più gradito anche in altre regioni dove prima era poco conosciuto. A confermarlo è **Enzo Caruso** capo reparto salumi e latticini al Supermercato di Roma Laurentino. «La vendita – dice Caruso – è aumentata nell'ultimo periodo di un buon dieci per cento, grazie anche alle degustazioni guidate in cui si illustrano le qualità del prodotto. E gli acquirenti non sono solo i romani ma sempre più clienti che, pur vivendo nella Capitale, vengono da altre regioni».

Insomma un successo per un salume di umili origini tipico della zona dei Castelli Romani: fornitore è il salumificio Castelli di Frascati.

#### Quanto se ne vende?

«Circa tre chili a settimana, a un prezzo di 25,80 euro per Kg. Ed è una grande quantità se si considera che trattandosi di carne suina essiccata ha in effetti pochissimo peso. La porzione-tipo acquistata è di un paio d'etti».

#### Chi sono i più appassionati di questa specialità?

«Senza dubbio la clientela più attenta ai prodotti tradizionali e chi ama i sapori speziati e piccanti. Poi molto i turisti stranieri. Specie quando lavoravo alla Coop di Genzano – dove dall'estero vengono a trascorrere le vacanze sul vicino lago – arrivavano inglesi, tedeschi e svizzeri e se ne facevano confezionare grandi quantità sottovuoto da portare a casa come souvenir gastronomico».



# vivi e vegetali

**Olive, asparagi, funghi... da spalmare sul pane:  
le alternative "vegetali" ai pâté di carne e pesce.  
di Silvia Inghirami**

Per un antipasto, un aperitivo, una merenda, uno sfizio gustoso il pane ben si accompagna a olive, melanzane, peperoni, zucchine, tartufi, asparagi, carciofi, funghi.

Mentre con i pâté di carne (fegatelli di pollo, fegato di maiale, selvaggina, prosciutto) o di pesce (tonno, salmone, acciughe e persino anguilla) si possono creare vere e proprie pietanze dall'apporto calorico non proprio trascurabile – come nel caso delle mousse che contengono panna o chiara d'uono montata a neve o delle terrine dove è presente la gelatina – i pâté di verdure servono per snack e antipasti. E qui si sprecano le ricette della tradizione gastronomica italiana.

## italians

Nelle regioni meridionali le aziende offrono al mercato i prodotti più legati alla storia locale ma anche più stuzzicanti, moderne versioni delle conserve della nonna: i pâté di capperi o di capperi e mandorle di Pantelleria, i pâté di lampascioni, quelli di pomodorino pachino e di peperoncino. Più "nordici" i pâté di radicchio, rucola, porcini, zucca. Versioni "verdi" che hanno molteplici usi in cucina perché, oltre ad essere spalmati sul pane o sui crackers, i pâté vegetali sono un gustoso condimento per pastasciutte, per secondi piatti o per una pizza. Tra i tanti pâté il più apprezzato e più venduto è il "classico" alle olive, prodotto da numerosi marchi, che siano grandi industrie o piccole imprese familiari. Il gusto delle olive macinate, nere o verdi, incontra il favore di quasi tutti i



palati, compreso quello di bambini e ragazzi e in più ha il vantaggio di essere solitamente preparato con olio di oliva.

## oli essenziali

Il punto debole dei pâté è, infatti, che nel gran mix di ingredienti tritati non si fa caso alla presenza di oli di poco pregio, conservanti e altre sostanze che sarebbe meglio ingerire con prudenza.

«I pâté, le creme e le mousse, sia a base di verdure che di materia prima animale, sono caratterizzati da sostanza grassa, necessaria per renderli spalmabili; solitamente si tratta di olio di mais o di semi vari, più raro trovare

olio di oliva e ancor più difficile extravergine – spiega **Laura Rossi**, esperta dell'Inran (Istituto nazionale della nutrizione) –. Naturalmente hanno un contenuto calorico non basso, ma non bisogna per questo demonizzarli, perché se ne fa un uso sporadico e non se ne mangia grandi quantità». Occorre anche tener conto che contengono addensanti, aromi, conservanti: «ma non c'è niente di pericoloso e di tossico – continua Rossi –, naturalmente dipende dalla quantità di consumo. Lo stesso vale per il sale, di cui sono ricchi: per questo meglio non abusare». La raccomandazione della nutrizionista è quindi di mangiare pâté in modo occasionale, anche per non eccedere nelle calorie: la cosa migliore da fare è sempre quella di seguire una dieta variata, in cui prodotti conservati si alternino a quelli freschi. ■

## IL "GIOCO" DELL'OCA

**Su tartine e crostini si può spalmare dell'altro che non sia fegato ingrossato a dismisura con metodi crudeli.**

Ingozzate attraverso un tubo di metallo di 20-30 centimetri che finisce direttamente nell'esofago: è la sorte delle oche e delle anatre destinate all'industria di foie gras, una tortura che ventinove paesi europei hanno proibito, accogliendo le richieste delle associazioni per la protezione degli animali. In Italia la produzione è illegale dal marzo 2007. Eppure, la specialità francese rimane in commercio: i produttori d'Oltralpe aggirano il divieto utilizzando i fegati di oche e anatre dell'Ungheria, paese che non ha ratificato gli accordi del Congresso europeo per la protezione degli animali negli allevamenti.

## romagnola mia

**La razza bovina romagnola, carne di alta qualità che regge il confronto con la più nota Chianina.**

**di Francesca Baldereschi**

Nel 1953 la razza bovina romagnola era diffusissima: c'erano mezzo milione di capi, allevati in un areale molto vasto che dal Veneto, attraverso l'Emilia, arrivava fino alle Marche. Oggi ne sono rimasti circa 15mila. Una riduzione drastica, legata alla crisi generale dell'allevamento estensivo: in queste zone – e in particolare nelle terre romagnole – l'agricoltura ha preferito, infatti, puntare sulla frutticoltura e sulle produzioni intensive. Eppure la storia della razza romagnola ha origini antichissime: probabilmente i suoi antenati arrivarono in Italia con i Longobardi o i Goti attorno al IV secolo d.C. Riconoscibile dal mantello grigio-chiaro tendente al bianco con sfumature grigie in diverse regioni del corpo, la Romagnola ha un notevole sviluppo muscolare e arti robusti; ha inoltre corna nere ben sviluppate, a forma di lira nelle femmine e di mezza luna nei maschi. È considerata il bovino più resistente al clima tra le razze bianche: la sua adattabilità a terreni difficili la rende un ottimo animale da pascolo che mal



sopporta la stabulazione fissa. I tagli migliori e in particolare le costate, ben grasse e saporite, possono benissimo reggere il confronto con la più celebre Chianina. Ottimo anche l'arrosto di fesa o di scamone preparato, secondo la tradizione romagnola, con abbondanti cipolle e una cottura quanto più lenta e delicata possibile.

Date le caratteristiche di rusticità della razza, i capi rimasti vengono ancora allevati sui pascoli dell'Appennino romagnolo: ciò comporta per l'allevatore uno sforzo aggiuntivo che spesso non è adeguatamente ripagato dal mercato.

Il Presidio ha stilato un disciplinare di allevamento e ha riunito un gruppo di allevatori disposti ad avviare un progetto che si propone una completa tracciabilità della filiera. Il metodo di allevamento tradizionale, che prevede nei mesi estivi il pascolo libero e l'alimentazione con prodotti esclusivamente naturali, garantisce una qualità superiore alle carni di Romagnola. ■

Il Presidio ha stilato un disciplinare di allevamento e ha riunito un gruppo di allevatori disposti ad avviare un progetto che si propone una completa tracciabilità della filiera. Il metodo di allevamento tradizionale, che prevede nei mesi estivi il pascolo libero e l'alimentazione con prodotti esclusivamente naturali, garantisce una qualità superiore alle carni di Romagnola. ■

prodotto a marchio



## L'anima del commercio

**Dalle migliori cooperative di produttori del Sud del mondo agli scaffali Coop: i prodotti della linea Solidal, buoni in tutti i sensi.**  
di Anna Somenzi

Sono arrivati a quota novanta i prodotti del commercio equo a marchio **Solidal Coop**. Caffè, tè, zucchero di canna sono stati i primi, affiancati poi dalla linea tessile, abbigliamento in cotone, seta, cachemire, e dai fiori. L'ultimo nato della linea Solidal è il succo di ananas: un succo 100% gustoso e dissetante, preparato con frutta che, come gli ananas Solidal freschi del reparto ortofrutta, provengono da Proagroin, associazione di piccoli produttori del Costa Rica.

Le produzioni provengono dal Sud America, dall'Asia e dall'Africa, dai migliori produttori per ogni filiera, più di quaranta organizzazioni di produttori in 25 paesi, tra questi la maggior parte dei fornitori Coop è organizzata in cooperative. Il modello cooperativo prevede una stretta interazione fra produttori e consumatori, un modello che considera tutti cittadini dello stesso mondo, anche chi è in qualche angolo remoto del Sud del mondo, lavora la terra, alleva animali, cuce palloni, raccoglie e trasforma il cotone... e chi dall'altra parte acquista e consuma. Assicurare una vita dignitosa a chi produce significa investire sul futuro nostro e dei

nostri figli, vuol dire contribuire allo sviluppo di un'economia diffusa, equilibrata e sana, significa arginare flussi migratori incontrollabili provocati dalla povertà e dall'assenza di prospettive.

### **garanzie di riuscita**

Coop è stata la prima catena di distribuzione a impegnarsi nel commercio equo e per il Natale del 1995 ha presentato il caffè **Per la solidarietà**, seguito da tè, palloni ecc.

Nel 2000 **Coop Italia** ha ricevuto, prima in Italia e in Europa, la certificazione **SA8000**: tutti i prodotti a marchio Coop sono progettati e realizzati nel rispetto dei diritti dei lavoratori, senza impiego di lavoro minorile, senza sfruttamento dei paesi in via di sviluppo. Nel 2003 i prodotti diventano Solidal – la linea del commercio equo di Coop – e alla certificazione **FairTrade** (garanzia ed esperienza di una certificazione internazionale che accoglie oltre 540 organizzazioni di produttori che rappresentano più di un milione di agricoltori e lavoratori, in più di 50 nazioni) si aggiungono le garanzie di qualità e sicurezza dei prodotti Coop. I risultati sono lusinghieri: le vendite dei prodotti Solidal Coop passano dai tre milioni di euro del 2002 ai 21 milioni del 2007, cifra che le stime confermano anche per il 2008. ■





#### GIUST'APPUNTO

I criteri del commercio equo e solidale.

- **Produttore** Si sceglie di collaborare con gruppi che hanno scarse – o nessuna – possibilità di accesso al mercato tradizionale, assicurandosi che tutti i membri partecipino al processo decisionale sull'utilizzo dei benefici derivati dal prezzo pagato dal mercato equo. I produttori che rientrano in questi criteri vengono inseriti in un Registro dei Produttori tenuto da FLO (Fairtrade Labelling Organizations). Le strutture nella maggior parte dei casi sono consorzi o associazioni di cooperative.
- **Prezzo equo** È stabilito un prezzo minimo che copra non solo i costi di produzione, ma assicuri al gruppo-produttore un margine per gli investimenti. Viene,

inoltre, riconosciuta una quota di prezzo destinata a investimenti sociali, il **FairTrade Premium**. La decisione sull'utilizzo del FairTrade Premium spetta all'assemblea dei soci e dei produttori. Il prezzo pagato può essere più alto del prezzo minimo. Viene fissato, seguendo il mercato di riferimento, tra il gruppo produttore e il licenziatario, prima dell'imbarco del prodotto.

- **Supporto finanziario** I produttori hanno diritto a richiedere prefinanziamenti e garanzie creditizie al compratore, fino al 60 per cento del valore del contratto. Questo per evitare la spirale del credito usurario e per garantire il capitale di lavoro.

- **Relazioni durevoli** Impegno a creare relazioni commerciali stabili, a programmare gli acquisti nel lungo periodo in modo che i produttori possano pianificare con maggiore certezza il loro futuro.

# tutto rose e fiori

**Il fiore all'occhiello del florovivaismo toscano distribuisce in tutta Italia, all'estero e in Coop i fiori e le piante dei propri soci. La cooperativa Flora Toscana, fornitore per Coop Italia delle rose equosolidali. di Cristina Vaiani**

Di fiore in fiore si arriva a Pescia. Un po' ovunque campi fioriti e serre, un mercato e una via intitolati ai fiori, e un'azienda, **Flora Toscana**, che rappresenta la massima espressione del florovivaismo associato del Centro Italia.

Nata nel 2004 come consorzio per la commercializzazione dei prodotti di **Toscoflora** e **Geoflor Toscana**, storiche cooperative locali, Flora Toscana è una società agricola cooperativa derivata dalla fusione nel 2008 tra le due cooperative e lo stesso consorzio e si occupa, con i suoi 105 dipendenti, di valorizzare e commercializzare le piante e i fiori conferiti dai propri soci.

## **siamo soci**

Partiti in dieci nel 1979 per abbattere i costi dell'acquisto dei materiali per la produzione, hanno raggiunto oggi quota 160. Sono i soci produttori di Flora Toscana e si distinguono in soci totali, quelli che conferiscono a Flora Toscana la totalità di quanto producono e soci parziali che destinano, invece, solo una parte del prodotto o delle produzioni. «La maggior parte dei soci sono locali – ci spiegano in azienda –, Pescia, Viareggio, Lucca, ma ne abbiamo anche nel Lazio, in Campania, Sicilia e Liguria e persino in Albania e Spagna». I prodotti da loro conferiti sono destinati a diversi canali di vendita: ingrosso in tutta Italia, estero, Grande Distribuzione tra cui Coop, il cash and carry al mercato dei fiori di Pescia per fioristi, ambulanti e grossisti, e le aste olandesi dove Flora Toscana vende e acquista.

«Il rapporto con **Unicoop Tirreno** risale al 1999 – afferma **Roberto Bonciolini**, responsabile settore **Gdo** Flora Toscana –, anche se c'è stata una precedente esperien-

**prodotti** dal fornitore



za negli anni Novanta con la **Proletaria**. Effettuiamo da tre a quattro consegne settimanali a Riotorto e ad Ariccia». Da lì poi fiori e piante raggiungono tutti i supermercati e i gic più grandi. «Offriamo inoltre alle aziende nostre clienti, quindi anche a Coop, la formazione degli addetti e l'assistenza diretta presso il punto vendita – aggiunge Bonciolini –. Ha avuto luogo di recente anche un incontro qui a Pescia con i caporeparto di venti negozi».

### quel mazzolin di...

L'assortimento di Unicoop Tirreno consiste in fiori recisi, piante da appartamento e rose solidali. «Da oltre due anni Flora Toscana distribuisce rose equosolidali presso varie catene della Grande Distribuzione italiana. In Coop sono arrivate a marzo 2007 – afferma **Luciana Romiti**, che in Flora Toscana si occupa di comunicazione e sviluppo – e in meno di un mese sono entrate di diritto nella linea dei prodotti a marchio Coop». Provengono dal Kenia, sono prodotte da quattro grandi aziende locali e certificate dalla **Fairtrade Labelling Organization International (FLO)** che garantisce ai produttori prezzi equi, prefinanziamenti agevolati, contratti di acquisto duraturi e un margine da investire in progetti sociali e sanitari. «È dai primi anni Novanta che abbiamo cominciato ad integrare il nostro assortimento con le rose di provenienza africana – continua Romiti – e tra i nostri progetti per l'avvenire c'è senz'altro lo sviluppo del mercato equosolidale che sentiamo più vicino al nostro spirito mutualistico di cooperativa, non traducendosi in beneficenza ma in un sostegno concreto alle popolazioni locali». E di queste rose solidali ne vedremo... delle belle in omaggio l'8 marzo a tutte le donne in molti punti vendita di Unicoop Tirreno.

### fresco come una rosa

«Dal momento del conferimento i fiori sostano in azienda non più di 36-48 ore», assicura Bonciolini. Immagazzinati e stoccati in celle frigo, dove sono conservati in acqua e "zucchero" a una temperatura controllata che varia dai 3 ai 7 gradi a seconda delle esigenze, attendono il proprio turno per essere lavorati e confezionati in base alle richieste che arrivano in azienda ogni mattina, prezzati e inscatolati e infine spediti a destinazione. Il tutto avviene in tempi rapidi grazie all'abilità degli addetti – per lo più donne – e alla macchina confezionatrice, una sorta di nastro trasportatore dove i fiori mentre passano vengono tagliati, riuniti e

legati per poi diventare mazzi e bouquet.

«Una filiera corta che ci permette di inviare il prodotto finito al punto di vendita in tempi rapidi per garantire la massima freschezza al cliente finale». E la massima qualità. «Abbiamo un ufficio interno per il controllo della qualità che sottopone la merce, man mano che viene consegnata, a controlli a campione per verificare se risponde ai parametri di qualità previsti dal regolamento aziendale di produzione – chiarisce Bonciolini –. Se i parametri non sono stati rispettati il prodotto viene respinto o declassificato, cioè declassato ad un livello inferiore di qualità e di prezzo. Se invece risulta a posto viene ammesso alle fasi successive di lavorazione ma ciò non toglie che possa incorrere in ulteriori controlli in sede di stoccaggio».

### di sana pianta

Ma non si prevede un controllo anche sulla scelta dei concimi e sull'utilizzo di fitofarmaci e pesticidi? «Si forniscono più che altro delle indicazioni – sul trattamento di materiali e prodotti, sulle tecniche di coltivazione, cura e confezionamento – che il socio può acquisire, come detto, dal regolamento aziendale e presso l'ufficio tecnico che offre la sua assistenza programmando e seguendo direttamente la produzione presso le aziende associate. È invece obbligatoria per i nostri soci l'autorizzazione, rilasciata dalla Provincia a seguito di regolare esame, all'acquisto e all'utilizzo dei prodotti fitosanitari classificati dalla normativa come "molto tossici", "tossici" e "nocivi"».

Ovviamente l'azienda cerca di orientare i soci verso una sempre maggiore sostenibilità ambientale suggerendo tecniche di produzione più rispettose dell'ambiente come l'agricoltura biologica o integrata. «Presso la nostra cooperativa Toscoflora, specializzata nella commercializzazione di quanto necessario per il florovivaiismo, si possono acquistare semi, terricci, fertilizzanti e insetticidi biologici – precisa Bonciolini –. Tra le iniziative che partiranno a breve c'è l'utilizzo di materiali e vasi biodegradabili derivati da materie prime vegetali come mais, riso, bambù». E c'è già chi ha prontamente recepito: una delle aziende locali che conferisce a Flora Toscana piante in vaso ha installato in azienda pannelli solari per la produzione di energia pulita e adottato tecniche di agricoltura integrata che gli hanno valso la certificazione del marchio dell'**Agriqualità** istituito dalla Regione Toscana. ■



**Flora Toscana Soc. Agr. Cooperativa**

via Caravaggio, 21 - Pescia (PT)

tel. 0572447011 - e-mail: info@floratoscana.it - www.floratoscana.it

# menu di carciofi

## insalata di polpi e carciofi



**Ingredienti**  
per 4 persone:  
6 carciofi  
1 polpo di circa 1 Kg  
4 scalogni  
1 mazzetto di prezzemolo tritato  
2 cucchiaini di capperi  
2 spicchi d'aglio  
2 bicchieri di vino bianco  
1 peperoncino  
1 limone

olio extravergine d'oliva  
sale e pepe

**preparazione:**



**tempo:**  
30 min.

**costo:**



Cuocere il polpo a calore moderato in acqua salata allungata con il vino bianco, due spicchi d'aglio e il peperoncino. Pulire e affettare i carciofi e metterli in acqua acidulata con succo di limone. Soffriggere gli scalogni tritati in olio extravergine d'oliva, unire i carciofi sgocciolati, salare, coprire e cuocere per 15 minuti. Tagliare il polpo a tocchetti, unire il prezzemolo, i capperi e i carciofi, condire con olio extravergine d'oliva, sale e pepe e servire.

### LA DIETISTA 200 Kcal a porzione

Carboidrati ● Proteine ●●● Grassi ● (nessun grasso saturo)

Piatto ipocalorico ricco di fibre e delle proteine nobili del polpo. Adatto a chi vuole perdere peso.



Con questo piatto uno spumante secco può essere un ottimo abbinamento.

## riso alla catalana

**Ingredienti**  
per 4 persone:  
6 carciofi  
12 cicale  
16 sepioline  
g 500 di riso  
2 cipollotti  
3 spicchio d'aglio  
l 1 di fumetto di pesce  
1 peperoncino  
prezzemolo tritato

olio extravergine d'oliva  
sale

**preparazione:**



**tempo:**  
35 min.

**costo:**



Scottare le cicale e le sepioline nell'olio e conservarle da parte. Preparare nella stessa padella un battuto di cipolla, aglio, peperoncino, prezzemolo e aggiungere i carciofi tagliati a listarelle. Lasciare soffriggere per qualche minuto, aggiungere le sepioline, il riso e bagnare con il fumetto di pesce. Aspettare 10 minuti e unire anche le cicale e le sepioline, ultimare la cottura del riso al dente e servire con un filo d'olio a crudo.

### LA DIETISTA 430 Kcal a porzione

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

Arterie pulite grazie al gamma orizanololo del riso e organismo disintossicato con i sulfidi dei cipollotti.



Da provare un Vermentino dei Colli di Luni.

## omelette ai carciofi

**Ingredienti**  
per 4 persone:  
6 carciofi  
1 cipolla tritata  
8 uova  
2 cucchiaini di panna  
liquida  
g 60 di parmigiano  
grattugiato  
g 40 di burro  
1 limone

1 mazzetto di timo  
sale e pepe

**preparazione:**



**tempo:**

2 ore

**costo:**



Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne, le punte e l'eventuale "fieno" interno, quindi lasciarli una mezzora in acqua acidulata con limone. Fare appassire la cipolla con l'olio, aggiungere i carciofi e farli rosolare per 10 minuti. Sbattere in una ciotola le uova con la panna, il grana, il timo tritato, il sale e il pepe. Fare fondere in una padellina un po' di burro e versare un ramaiolo di composto, farlo cuocere a fuoco lento e, quando è rappreso, mettere nel centro 2 cucchiaini di carciofi e cuocere un altro minuto. Ripiegarla e farla cuocere altri due minuti. Ripetere l'operazione fino ad esaurimento degli ingredienti.

### LA DIETISTA 300 Kcal a porzione

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

Le uova, ricche di fosfolipidi – costituenti delle fibre nervose –, assicurano buona memoria e grazie alla colina – denominata vitamina J e costituente dei lipidi – una migliore funzionalità epatica.



Si consiglia un **Vermentino di Gallura**.



## carciofi a sorpresa

**Ingredienti per 4 persone:** olio extravergine d'oliva  
sale

8 carciofi

g 200 di mozzarella

1 cespo di lattuga  
romana

1 uovo

g 180 di farina

1 limone

g 15 di lievito di birra

olio per friggere

**preparazione:**



**tempo:**

50 min.

**costo:**



Diluire il lievito di birra con un bicchiere di acqua tiepida e mescolarlo con 180 grammi di farina setacciata e 2 cucchiaini di olio di oliva. Separare l'albume dal tuorlo e amalgamare quest'ultimo alla pastella; montare a neve molto soda l'albume e incorporarlo, quindi far lievitare per un'ora. Pulire i carciofi eliminando il gambo, le punte e le foglie dure e dividerli a metà. Togliere dall'interno il "fieno" e cuocerli in acqua bollente e limone per 15 minuti, quindi scolarli e asciugarli. Tagliare la mozzarella in 8 cubi e inserirli in 8 mezzi carciofi. Fare aderire gli altri mezzi e fissarli con stecchino. Immergere i carciofi nella pastella e friggerli finché saranno dorati. Scolare, salare e servire su foglie d'insalata.

### LA DIETISTA 480 Kcal a porzione

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

La straordinaria quota di fibre del carciofo "tampona" l'eccesso di grassi del piatto rendendolo più digeribile e sano.



Valido abbinamento un **Vermentino di Gallura**.

**CULTURA,  
TEMPO LIBERO,  
INNOVAZIONE**

**Piglia e porta a casa**  
gli avanzi del ristorante  
nella doggy bag.

**Statisticamente**  
attenti alle trappole statistiche.

**Sarà un'avventura**  
la moda dei viaggi avventurosi.

**semiseria**  
di Simona Marchini



## del nostro meglio

### Nelle difficoltà affiora la parte migliore di noi?

Non voglio soffermarmi sui tanti motivi di dolore, malinconia, e ansia che ci affliggono ormai da tempo. E non perché sia insensibile ai problemi del mondo – tutt'altro – ma perché ritengo che si debba sempre cercare il meglio dentro e fuori di sé, per superare il buio. Immaginatevi quanta ansia in più per i nostri avi se ci fossero state la radio o la Tv o il computer al seguito delle crociate, tanto per dirne una! Questo è solo per dire che tutto era vissuto con la forza e il coraggio di chi vuole lottare, combattere per dare al mondo delle possibilità di riscatto, come è avvenuto in tutte le epoche. Ognuno con il suo piccolo ma fermo contributo. Detto ciò, voglio fare riferimento a un articolo uscito qualche tempo fa su un quotidiano che trattava di consumismo e di crisi. Mi ha colpito perché diceva in gran parte quello che io penso da sempre. E cioè che forse questa congiuntura così pesante può servire a farci riflettere in due direzioni. Una è quella elementare del capitalismo selvaggio che divora persone e cose, toglie "umanità" alla vita e quindi distrugge se stesso. Rende tutti competitivi, aggressivi, e quindi infelici, incapaci di un rapporto con gli altri. E con chi dovremmo relazionarci se non con i nostri simili per dare e avere calore e scambio?... L'altro piano di riflessione è che potremmo recuperare il valore intrinseco e reale delle cose e delle persone, andare oltre l'apparenza. Meno cose, quindi, e più gesti; meno consumi inutili e più ricchezza di pensieri e di rapporti... Hai visto mai che le difficoltà servano a risvegliare la parte migliore di noi?

**In qualità di ambasciatrice Unicef ricordo che con 80 centesimi si può offrire un pasto a un bambino africano. I bollettini Unicef sono disponibili nelle banche e negli uffici postali.**



# piglia e porta a casa

**Della cena al ristorante non si butta via nulla... grazie alla doggy bag, un pacchetto salva-avanzi da portare a casa. Diventerà moda in tempi di crisi? di Barbara Autuori**

Chissà quante volte vi sarà capitato di ordinare troppe portate e di rispedire indietro i piatti ancora mezzi pieni o di non riuscire a terminare porzioni extralarge che, però, finiscono inevitabilmente nel conto del ristorante... Cibo pagato insomma ma non consumato. Un vero e proprio spreco, di risorse e di soldi, che i pragmatici americani hanno imparato ad evitare grazie alla **doggy bag**, letteralmente "sacchetto per il cane". Una consuetudine che raramente riguarda il Fido di casa al quale più spesso sono riservati esclusivamente gli ossi, mentre il cibo vero e proprio viene riciclato per i pasti successivi dei suoi (eventuali) padroni. Solida tradizione yankee, la doggy bag in origine era diffusa nei ristoranti più modesti, ma con il nuovo millennio le richieste di portare via gli avanzi sono sensibilmente aumentate anche nei locali più eleganti e costosi.

## **un sacco e una sporta**

Etichettata come rozza e per questo snobbata dai più raffinati avventori europei – italiani in testa – con l'incalzare della crisi l'abitudine del pacchetto-lunch potrebbe trovare sempre più estimatori anche nel Belpaese. «Non mi sembra così facile – commenta scettico **Alberto Sorbini**, esperto di antropologia alimentare all'Università di Perugia –. Da noi, invece che incentivarla, è più probabile che la crisi scoraggi il ricorso alla doggy

bag che sarebbe interpretata quasi come un chiaro segno della nuova povertà». Un senso di vergogna, quello suscitato dal sacchetto salva-avanzi, difficile da combattere soprattutto se si tiene conto del tipo di cultura che è alla base di certi comportamenti: «Negli Stati Uniti non suscita nessun imbarazzo perché è una consuetudine consolidata. In Italia, dove ancora conta molto l'apparenza, uscire dal ristorante con la sportina degli avanzi sarebbe un gesto da veri coraggiosi». Quasi un atto rivoluzionario che, però, non pochi già mettono in pratica: non è poi così imbarazzante chiedere il sacchetto con gli avanzi, se le porzioni sono eccessive e non si ha voglia di abbuffarsi, abbiamo tutto il diritto di portare a casa il cibo pagato. E poi molte pietanze riscaldate il giorno dopo sono anche più buone...

## **pacchetto contro pacchetto**

Idee che a volte trovano degli alleati inaspettati negli stessi ristoratori. Non ancora numerosi, tuttavia qualcuno comincia a venire allo scoperto offrendo la doggy bag come servizio alla clientela. «Per i clienti abituali con i quali c'è più confidenza impacchettiamo quello che avanza – spiega il titolare di un ristorante della Capitale, che comunque sottolinea la differenza tra gli avventori nostrani e quelli d'Oltreoceano –. Con gli stranieri, anglosassoni in particolare, è più facile: non solo non si imbarazzano ma quasi se lo aspettano. Gli



italiani sono più restii ma se la proposta parte dal locale è più facile che superino l'imbarazzo e accettino». Già, il punto sembra proprio questo: laddove è il ristorante a fare la prima mossa, l'idea di tornare a casa con le porzioni avanzate sembra più digeribile. Se poi la doggy bag riguarda il vino, allora le cose si fanno più facili anche per gli snob nostrani. «La possibilità di portarsi a casa il vino può senz'altro rappresentare una buona abitudine sia per i clienti che per i ristoratori – sottolinea **Fabrizio Russo**, critico enogastronomico e presidente dell'**Associazione Athenaeum** ([www.ateneodeisapori.it](http://www.ateneodeisapori.it)) –. Nel consumo di vino è in corso una profonda trasformazione: da un lato ci sono nuove esigenze, quelle dei singles e di coloro che bevono poco, dall'altro le nuove leggi sul consumo di alcol che hanno notevolmente ridotto il numero dei bicchieri consentiti».

### avanzi

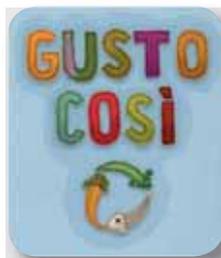
Così i ristoratori propongono un nuovo modo di bere. «L'ideale sarebbe la proposta di vini al bicchiere, più convenienti considerati gli alti ricarichi che di solito si operano sulle bottiglie intere. Dove mancasse questa possibilità, la doggy bag per il vino può essere un giusto compromesso anche perché con un buon vacuum (il tappo per togliere l'aria) una bottiglia può essere gustata anche nei due o tre giorni successivi all'apertura», dice Russo. Lo sa bene la società torinese **Buta Stupa** (in piemontese bottiglia stappata) che propone ai ristoratori un kit di sacchetti, tappi e etichette per confezionare la bottiglia di vino rimasta sul tavolo e consegnarla al cliente quando sta andando via. «È un'iniziativa che in Piemonte ha coinvolto già diversi ristoranti e osterie che la pubblicizzano sulle proprie vetrine», conferma **Giancarlo Gariglio**, curatore della "Guida al vino quotidiano" per **Slow Food Editore**. Un'iniziativa che andrebbe ulteriormente valorizzata e diffusa. Così come accaduto all'ultimo **Salone del Gusto** di Torino dove è stata presentata una versione tutta italiana della doggy bag a stelle e strisce. Presentati da **Comieco** (Consorzio Nazionale per il Recupero e Riciclo degli Imballaggi a base cellulosica), in collaborazione con il Dipartimento di Design della Facoltà di Architettura dell'Università di Palermo, "Salvacibo" e "Salvavino" sono speciali contenitori in cartone riciclato e riciclabile che alla funzionalità associano l'inconfondibile stile made in Italy. Involucri dal design accattivante per un gesto di grande civiltà. ■

### BIG BAG

In origine forse davvero destinata al fedele amico dell'uomo, con il tempo la **doggy bag** (o anche doggie bag) d'Oltreoceano ha smesso di riguardare i cani. Nome mantenuto probabilmente per comodità, l'abitudine di farsi impacchettare gli avanzi ha conquistato tutto il popolo americano senza distinzioni di reddito o classe sociale. Forse riconducibile al chiaro rapporto commerciale che gli yankees instaurano con il ristoratore (da noi pranzare o cenare fuori casa assomiglia più a un rito sociale nel quale conta ancora molto la cordialità ristoratore-cliente), al momento la doggy bag suscita negli statunitensi una sola preoccupazione: il "bag" è ecologico? Quesito politicamente corretto è senza dubbio molto più importante di qualunque regola di bon ton.

### MADE IN ITALY

Semplici, eleganti e discrete. Sono le doggy bag nostrane. Come il kit per il vino proposto dalla società torinese **Buta Stupa**: sacchetti dal design pulito, color giallo paglierino come alcuni vini bianchi e dal logo color porpora ad evocare rossi corposi, con il doppio fondo in cartone, abbinati a tappi ed etichette per la bottiglia. Più minimalista la proposta dell'ultimo **Salone del Gusto**: un pack per alimenti (salvacibo) e uno per bottiglie (salvavino) a cui si abbinano salvagocce.



Composto da sei menù ispirati alla filosofia del riciclo e della sostenibilità proposti da altrettanti maestri della ristorazione italiani, **Gusto così** è un ricettario che suggerisce come valorizzare ingredienti sotto utilizzati o più spesso scartati come, per esempio, le bucce delle patate o la crosta dei formaggi. Progetto amico del gusto e delle risorse ambientali, firmato **Comieco** e **Slow Food Italia**, questo "calendario degli avanzi" della sera prima è scaricabile dal sito [www.comieco.org](http://www.comieco.org).



## palla al centro

Divertente per i bambini, ideali per gli anziani. Il fitball, vero toccasana per muscoli e articolazioni.



Eliminare quel fastidioso mal di schiena che ci affligge quotidianamente e bruciare il grasso superfluo divertendosi come bambini. È quanto propone il **fitball**, nuovo metodo di allenamento importato direttamente dai reparti di ortopedia e riabilitazione della Svizzera tedesca. Impostato su un pallone in pvc gonfio d'aria – che può andare dai 45 ai 75 centimetri di diametro – questo allenamento prevede vari esercizi finalizzati alla mobilizzazione dell'apparato osseo-articolare e alla tonificazione di quello muscolare. Sedendosi, sdraiandosi o rotolando sulla palla il peso corporeo non solo viene scaricato come in assenza di gravità, ma anche restituito dall'attrezzo sotto forma di nuova energia, costringendo chi lo usa ad attivare le masse muscolari in una costante ricerca di equilibrio. Un'azione dinamica molto utile per l'allungamento dei muscoli e il loro conseguente recupero della tonicità ma anche per le articolazioni che possono lavorare "in leggerezza", cioè senza i consueti sovraccarichi del peso corporeo. Vero toccasana per tutti coloro che, a causa di lunghe ore passate seduti alla scrivania, patiscono le conseguenze di infiammazioni o contratture della colonna vertebrale, il fitball viene usato anche come allenamento propedeutico per discipline che richiedono una buona capacità di equilibrio come la ginnastica artistica, il pattinaggio, lo sci o il free climbing. Praticato come attività aerobica a bassa intensità e lunga durata aiuta a dimagrire attingendo l'energia necessaria al movimento dai grassi in eccesso. Facile da usare, la palla può essere praticata veramente da chiunque. Divertente per i bambini ai quali viene proposta sotto forma di gioco, molto indicato nella terza età: non a caso il maggior ente di previdenza sociale tedesco, raggiunta l'età pensionabile, lo regala ai suoi iscritti con relativo programma d'allenamento come strumento di prevenzione dell'apparato locomotore. (B.A.) ■

tempi moderni a cura di Rita Nannelli

## in amore niente regole?

Tempo e pazienza. Ecco la formula del corteggiamento secondo un modello matematico realizzato dallo University College di Londra. Adesso è scientificamente provato che per conquistare una donna non basta una serata e che lei allunga i tempi per studiare il suo spasimante e ridurre le possibilità di sbagliare compagno. Cene, serate a lume di candela, passeggiate in riva al mare sono dunque fondamentali non solo per la magia dei primi momenti. La teoria è quella del gioco: lui è spinto da buoni propositi ed è innamorato davvero oppure è interessato solo al sesso; lui e lei escono insieme più volte e il gioco prevede, come ovvio, due esiti: positivo se i due escono insieme o negativo se lei alla fine rifiuta il pretendente. Matematico!

## très chic

Per la primavera-estate moda ultrachic. Abitini mini o longuette con balze e ruche, tailleur con pantaloni larghi a vita alta, abbinati a giacche corte, tessuti leggeri, spesso e volentieri trasparenti, colori intensi come l'azzurro, il turchese, il viola e tonalità terra – sabbia, ruggine, fango –, l'onnipresente bianco (soprattutto in estate) e il nero per un tocco di grinta. Per collane, orecchini e bracciali di rigore il corallo. Un guardaroba che ha tutta l'aria di essere un po' costoso...

## compro, baratto e vendo

In tempi di crisi è tornato di moda il baratto. Basta fare un giro su internet per scovare molti siti dedicati a questa antica pratica di scambio come [www.barattopoli.com](http://www.barattopoli.com); [www.scambiamoci.it](http://www.scambiamoci.it); [www.suesu.it](http://www.suesu.it); [www.tuttobaratto.it/](http://www.tuttobaratto.it/); [www.barattando.com](http://www.barattando.com); <http://baratto.wordpress.com>; [www.zerorelativo.it](http://www.zerorelativo.it). Mentre a Manhattan, già da tempo, hanno preso piede i cosiddetti swap parties, festicciole in cui gli invitati portano almeno cinque oggetti che non servono o non interessano più, rispettando la cifra fissata – ad esempio, si barattano solo cose da 50 a 150 euro –. Un modo semplice per alleggerirsi dell'inutile e tornare a casa con qualcosa che serve davvero senza mettere mano al portafoglio. Chissà che non prenda piede anche in Italia.



# statisticamente

Dipendono dal metodo di raccolta dati, da come è formulata la domanda, da che cosa si vuole "misurare". Perciò attenzione alle "trappole" di sondaggi, indagini e statistiche.

di Paolo Volpini

"Incidenti stradali, donne meno pericolose degli uomini". Lo dicono i dati **Aci** e **Censis**: in città il 70 per cento degli incidenti gravi è causato da uomini. Ma è un dato sufficiente? Le statistiche non svelano tutta la verità... Gli uomini sono più aggressivi nello stile di guida e forse è vero che sono più "pericolosi", ma occorre

confrontare quanto viene usata la macchina dai due sessi: un rappresentante di commercio (che percorre migliaia di Km l'anno) è un soggetto a rischio più della casalinga che usa l'auto solo per andare al supermercato. La domanda più corretta sarebbe: ogni quanti km percorsi un uomo/una donna ha un incidente d'auto?

## in trappola

Ci appelliamo ai numeri per comunicare verità incontrovertibili e ottenere il consenso dell'opinione pubblica, ma spesso scattano vere e proprie "trappole statistiche", errori fatti – non sempre in buona fede – nel presentare dei dati che forniscono una realtà distorta. In alcuni casi l'errore è nella metodologia della raccolta dati o nella inaffidabilità di certi sondaggi. Pensate alle polemiche su quelli elettorali, sugli exit poll e sulle differenze con i risultati reali del voto: si può sbagliare il campione di persone consultate, i dati possono essere falsati dagli indecisi, da chi non è sincero nelle risposte, dal momento in cui si fa il sondaggio. Uno dei primi grandi flop statistici fu quello della



**Gallup**, che sbagliò le previsioni delle presidenziali Usa del 1948 a causa dell'eccessivo anticipo del sondaggio (due settimane prima delle votazioni). Può succedere poi che le tecniche di rilevazione siano "adattate" per ottenere certi risultati, per compiacere il committente che desidera utilizzarli per la propria causa. I casi più delicati

riguardano l'informazione sulla salute.

## diamo i numeri

Prendiamo l'argomento assai controverso dell'utilizzo delle cellule staminali embrionali per scopi terapeutici. Che cosa pensa l'opinione pubblica? I sondaggi sono in genere favorevoli, specie se si pone l'attenzione sulle malattie che si possono curare. Negli Stati Uniti (fonte "Cellule staminali", notiziario **ADUC**) sono a favore il 53 per cento degli intervistati per la **Gallup**, il 57 per l'**Associated Press**, il 58 per la **CBS**. Ma la **Uscsb** (la conferenza episcopale) ha ottenuto risultati opposti: 36 per cento a favore, 51,6 contro. Come è possibile? Semplice, dipende da come si pongono le domande. Nel caso specifico la domanda (sondaggio della conferenza episcopale USA) è stata: "Lei supporta l'uso delle tasse federali per esperimenti in cui si usano cellule staminali ottenute da embrioni umani, che vengono distrutti entro la terza settimana per ottenere queste cellule?". Le parole chiave nella domanda hanno influenzato gli intervistati.

## IN MEDIA

Il **94,5%** delle statistiche è sbagliato. (**Woody Allen**)

Nella Città del Vaticano ci sono **2** papi per chilometro quadrato (la superficie del Vaticano è 0,44 kmq).

Il letto è il luogo più pericoloso del mondo: vi muore il **90%** delle persone. (**Mark Twain**)

Lo statistico è colui che viaggia con una bomba nella valigia... **2** bombe sullo stesso aereo è statisticamente impossibile. (**anonimo**)

Ci sono **3** professori di statistica che vanno a caccia di lepri. Ad un tratto ne vedono una. Il primo spara... un metro a destra. Il secondo spara... un metro a sinistra. Il terzo esclama: "L'abbiamo presa!". (**barzelletta**)

La statistica è quella scienza che dice che se hai la testa nel congelatore e i piedi nel forno, mediamente stai bene. (**aforisma**)

La statistica: l'unica scienza che permette a esperti diversi, usando gli stessi numeri, di trarne diverse conclusioni. (**Evan Esar**)

Nella vita reale non c'è alcun uomo medio. (**Aldous Huxley**)

Una singola morte è una tragedia, un milione di morti è una statistica. (**Stalin**)

Dialogo tra il re e il suo consigliere su una striscia del Mago Wiz di Johnny Hart. Consigliere: «Cosa pensate di fare per la criminalità nelle strade?». Re: «Voglio ridurla del **50%**». Consigliere: «Ma come ci riuscirete?». Re: «Aprendo nuove strade».



le vite degli altri a cura di Barbara Autuori

## un raggio di sole

**Grazie alla Fondazione La Città del Sole i ragazzi con handicap psichici possono avere una vita normale.**

### **we are the champions**

Spesso i dati del sondaggio sono corretti, ma vengono interpretati in modo arbitrario magari per trarne un titolo che faccia notizia. Ricordiamo l'allarmismo per il timore di epidemie (aviaria, mucca pazza ecc.) rivelatosi poi ingiustificato. Se i colpiti dalla malattia in tutta Italia da uno diventano due, matematicamente è corretto dire "aumentati del 100 per cento i casi di contagio" (in effetti sono raddoppiati). Il titolo potrebbe far pensare a una strage, ma è ovvio che l'incidenza sull'intera popolazione è quasi irrilevante. Un caso noto è quello di un'indagine sul rischio di contrarre la leucemia infantile in prossimità delle antenne della **Radio Vaticana**. Una mappa indicava nella zona un rischio ben 6 volte superiore alla media! Un dato apparentemente molto preoccupante. In realtà si è verificato un solo caso di quella malattia nell'arco di 13 anni ma, visto che la zona è poco popolata (Cesano, circa 2.000 abitanti), la media regionale prevede un'incidenza di 0,16 casi ogni 13 anni (ovvero un caso ogni 80 anni).  $0,16 \times 6 = \text{circa } 1$ , ecco l'origine del dato così eclatante...

Impossibile fare statistiche su campioni così limitati: un solo caso non può fornire una media attendibile, occorrono intervalli di tempo più lunghi su un campione più esteso di popolazione.

### **due pesi e due misure**

Tornando ai sondaggi politici, l'importante è capire che cosa viene "misurato".

Abbiamo scelto 3 partiti – che indichiamo con A, B e C – ed esaminato alcuni sondaggi del mese di gennaio. Da un sondaggio sulla fiducia in questi partiti risulta: A 48 per cento; B 27 per cento; C 42 per cento. Un altro sulle intenzioni di voto indica: A 38 per cento; B 25 per cento; C 7 per cento. La necessità di sintesi – e d'effetto – nei titoli delle notizie può quindi facilmente confondere il pubblico di lettori e telespettatori. Quando un telegiornale apre con un eclatante "Il partito X oltre il 50%" e "Il partito Y sotto la soglia del 25%" è bene sempre non farsi "prendere in trappola", perché consenso, fiducia, gradimento e intenzioni di voto non sono proprio la stessa cosa. ■

### **PER SAPERNE DI PIÙ**

La regolamentazione in materia di sondaggi è emanata dall'**Autorità per le garanzie nelle comunicazioni (AGCOM)**: [www.agcom.it/sondaggi/sondaggi.htm](http://www.agcom.it/sondaggi/sondaggi.htm)

Ex assessore all'organizzazione del Comune di Perugia, Sergio Galezzi, 58 anni, è direttore della **Fondazione La Città del Sole** ([www.la-citta-del-sole.com](http://www.la-citta-del-sole.com)) che offre a ragazzi con handicap psichici una possibilità concreta di autonomia.



«Dieci anni fa la presidente Clara Sereni si pose il problema del "dopo di noi" per suo figlio affetto da autismo. Nacque così un progetto per migliorare la qualità della vita e l'integrazione sociale delle persone con malattie mentali».

### **Perché nasce la Fondazione?**

«Dieci anni fa la presidente Clara Sereni si pose il problema del "dopo di noi" per suo figlio affetto da autismo. Nacque così un progetto per migliorare la qualità della vita e l'integrazione sociale delle persone con malattie mentali».

### **Di che cosa si tratta?**

«Del progetto **PRISMA** (Programma di Ricerca-Intervento Salute Mentale e Autonomie) che prevede la convivenza di persone con handicap psichici e persone "normali" alle quali, in cambio, viene fornita gratuitamente la residenza in un appartamento. Uno schema di vita integrata che funziona grazie a una rete di sottoprogetti su lavoro, tempo libero, cure terapeutiche ecc.».

### **Come "reclutate" le persone per il progetto?**

«Di solito sono studenti fuori sede ben contenti di fare quest'esperienza e risparmiare sull'affitto. I problemi derivano più dalle famiglie d'origine, combattute tra il desiderio di autonomia dei loro ragazzi e la paura di lasciarli andare».

### **Chi si rivolge a voi?**

«Famiglie di ragazzi con disturbi mentali, dall'autismo alla schizofrenia, tra i 20 e i 40 anni, di ogni parte d'Italia. Ora ne abbiamo cinque in appartamenti, sette in ingresso, quattro in semiresidenza. Le richieste, però, sono talmente tante che non riusciamo a soddisfarle tutte».

### **Un progetto dai costi notevoli...**

«La convenzione siglata con la sanità pubblica consente comunque di risparmiare il 30 per cento rispetto a qualunque comunità. Se possibile, contribuiscono anche le famiglie d'origine. E dal 2001 abbiamo il sostegno dell'Associazione **Le Merendanze** che organizza eventi per raccogliere fondi».

### **Un augurio per il futuro?**

«La fine della Fondazione: significherebbe che l'integrazione di questi ragazzi nella società sarà un fatto scontato».



# sarà un'avventura

**Alla scoperta di angoli sperduti del mondo a caccia di emozioni. Ma anche per un viaggio avventuroso meglio non lasciare troppo al caso. di Alessia Quiriconi**

“Turista fai da te?”. No, meglio organizzarsi... anche se sarà un'avventura. Spedizioni in angoli sperduti del mondo, vette da scalare, fiumi da guardare: per ogni tipo di viaggio avventuroso occorre un minimo di preparazione, dallo studio del territorio agli usi e costumi della popolazione locale, dalla cucina al tipo di abbigliamento da indossare. Niente deve essere lasciato al caso.

## **emozioni forti**

«C'è quello che definirei commerciale, cioè un turismo che è avventuroso soltanto in apparenza perché gestito da un tour operator che si preoccuperà di dare al turista l'idea dell'avventura, mentre ogni particolare è calcolato e studiato. Una specie di turismo da parco divertimenti: il turista vuol provare emozioni e “paure” più o meno forti, con la consapevolezza, però, di essere al sicuro... e ci sono le avventure vere e proprie», distingue **Claudio Visentin**, docente di Storia culturale del turismo al Master in Turismo internazionale dell'Università della Svizzera italiana, nonché ideatore e direttore della Scuola del viaggio (la prima scuola universitaria dedicata al viaggio). È stato intorno agli anni Ottanta e Novanta che ha iniziato a prendere piede il cosiddetto turismo d'avventura, un modo di viaggiare di nicchia che sta cominciando a fare proseliti. «Parlare di viaggi avventurosi e turismo “alternativo” oggi significa parlare – precisa Visentin – piuttosto di un turismo d'avventura inteso o come prodotto commerciale o come desiderio di empatia con il “diverso”, per finire addirittura con il corteggiamento vero e proprio del pericolo».

## **gli alternativi**

La vera avventura è scoperta delle abitudini e delle usanze del paese visitato. Se, ad esempio, il turista andrà in Asia e intende muoversi con i mezzi pubblici dovrà sapere che questi mezzi si ribaltano con facilità; se andrà a Nuova Delhi dovrà fare i conti con un traffico urbano che miete molte vittime. Oppure se intraprenderà un viaggio di una settimana a dorso di mulo sarà pronto a lasciare le comodità di casa propria. Mete alternative – che hanno in sé una componente pericolosa –, ma che vengono scelte soprattutto perché molto diverse da quanto abbiamo sempre a disposizione.

È questo un tipo di viaggio scelto soprattutto dalle donne di età compresa fra i 25 e i 45 anni con redditi non particolarmente alti, ma con molto tempo a disposizione e grandi interessi personali. «Sono questi – prosegue Visentin – i veri viaggiatori. Quelli che studiano con calma tutto il percorso e si preparano con cura. C'è chi decide di fare il giro del Brasile a bordo delle grandi navi postali, dormendo in tende sul ponte. Si vedono posti meravigliosi a costi contenuti, ma non ci si può aspettare di avere il bagno di casa. Non dimentichiamoci, però, che quello che per molti di noi è un'avventura per gli abitanti del posto è la quotidianità».

## **in extremis**

Ci sono, poi, i viaggiatori che “corteggiano” il pericolo e scelgono terre estreme in cui mettersi alla prova con la consapevolezza che potrebbero anche avere la





aria fresca a cura di Barbara Bernardini

## salto nel buio

**Un dispositivo telecomandato piccolissimo in grado di viaggiare nel circolo sanguigno: arriva la micro astronave del film Salto nel buio.**

peggio. «Fin quando non corrono davvero il rischio di perdere la vita, non si sentiranno mai vivi. C'è chi sposa questa filosofia e parte per foreste inesplorate o vette difficilmente raggiungibili o si avventura nel deserto lungo piste vergini». Non mancano turisti preparati e consapevoli, ma «esistono anche persone superficiali che pensano di poter fare ogni cosa e affrontare ogni pericolo – ci tiene a dire Visentin –, salvo poi trovarsi in qualche brutto guaio».

Una visita al sito [www.viaggiasesicuri.it](http://www.viaggiasesicuri.it) o un'attenta lettura di "Guida ai viaggi a occhi aperti. Tutti i rischi che si possono correre in giro per il mondo. La guida che aiuta a partire, muoversi, a capire" (Editore **Airplane**) vi permetterà di divertirvi senza rischiare. ■

### GENTE DI MONDO

**[www.travellingpeople.it](http://www.travellingpeople.it)** Agenzia specializzata in viaggi alternativi, itinerari in aggregazione per mete straordinarie, come la Namibia, i deserti dell'Egitto, gli splendidi paesaggi del Sud Africa. Ma anche il Tibet, la Birmania e la Cina, l'Islanda, il Cile e l'Honduras.

**[www.viaggiatorionline.com](http://www.viaggiatorionline.com)** Viaggi-avventura e itinerari meno comodi attraverso mete più e meno conosciute. Inclusive anche proposte a contenuto sportivo.

**[www.viaggiavventurenelmondo.it](http://www.viaggiavventurenelmondo.it)** È l'associazione culturale che fin dal 1970 ha promosso e realizzato una vera e propria esplorazione turistica del mondo, al di fuori di ogni canale di turismo organizzato. Dal semplice week end in Europa al viaggio in Antartide, dalle spedizioni alpinistiche ai raid in moto e in auto fuoristrada.

**[www.safari africa.it](http://www.safari africa.it)** Rivolto soprattutto a chi ha una grande passione per l'Africa. Non essendo un'agenzia turistica tradizionale soddisfa le esigenze di chi rifiuta il concetto di turismo di massa e desidera conoscere e soprattutto vivere "da vicino" il grande continente africano.

**[www.maldafrica.com](http://www.maldafrica.com)** Mal d'Africa è un tour operator sudafricano diretto da Manuela Sanfelici, italiana d'origine trapiantatasi in Sud Africa, spinta dall'amore per il continente nero. Mal d'Africa Safaris è specializzato in spedizioni in Sud Africa, Botswana, Namibia, Uganda e Mozambico. I gruppi di piccole dimensioni garantiscono un servizio accurato ed esclusivo; la possibilità di personalizzare gli itinerari fa sì che ogni particolare esigenza, passione e budget vengano soddisfatti creando così un viaggio su misura.



Ricordate il film **Salto nel buio**, in cui un gruppo di scienziati veniva miniaturizzato e spedito nel circolo sanguigno a bordo di un'improbabile astronave che nuotava nel sangue per raggiungere il cuore? Succede spesso che la fantascienza anticipi i risultati della scienza e, anche se nessuno sta cercando di miniaturizzare gli esseri umani, per la prima volta un gruppo di ricercatori australiani sembra davvero aver realizzato il sogno della "micro-astronave", un dispositivo telecomandato piccolissimo in grado di viaggiare nel circolo sanguigno proprio come nel film. Si tratta di un congegno guidato da un micro-motore di 250 micrometri – un quarto di millimetro – che rappresenta la vera novità di questo ambizioso progetto. Il problema posto dalla costruzione di una micro astronave non è, infatti, tanto la miniaturizzazione dello "scafo", ma l'invenzione di un motore adeguato a farla muovere. Dal 1950 ad oggi sono stati fatti pochissimi progressi in questo campo di ricerca. Gli scienziati del Nanophysics Research Laboratory della Monash University in Australia alimenteranno il motore della micro navicella con la piezoelettricità. Si tratta di una forma di energia che nasce dalla compressione dei cristalli, come il quarzo, sfruttata nell'accensione automatica dei fornelli in cucina e per far funzionare gli orologi al quarzo. Gli scienziati si dicono molto fiduciosi per i risultati ottenuti e assicurano che prestissimo la micro navicella sarà pronta per il suo primo "salto nel buio".



## un'auto da fiaba

**Cappuccetto rosso è una bella ragazza che adesca nella sua auto rossa fiammante un lupo tutt'altro che cattivo. Per dire che la New Ypsilon Lancia è favolosa si mette in scena una vera fiaba, nella sua versione erotica.**



### SPOT Banca popolare

Canzoncine orecchiabili, testimonial comici, slogan amiconi e tanti sorrisi. Appese al chiodo giacche e cravatte e quell'aria professionale e un po' snob, gli istituti bancari negli ultimi tempi si affidano a spot frizzanti, leggeri, un po' naif, allo scopo di presentarsi al pubblico con un'immagine amichevole che sembra piacere tanto. Ha cominciato San Paolo Imi col "Ti amo bancario" di Luciana Littizzetto, ha proseguito Intesa San Paolo con le interviste della Gialappa's a bancari simpatici e un po' imbarazzati; si è aggiunto poi il Credito Cooperativo con "La mia banca è differente" e il cliente che tentava di far cantare il povero tassista, fino all'apoteosi de "È il conto per me, fatto a posta per me" dell'istituto di credito on line CheBanca. Tante menti pubblicitarie spremute per un effimero minuto di allegria che resta lì, in Tv, per essere spazzato via di fronte all'ennesima, gonfiata rata del mutuo. (B.R.)

Strano meccanismo quello adottato dallo spot della New Ypsilon Lancia. Per dire – come fa poi esplicitamente il pay off alla fine – che l'auto è "una fiaba", metafora che significa che è bellissima, si mette in scena una vera fiaba cioè si rappresenta il senso letterale della metafora. Ma se ne modifica profondamente il contenuto. Il bello è tuttavia che, così facendo, lo spot arriva a cogliere, senza esplicita intenzione di fedeltà al modello, uno dei livelli profondi e nascosti che la critica – soprattutto psicanalitica – aveva messo in evidenza. La fiaba è **Cappuccetto rosso**, stranota al pubblico soprattutto nella seconda delle due versioni, quella dei fratelli Grimm risalente al 1812 (la prima volta era stata trascritta e raccontata da Charles Perrault nel 1697). In entrambe le versioni è fondamentale l'incontro della bambina (o comunque giovane fanciulla) con il lupo cattivo che se la mangia. Nella versione dei fratelli Grimm c'è l'appendice dell'episodio del cacciatore che squarcia la pancia del lupo e libera nonna e bambina. In entrambe le versioni è poi fondamentale il contrasto tra il mondo luminoso e sicuro del villaggio e quello scuro e insidioso del bosco. Ma come racconta questa storia lo spot? In apertura si vede una giovane ammaliante donna con un abito rosso fuoco provvisto del cappuccio che le copre il capo. Accanto c'è una New Ypsilon Lancia rossa fiammante che fa rima cromatica con l'abito. L'ambientazione è cittadina, ma è un luogo nascosto dietro un'enorme insegna pubblicitaria ("Wood") sul tetto di un grattacielo ed è notte. L'opposizione luce/buio è rispettata. Al chiarore della luna si scorge su un muro un uomo accovacciato con una pelle di lupo sulle spalle, che girandosi mostra una dentatura con dei lunghi canini. La donna ponendosi le mani ai lati del cappuccio e guardandolo fisso negli occhi fa un gesto di adescamento che lo fa saltare giù. Eccolo allora nella sua forma piena di lupo che sale in macchina e, tutt'altro che "cattivo", tende il muso verso le labbra rosse di lei. Ed è proprio qui che la versione dello spot incontra una delle interpretazioni che della fiaba sono state date. Già lo psicanalista Bruno Bettelheim aveva individuato in essa un chiaro contenuto sessuale e la stessa morale che Perrault poneva alla conclusione ne faceva un monito contro l'adescamento e la prostituzione che le giovani fanciulle esercitavano, appunto, ai lati del bosco. Altri tempi, si dirà. Resta il fatto che lo spot riesce davvero ad aprire un varco nella pancia magmatica del flusso della pubblicità televisiva, ad attirare su di sé lo sguardo e ad ammaliare.