

NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XIX • numero 194 • marzo 2010

84
PAGINE

LAVORO NERO

Senza tutele né diritti.
Quello che riduce in schiavitù
soprattutto gli immigrati.



la notizia

miss Luciana

intervista a Luciana Littizzetto,
nuovo testimonial Coop

carta canta

c'è da fidarsi
dei pagamenti elettronici?

di sana pianta

curarsi con la fitoterapia

i veri responsabili

intervista a Marco Lami,
presidente di Unicoop Tirreno



INSERTO CONVENIENZA da pag. 35 a pag. 41

Paluani

è più buono



www.paluani.tv



KING OF SCOTLAND

...A TRULY SCOTTISH PRODUCT!



SALMONE SCOZZESE
AFFUMICATO
LAVORAZIONE
A FETTA LUNGA



RIUNIONE INDUSTRIE ALIMENTARI

VIA MARCONI, 2 - 16036 AVEGNO (GE)

TEL. 0185.79043 - FAX 0185.799025

WWW.LARIUNIONE.IT - EMAIL: INFORMAZIONI@LARIUNIONE.IT

TERME E CENTRI BENESSERE 2010



SLOVENIA

TERME DI DOBRNA

Tel. 00386.37808110 - www.termesdobrna.si

Sconto 15% ingresso giornaliero alle piscine termali

Sconto 15% cure termali

Sconto 15% trattamenti benessere ed estetici

Sconto 15% soggiorno

Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.

PIEMONTE

ACQUI TERME

Informazioni presso catena alberghiera "Ante Lucrum Nomen Hotel":

Albergo Rondò

Viale acquedotto romano, 44 -Acqui Terme (AL) -

Tel. 0144 322889 - www.albergorondo.it

Hotel Pineta

Via alla salita, 1 - Acqui Terme (AL)

Tel. 0144 320688 - www.hotelpineta.org

Sconto 20% cure termali e massaggi

Sconto 10% trattamenti estetici

Sconto 15% pacchetto "Regina 2 giorni 1 notte"

Sconto 15% acquisto prodotti cosmetici

Le agevolazioni sono estese a un familiare.

LOMBARDIA

TERME DI SALICE

Via delle Terme, 22 - fraz. Salice Terme Godiasco (PV)

Tel. 0383 93046 - www.termesalice.it

Sconto 10% cure termali

Sconto 15% trattamenti benessere

Sconto 10% acquisto prodotti cosmetici "gli Elementi"

Le agevolazioni sono estese a un familiare.

TERME PRESIDENT HOTEL

Via Perosi 5 - Salice Terme PV

Tel. 0383-91941 - www.termepresident.com

Sconto 15% sul secondo ciclo di cure termali

Sconto 15% trattamenti benessere ed estetici

Sconto 15% soggiorno

Nei weekend gli sconti si riducono al 10%

Le agevolazioni sono estese a un familiare.

TERME DI BOARIO

Piazzale delle Terme, 3 Boario Terme (BS)

Tel. 0364 525011 - www.termediboario.it

Sconto 10% trattamenti benessere ed estetici

Sconto 15% soggiorno Hotel Milano.

Sconti su cicli di cure termali

Sconto minimo del 30% su cicli di cure idropiniche

Le agevolazioni sono estese a un familiare.

EMILIA ROMAGNA

TERME DI TABIANO E SALSOMAGGIORE

Via Roma 9, Salsomaggiore (PR) Tel. 0524/582632

www.termedisalsomaggioretabiano.it

Le agevolazioni sono estese a un familiare (coniuge o figlio).

ALLE TERME DI SALSOMAGGIORE:

Sconto 20% cure termali Stabilimento Zoja escluso abbonamenti

Sconto 10% trattamenti benessere ed estetici Terme Berzieri

ALLE TERME DI TABIANO:

Sconto 20% cure termali

Sconto 20% trattamenti riabilitativi

Sconto 20% trattamenti benessere ed estetici

Tariffe convenzionate nel Gand Hotel Porro e Hotel Valentini.

Sconto 10% soggiorni in hotel convenzionati.

HOTEL TERME SANT'AGNESE

Via Fiorentina, 17 Bagno di Romagna (FC)

Tel. 0543.911009 - www.termesantagnese.it

Sconto 10% ingresso giornaliero alle piscine termali

Sconto 10% cure termali

Sconto 10% trattamenti benessere ed estetici

Sconto 10% soggiorno (minimo 3 notti)

Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.

GRAND HOTEL TERME ROSEO

Piazza Ricasoli, 15 Bagno di Romagna (FC)

Tel. 0543.911016 - www.termeroseo.it

Sconto 10% ingresso giornaliero alle piscine termali

Sconto 20% cure termali

Sconto 10% massaggi, trattamenti benessere ed estetici

Sconto 15% pensione completa (minimo 3 notti)

Sconto 10% acquisto prodotti cosmetici.

Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.



GRAND HOTEL TERME DELLA FRATTA

Via Loreta, 238 Bertinoro (FC)

Tel. 0543.460911 - www.termedellafratta.it

Sconto 10% ingresso giornaliero alle piscine termali

Sconto 20% cure termali

Sconto 10% massaggi, trattamenti benessere ed estetici

Sconto 10% acquisto prodotti cosmetici.

Sconto 15% pensione completa (minimo 3 notti)

Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.

TERME DI RIOLO

Via Firenze 15 - Riolo Terme (RA)

Tel. 0546.71045 - www.termediriolo.it

Sconto 15% ingresso giornaliero alle piscine termali

Sconto 15% cure termali

Sconto 15% massaggi, trattamenti benessere ed estetici

Sconto 15% soggiorni Grand Hotel, Golf Hotel, Villa delle Fonti e Hotel Cristallo (minimo 2 notti)

Sconto 20% acquisto prodotti cosmetici.

Le agevolazioni sono estese ai familiari.

TOSCANA

TERME ETRUSCHE DEL CALIDARIO

Via del Bottaccio, 40 Venturina (LI)

Tel. 0565.851504 - www.calidario.it

Sconto 15% ingresso Antica Sorgente Naturale.

Sconto 10% pernottamento presso il Residence.

Sconto 10% trattamenti estetici.

Lo sconto è esteso al nucleo familiare (max 4).

LAZIO

TERME POMPEO

Via Casilina km76 - Ferentino (FR)

www.termepompeo.it

Sconto 15% ingresso giornaliero alla Fitness Spa (Tel 0775-1880318).

Sconto 20% cicli cure termali (Tel 0775-244114).

Sconto 15% trattamenti benessere (esclusi Percorsi Spa) (Tel 0775-246760).

Sconto 20% acquisto prodotti cosmetici.

Sconto 15% Hotel Fontana Oliente.

Sconto 10% Ristorante 'Grand Carte'

Lo sconto è esteso al nucleo familiare (max 4).



Altre informazioni più dettagliate sulle convenzioni terme e su tutti i vantaggi riservati ai soci le trovi sul sito www.e-coop.it.
Ricorda di portare sempre con te la Carta Socio Coop.

HAIUTI

SE DONI I TUOI PUNTI, HAITI TORNA A VIVERE.

Unicoop Tirreno e Fondazione AVSI sono al lavoro per aiutare la popolazione di Haiti colpita dal terremoto. Contribuisci anche tu donando i punti del collezionamento: la Cooperativa ne raddoppierà il valore. Donali alla cassa del supermercato: **hai tempo fino al 31 marzo**, ma è meglio se lo fai subito. Haiti non può aspettare. **Se vuoi, puoi contribuire anche con un versamento sul C/C "Legacoop pro Haiti", iban: IT95T0312703200000000001007.** In tutti i casi, Haiti ringrazia.



NUOVO CONSUMO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

Redazione

Rita Nannelli

Beatrice Ramazzotti

Luca Rossi

Barbara Sordini

Cristina Vaiani

Hanno collaborato

Barbara Autuori

Francesca Baldereschi

Alessandra Bartali

Barbara Bernardini

Salvatore Calleri

Luca Carlucci

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Benedetta D'Alessandro

Eugenio Del Toma

Silvia Fabbri

Daniele Fabris

Jacopo Formaioni

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Dario Guidi

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Simona Marchini

Massimiliano Matteoni

Chiara Milanese

Roberto Minniti

Isabella Mori

Giorgio Nebbia

Paola Ramagli

Maria Antonietta Schiavina

Anna Somenzi

Mario Tozzi

Progetto grafico

Cinzia Capitanio

per Jack Bluthrsky - Bologna

Impaginazione

Marco Formaioni

per Studiografico M - Piombino

Copertina

Archivio Coop

Impianti e stampa

Coptip - Modena

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237

Frazione Riotorto

57025 Piombino (LI)

Tel. 0565/24720 - Fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

Vignale Comunicazioni srl

Cell. 3387382948

Fax 0565/252531

sergio.iacullo@unicooptirreno.coop.it

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

www.nuovoconsumo.it

Registrazione del Tribunale di Livorno


n° 695 del 24/07/2001

Iscrizione ROC 1557

del 4/09/2001

Tiratura prevista: 308.199 copie

Chiuso in tipografia il 17/2/2010

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

il punto di Aldo Bassoni

in nome di un ideale



Soci Coop e cittadini al fianco dei lavoratori Eutelia in lotta per il loro posto di lavoro. Un esempio di come, in un'Italia appiattita e stanca, lo spirito cooperativo conserva ancora la sua forza ideale.

Romilde è commossa mentre lo racconta. E così anche Anna Maria, quasi non trova le parole, e Marilù, e Francesco e tutte le donne e gli uomini che per due fine settimana consecutivi – il 22, il 23, il 29 e il 30 gennaio – hanno sostenuto i lavoratori del **Gruppo Agile ex Eutelia** in lotta per difendere il proprio posto di lavoro come tanti altri lavoratori di tante altre fabbriche che chiudono o licenziano. La solidarietà questa volta ha assunto dimensioni ragguardevoli e un'intensità inconsueta per i tempi che corrono. Soci Coop e lavoratori Eutelia hanno distribuito volantini davanti a tutti i punti vendita **Unicoop Tirreno** di Roma e hanno invitato i clienti ad acquistare e devolvere prodotti alimentari per queste persone che da mesi non percepiscono lo stipendio. Il risultato è stato eccezionale: soci con carrelli pieni di prodotti solo per loro; donne anziane con la pensione al minimo che non hanno voluto rinunciare al gesto di offrire almeno un barattolo di pelati. Pochi sono usciti dal supermercato senza almeno un pacco di zucchero o un sacchetto di patate o una bottiglia di vino in una gara di solidarietà che si è nutrita del contatto umano tra storie diverse accomunate per una volta dalla consapevolezza che in quest'Italia trasfigurata dagli egoismi e dal cinismo, c'è ancora posto per una solidarietà nient'affatto caritatevole. Un gesto di ribellione contro il fatalismo della crisi e la retorica della ripresa. Un gesto contro corrente che in altri tempi sarebbe stato normale ma che oggi, in quest'Italia semi narcotizzata, è quasi rivoluzionario perché attesta la presenza di un desiderio forte di comunità, il sentirsi parte di qualcosa che unisce e rende dipendenti gli uni dagli altri. È lo spirito cooperativo che manifesta tutta la sua forza ideale. È l'istinto di sopravvivenza delle classi subalterne che non accettano di essere schiacciate dalle macerie di un'economia decrepita capace solo di ridurre tutto a merce trasformando il mondo in uno spettacolo sfavillante di ingiustizie che non assomigliano nemmeno ai nostri sogni più modesti di ex adolescenti.

Quei pacchi di pasta, quelle scatolette di tonno, quelle salsicce e tutti quei barattoli che hanno sommerso di generoso altruismo i lavoratori di Eutelia ci raccontano un Paese diverso al quale stavamo quasi per non credere più.



**Dopo una rasatura accurata
certi segni rossi sono inevitabili.**



Prova i Nuovi Gillette Sensitive

Gillette ha pensato anche alle pelli più sensibili con i nuovi rasoi usa e getta Sensitive che grazie alla loro striscia emolliente rinforzata, sono in grado di lasciare fino al 50% in più di sostanze lubrificanti rispetto alle versioni standard dello stesso rasoio.

**Tuttavia, anche dopo una rasatura accurata,
certi segni rossi restano inevitabili.**



Gillette

in questo numero

RUBRICHE

- 7 Il punto
In nome di un ideale
- 10 Lettere
- 11 Coop risponde
- 12 Chi protegge il cittadino
Alta classe
- 12 Previdenza
Un tanto al mese
- 13 Ora legale
Quello che le donne non dicono
- 14 Pace verde
I Rompiscatole
- 14 Evergreen
- 15 Pianeta terra
Divieto d'accesso
- 23 Controcanto
Materie prime
- 51 La merce muta
Torio scatenato
- 54 La ricerca
Alte sfere
- 55 Sani & salvi
- 55 ABCibo
Il buono, il tutto, il cattivo
- 59 Nel carrello
- 63 Presidi Slow Food
Opera muffa
- 66 A tavola
Menu di Pasqua
- 69 Benestare
- 71 Semiseria
Musica è
- 80 Consumi in scena
Fuor di metafora

71 NC



la notizia

- 16 Miss Luciana
la Littizzetto nuovo testimonial Coop.

coop info

- 24 Mi autocandido
- 26 L'agenda del socio
- 27 Portale a termine
- 28 Halal in Coop
- 29 Posto di guida
- 29 Facciamo l'eco
- 30 Le quattro stagioni
- 31 Chi ben comincia
- 32 La vetrina dei soci
- 34 Mare dentro
- 35 **INSERTO CONVENIENZA**
- 44 I veri responsabili

- 47 dossier
Carta canta
attenzione ai pagamenti elettronici.
- 52 salute
Di sana pianta
alla scoperta della fitoterapia.

prima pagina

Lavoro nero

pag. 18



PRODOTTI

- Guida all'acquisto
- 56 Piatti chiari
le lavastoviglie.
Gli extra
- 58 Alla conquista dello spazio
gli elettrodomestici da incasso.
Tipico
- 60 In arte corallina
il salame corallina.
Cotti & crudi
- 62 Pausa caffè
il caffè espresso.
Dal fornitore
- 64 Pasta diva
il Pastificio Garofalo di Gragnano.

bene pubblico

Vorrei aggiungere qualche considerazione in merito all'articolo "Fontamara" sulla privatizzazione della gestione dell'acqua pubblicato sull'ultimo numero di **Nuovo Consumo**. A voler essere onesti, leggendo solo i crudi numeri, non si può non riconoscere come un fatto l'inadeguatezza di affidare a soggetti esterni alle amministrazioni locali servizi così importanti come quello legato all'acqua. Servizi che, per loro natura, hanno un impatto fondamentale sul vivere quotidiano di ogni comunità. Da un lato c'è chi vuole che attraverso l'acqua e la sua gestione si faccia lucro, si producano affari e dividendi per gli azionisti, lasciandosi andare al mito che è il mercato a "scegliere il migliore"; dall'altro chi come noi e come i tanti comitati e associazioni riuniti nel **Forum nazionale movimenti acqua pubblica** propone di riportare i servizi idrici nel contesto di servizi pubblici privi di rilevanza economica. Servizi per i quali lo scopo non sia fare lucro e affari su beni indispensabili alla vita, ma gestirli in modo corretto e tecnologicamente moderno, al più basso costo possibile, e privi della spartizione politica cui oggi sono oggetto in tutt'Italia. Chi ha prioritariamente lo scopo di lucro, per sua natura intrinseca, deve soddisfare la sete degli affari e non quella dei cittadini. I cittadini d'Aprilia questa sete perversa la sentono sulla loro pelle da anni. La sentono, ma non l'accettano. Ecco allora che è necessaria l'azione trasversale dal basso, per colmare quel vuoto d'interesse che ormai attanaglia i pubblici amministratori assuefatti alle situazioni di fatto. Eppure sembra ovvio: com'è possibile che si deleghi al privato un servizio tanto importante sul piano

sociale, ambientale e culturale? La nostra esperienza dimostra che le persone si allontanano dalla politica poiché si chiedono: a che serve eleggere amministratori pubblici, consiglieri e sindaci, se poi non possono di fatto incidere sulla gestione di un servizio lasciato ai privati? Tanto varrebbe che i cittadini avessero più potere nelle loro mani eleggendo direttamente gli amministratori delegati delle varie società invece del sindaco!

La nostra comunità si è coagulata intorno al problema dell'acqua pubblica perché sente che è un problema di tutti, sente ciò che noi dei comitati civici avvertiamo da tempo: si legge acqua, si scrive democrazia. Questa la vera ragione del nostro impegno che travalica le ragioni locali.

Alberto De Monaco
Comitato acqua pubblica Aprilia

Condivido le sue osservazioni e noto anch'io una certa sensibilità da parte dei cittadini quando la sete d'affari invade settori così importanti non riducibili a beni di consumo su cui lucrare. Non a caso nel mio articolo ho fatto riferimento al caso d'Aprilia come un esempio emblematico di dove può portare la privatizzazione della gestione di una risorsa così strategica e vitale quale è l'acqua. La chiave politica per cercare di stoppare questa china pericolosa verso la mercificazione dell'acqua è proprio quella di riportare i servizi idrici tra quei servizi privi di rilevanza economica. Alcune Regioni e molti Comuni lo hanno capito e lo stanno scrivendo nei loro Statuti.

Aldo Bassoni

grazie

Lettera da un'amica utente di Follonica (GR). Queste parole semplici di vivo ringraziamento vengono da un'anziana inferma e sola alla quale la Coop di Follonica di via Chirici manda ogni settimana a casa la spesa. Grazie al volontariato che rende possibile un buon servizio, che dimostra solidarietà e fratellanza. Ringrazio ancora tutti per questa lodevole iniziativa.

ERRATA CORRIGE

Su **Nuovo Consumo** di gennaio-febbraio nella pagina di **Mondovivo** è stata riportata una quota soci Coop riferita alle partenze scontate per Londra di 261 euro invece di 351. La quota delle partenze di marzo è corretta. Ce ne scusiamo con i lettori.

com'è grande la città

Cerco spesso gli orari dei miei punti vendita di riferimento attraverso l'home page del vostro portale www.e-coop.it, ma se cerco un capoluogo di provincia riesco a vedere i dettagli solo di quel negozio, se al contrario inserisco un negozio più piccolo vedo tutti i negozi della provincia. Qual è la logica?
lettera

► Il servizio di ricerca dei punti vendita sul nostro sito è molto utile, consente non solo di consultare gli orari aggiornati di tutti i nostri negozi, gli indirizzi e i numeri di telefono, ma anche di conoscere tutti i servizi offerti dai negozi come le modalità di pagamento o la presenza di particolari reparti. Venendo alla sua domanda, la ricerca per città sul nostro sito non incorpora nessuna logica di filtro sui punti di vendita, ma si limita a posizionare la mappa nel luogo ricercato. Lo zoom viene inoltre impostato a un livello standard sufficiente a visualizzare interamente le città più grandi. I punti vendita ricercati sono quindi tutti quelli che rientrano nella porzione di mappa visibile all'utente. Di conseguenza, per città con una maggiore estensione territoriale i negozi visualizzati saranno principalmente quelli della città stessa, mentre per i paesi più piccoli ricadranno nel bacino di ricerca anche i centri circostanti.



in bolletta

Ho letto che la bolletta Enel posso pagarla anche alla Coop. Con quali modalità?
via e-mail

► Dall'8 febbraio 2010 è possibile pagare anche questa bolletta in tutti i negozi abilitati. Le modalità saranno le stesse utilizzate per gli altri due fornitori nazionali già abilitati **Telecom** ed **Eni**. Per i soci Coop la commissione sarà di 0,50 euro mentre per i non soci ammonterà a 1 euro.

Potrà pagare la bolletta in contanti, con la carta SocioCoop abilitata al pagamento, con carta di credito, bancomat e carta Integra Plus. All'interno di una spesa sarà possibile pagare un massimo di tre utenze. Le verrà comunque rilasciato uno scontrino separato per questo pagamento così da consentirle di conservarlo senza problemi.



alta classe

Già da diversi anni sono in classe 1 nei contratti di assicurazione RC auto che ho sottoscritto. La legge non prevede il passaggio a un livello superiore? via e-mail

► Nell'assicurazione **RCA Bonus-Malus** sono stabilite 18 classi di merito. Le classi di merito furono introdotte dalla Legge n. 990 del 1969 e ancora oggi costituiscono un sistema tariffario basato sulla rischiosità dell'automobilista. La classe di merito è il voto alla nostra attenzione in quanto automobilisti: è un punteggio numerico sulla base del quale viene individuato, secondo il meccanismo bonus malus un premio da pagare per la polizza. I conducenti più bravi, quelli con il punteggio più basso, pagano meno. I punteggi delle classi di merito vanno da 1 (il migliore) a 18 (il peggiore). Il punteggio d'ingresso, quello che si ha quando non c'è una storia assicurativa alla spalle, al quale corrisponde il premio base, è 14. Per avere un ordine di grandezza, un assicurato con la migliore classe bonus malus può pagare addirittura la metà rispetto all'assicurato che, nelle medesime condizioni, parta dalla classe base (quella con cui ci si assicura per la prima volta). Quindi guidare con attenzione conviene, da tutti i punti di vista. Alcune compagnie di assicurazione hanno classi aggiuntive, come la 1a e la 2a. La 1a è più alta della 1 e quindi prevede un premio ancora più basso. Il meccanismo è semplice: quando si provocano due inci-



identi, si retrocede di 2 classi: è il malus; per ogni anno che trascorre senza causare incidenti, invece, si sale di una classe: è il bonus. Nonostante il comportamento "virtuoso" del guidatore, può accadere che i costi dell'RC auto siano comunque alti. In questi casi, l'arma che ha a disposizione il consumatore è la concorrenza, può cioè confrontare i prezzi e le proposte delle compagnie di assicurazione e scegliere quella più vantaggiosa. Dallo scorso giugno l'**Isvap** (Istituto per la vigilanza sulle assicurazioni private) mette a disposizione degli utenti il "Preventivatore unico RC auto", uno strumento on line che consente di ricevere i preventivi, ordinati per convenienza economica e vincolanti per 60 giorni, delle 65 compagnie che operano in Italia.

Per saperne di più Istituto per Vigilanza sulle Assicurazione Private e d'interesse collettivo: www.isvap.it - Associazione nazionale fra le imprese assicuratrici: www.ania.it - Preventivatore unico Rc auto: <http://isvap.sviluppoeconomico.gov.it/prevrca/prvportal/index.php>. Riferimenti normativi: D.Lgs. 209/05 "Codice delle Assicurazioni Private", Legge 40/07

Isabella Mori, responsabile PiT Servizi di CittadinanzAttiva
CittadinanzAttiva-Pit Servizi: tel. 0636718555
(da lun. a ven.: ore 9-13.30) fax 0636718333
e-mail: pit.servizi@cittadinanzattiva.it

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

un tanto al mese

Vorrei sapere di quanto sono aumentati con l'anno nuovo gli assegni mensili per gli invalidi civili. lettera

► Gli invalidi totali e parziali, i sordomuti e i non vedenti hanno diritto a un assegno mensile che dal 1° gennaio è passato da 255,13 a 256,67 euro al mese. Per i ciechi assoluti l'importo è leggermente più alto e sale da 275,91 a 277,57 euro al mese. La pensione non spetta se l'invalido ha un reddito personale (quello del coniuge non conta) che supera i seguenti importi:
> 15.154,24 per gli invalidi civili totali, i sordomuti e i ciechi civili;
> 4.378,12 per gli invalidi civili parziali e per l'indennità di frequenza ai minori invalidi civili.
Salgono da 180,11 a 185,25 euro l'indennità speciale per

i ciechi ventosimisti e quella per i sordomuti che passa da 236,15 a 240,09 euro al mese. Dal 1° gennaio sono aumentate anche le indennità di accompagnamento, rivalutate applicando a una quota la percentuale del 3,69 per cento, corrispondente alla differenza delle retribuzioni contrattuali degli operai dell'industria nel periodo agosto 2008-luglio 2009 e agosto 2007-luglio 2008. Le indennità salgono così a 480,47 euro per gli invalidi totali e a 783,60 euro per i ciechi assoluti. Anche gli invalidi totali, ciechi e sordomuti possono contare sulla maggiorazione sociale fino a 580 euro che, dal 1° gennaio 2010, è salita a 597,41 euro al mese. Ne possono beneficiare coloro che hanno almeno 60 anni di età e un reddito annuo che non supera i 7.766 euro se vivono da soli o di 13.116,22 se coniugati.

ora legale di Salvatore Calleri



quello che le donne non dicono

...Ma pensano davvero sul sesso forte.



Adoro l'altra metà del cielo quando non ti dice le cose... Ma in realtà le pensa intensamente. La scorsa settimana chiedo un parere alle mie amiche con un sms in cui prego loro di spiegarmi quello che non dicono agli uomini e al contempo cosa pretendono da loro. Mi sono arrivate alcune risposte che ho deciso di pubblicare, mantenendo l'anonimato. Il linguaggio è quello diretto degli sms. 05.12.09, alle 17.41 Simo mi dice che è "una battaglia persa". Alle 17.44 da Su mi arriva il seguente "dagli uomini vorrei essere considerata persona. E poter dire sciocchezze, come l'uomo fa spesso e volentieri, senza che diventino stimate!" Su alle 17.51 "dagli uomini pretendo la separazione delle carriere: lavoro, amore, cibo, figli, divertimento. E non una mescolanza di relazione madre, moglie, nemica/amica sempre accondiscendente". Su alle 17.55 "Allora: maschi e muti". Alle 18.51 da Cris 1 ricevo "ti dico sesso tanto con una sola pretesa: sofisticato. Almeno ci illudiamo che avete testa. Sconvolto non te l'aspettavi da me?". 06.12.09. Da Cris 2 alle 18.38 ricevo "pretendono ke un uomo apra la porta, ke le corteggi senza essere così volgare e spudorato nel farle capire ke la vuole portare a letto, ke a letto sia un porco e non un prete, ke si ricordi di chiedere e di non sentirsi un grande amatore, ke porti le borse della spesa, ke ti chieda come stai e ti faccia un massaggio per farti star bene e non per...". 07.12.09 alle 07.13 da Tete ricevo "d'esser chiaro come solo lui sa essere... Sempre: se è sesso quello che vuole non passi dal romanticismo. Interpreti con la stessa forza dei suoi no quelli della donna. Che si va a letto dopo essersi lavati i piedi, che appena svegli il bacio non sa di nulla, che è poco sexy il pigiama calato sui fianchi. Dormire con l'uomo orsetto a spalla con 40 gradi all'ombra non è piacevole". Alle 07.31 da Tete "cmq non gli direi mai sperando xò che lo pensi che mi piace sentirmi protetta dalle mie debolezze, contraddizioni e distrazioni.". Alle 08.53 da Simo "di essere aiutate quando diciamo che ce la facciamo da sole. Di essere capite quando non diciamo niente. Di sentirsi dire che siamo belle anzi bellissime. In fondo ce lo meritiamo... Sapessero che fatica è essere donne".

i Rompiscatole

Cosa si nasconde nelle scatolette di tonno? **Greenpeace** lancia la classifica "Rompiscatole" per valutare la sostenibilità del settore del tonno in scatola in Italia. Dei 14 marchi valutati, 11 finiscono "in rosso" perché non hanno precisi criteri in grado di garantire che la pesca del proprio tonno non danneggi l'ambiente. Il tonno in scatola, infatti, è la conserva ittica più venduta in Italia e nel mondo, ma ben pochi consumatori sanno che per pescarlo si utilizzano spesso metodi distruttivi – come i palamiti e le reti a circuizione con sistemi di aggregazione per pesci (o FAD) – responsabili della cattura accidentale di un'ampia varietà di altre specie, tra cui tartarughe e squali, e di esemplari immaturi di tonno. Il pinna gialla, il più consumato in Italia, è sotto pressione e la salvaguardia di alcuni stock desta ormai serie preoccupazioni.

Per raccogliere informazioni sulla sostenibilità delle scatolette, Greenpeace ha inviato un questionario alle aziende e sulla base delle risposte pervenute ha elaborato la valutazione. Zero in classifica per due dei marchi più venduti in Italia – Tonno MareAperto STAR e Consorcio – per la loro

Marchio	Punteggio
COOP	4,7
ASDOMAR	4,5
MAREBLU	4,4
CARREFOUR	2,5
AUCHAN	2
RIDMARE	1,9
SAN CUSUMANO	1,9
ESSELUNGA	1,8
CALLIPO	1,3
MARIZZELLA	1,2
CONAD	1
NOSTROMO	0,8
MAREAPERTO	0
CONSORCIO	0

assoluta mancanza di trasparenza. Un punteggio di 0,7 a Nostromo che fornisce ben poche informazioni sulla provenienza del tonno utilizzato. Riomare guadagna qualche punto in più, perché dimostra di avere informazioni precise sull'origine dei propri prodotti, ma si trova comunque in basso, non avendo adottato precisi criteri di sostenibilità nella scelta del tonno utilizzato.

Il punteggio più alto va a Coop, ASdoMAR e Mare Blu, le uniche che hanno adottato una politica scritta per l'approvvigionamento sostenibile. Tuttavia anche queste aziende dovranno

raccogliere la sfida di applicare alla realtà quanto promesso sulla carta. Cambiare è possibile.

Bisogna eliminare gli attrezzi pericolosi, ridurre lo sforzo di pesca e istituire una rete di riserve marine, prima che anche gli stock di tonno tropicale vengano totalmente compromessi, come è successo per il tonno rosso del Mediterraneo.

La classifica "Rompiscatole": www.greenpeace.it/tonnointrappola/

Maria Carla Giugliano, ufficio stampa **Greenpeace**

evergreen a cura di Stefano Generali

alla ricarica!

Ricariche telefoniche in cambio dei rifiuti differenziati. L'esperienza è partita nel quartiere di Chiaia di Napoli dove la prima municipalità ha deciso di incentivare la raccolta differenziata attraverso una piccola gratificazione ai cittadini. Alcune macchine compattatrici, in cambio di rifiuti,

rilasciano uno scontrino con un punteggio convertibile in ricariche. L'iniziativa s'ispira a esperienze simili degli Stati Uniti e del Nord Europa. In Piemonte grazie al progetto "Ecobank" nel 2009 sono stati raccolti dalle macchine automatiche oltre 850mila pezzi tra bottiglie e lattine.

cotone sulla pelle

Sorgerà in Toscana, nelle campagne del Casentino vicino ad Arezzo, il primo stabilimento italiano di pannolini a basso impatto ambientale. Si tratta di prodotti monouso ipoallergenici realizzati in cotone biologico e bioplastiche. I pannolini verdi sono un'alternativa sostenibile a quelli

tradizionali ottenuti da fonti fossili che invadono ogni anno l'Italia: si stima che annualmente nell'Unione Europea vengano prodotti 25 miliardi di pannolini monouso che, se messi in fila, coprirebbero 32 volte la distanza tra la Terra e la Luna (pari a 384.400 km).

ora e per sempre

Sono sempre di più in Gran Bretagna le persone che chiedono di essere sepolte accanto ai propri animali domestici. Per questo la contea britannica del Lincolnshire, secondo quanto riportato dal "Daily Telegraph", ha approvato la creazione di

una serie di cimiteri misti pronti ad accogliere i padroni con i loro fedeli amici. Una struttura di questo tipo è già attiva in Cornovaglia: è il Woodland Burial Place, dedicato inizialmente solo agli animali e finito poi per ospitare anche le persone.



divieto d'accesso

Chiudere i centri storici al traffico delle auto. È l'unica soluzione per combattere davvero l'inquinamento nelle città.



Che le nostre aree metropolitane siano diventate camere a gas è ormai più di un luogo comune: l'inquinamento atmosferico fatto di monossido e biossido di carbonio, ossidi di azoto, benzene e polveri sottili rende comunque irrespirabile l'aria e opaco il cielo, con conseguenze sanitarie che oggi possono essere valutate scientificamente. Gli istituti di ricerca affermano che in Europa sono alcune decine di migliaia le persone che muoiono ogni anno per motivi cerebrovascolari o respiratori, mentre in Italia sono quasi ottomila le vittime per le stesse cause, cioè il 4,7 per cento del totale dei decessi. Però nessuno sembra preoccuparsene né a livello di interventi del potere politico né, tocca dirlo, a livello di pubblica opinione. Per fare sì che di questo si potesse parlare nei mezzi di comunicazione di massa radiotelevisivi, il presidente dei Verdi italiani Angelo Bonelli è stato costretto a soggiornare in un camper sotto la sede Rai di Viale Mazzini a Roma e a uno sciopero della fame. Ma, anche quando se ne parla, non si prendono provvedimenti degni di questo nome che consentano almeno parziali inversioni di tendenza. A Milano il sindaco Moratti è costretto a bloccare la circolazione delle auto la domenica e a far pagare un prezzo per entrare in città, mettendo in pratica quel road pricing già in atto a Londra o a Singapore. Ma sono provvedimenti palliativi che hanno valore simbolico più che pratico, così come il car sharing (la condivisione dell'auto) o il car pooling (le corsie riservate a chi è in più di un occupante nell'autovettura) che evitano di affrontare il tabù impensabile, l'unico che consentirebbe di evitare quei morti: la chiusura tombale dei centri storici alle auto private a qualsiasi titolo. In questo modo i mezzi pubblici sarebbero più veloci e frequenti – cosa non difficile visto che la velocità media a Roma, per esempio, è la stessa delle carrozze e dei cavalli di un secolo fa – e dunque sarebbe più facile muoversi. Lo so benissimo che molti non possono proprio fare a meno dell'auto privata, ma il problema sono tutti quelli che la prendono pure se abitano in zone ben collegate e non ne hanno necessità. Le polveri sottili ammazzano o fanno ammalare gravemente e dipendono dai processi di combustione, particolarmente quelli delle autovetture. Ogni incremento nei tenori di PM10 porta qualche centinaio di morti in più, di conseguenza ridurle ne eviterebbe altrettanti. Ma avete mai sentito di un piano organico di governi o amministratori locali per prendere di petto il problema; o qualcuno chiudere i nostri centri storici con continuità? No, tutti minimizzano e sperano nelle prossime piogge, augurandosi che l'inverno finisca presto, che il vento soffi o che gli dei ci assistano. Tutto per non rinunciare alla tirannia dell'auto, mezzo che allontana mentre sembra avvicinare e che, soprattutto, è inefficiente e inquina. Tutto per tirare a campare, sperando che nessuno amplifichi la notizia, che la gente continui indifferente a occuparsi di altri problemi, ritenuti, chissà perché, più pressanti.

miss Luciana

Il nuovo testimonial della sua pubblicità è Luciana Littizzetto. Più travolgente di così la Coop non la poteva trovare... di Dario Guidi

Sono già programmati in Tv da qualche giorno. E, vista la loro chiave ironica, è difficile non averci fatto caso, anche perché protagonista è uno dei volti più popolari della Tv di questi anni. Parliamo di **Luciana Littizzetto**, che dai travolgenti dia-



tutto mescolato. La cosa più difficile è la raccolta dell'umido, con quel sacchettino da riempire che sembra il preservativo di Polifemo. Tu impazzisci a mettere dentro tutte le lische della tua sogliola, poi nel cassetto ci trovi pile e altra roba da far paura».

loghi nel salotto di Fabio Fazio, dai salaci commenti sui fatti dell'Italia di oggi, è ora approdata al ruolo di testimonial nelle pubblicità Coop. Siamo andati a conoscerla, ecco cosa ci ha raccontato.

Prima di accettare di diventare testimonial per la sua pubblicità cos'era Coop per te?

«Per me era il supermercato dove andava mia cugina che me ne parlava sempre benissimo e mi riempiva la testa con la qualità dei prodotti e dell'assortimento. E io ero sempre molto invidiosa dei suoi racconti. Così ho cominciato ad andarci anch'io».

Com'è stato girare gli spot e "vivere" per un po' di ore dentro a un negozio Coop?

«Devo dire che abbiamo girato a Milano, in un supermercato molto bello, pulito e ordinato. E tra un ciak e l'altro facevo di continuo la spesa. Così alla fine mi sono ritrovata con un carrello strapieno di roba, tanto da poterci sfamare l'intero Botswana».

Che rapporto hai con la spesa?

«In casa mi ritrovo con due figli e un marito, tutti sono voracissimi e mangiano come dei piragha. Quindi sono sempre dietro a fare la spesa. Faccio come le nutrie, esco di casa alle 8 del mattino e vado a riempirmi di provviste».

La parola sostenibilità cosa ti dice?

«È una cosa complicatissima da raggiungere. Ma credo che nonostante questo tutti dobbiamo porci il problema di preservare il futuro del nostro Pianeta. E trovare una catena di supermercati che si pone questo problema, come fa Coop, è davvero una gran cosa. Anche se poi i problemi e gli ostacoli da superare sono tanti. Prendi gli imballaggi: nella scatola di corn flakes c'è tanto cartone che ci vuole l'ascia per aprirla».

Fai la raccolta differenziata?

«Sì, io la faccio sempre e con attenzione. Anche se, da quel che vedo nel mio condominio, siamo ancora in pochi. Ma a Torino, dove vivo, credo si stiano facendo passi avanti importanti. Certo ti inquietano quelle storie che ogni tanto senti che tu fai la raccolta differenziata, poi alla fine finisce

Leggi le etichette dei prodotti che compri?

«Mi sa che all'estero sono molto più bravi di noi in questo. Comunque, anche qui, cerco di stare abbastanza attenta, anche se a volte non è facile decifrare quel che c'è scritto. Tu ti prendi la tua bella merendina con scritto che è al cento per cento di frutta. Poi magari controlli e vedi che ci sono dei solfiti e allora vado su Google a vedere cosa sono 'sti solfiti o magari gli esaltatori di sapidità. E non sempre capisci bene e magari allora preferisco lasciarli. Da consumatore prudente...».

I cibi biologici o "Solidal" li usi abitualmente?

«Quando posso sì, ma devo confessarti che, pochi giorni fa, presa da mille cose e avendo pochissimo tempo a disposizione, ho fatto una spesa solo di surgelati. Ormai si trova di tutto e cose buonissime. Questo per dire che oscillo tra la ricerca della genuinità e lo svacco della pasta al forno surgelata. Poi devo dire che il caffè e la cioccolata "Solidal" sono solitamente molto buoni e quando posso, anche nelle botteghe del commercio equo, li compro».

Che rapporto hai col cibo?

«Non sono una mangiona, ma credo col cibo di avere un buon rapporto. Mi piace sperimentare e trovo che mangiare sia una cosa piacevole. Se c'è un cosa che non sopporto del mio ambiente e del mondo dello spettacolo sono quelli che dai loro racconti non dormono e non mangiano mai, quelli che convocano le riunioni all'ora di pranzo. Mangiare non è solo una necessità. Io sono una piccola monovolume, ma ho bisogno della benzina, se no non vado. Poi mia nonna aveva una trattoria e dunque, nel dna, il piacere dello stare a tavola mi è rimasto».

Mai sentito parlare della piramide alimentare?

«Direi che è quella roba di cui parlano i dietologi, che indica di mangiare due porzioni di questo e una di quello. Tutte cose giuste e importanti, ma devo confessare di non avere mai avuto una buona relazione con i solidi...».

Tu cosa pensi dell'immagine che c'è oggi della donna in Italia?

«Se si guarda bene si scopre che, alla fine, al centro dell'at-

cambio immagine

Linguaggio fresco, temi concreti che interessano la gente, il tutto condito da un po' di sano divertimento. Le novità della comunicazione e degli spot della Cooperativa.

Chissà chi se lo ricorda, perché sono passati ormai più di vent'anni. Vent'anni da quando l'allora celebre tenente Colombo, ovvero l'attore americano Peter Falk, si prestò ad essere il testimonial delle pubblicità televisive Coop. Tra il 1986 e il 1990, col suo inconfondibile impermeabile sgualcito, Falk, infallibile detective di una serie televisiva, si aggirava tra casalinghe e supermercati per scoprire e raccontare la qualità e la convenienza di ciò che Coop offriva a soci e clienti. Da allora le strade della comunicazione e della pubblicità della più grande catena di distribuzione a livello italiano hanno preso strade diverse, non più incentrate sulla figura di un unico e celebre testimonial.

Con il 2010 Coop ha, invece, deciso di cambiare e di tornare a scommettere su una figura unica, come protagonista dei suoi spot e della sua comunicazione. E questa figura è quella di Luciana Littizzetto (intervista a fianco), un'attrice che con la sua travolgente carica di simpatia è diventata una delle protagoniste della scena televisiva e non solo. Il perché di questa scelta lo abbiamo chiesto a **Maura Latini** (nella foto), da poco insediata nella carica di vicepresidente del comitato di gestione di **Coop Italia**, che tra le sue deleghe ha anche quella della comunicazione.

«Sì, è vero – spiega Latini – dopo tanti anni abbiamo scelto di tornare a puntare su un testimonial. Il motivo è semplice: siamo convinti che ci sia una vicinanza tra gli obiettivi che Coop si pone e le caratteristiche che Luciana



Littizzetto riesce a trasmettere in modo così diretto. Vogliamo proporre il nostro modo di essere con una modalità nuova, divertente, carica di quell'ironia che Luciana esprime. Lei è una persona che in modo semplice racconta se stessa e i problemi

che incontra nella vita di tutti i giorni. Ebbene, in modo altrettanto naturale, crediamo ci sia una sintonia con ciò di cui Coop si occupa, cose semplici e importanti per la vita di milioni di famiglie italiane».

L'altro aspetto su cui Maura Latini insiste è quello di superare un'immagine forse troppo seria e austera che Coop si è costruita in questi anni. «Vogliamo puntare su una lettura più amichevole del nostro modo di essere. Un modo di essere che ruota intorno a una ricetta molto semplice: proporre ai soci e ai clienti una forte tutela dei loro diritti di consumatori, coniugando al meglio convenienza, qualità e salubrità dei prodotti. Gli spot con Luciana ci accompagneranno nei prossimi mesi e racconteranno in modo molto concreto queste cose». Non a caso, al centro del discorso tornerà ad essere lo slogan "La coop sei tu". «È uno slogan – conclude Latini – che sarà declinato in maniera rinnovata, ma il cui cuore resta intatto. Quello che complessivamente vogliamo fare è rifocalizzare la nostra comunicazione, puntando su un linguaggio fresco, stando sempre su temi comprensibili e concreti».

Assieme alla presentazione dei prodotti a marchio, uno dei primi temi che sarà al centro degli spot è ovviamente quello della convenienza, per presentare la nuova campagna nazionale tesa a garantire al massimo il potere d'acquisto delle famiglie e dei soci che partirà nelle prossime settimane. (D.G.) ■

tenzione sono sempre le figure femminili più discutibili e più estreme, mentre di tutte quelle donne, e sono la stragrande maggioranza, che vivono normalmente e si fanno un mazzo così, sui giornali finisce ben poco. Le donne in realtà sono sempre più ironiche ed emancipate. Siamo diventate quasi come i maschi, abbiamo i baffi, ci mancano solo i disturbi alla prostata, e per questo riusciamo a fregarci abbastanza di quel che si vede in giro. Poi certo nella pubblicità le donne o sono nude o soffrono di stitichezza o hanno paura di avere le perdite in ascensore. Invece gli uomini non hanno mai niente: sempre belli, sani e sicuri. Magari! Invece lo ribadisco, nella realtà, le donne sono belle toste ed emancipate».

Qualche consiglio utile per vivere meglio?

«Domanda difficilissima. La prima cosa che mi viene in mente, parlando per esperienza diretta e partendo da cose minimali, è che, almeno a me, anche solo il leggere tutti quei giornali che parlano di salute è una cosa che mi fa stare già meglio. Così come anche solo dire che dovrei comprare una cyclette, anche se poi non lo faccio, mi fa già sentire meno in colpa e più in forma. L'altra cosa che mi viene in mente è quella di mangiare più pesce. Ho visto che i reparti pescheria della Coop sono super forniti e hanno roba ottima. Così, mangiando pesce, diventeremo come i giapponesi che vivono un sacco di anni». ■



lavoro nero

Ultraflessibile, senza diritti, senza possibilità di rivendicarli. Ecco come il migrante, meglio se clandestino, finisce nell'abisso del lavoro nero e dell'economia irregolare. Quella che rappresenta il 19 per cento del Pil, quella che riduce in schiavitù gli esseri umani nelle campagne del Mezzogiorno.
di Aldo Bassoni

Sono i nuovi schiavi del Terzo Millennio, carne da macello senza diritti e senza voce, esseri umani privi di umanità dei quali un'economia sempre più nera, in cui non di rado si insinua il cancro della malavita, ha un bisogno sfrenato. In Italia quasi il 19 per cento del Pil viene dal sommerso, mentre la media europea è solo del 5 per cento. Forse non è un caso che un'economia basata in gran parte sul lavoro irregolare abbia bisogno di queste figure di lavoratori ultraflessibili, che non hanno diritti e non possono rivendicarli.

col vostro permesso

E allora viene da pensare che aver creato la figura del clandestino sia utile anche per disciplinare a fini economici e di sfruttamento i cittadini migranti in Italia, i più indifesi, i più esposti a quell'abbassamento inarrestabile della soglia dei diritti che colpisce il mondo del lavoro. «Di certo l'introduzione del reato di permanenza illegale dello straniero extracomunitario introdotto dal cosiddetto pacchetto sicurezza ha avuto effetti controproducenti nella lotta alla schiavitù lavorativa e al lavoro nero» dice l'avvocato **Gianfranco Schiavone** dell'**Asgi** (Associazione per gli studi giuridici sull'immigrazione). Inoltre il dispositivo giuridico che lega soggiorno e lavoro fa sì che anche il regolare sia un clandestino potenziale. È come dire che tu sei essere umano solo come ingranaggio della macchina produttiva, ma se perdi il



lavoro perdi dignità di cittadino, diventi un clandestino penalmente perseguibile, "il precario assoluto" come ha scritto **Marco Rovelli** nel suo libro inchiesta "Servi", la figura limite di un'erosione dei diritti che ci riguarda tutti. Agli immigrati non vengono lasciate molte possibilità di scelta. Coloro che hanno avuto un permesso anche lungo, se perdono il lavoro hanno solo sei mesi per trovarne un altro, dopo di che perdono anche il permesso di soggiorno. Sono gli irregolari di ritorno, quelli che non vogliono lasciare il paese perché hanno costruito un percorso di vita. Poi ci sono i rifugiati che in teoria dovrebbero essere i più protetti. Peccato che non esista una normativa che preveda un percorso di inserimento sociale dei rifugiati riconosciuti. Così succede che quando la domanda di asilo viene accolta e la persona riceve uno stato di protezione, deve lasciare il centro in cui si trova e viene abbandonata a se stessa. «Una parte di queste persone trova inserimento nel sistema di protezione attivato dalla rete dei Comuni – precisa Schiavone –, ma i posti sono pochi e una volta sistemate le persone più vulnerabili, per la maggior parte dei singoli non c'è posto». E così il 30 per cento dei lavoratori sfruttati al nero sono rifugiati. E anche a Rosarno c'erano moltissime persone con lo status di rifugiati.

i sommersi e i salvati

In teoria molti irregolari potrebbero uscire dalla clandestinità denunciando chi approfitta della loro condizione per sfruttarli. La legge sull'immigrazione lo consente. Se ne è fatto largo uso nel caso della prostituzione. Ma in pratica, se il lavoratore straniero irregolare denuncia il suo sfruttatore, viene sottoposto a una sanzione penale con procedimento direttissimo, mentre l'azione penale nei confronti del denunciato per sfruttamento segue il suo lento ed incerto corso, finendo magari archiviata in seguito all'espulsione dello straniero. «Una diversa applicazione delle norme vigenti consentirebbe un'azione immediata ed efficace – spiega Schiavone –. Lo stesso procuratore della Repubblica che riceve la denuncia di sfruttamento lavorativo potrebbe richiedere al Questore il rilascio del permesso di soggiorno per motivi di protezione sociale in favore del lavoratore sfruttato e contestualmente rigettare la richiesta di rinvio a giudizio per il reato di permanenza illegale, essendo così divenuta legale la presenza dello straniero». Invece questo accade molto raramente e così le organizzazioni criminali sguazzano nella totale impunità. Purtroppo in Italia il lavoro nero e irregolare



TERRA STRANIERA

Secondo **Caritas Migrantes** e **Ismu** gli immigrati sono oltre **4,5 milioni**, il **7,2%** della popolazione. Dal 1998 al 2008 la crescita è stata del **246%** e l'**Istat** prevede che nel 2050 gli italiani di origine straniera saranno **oltre 12 milioni**.

Ad oggi ogni cento neonati, più del **12%** ha un almeno un genitore straniero. I lavoratori stranieri regolari sono circa **2 milioni** e producono il **10%** del Pil nazionale, versano ogni anno all'**Inps** **7 miliardi** di euro e pagano al fisco più di **3,2 miliardi** di euro.

non riguarda solo gli stranieri. Nella nostra economia le medie e le grandi imprese delegano il compito di generare occupazione alle micro imprese che per fare utili sono spesso costrette a spremere il lavoro. E così la domanda di chi cerca lavoro incontra l'offerta di chi è disposto ad assumerlo in cambio di salari sempre più bassi e diritti praticamente inesistenti. Il migrante, l'extracomunitario, potenziale clandestino, è la preda ideale di questo meccanismo perverso che affonda le sue radici in un'economia mondiale che costringe le persone a emigrare per poi ritrovarsi in condizioni a volte peggiori di quelle che hanno lasciato nel loro paese di origine.

E poi c'è lo scoglio della burocrazia che anche i cittadini italiani conoscono bene. «Ma per gli stranieri l'inefficienza della macchina dello Stato può avere conseguenze drammatiche – denuncia Schiavone –. Molti di loro attendono per mesi o addirittura per anni che l'amministrazione della pubblica sicurezza rilasci o rinnovi i permessi di soggiorno, e nel frattempo a causa di queste inadempienze questa gente vive in condizioni giuridicamente precarie: non possono legalmente prendere in locazione

alcun immobile, difficilmente riescono ad iniziare un nuovo rapporto lavorativo e così finiscono facilmente nell'incubo dello sfruttamento illegale e del lavoro nero». Che non di rado è accompagnato da episodi di razzismo a cui seguono reazioni disperate.

ai margini della società

Chi non vuol sentir parlare di stranieri neri o bianchi, regolari o clandestini è **Salvatore Lo Balbo**, segretario nazionale della **Flai-Cgil**. «Per noi sono tutti lavoratori punto e basta – sostiene Lo Balbo –. Un passo avanti sarebbe non fare alcuna differenza tra lavoratori italiani e lavoratori stranieri perché qualsiasi essere umano che presta la propria opera per conto di terzi è un lavoratore nei confronti del quale non è accettabile nessun genere di discriminazione». In effetti la stragrande maggioranza dei lavoratori stranieri sono in regola con le leggi sull'immigrazione. I lavoratori comunitari sono tutti in regola per definizione. Quelli non in regola sono una minoranza. «Il problema è che la macchina produttiva illegale e lo sfruttamento dei lavoratori agricoli sono mali endemici del nostro Paese – rimarca Lo Balbo –. Allo stato attuale ci sono 900mila lavoratori agricoli italiani con drammatici problemi di legalità». Ma se lo sfruttamento nelle campagne è una pratica antica esercitata spudoratamente nei confronti di tutti i lavoratori indipendentemente dalla razza o dalla nazionalità, il lavoratore extracomunitario vive una situazione ancora più grave che lo spinge ai margini estremi della società, in luoghi tremendi dove non arrivano quasi mai le istituzioni, per non parlare di servizi come acqua, gas e luce. «Tutti parlano di sicurezza, ma nessuno si occupa della sicurezza e della salute di queste persone» sottolinea **Rolando Magnano di Medici Senza Frontiere** che denuncia le



condizioni inumane in cui queste persone sono costrette a vivere. «Arrivano sani in Italia, giovani fra i 20 e 30 anni nel pieno delle forze fisiche, e poi si ammalano perché vivono in condizioni disumane e lavorano più di 8-10 ore al giorno per una paga da fame». È evidente che tra le condizioni di lavoro e quelle di vita c'è un legame molto stretto. «Se per ipotesi chi raccoglie i pomodori guadagnasse 200 euro al giorno andrebbe a vivere in un albergo o affitterebbe un appartamento – osserva Lo Balbo –. Questo non significa che chi vive in condizioni disagiate debba essere abbandonato a se stesso, lasciato senz'acqua e senza assistenza sanitaria». Questi esseri umani vengono per lavorare e mandare anche qualcosa a casa, ma guadagnano 25-30 euro al giorno e alla fine ciò che gli rimane è pochissimo. Quindi non hanno altra scelta che vivere ammassati dentro edifici abbandonati. E da questo deriva tutto il resto, compreso l'abbruttimento umano di chiunque, italiano o no, è costretto a vivere in condizioni di precarietà e abbandono che spesso danno luogo a tensioni con la popolazione locale com'è accaduto a Castel Volturno e a Rosarno. E come potrebbe accadere altrove se questo nostro Paese non si mette in testa che legalità e sicurezza, integrazione e accoglienza sono facce della stessa medaglia. ■

GIUSTO IN COOP

In questo scenario di desolazione e sfruttamento bestiale, notizie confortanti per i diritti dei lavoratori bianchi e neri, italiani e stranieri, vengono dalle Cooperative. Grosse imprese edilizie come CMC e CMB, importanti impianti di macellazione come **Italcarni**, occupano manodopera straniera per lavori che gli italiani non vogliono più fare. «L'azienda **Granterre**, in Emilia, con i suoi 120mila quintali di latte, è l'allevamento più importante d'Italia ed è praticamente condotto da lavoratori migranti – spiega **Giovanni Luppi**, presidente di **Anca-Legacoop** –. Tutti hanno con sé la propria famiglia e vivono in abitazioni messe a disposizione dell'azienda. Noi le regole le rispettiamo davvero perché i principi etici nei quali crediamo non sono affatto in contrasto con l'esigenza della massima competitività», insiste Luppi che chiarisce: «Nel comparto agricolo c'è una forte stagionalità, ma grosso modo si può calcolare in un 15-17 per cento la presenza di lavoratori extracomunitari nelle cooperative». **Marco Maggi** è responsabile comunicazione di **Obiettivo Lavoro**, una cooperativa che dal 1997 si occupa di formazione e inserimento di lavoratori italiani e stranieri a cui CSR Europe, l'emanazione della Commissione Europea deputata alla Responsabilità Sociale d'Impresa, ha validato formalmente il processo etico di gestione dei processi migratori. «Nel settore dell'assistenza la richiesta è altissima, ma le leggi sull'immigrazione creano problemi a volte insormontabili – dice Maggi –. Assistenza domiciliare e sanità sono due settori nettamente anticiclici rispetto alla crisi del manifatturiero e delle costruzioni. Badanti e infermiere professionali sono profili interessati da un elevato livello di domanda anche nel 2009 e la loro provenienza è nella quasi totalità da paesi stranieri».

la vita agra

Con Rolando Magnano di Medici Senza Frontiere parliamo di agricoltura e migranti nel Sud Italia, braccia a poco prezzo, senza tutele, esposti alle malattie. E chi dovrebbe fare qualcosa non lo fa.

Arrivano sani in Italia e poi si ammalano perché quando tornano a casa dai campi non hanno acqua potabile né luoghi asciutti e salubri dove stare. Sono queste le persone che sostengono gran parte dell'agricoltura nel Sud Italia. «Al momento è difficile fare una mappatura capillare della presenza di migranti nelle regioni del meridione – dice **Rolando Magnano di Medici Senza Frontiere** –. In genere la manodopera tende a concentrarsi nel Foggiano per la raccolta dei pomodori, nella piana di Gioia Tauro e nel Siracusano per gli agrumi e nell'area di Castel Volturno». Ma l'elenco potrebbe continuare con i pomodori di Palazzo San Gervasio e della piana del Sele, con i meloni di Metaponto, con l'uva della valle del Belice e decine di altre zone a prevalente vocazione agricola che hanno bisogno di braccia a poco prezzo, senza diritti e senza tutele, possibilmente senza voce.

Da quali malattie sono afflitti in particolare?

«Molti sono affetti da patologie osteomuscolari dovute agli sforzi dei lavori. Altre patologie riguardano la pelle, l'apparato respiratorio e gastroenterico. Le malattie der-



matologiche dipendono dal contatto con gli agenti chimici usati in agricoltura. Le patologie dell'apparato respiratorio e gastroenterico sono la conseguenza di una vita estremamente disagiata in questi capannoni

o cascinali abbandonati privi di elettricità, servizi igienici e riscaldamento, senza acqua corrente, in mezzo ai rifiuti, esposti continuamente agli agenti atmosferici».

E le strutture sanitarie cosa fanno?

«Poco. Noi sollecitiamo le autorità a intervenire per sanare certe situazioni di assoluta invivibilità. Ci sarebbe urgente bisogno di ambulatori, specialmente in quelle aree agricole a bassa intensità abitativa dove nei periodi della raccolta si concentra una cospicua popolazione di migranti».

E invece?

«Invece questi esseri umani sono abbandonati da tutti, costretti a vivere e a lavorare in condizioni disperate paragonabili a quelle che noi riscontriamo in alcune regioni dell'Africa e dell'Asia. Sono sfruttati e non hanno strumenti per rivendicare neanche i diritti più elementari».



prova legale

Solo nel settore ortofrutticolo Coop ha circa 120 fornitori che a loro volta hanno 14.500 aziende sottostanti. Ecco come Coop li controlla. In nome dell'SA8000.



Nel 1998 – prima azienda europea e fra le prime al mondo – Coop ha ottenuto la certificazione etica secondo lo standard **SA8000** che prevede requisiti di esclusione del lavoro minorile, di sicurezza e di salubrità dell'ambiente di lavoro, combatte le discriminazioni di qualsiasi tipo (razziali, sessuali, di religione), stigmatizza le pratiche coercitive, richiede che stipendi e salari siano nel rispetto delle leggi vigenti. «Tutti i fornitori di prodotto a marchio Coop hanno sottoscritto tali requisiti, impegnandosi a estenderli lungo l'intera filiera produttiva» dice **Claudio Mazzini**, responsabile Innovazione Qualità e Valori di **Coop Italia**.

Nel 2005 in concomitanza con l'uscita del primo rapporto di **Medici Senza Frontiere** sulle condizioni di migliaia di migranti impiegati in agricoltura nelle regioni del Sud Italia, Coop ha ulteriormente rafforzato il presidio sociale nelle filiere di propria pertinenza. «Tutti i fornitori sono controllati annualmente nel pieno della campagna produttiva attraverso verifiche ispettive nei luoghi di produzione eseguite tramite tecnici incaricati, per assicurare il rispetto dei requisiti previsti dal capitolato – prosegue Mazzini –. Inoltre Coop richiede ai propri fornitori di condurre a loro volta verifiche presso le aziende agricole, attivando un insieme di controlli "a cascata" per aumentare il livello di garanzie sul prodotto finito».

modalità di controllo

Ma come vengono effettuate le ispezioni? E quali sono i problemi che ad ogni stagione vengono affrontati, soprattutto al Sud dove esiste un'estrema frammentazione delle aziende e un alto rischio di illegalità?

«Si parte da una check-list con tutti gli elementi della SA8000 da controllare – spiega **Franco Ciappelli** coordinatore attività di Responsabilità Sociale di Coop Italia e Responsabile Certificazione SA8000 –. Al termine della verifica l'ispettore ci comunica il risultato con un report elaborato sulla base di un colloquio con il titolare dell'azienda, che comunque deve esibire una documentazione (buste paga, visite mediche, orario di lavoro ecc.) e di una serie di interviste ai lavoratori in modo da capire non solo se quanto verificato presso i titolari dell'azienda corrisponde a verità, ma anche se la percezione dei lavora-

tori corrisponde alla realtà. Infatti, come i titolari possono giustificare alcuni aspetti gestionali non conformi, così anche i lavoratori possono avere percezioni sbagliate delle modalità con cui vengono trattati». Questa è la parte più difficile del lavoro perché attiene a una valutazione che non è solo tecnica, ma dipende dalla capacità dell'ispettore di capire come stanno esattamente le cose. Le ispezioni si possono fare in tanti modi; Coop ha scelto di andare in profondità. Questo spiega perché nel caso di pomodori, arance e clementine Coop utilizza modalità di intervento molto legate alle situazioni locali. «Posso dire che sulla Calabria avevamo approfondito il nostro presidio già da un anno e mezzo e i fatti di Rosarno non ci hanno quindi colto impreparati. Da qualche anno avevamo selezionato i fornitori sulla base della loro capacità di rispettare i diritti del lavoro escludendo in larghissima parte le produzioni della zona di Gioia Tauro. Poi bisogna comunque effettuare verifiche a campione e vedere quali sono gli elementi di criticità che attengono a quel territorio. Noi lo facciamo. Abbiamo convocato i nostri fornitori per discutere insieme i risultati delle verifiche del 2009 e dei primi mesi del 2010. Se c'era qualcosa che non andava lo abbiamo detto e pretendiamo sempre che vengano risolti gli aspetti di non conformità». Solo nel settore ortofrutticolo, che è uno dei settori più a rischio, Coop ha circa 120 fornitori che a loro volta hanno 14.500 aziende agricole sottostanti. «Uno degli elementi che caratterizza le situazioni del Sud – conclude Ciappelli – è che i produttori che operano bene spesso si sentono completamente isolati e trovano in noi qualcuno che li sostiene e li aiuta a raggiungere livelli di eccellenza come accade, ad esempio, in altre regioni d'Italia». «I fornitori di Coop sanno che il nostro obiettivo è dare ai consumatori prodotti sicuri, convenienti, buoni ed etici – afferma Mazzini –. In questo contesto si inserisce anche il progetto "Coop for work" e la stesura della "Linea guida per la sicurezza dei lavoratori nelle aziende agricole" che in un comparto critico quale è quello agricolo si prefigge di rafforzare la cultura della prevenzione e la consapevolezza di tutti gli operatori del settore sulla sicurezza nei luoghi di lavoro».



materie prime

Passi l'abolizione della calligrafia e della dattilografia, ben venga l'informatica, ma perché togliere la geografia dalle scuole?



Quante cose sarebbero da eliminare nel nostro modo di vivere, e quante altre da svecchiare, per essere al passo con i tempi e attrezzarsi meglio per affrontare il futuro! Certo, c'è da innovare nelle leggi e negli ordinamenti (sono le famose riforme che ci vengono sempre promesse e non arrivano mai), ma anche nei consumi quotidiani, nei programmi scolastici, nel modo di fare informazione, cultura, spettacolo (pensiamo alla Tv), e forse ancora di più nei comportamenti, nel costume, nei modelli da proporre alle nuove generazioni.

Molto si è fatto, naturalmente, nel succedersi degli anni e dei decenni, e qualcosa si fa tutt'ora, ma che fatica! Prendiamo la scuola, ad esempio, visto che è nel suo ambito che più spesso si propongono cambiamenti, e giustamente, poiché una scuola che non si rinnova non è in grado di svolgere il proprio compito, di trasmettere conoscenza, di fare e diffondere cultura. Attenzione, però, a quello che si cambia.

Abolire, tra le materie scolastiche, la calligrafia, come si è fatto da quel dì nelle classi elementari, significa prendere atto che la scrittura a mano, col tempo, si è ridotta a un ruolo marginale per le nostre esigenze di comunicazione: inutile quindi perdere tempo a insegnare qualcosa che non serve più. Se si elimina nelle scuole professionali e tecniche la dattilografia, niente da dire, visto che la macchina da scrivere è sparita da molti anni dagli uffici ed è ormai un oggetto d'antiquariato. L'inserimento dell'informatica tra le materie scolastiche, felicemente realizzata quasi dovunque, è un'innovazione che segue correttamente lo sviluppo del progresso tecnologico e dei suoi riflessi sulla vita quotidiana.

Ma di quando in quando ci si presentano proposte cosiddette innovative di cui francamente sfugge il senso, prima ancora che l'utilità. Tale pare a me il caso della drastica riduzione dell'insegnamento della geografia nei diversi ordini di scuole, fino a prefigurarne, in taluni, la totale eliminazione. Qui siamo di fronte a una vera e propria sconsideratezza, perché si va nel senso opposto a quello della trasmissione della conoscenza. Si dice: occorre tagliare le spese. E proprio di qui si comincia, dalla conoscenza della terra su cui viviamo, dalla cultura, dalle relazioni tra i popoli del mondo? Sarebbero queste le riforme che servono per la società di domani?

mi autocandido

A marzo partono le autocandidature alle elezioni per il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci del prossimo ottobre. Unicoop Tirreno chiama i soci a collaborare alle attività e alla vita della Cooperativa.
di Barbara Sordini

La ricchezza della Cooperativa sono i soci, principali protagonisti dei progetti e delle iniziative che contraddistinguono il suo modo di essere "impresa". Le numerose attività realizzate dalle Sezioni soci nei diversi territori consentono ai soci attivi di lavorare per il rispetto dell'ambiente, il risparmio energetico, il sostegno alle famiglie, l'educazione al consumo consapevole, la diffusione dei principi della socialità e di un sano stile di vita. Grazie anche al volontariato dei soci, la Cooperativa riesce a svolgere a pieno il proprio ruolo, garantendo la difesa del potere di acquisto delle famiglie e allo stesso tempo la sicurezza e la qualità dei prodotti. È attraverso di loro che la Cooperativa cresce, si sviluppa e crea valore non solo con la competizione, ma attraverso la trasparenza, la collaborazione, il gioco di squadra. Coop non pensa soltanto al profitto in senso economico, ma soprattutto alle generazioni future per lasciare loro un ambiente più sano e pulito, fornire sicurezza negli acquisti e svolgere l'importante ruolo di calmieratrice del mercato.

fare Cooperativa

La Cooperativa è il luogo del "fare" e tutte le idee e i progetti non rimangono sulla carta ma prendono forma con importanti conseguenze per il territorio e per i bisogni delle persone e dell'ambiente. Per fare questo c'è spazio per tutti gli 850mila soci di **Unicoop Tirreno** che hanno la possibilità di scegliere attraverso i meccanismi elettivi i propri rappresentanti sul territorio affinché si realizzino i progetti e portino avanti i valori della Cooperativa.

Per questo, come previsto dal Regolamento Sezioni soci, tutti i soci ogni tre anni sono chiamati a scegliere i loro rappresentanti attraverso elezioni democratiche tra una rosa di candidati, quelli da cui farsi rappresentare all'interno dei Comitati direttivi delle Sezioni soci. Per tutti i soci di Unicoop Tirreno il 2010 rappresenta proprio l'anno delle elezioni che si terranno il prossimo ottobre; per coloro

che vogliono impegnarsi in prima persona nelle attività e nella vita della Cooperativa, marzo è il mese giusto per autocandidarsi. Dopo aver compilato la scheda, che si trova allegata a questo numero di **Nuovo Consumo** o presso i Punti d'ascolto dei negozi oppure scaricabile in formato pdf dal sito www.unicooptirreno.e-coop.it, la Commissione elettorale provvederà a svolgere dei colloqui con i singoli candidati per conoscerli e farsi raccontare la loro esperienza, metterli al corrente del compito che andranno a svolgere una volta eventualmente entrati a far parte dei Comitati direttivi e valutare anche le motivazioni che spingono il socio ad autocandidarsi.

in linea di principio

Lo statuto della Cooperativa detta i requisiti che deve avere un socio per proporre la propria autocandidatura: il candidato dovrà infatti condividere i principi cooperativi e quindi sottoscrivere la Carta dei Valori.

La Commissione elettorale che provvede a compilare la lista deve tenere conto anche della rappresentatività di genere (non può esserci più del 60 per cento dell'uno rispetto all'altro) e deve seguire il criterio della rappresentatività territoriale soprattutto in quelle zone dove la Sezione ha un ampio bacino di soci su più territori. Il numero dei componenti i futuri Comitati direttivi delle Sezioni soci è stato deliberato dalle Assemblee autonome di febbraio, mentre il numero dei candidati presenti nella lista dovrà essere superiore almeno di un terzo rispetto al numero dei componenti che dovranno risultare eletti.

Il compito della Cooperativa, una volta costituitasi la lista elettorale, è quello di dare informazione e far conoscere i candidati tramite tutti i suoi strumenti di comunicazione e organizzare una loro presentazione pubblica, possibilmente presso il punto vendita e/o legata ad un'iniziativa sociale.

A tutti i soci la Cooperativa rivolge l'invito di partecipare a questo importante evento. ■

Scheda di autocandidatura

Spett.le

PRESIDENTE della COMMISSIONE ELETTORALE

Sezione Soci

Oggetto: **AUTOCANDIDATURA AL COMITATO DIRETTIVO**

Egregio Presidente,

Il/la sottoscritto/a,

nato/a a, il.....,

con la presente intende proporre la propria formale autocandidatura a membro del Comitato Direttivo della Sezione Soci in epigrafe, ai sensi dell'articolo 12 (dodici) del Regolamento Sezione Soci.

Al fine di comprovare la sussistenza dei requisiti richiesti, dichiaro di essere Socio da almeno 3 mesi e allego quanto previsto dall'articolo 14 (quattordici) del Regolamento stesso ovvero:

- a) autocertificazione (da compilare al colloquio con la Commissione Elettorale);**
- b) curriculum vitae;**
- c) fotocopia di un documento di riconoscimento.**

Al fine di permettere il contatto con la Cooperativa

Tel.....

Cell.....

E-mail.....

In fede.....

Luogo, data

Ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. 196/03 "Codice in materia di protezione dei dati personali" la Unicoop Tirreno s.c. La informa che i dati da Lei forniti saranno utilizzati esclusivamente per consentirLe di ricevere informazioni circa le attività delle Sezioni soci e della Cooperativa. I dati non verranno diffusi e potranno essere trattati da soggetti interni alla società nella loro qualità di incaricati o responsabili del trattamento. Lei potrà esercitare i diritti previsti ex art. 7 del D. Lgs. 196/03 rivolgendosi al Responsabile del trattamento: Responsabile delle Politiche Sociali tel.0565 24111 - SS Aurelia km 237 - Fraz. Riotorto - 57025 Piombino (LI)

Segnali con una X se autorizza il trattamento dei Suoi dati per le finalità suindicate:

AUTORIZZO

NON AUTORIZZO

Firma.....



L'agenda del socio

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

Roma Laurentino

Lovstori e mamonmama. Si è parlato degli amori sfigati di Chiara Rapaccini, la scrittrice che il **18 febbraio** ha presentato il suo nuovo libro "Lovstori (amori sfigati)" al pubblico della biblioteca Liber all'interno del supermercato Laurentino. Nell'occasione è stato presentato anche il progetto "mamonmama" realizzato in collaborazione con il Centro diurno del Dipartimento di Salute Mentale Asl Roma C.

Viareggio (LU)

Un dono Solidal, l'adesivo "Gustati la vita" contro l'abuso di alcol e l'invito a farsi truccare per la sfilata di Carnevale. Questo e altro alla festa del rione Croce Verde che si è tenuta il **20 febbraio** scorso a Viareggio. Nel gazebo della Sezione soci Versilia Comitato di Viareggio – che era presente al Carnevale accanto allo stand del Comitato "Non la bevo" –, un'animatrice ha coinvolto i ragazzi nelle iniziative del Carnevale e del Comitato "Non la bevo".

Massa Carrara

Prosegue, dopo l'incontro del **17 febbraio** sulla lettura delle etichette, il ciclo "Alimentazione tra storia e tradizione" promosso dalla Sezione soci di Carrara, comitato Massa, per gli studenti dell'Unitre. Di seguito gli appuntamenti del mese di marzo che si terranno alle ore 17 nella saletta conferenze del negozio di Massa: il **3** "La sicurezza alimentare in ambiente domestico" a cura di Gianna Fulceri; il **19** "I cambiamenti di abitudini degli italiani" a cura di Massimiliano Matteoni; il **31** "Saperi & Sapori, tradizioni e prodotti tipici a cura di Francesco Gentili. Per le iscrizioni rivolgersi al punto di ascolto del negozio.

Roma Laurentino

Il **3 marzo** apre al Laurentino il laboratorio delle bambole di pezza sotto la guida di Luisa Nardi. In tre giorni **3, 10**

e **17 marzo** dalle ore 16,30 alle 19,30 presso la sede della Sezione soci di Roma Laurentino (livello parcheggio superiore del supermercato) si realizzano bambole per Matteo che saranno poi messe in vendita in un mercatino della solidarietà all'interno del supermercato **venerdì 26** e **sabato 27 marzo** e il ricavato sarà destinato al "Progetto Matteo". Chiunque fosse interessato a partecipare al laboratorio "Una bambola per Matteo" si può iscrivere presso la Sezione soci il lunedì e il giovedì dalle 17 alle 19.

Civitavecchia (RM)

Torna "Sarabanda" a Civitavecchia. **Da febbraio a dicembre** (esclusi i mesi di giugno, luglio e agosto) ogni primo sabato del mese dalle 16.30 alle 19 pomeriggio a misura di bambino dentro il supermercato, per giocare, creare, divertirsi e imparare insieme. Si comincia **sabato 6 marzo**, a cura di Arci Comitato territoriale Civitavecchia.

Rosignano Marittimo (LI)

A Rosignano Marittimo si fanno "Scelte eco-sostenibili". Un ciclo di incontri di Educazione al consumo consapevole per gli studenti adulti dell'Unitre di Rosignano, già iniziato a febbraio. Prossimo incontro il **23 marzo** presso la Scuola primaria "Carducci".

Piombino (LI)

Due appuntamenti a Piombino con l'Educazione al consumo consapevole per adulti, utenti del servizio di salute mentale della Val di Cornia, Asl 6; il **23** presso il supermercato di Salivoli "Occhio all'etichetta" e il **30** presso la sede della Sezione soci in corso Italia "La corretta conservazione degli alimenti in ambiente domestico", entrambi a cura di Gianna Fulceri, biologa e consulente di Unicoop Tirreno, ore 15.

portale a termine

Nuova veste grafica per il portale www.e-coop.it. Si entra direttamente dal web nel mondo Coop adesso con una grafica più facile da navigare sia nella home page nazionale che nelle pagine delle nove cooperative presenti.



Nella home page del portale nazionale sono stati mantenuti gli stessi contenuti, con un posizionamento diverso che ne favorisce la recuperabilità:

- > in evidenza la campagna di comunicazione nazionale che occupa gran parte della pagina;
- > la spalla destra è dedicata completamente alla localizzazione dei punti vendita e all'accesso diretto alle pagine delle singole cooperative;
- > l'area news si trova nella parte bassa della pagina, per avere sempre in evidenza gli aggiornamenti che riguardano il mondo Coop;
- > ampio spazio è dedicato anche al social network "CasaCoop" che trasmette gli episodi dell'omonima sit-com.



La home page di **Unicoop Tirreno**, che può essere raggiunta anche attraverso l'indirizzo www.unicooptirreno.e-coop.it, riprende graficamente nella testata i temi della

pagina nazionale. È lasciato più spazio ai contenuti distintivi di Unicoop Tirreno:

- > i servizi per i soci, con la guida e il catalogo premi;
- > le promozioni in corso nei punti vendita;
- > il collegamento alla versione web della rivista **Nuovo Consumo**;
- > un'area news, posizionata nella spalla destra, dedicata alle notizie;
- > un'area di servizio nella parte bassa della pagina che raccoglie tutti i progetti.



era una bufala

Tutti i fornitori di prodotti a base di latte di bufala di **Unicoop Tirreno** sono a posto. Alla luce delle vicende relative alla frode in commercio della "mozzarella di bufala" (latte annacquato) la Cooperativa ci tiene a informare i consumatori di aver provveduto a eseguire controlli e verifiche su tutti i propri fornitori, riscontrandoli in ogni caso conformi, attività di monitoraggio che successivamente non verrà interrotta.

un ottimo lavoro

Un contratto di lavoro a tempo indeterminato per 71 dipendenti con contratto a termine dell'IperCoop di Quarto. È quanto stabilito dall'accordo firmato il 18 gennaio in materia di consolidamento dell'organico presso l'Iper alla presenza dei responsabili delle relazioni sindacali e di tutti i rappresentanti delle RSA e di CGIL, CISL e UIL. Sono tutti residenti a Quarto e dintorni, età media 28 anni. «L'accordo di Quarto è per noi il concretizzarsi delle affermazioni e dell'impegno a consolidare la nostra presenza in Campania – dichiara **Marco Lami** presidente di **Unicoop Tirreno** –. Siamo contenti di contribuire con il nostro operato alla creazione di nuovi posti di lavoro in una regione che ne ha particolarmente bisogno».

Una presenza che risale al 1998, anno di apertura del primo Ipercoop ad Avellino e recentemente confermata dalla creazione di un gruppo di lavoro con sede a Quarto che ha il compito di strutturare l'offerta commerciale per i punti vendita campani e dal sostegno di numerose campagne volte alla valorizzazione dei prodotti tipici e dei fornitori locali. Prossimamente sarà discusso l'accordo per la stabilizzazione dei lavoratori dell'IperCoop di Benevento.

l'unione fa la forza

Chili e chili di zucchero, riso, pasta, patate, e ancora olio, caffè, biscotti, tonno, pelati, parmigiano. I lavoratori del gruppo **Agile/Eutelia** di Roma, senza stipendio e in lotta da mesi per salvaguardare il proprio posto di lavoro anche con il pre-sidio delle sedi lavorative, ringraziano i soci e i consumatori

Coop della Capitale per la generosa iniziativa della raccolta delle derrate alimentari in loro favore che si è svolta negli ultimi due fine settimana di gennaio in tutti i negozi Coop di Roma, a cura delle Sezioni soci romane. Comossi i lavoratori di fronte a furgoni e furgoni di generi alimentari che consumeranno in fabbrica: «Una grande risposta dei soci e consumatori a quest'iniziativa – afferma **Fabio Brai**, Responsabile Territoriale Lazio e Campania Settore Politiche Sociali – che io considero di vera socialità sul territorio e non di solidarietà. Abbiamo ricevuto i complimenti dei clienti, la commozione di questi lavoratori e i nostri soci attivi si sono sentiti veramente motivati nel fare qualcosa di utile».

halal in Coop

Gli alimenti halal consentiti dalla fede musulmana arrivano all'Iper Casilino a Roma. Un progetto nato in collaborazione con la comunità islamica e concluso il 6 febbraio scorso con una festa tra popoli. Testimonial dell'iniziativa il giornalista Idriss Sanneh. di Beatrice Ramazzotti

La presenza dei prodotti **halal** (ossia permessi dalla tradizione islamica) non è una novità nel panorama della Grande Distribuzione italiana. Ciò che, invece, ha contraddistinto l'inaugurazione dello spazio halal all'interno dell'Ipercoop di via Casilina a Roma (6 febbraio 2010) è il modo in cui si è arrivati al progetto. Coop ha scelto, infatti, di coinvolgere attivamente la comunità

islamica della Capitale, lavorando a fianco di **Minareti.it**, il portale del mondo arabo-islamico italiano, che ha curato anche la comunicazione, disegnando il logo e traducendo i dépliant in lingua

araba. Il progetto è stato chiamato "halal by Coop", con sottotitolo "La Coop sei anche tu" che introduce e sottolinea la parola "anche" al famoso slogan a rimarcare un'iniziativa di apertura verso diverse tradizioni e stili di consumo. All'Ipercoop Casilino si trovano ad oggi carni fresche di bovino provenienti da uno stabilimento di macellazione di Ravenna (la Irca SpA), successivamente lavorate presso lo stabilimento di Londa, Firenze. La certificazione Halal viene garantita dai due Imam di riferimento. L'offerta comprende inoltre carne fresca di pollo e agnello e alcuni salumi di carne bovina (prodotti dall'azienda Ibis di Busseto). Le carni rispettano tutti gli standard della filiera Coop – anche in materia di benessere animale – per garantire un alto livello di qualità, controlli e garanzie con la sola aggiunta di una certificazione religiosa. La sperimentazione presso l'Iper romano sarà nel tempo allargata ad altri territori, tra cui Livorno, dove la comunità islamica è molto numerosa.



è lecito

Halal è un termine arabo che significa "lecito" e definisce ciò che è permesso secondo la tradizione islamica in tutti i campi della vita del credente. Le regole halal hanno varie somiglianze con le leggi kosher che vengono invece osservate nella tradizione ebraica.

Il 6 febbraio a Roma **Unicoop Tirreno** ha colto l'occasione

del lancio halal per organizzare una giornata di incontro e vicinanza tra popoli all'interno dell'Ipercoop con degustazioni di piatti della tradizione araba e la presenza di rappresentanti

della comunità islamica, tra cui Mustapha Toumi Presidente dell'associazione islamica **Amana** di Ravenna; Mohamed Ben Mohamed Imam della moschea al Huda (Roma); Izzeddin Elzir Imam presidente della Comunità islamica di Firenze e della Toscana; Tariq En Nakhai per l'associazione **Minareti.it**; il giornalista Idriss Sanneh – in veste di testimonial – accanto ai rappresentanti delle istituzioni romane, dei dipendenti e soci Coop.

«Quest'iniziativa non è mossa da obiettivi di business commerciale – ha dichiarato **Massimo Lenzi** direttore Commerciale di Unicoop Tirreno – ma vuole impegnare Coop a fare esperienza nel campo dei prodotti etnici: uno dei settori destinati a svilupparsi di più nel medio lungo periodo. Farlo oggi ci pare ancora più significativo perché testimonia la volontà di dare un segnale di apertura e dialogo in un momento in cui spesso prevalgono i toni forti e le contrapposizioni».



posto di guida

Tutto quello che il socio vuole sapere in una pratica guida on line.

I soci Coop possono usufruire di tanti vantaggi e adesso ne hanno uno in più. Quello di avere una guida on line completamente dedicata a raccogliervi tutti. Il sito **www.cartasocio.it** è un prodotto nuovo che mette ordine alle tante convenzioni e opportunità riservate ai soci di **Unicoop Tirreno**: sempre aggiornato, è un vero e proprio sito autonomo a cui si può accedere anche dalla homepage del portale Coop **www.unicooptirreno.coop.it**. I vantaggi riservati ai soci possono essere recuperati con due modalità.

Si può scegliere una navigazione lineare attraverso le varie categorie in cui sono state suddivise le convenzioni fino a trovare ciò che interessa, scegliendo tra voci dedicate ai vantaggi e al risparmio nella spesa (offerte speciali, Coop Voce, Salvatempo, utilizzo dei punti fidelity) e voci che mostrano i vantaggi fuori dal punto vendita (viaggi, sconti per teatri, convenzioni, solidarietà). L'altra possibilità è una ricerca più avanzata che consente di scoprire le varie opportunità attraverso l'utilizzo di parole chiave, grazie a un potente motore di ricerca che si attiva anche in funzione della località interessata.

«Il sito – spiega **Anna Iacomelli**, responsabile dell'Area



multimediale esterna di Unicoop Tirreno che ha ideato e progettato il prodotto – raccoglie anche contenuti informativi e una sezione dedicata al significato e al valore di essere e diventare socio Coop. L'area del primo piano è una vetrina sul

mondo Coop per avere subito a portata di mano le novità destinate ai soci. I contatti vengono gestiti attraverso il Filo Diretto ed è previsto un servizio di newsletter. Certamente è un'importante novità nel web per la Coop e tutti i suoi soci». (B.S.) ■

facciamo l'eco

1,2 milioni di borse riutilizzabili vendute. E addio agli shoppers di plastica.

Sono passati cinque mesi da quando **Unicoop Tirreno** ha detto addio alle borse di plastica – 19 ottobre 2009 – sostituendole con borse riutilizzabili (cotone, polipropilene, tessuto non tessuto ecc.) e con quelle biodegradabili in mater-bi (derivato dall'amido di mais e da oli vegetali appositamente selezionati) e la risposta dei consumatori premia la scelta "verde".

«Da febbraio (quando si è avviato in via sperimentale il progetto) – dichiara **Silvia Ammannati**, responsabile marketing strategico di Unicoop Tirreno – sono state vendute 1,2 milioni di borse riutilizzabili e circa 9 milioni di borse biodegradabili. Nello stesso periodo si è ridotta la vendita degli shoppers di plastica del 40 per cento (oltre 12 milioni di pezzi in meno), 2/3 dei quali solo nel periodo 19 ottobre-30 novembre. Oltre il 70 per cento delle borse riutilizzabili è stato acquistato dopo il 19 ottobre anche grazie a una riuscita promozione 2x1. Dati che dimostrano il successo di un'iniziativa concreta a favore dell'ambiente».

la borsa che visse due volte

Più spese con la solita borsa: la usi, non la getti, non inquina. E, infatti, positivo è il dato disponibile sull'impatto ambientale: «In circa tre mesi, dal 19 ottobre al 31 gennaio, rispetto allo scorso anno, non sono stati immessi nel mercato (e nell'ambiente) quasi 8 milioni di shoppers di plastica, pari a 105 tonnellate di plastica, per la cui produzione sarebbero state necessarie 150 tonnellate di petrolio e rilasciate in atmosfera 70 tonnellate di CO2. Un contributo non da poco per ridurre i rifiuti e l'inquinamento, se si pensa che un consumatore che usa per un anno solo la borsa riutilizzabile può risparmiare anche 2,5 kg di rifiuti».

Soci e consumatori hanno dunque accolto positivamente la novità introdotta nei punti vendita di Unicoop Tirreno e pochi sono stati i reclami riguardanti principalmente il prezzo degli shoppers biodegradabili e la loro robustezza.

Anzi le borse ecologiche sono state così apprezzate per estetica e comodità che li accompagnano in giro mentre fanno acquisti, non solo durante la spesa nei punti vendita Coop. (R.N.) ■



le quattro stagioni

Frutta, verdura, fiori. Un grande mercato di freschezza e qualità dove ognuno trova la banana giusta, le cime di rapa hanno quattro nomi e la quinta gamma non è un termine di fantascienza. di Beatrice Ramazzotti

Se proprio vogliamo farla facile diciamo che l'arancia sta all'inverno come l'anguria all'estate e la castagna sta all'autunno come la fragola alla primavera. Con tutte le eccezioni del caso, ovvio, il reparto ortofrutta – quel grande, vitale e colorato reparto del supermercato col fascino di un mercato all'aria aperta – scandisce il calendario con le sue primizie di stagione. È vero, oggi i pomodori ciliegini si trovano anche a gennaio, ma i puristi della stagionalità qui sanno come muoversi.

gente in gamma

La categoria ortofrutta di **Unicoop Tirreno** è formata da otto persone: il category **Nilo Montagnani** e il suo staff, i compratori Luca Bongini e Paolo Martucci; gli specialisti Marco Miliacca, Marco Colantoni e Stefano Galassi; l'assistente Claudio Alboretti e la segretaria Pinella Capasso. Su una delle loro scrivanie staziona una cassetta di mele **Golden** mentre in sottofondo si sente parlare di quarta e quinta gamma. «Non è un nome di fantascienza – spiega Montagnani – anche se in effetti si tratta del futuro di questa categoria. Sono le insalate in busta già lavate e tagliate (la quarta gamma) e le verdure cotte (la quinta) pronte per passare dallo scaffale alla tavola». Prodotti con servizio incluso e in continua ascesa (in media +20% all'anno), nonostante costi ovviamente più alti.

«Riforniamo tutti i 112 punti vendita della Cooperativa, lavorando in media 700 tipologie di prodotti – racconta il category – i nostri fornitori sono circa centocinquanta, a prevalenza nazionale, di cui sessantacinque locali: piccoli produttori, cooperative e consorzi che operano nelle regioni dove siamo presenti».

Insomma all'ortofrutta si passa dall'azienda agricola che coltiva 3 ettari di pomodori in serra alla multina-



zionale **Chiquita** con le banane più famose del mondo.

un casco di banane

A proposito di banane parlando con Nilo ne escono fuori ben quattro tipi in assortimento: le Chiquita, le banane a marchio Coop, le **Solidal Coop** del commercio equo e solidale e infine le banane meno note e più economiche. «Il 2009 ha visto un continuo impegno di **Coop Italia**

per favorire produzioni italiane e garantire prezzi equi – continua Montagnani – come gli accordi con la Regione Emilia Romagna sulle pesche nettarine, l'uva con le Regioni Puglia e Sicilia e la **Melannurca** con la Campania». Poi, però, ci sono anche i tuberi ricercati dai clienti africani e asiatici come la manioca e frutti esotici ormai sempre più nazionalizzati come l'avocado, il frutto della passione, la papaya.

In questo reparto i frutti e gli ortaggi a marchio Coop garantiscono una riduzione del 70 per cento dei residui da antiparassitari rispetto ai limiti previsti per legge: ciò è garantito da capitolati che invitano i produttori ad adottare il sistema di lotta integrata nelle coltivazioni. Sulla sicurezza alimentare, infatti, non si scherza e i prodotti sono continuamente sottoposti a controlli a campione e analisi in laboratorio.

Un aneddoto. «Il nostro assortimento è molto influenzato dal territorio e dalle abitudini alimentari – precisa Montagnani – ma anche dal dialetto. Le cime di rapa in Toscana si chiamano rapini, nel Lazio broccoletti e in Campania friarelli; giusto per fare un esempio della giungla di nomi in cui dobbiamo districarci». La categoria comprende, infine, piante in vaso e fiori recisi come, conclude Nilo, «le rose a marchio Solidal Coop, coltivate in Kenya da lavoratori a cui viene garantito un salario equo, una casa, assistenza sanitarie e istruzione». E così dopo pere, carote e funghi sappiamo che sì, Coop si può dire anche con un fiore. ■

Campania felix

Dal 4 marzo al 4 aprile i quattro IperCoop campani di Afragola, Benevento, Avellino e Quarto ospitano la campagna di promozione "Campania Felix". L'iniziativa (che segue quella commerciale "Campania in Tavola" realizzata nel periodo giugno-dicembre 2009) promuove un centinaio di prodotti tipici campani che possono vantare i riconoscimenti **Dop** (Denominazione di Origine Protetta) e **Igp** (Indicazione Geografica Protetta). Le aziende sono state scelte tra quelle già presenti nel parco fornitori della Cooperativa. Solo per citare alcune delle delizie proposte: alici di Menaica, fagioli di Controne, limoni di Amalfi, carne di bufalo, Melannurca,

salumi, formaggi e vini regionali, pane di Montecalvo, fico bianco del Cilento, latte nobile campano... Si aggiungono prodotti a marchio **Fior Fiore Coop** campani come la mozzarella di bufala, la pasta di Gragnano, le nocciole di Giffoni, i croccantini di Benevento e le noci di Sorrento. "Campania Felix" sarà promossa attraverso un dépliant di dodici pagine, mentre in area vendita ogni Ipercoop allestirà una zona dedicata con un'ambientazione e degustazioni. Ricordiamo che ad oggi i fornitori campani sono 208: un numero che, grazie ad iniziative commerciali come questa, ha registrato un incremento del 10 per cento rispetto a due anni fa. (B.R.)

chi ben comincia

L'importanza di una sana alimentazione fin da piccoli. Ne parliamo con Saverio Cinti, presidente della Società italiana dell'obesità che collabora con Coop. di Anna Somenzi

Nel mondo più di un miliardo gli adulti sono in sovrappeso, 300 milioni sono gli obesi e obeso è un bambino su cinque. Per loro Coop ha lanciato la nuova linea **Club 4-10** che comprende prodotti studiati per aiutare i bambini a crescere bene, piacevoli al gusto, bilanciati nelle composizioni. Insieme alla **Sio** (Società italiana dell'obesità) e all'**Ecog** (European Childhood Obesity Group), l'organismo europeo che ha come obiettivi la protezione e promozione della salute dei bambini, ha delineato le "Linee guida per la corretta alimentazione dell'infanzia" e sulla base di quelle ha creato i prodotti Club 4-10.

questione di peso

Chiediamo a **Saverio Cinti**, presidente Sio e docente all'Università Politecnica delle Marche, facoltà di Medicina e Chirurgia, Istituto di Morfologia Umana Normale, com'è nata la collaborazione con Coop.

«Nasce lo scorso anno quando specialisti dell'obesità hanno incontrato il pubblico nell'iniziativa di sensibilizzazione "Dai peso al peso" per la quale Coop ha messo a disposizione i propri spazi. Sono stati oltre 5mila i consumatori che si sono fermati dagli specialisti per avere informazioni. Sono poi seguite le attività di consulenza per la linea Club 4-10 dedicata ai ragazzi. Sio ed Ecog costituiscono il comitato scientifico anche per le "Linee guida per una corretta alimentazione dell'infanzia", oltre che per il sito bimbi e alimentazione www.bimbialimentazione.e-coop.it che aiuta a nutrire correttamente i piccoli». Mangiare in modo corretto ed equilibrato fin da piccoli è, infatti, fondamentale. «Un



rapporto sano con il cibo si impara da piccoli: corrette abitudini alimentari e di vita sono quelle che ci vengono insegnate insieme ai primi passi. – sottolinea Cinti –. Un cattivo rapporto con il cibo produce oggi da una parte un aumento di obesità e dall'altra l'anoressia, l'eccesso o il rifiuto».

la fame nel mondo

Insomma bisogna imparare il giusto rapporto fra l'energia che si introduce e quella che si usa. «Bisogna utilizzare il nostro grasso: quello che viene chiamato comunemente grasso è per il corpo

umano un vero e proprio organo con precise funzioni. Il grasso bianco accumula energia per renderla al bisogno, per esempio fra un pasto e l'altro, il grasso bruno produce calore. E per questo va utilizzato e mantenuto attivo, per esempio, in questa stagione facendo esercizio fisico a basse temperature, vivendo in ambienti con temperature non troppo elevate, non oltre i 20 gradi», suggerisce il presidente della Sio che lancia anche l'iniziativa di solidarietà "L'obesità cura la fame". Cinti ne spiega il senso: «Nel momento in cui usiamo le nostre risorse intellettuali per studiare, curare e prevenire l'obesità, come è giusto che sia, è anche giusto rivolgere un pensiero a chi non ha di che nutrirsi. Abbiamo pensato di dare un piccolo contributo alla Caritas a questo scopo. Hanno aderito all'iniziativa numerose società correlate con la nutrizione e industrie del ramo alimentare, fra cui Coop, e farmaceutico. La Società europea dell'obesità è stata informata e invitata a estendere a livello europeo ed eventualmente mondiale l'iniziativa». ■

VERSETTO E DOLCETTO

Nelle merendine della linea Club 4-10 poesie scritte in esclusiva per Coop.

Filastrocche dedicate ai bambini da dieci dei più importanti scrittori per l'infanzia italiani. È un'iniziativa speciale che vede protagoniste le merendine di Club 4-10. Acquistando le tre merendine Tortina alla ciliegia, all'albicocca e con latte e fibre, sarà possibile raccogliere poesie d'autore scritte in esclusiva per Coop, dedicate alla sana alimentazione e ad uno stile di vita corretto. Per tutto il periodo dell'iniziativa, da marzo a fine maggio, le confezioni avranno una veste grafica un po' speciale. Hanno scritto per Coop Stefano Bordiglioni, Janna Carioli, Chiara Carminati, Ennio Cavalli, Mela Cecchi, Roberto Piumini, Giusi Quarenghi, Chiara Rapaccini, Anna Sarfatti,

Bruno Tognolini. Sei di loro, la mattina del 10 marzo, leggeranno le filastrocche ai soci, ai consumatori e ai bambini del consumo consapevole nel Supermercato del Laurentino.

Nel sito www.e-coop.it una sezione dedicata all'iniziativa dove sarà possibile richiedere, del tutto gratuitamente, il raccoglitore per le 36 cartoline di filastrocche, scambiare i "doppioni" e cercare quelle che mancano.

Per sostenere l'iniziativa "L'obesità cura la fame".

Il numero di conto corrente postale sul quale si può versare il proprio contributo è 347013 Caritas Italiana, causale: Obesità cura la fame nel mondo; oppure alla Banca Etica, via Parigi 17, Roma - Iban: IT29U05018032000000001113.

la vetrina dei soci

TEATRO

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

Teatro Goldoni Livorno

Prosa 9-10 mar. **L'appartamento** di Billy Wilder con M. Dapporto, B. Boccoli; 19-20 mar. **Aggiungi un posto a tavola** di Garinei e Giovannini con Gianluca Guidi; 30-31 mar. **Edipo Re** di Sofocle con Franco Branciaroli. **Concerti** 26 mar. Francesco Libetta pianoforte solo. **Jazz & wine** (Goldonetta) 12 mar. **Mauro Grossi and friends**; 25 mar. Tributo a Nina Simone Andrea Colli Trio Legacy meets Niki Mazziotta special guest Claudio Fabiani. **Lirica** 5-6 mar. **Candide** operetta comica in due atti, musica Leonard Bernstein

Info tel. 0586204290, www.goldoniteatro.it

Teatro Cral Eni Livorno

Stagione di musica da camera 11 mar. Sara Bacchelli, mezzosoprano, Daniele Fredianelli pianoforte, Renata Sfriso violino, Riccardo Masi viola, Giovanni Bacchelli violoncello - musiche di Brahms, Borodin

Info 0586401308, www.craleni.com

Teatro comunale E. De Filippo Cecina

14 mar. Pamela Villorosi e David Sebasti in **Appuntamento a Londra** di Mario Vargas Llosa musiche di Germano Maccocchetti regia di Maurizio Panici; 20 mar. **Abusi d'Africa** regia di Fabrizio Cassanelli e Alessandro Garzella progetto di Giuseppe Carrisi, Fabrizio Cassanelli, Alessandro Garzella e Francesco Niccolini - spettacolo fuori abbonamento; 27 mar. **Concerto del Wienerkammersymphonie** Direttore Domenico Pierini, Musiche di Bach, Mozart, Strauss, Haydn

Info tel. 0586611610-680145

Teatro Comunale dei Concordi Campiglia Marittima

5 mar. **Partire** di Tahar Ben Jelloun regia di Giancarlo Cauteruccio con Daniela Poggi con musiche originali eseguite dal vivo; 13 mar. **La macchina del capo** di e con Marco Paolini con musiche originali eseguite dal vivo da Lorenzo Monguzzi

Info 0565837028, www.teatrodelagligio.org

Teatro Moderno Grosseto

9 mar. Francesco Paolantoni in **Uomo e galantuomo** di Eduardo De Filippo con Nando Paone e con Ciro Capano, Fulvia Carotenuto, Patrizia Spinosi, Susy Del Giudice, Giuseppe Mastrocinque, Federica Aiello, Sergio Celoro, Antonio Fiorillo e Tonino Taiuti - regia di Armando Pugliese; 28 mar. Luigi Lo Cascio **La caccia** testo e regia di Luigi Lo Cascio liberamente ispirato a Baccanti di Euripide con Pietro Rosa, spettacolo vincitore del Biglietto d'oro per il teatro 2008

Info tel. 056422429, www.teatromodernogrosseto.it

Teatro Industri Grosseto

7 mar. Romina Mondello, Daniela Poggi, Patrizia Zappa Mulas in **Donne informate sui fatti** di Carlo Fruttero - regia di Beppe Navello; la voce della vecchia contessa è di Franca Valeri

Info 056421151, www.gol.grosseto.it/industri/

Teatro Eliseo Roma

2-14 mar. **Quattro atti profani** (Stabat Mater, Passione secondo Giovanni, Vespri della Beata Vergine, Lustrini) di Antonio Tarantino con Maria Paiato, Valter Malosti, Mauro Avogadro, Michele Di Mauro, Mariano Pirrello - regia Valter Malosti; 16-28 mar. Galatea Ranzi **La locandiera** di Carlo Goldoni con Luca Lazzareschi, Nello Mascia, Sergio Basile, Luciano Roman - regia Pietro Carriglio

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

www.teatroeliseo.it

Teatro Eliseo Patroni Griffi Roma

9-28 mar. Claudio Santamaria **La notte poco prima della foresta** di Bernard-Marie Koltes - regia Juan Diego Puerta Lopez

Info tel. 0648872222-4882114, info@teatroeliseo.it

www.teatroeliseo.it

Teatro Quirino Vittorio Gassman Roma

2-21 mar. **Alphabet** con Nancy Brilli

Info tel. 066794585, n.v. 800013616, www.teatroquirino.it

Teatro Valle Roma

fino al 7 mar. Giovanni Clementi **L'ebreo**; 9-28 mar. Glauco Mauri **L'inganno - Beckettiana**

Info Ufficio promozione (per i soci Coop): tel. 066869049-1802 int. 2 - promozione@teatrovalle.it, info@teatrovalle.it, www.teatrovalle.it

Sala Umberto Roma

dal 2 al 14 mar. **Testimoni** scritto e diretto da Angelo Longoni con Giampiero Ingrassia e Daniele Liotti; 16 mar.-4 apr. **Rodolfo Laganà**

Info tel. 0669925819, www.salaumberto.com

Teatro delle Marionette degli Accettella Roma

5 mar. I Teatrini **Nella cenere**; 7 mar. La bottega degli apocrifi **Arturo nel regno dei porci**; 14 e 21 mar. Teatro Accettella **Pollicino**; 26 mar. Crest

La storia di Hansel e Gretel; 28 mar. Il melarancio **Famelico lupo**

Info tel. 0687189984, www.accettellateatro.it

Teatro San Carlo Napoli

Stagione opera 16 (20.30 turno A), 18 (18 turno B), 21 (17 turno F), 23 (20.30 turno C), 25 (18 turno D) mar. Gaetano Donizetti Maria Stuarda Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo. **Stagione sinfonica** 3 (20.30 turno S) e 4 (18 turno P) mar. Orchestra del Teatro di San Carlo Direttore Donato Renzetti Pianoforte Yundi Li Musiche di Chopin, Ravel, Stravinskij.

Recital 19 mar. ore 20.30 turno unico Pianoforte Alexei Volodin Chopin 27 (20.30 turno S) e 28 mar. (18 turno P) Orchestra del Teatro di San Carlo Direttore George Pehlivanian Oboe Domenico Sarcina Programma Giovan Battista Belpasso Fantasia sull'opera I Masnadieri di Giuseppe Verdi per oboe e orchestra; Gustav Mahler Sinfonia n. 7

Info tel. 0817972331-7972412, www.teatrosancarlo.it

Teatro Bellini Napoli

dal 2 mar. Patrizia Milani, Carlo Simoni, Maurizio Donadoni in **Il gabbiano** di A. Cechov; dal 9 mar. Ludovica Modugno **La Badante** testo e regia di Cesare Lievi; dal 19 mar. Vladimir Luxuria, Daniele Russo **Persone naturali e strafottenti** di Giuseppe Patroni Griffi - regia di Andrée Ruth Shammah

Info tel. 0815491266, www.teatrobellini.it

Nuovo Teatro Nuovo Napoli

fino al 14 mar. **Tradimenti** di Harold Pinter; 12-14 mar. **Sandokan** o la fine dell'Avventura da Le Tigri di Mompracem di Emilio Salgari regia Giovanni Guerrieri; 18-28 mar. **Brutto** di Marius Von Mayenburg - regia Carlo Cerciello; 19-28 mar. **Cronache da un tempo isterico** testo e regia di Armando Pirozzi

Info tel. 0814976267-0814207318-081406004

Teatro Le Nuvole a Edenlandia Napoli

7 mar. Accademia Perduta **Il pifferaio magico**; 21 mar. Teatro Pirata **Bu bu settete! Fammì ridere che io non ho paura**; 28 mar. Le Nuvole

Mondo Rotondo

Info info@lenuvole.com

Soci Coop a Teatro

SE NON FOSSI GIÀ
CONFUSO MI CONFONDEREI

Di R. Laganà - M. Pappagallo
con **Rodolfo Laganà**



Sabato 27 MARZO ore 17.00 - SALA UMBERTO - Roma

Partenza con il pullman dai negozi di Roma largo Agosta, Roma Laurentina e Velletri. Prevedite presso tutte le Sezioni soci di Roma e Velletri. Info numero verde 800861081

MOSTRE

NOVE100

Arte, Fotografia, Architettura, Moda, Design

Parma, Palazzo del Governatore; Galleria San Ludovico, Scuderie della Pilotta

16 gen. - 25 apr. 2010

tutti i giorni tranne il lunedì (lunedì di Pasqua aperto) 10-19 (sab. 10-24)

Biglietti 8 euro, soci Coop 5 euro, scuole 3 euro

Prenotazioni 199199111

Info 0521218889-0521218929; www.palazzodelgovernatore.it

Per la prima volta in mostra più di 700 opere della collezione dello Csa, il Centro Studi e Archivio della Comunicazione dell'Università di Parma di artisti che hanno fatto la storia dell'arte e della moda, da Guttuso a Sironi a Fontana, da Ray a Iodice a Ghirri, da Versace a Krizia, da Armani a Ferrè, da Munari a Gio Ponti, Nervi, Scarpa, tanto per citarne alcuni. La mostra sarà articolata in varie sezioni: arti figurative e fotografia al Palazzo del Governatore, moda alla Galleria San Ludovico e architettura e design alle Scuderie della Pilotta e grandi opere alla Camera di Commercio di Parma.

TERME

Terme Pompeo

Ferentino (FR) v. Casilina Km. 76

info 0775244114; www.termepompeo.it

sconti previsti: 15% ingresso giornaliero alla Fitness Spa: zona fitness con macchinari Nautilus ultima generazione, sala spinning, sala Fit 1 per corsi musicali, area Relax con bagni di vapore aromatico e termale, docce polisensoriali e vasca idromassaggio agli aromi

Cure termali (in convenzione Ssn min 6 gg.) sconto 20% sulle tariffe Thermae (tel. 0775244114)

Trattamenti benessere (esclusi Percorsi Spa) sconto 15% sulle tariffe Beauty&Spa (tel. 0775246760)

Abbonamenti Fitness Spa (formule 3-6-12 mesi) sconto 20% non cumulabili con altre promozioni in corso (tel. 07751880318)

Acquisto di prodotti cosmetici sconto 20%

Hotel Fontana Olente sconto 15%

Ristorante Le Antiche Vasche sconto 10% listino 'Grand Carte'

Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone, si applica tutto l'anno con esclusione di ponti e festività, non è cumulabile con altri sconti praticati dalla struttura in particolare momenti.

Hotel Villa Undulna ****

Terme della Versilia

Info 0585807788; www.villaundulna.com

Sconto del 15% sui trattamenti singoli (corpo, ringiovanimento viso, estetici viso, idroterapia, medicina estetica, beauty service, massaggi e tecniche di rilassamento) e sull'ingresso giornaliero alla piscina termale, sauna e bagno turco. Lo sconto è valido per il socio Coop e un accompagnatore, si applica tutto l'anno presentando la carta SocioCoop al momento della prenotazione.

Dal 1° marzo al 31 ottobre è disponibile un pacchetto soggiorno per i soci Coop (2 notti in mezza pensione con uso delle piscine termali, un massaggio, una sauna o bagno turco, uso della palestra, del campo da tennis, da calcetto e parcheggio) a tariffa convenzionata.

Info 800861081; www.e-coop.it pagine provincia.

Quasi 10mila biglietti venduti nel corso del 2009 dai box office di **Unicoop Tirreno**, per un totale di oltre 345mila euro di fatturato. Palma d'oro anche quest'anno al negozio di Cecina dove si registra circa un terzo delle vendite, seguono per totale di biglietti venduti Rosignano Solvay, Follonica, Livorno via Settembrini, Avenza, Viareggio.

cercò un centro...

Coop per l'Abruzzo ha fatto centro. Grazie ai punti spesa donati dai soci delle Cooperative del Distretto Tirrenico (**Unicoop Tirreno**, **Unicoop Firenze** e **Coop Centro Italia**) sarà realizzato un centro polivalente antisismico nel comune di Scoppito. La struttura, costruita nell'ex campo di accoglienza terremotati di Civita Massa, sarà a disposizione dell'intera comunità, offrendo servizi medici di base (infermeria, pronto soccorso), una ludoteca, centro socio-ricreativo, biblioteca, sala riunioni, campi di calcetto, pallavolo e bocce. L'inaugurazione del Centro è prevista tra dodici mesi, mentre l'iter dei lavori sarà seguito direttamente dal Distretto e in particolare da Coop Centro Italia. A L'Aquila Unicoop Tirreno è rappresentata da una delegazione formata dalla coordinatrice d'area Lucilla Ciuchi e delle tre Sezioni soci che hanno raccolto più fondi per l'Abruzzo: quella di Livorno con la sua presidente Maria Mazzarino e i consiglieri di amministrazione Luigi Pini e Simone Perini; la Sezione di Massa Carrara presieduta da Paola Micheloni e Roma largo Agosta con il presidente Francesco Barreca che hanno partecipato a L'Aquila alla firma del protocollo di intesa tra Provincia, Comune di Scoppito e Coop Centro Italia per la realizzazione del centro.

Già Unicoop Tirreno da sola ha raccolto, da metà aprile ad oggi, oltre due milioni di punti, per un valore economico di 40mila euro a cui vanno aggiunti circa 10mila euro provenienti da varie iniziative organizzate nei singoli territori in Toscana, Lazio, Campania e Umbria.

L'aiuto di Coop

Coop raggiunge Haiti con un ponte di solidarietà. Chi vuole aiutare la popolazione colpita dal terribile terremoto del gennaio scorso



può partecipare alla raccolta punti attivata da **Unicoop Tirreno** donando i punti del collezionamento direttamente alla cassa del supermercato; la Cooperativa raddoppierà il valore dei punti donati per trasformarli in aiuti concreti alla popolazione. La gestione dei fondi è stata affidata ad **Avsi**, la fondazione che ormai da molti anni collabora al progetto di sostegno a distanza della Cooperativa, che ha un ufficio a Port-au-Prince ed è impegnata in attività di assistenza e sostegno alla popolazione locale. Raccolta di fondi su tutto il territorio nazionale promossa da **Legacoop**: basta fare un versamento sul conto "Legacoop pro Haiti", presso UGF Banca, Codice Iban IT95T0312703200000000001007. Il ricavato sarà devoluto alle protezioni civile e agli enti già attivi sul territorio.

mare dentro

Marsiglia, Barcellona, La Goulette, La Valletta, Messina.
Alla scoperta del Mediterraneo a bordo di una nave da crociera.
di Alessandra Bartali

“Dame el mazal e etchame a la mar” recitava un proverbio degli ebrei sefarditi in fuga dalla Spagna ai Balcani: “Dammi la fortuna e gettami in mare”. Quel mare era ovviamente il Mediterraneo, specchio azzurro di miti e civiltà, di



guerre e rinascite, di divergenze e mescolanze. Come meta di viaggio il Mediterraneo, al pari di ogni altro luogo, ha diverse chiavi di lettura. Difficile, tuttavia, fermarsi a quella più immediata, fatta di porti, architettura costiera e paesi sperduti che l'azzurro del mare bacia della propria luce. I suoni che sfumano dall'arabo allo spagnolo, le chiese che si contendono colline e agglomerati urbani con sinagoghe e moschee, i tratti somatici che svelano reminescenze ora slave ora etrusche la dicono lunga sulla ricchezza storica, culturale e antropologica del Mediterraneo.

mediterraneo

Ai greci, ad esempio, non bastava un nome per definirlo. Quando lo chiamavano hals (sale) intendevano il mare come materia, pelagos era la distesa d'acqua, pontos rappresentava la via di comunicazione e laitma la profondità, thalassa, poi, era il termine più generico. Gli altri popoli che lo hanno vissuto e attraversato, dal canto loro, non sono mai stati unanimi nell'attribuirgli un genere: maschile per italiani e spagnoli, femminile per i francesi, neutro per romani e slavi. Ognuno, a quanto pare, il Mediterraneo lo vede a modo suo. Attraversarlo a bordo di una nave da crociera dà il vantaggio di coglierne i diversi aspetti. A Marsiglia ci si imbatte in uno dei risultati più intriganti e controversi di secoli e secoli di traffici commerciali, che hanno reso la città, come si dice, un vero e proprio porto di mare (il primo della Francia, per l'esattezza). Qui più delle bellezze naturali e architettoniche – tra tutte le Calanques, massiccio roccioso a strapiombo sul mare – è lo spirito del luogo l'attrattiva principale: quello che si percepisce incrociando lo sguardo dritto e fiero degli uomini che sorseggiano pastis nei bar. Gli stessi uomini che lo scrittore Jean-Claude Izzo racconta nella sua trilogia noir. “La bellezza di Marsiglia non si fotografa – scrive Izzo –. Si condivide. Qui, bisogna schierarsi, essere per, essere contro. Essere, violentemente. Solo allora ciò che c'è da vedere si lascia vedere”.

olé!

Più accogliente e meno riluttante a farsi decifrare la radiosa Barcellona, che da qualche anno contende a Madrid il ruolo morale e culturale di capitale spagnola. Ruolo che tuttavia non conquisterà mai, perché probabilmente è la città meno spagnola del paese. È, infatti, la sua gaia multiculturalità la caratteristica che rende Barcellona una delle mete

più attraenti d'Europa, forse l'unica metropoli dell'Europa mediterranea che non osserva alcun rigido confine tra turisti con il naso puntato verso le opere di Gaudi, studenti in Erasmus e catalani con la ventiquattr'ore in corsa verso la metro.

Meno dispersiva e caotica di Marsiglia e Barcellona, ma altrettanto segnata dallo storico andirivieni mediterraneo, è La Goulette, a 10 km da Tunisi. Nel Novecento, quando per gli europei l'immigrazione era ancora un destino da intraprendere e non da subire, chi non se la sentiva di spingersi fino in America sceglieva la più vicina Tunisia. La vivacità sanguigna di allora, tuttavia, è solo un ricordo per la cittadina: meglio spingersi subito fino a Tunisi, che concentra nella medina, nel suk (il mercato) e nella Moschea degli Aghlabiti le sue attrattive principali.

maniere signorili

Un po' d'Africa ci si porta dietro fino a La Valletta, seppure sia già (e di nuovo) Europa. Forse è una sensazione dovuta alla luce, fortissima e bianca, o al colore degli edifici che costeggiano i saliscendi, dominati da tonalità marrone-deserto. Questa mescolanza dà alla capitale di Malta un'aria signorile, nonostante la sua vocazione di polo turistico e universitario. Non a caso fu fondata dagli aristocratici Cavalieri dell'Ordine di San Giovanni che arrestarono le incursioni turche in Europa; non a caso lo scrittore scozzese Walter Scott la definì “una città costruita da gentiluomini per gentiluomini”.

Affatto gentiluomo, invece, è stato il destino con Messina, spazzata via da un maremoto all'inizio del secolo scorso e poi fortemente danneggiata dai bombardamenti della seconda guerra mondiale. Di alcuni monumenti ed edifici storici restano solo le facciate, mentre fontane e fortificazioni militari sono tra le attrattive maggiori della città. Almeno finché non inizieranno i lavori per il ponte che collegherà la Sicilia alla terraferma, che certamente farà parlare di sé almeno quanto il terremoto del 1908. ■

Crociera MSC nel Mediterraneo

27 marzo-2 aprile (7 giorni-6 notti)

Partenza da Genova - ritorno a Civitavecchia

Tappe: Marsiglia, Barcellona, La Goulette, La Valletta, Messina

Nave MSC Splendida

Partenze in pullman GT previste da 20 città di Toscana, Umbria, Lazio e Campania. Quote differenziate per località di partenza e numero minimo di partecipanti (da 20 a 50): quote per cabina doppia interna da 483 euro, cabina doppia esterna con balcone da 613.

Info

tel. 800778114, agenzie di viaggio convenzionate
www.mondovivo.it, www.msccrociere.it

CONVENIENZA COOP. LA TUA MIGLIORE ALLEATA CONTRO IL CAROVITA.



Coop vuol dire convenienza.

Da sempre, la più grande cooperativa di consumatori italiana ti garantisce il massimo del risparmio per la tua spesa di tutti i giorni. Con Unicoop Tirreno puoi scegliere tra offerte e premi di ogni tipo:

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

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

socio**coop**

Unicoop Tirreno

SOLO PER I SOCI: TANTA

Ogni quindici giorni tantissimi prodotti

dall'1 al 15 marzo

MASSIMO
3 conf.
PER OGNI CARTA



SCONTO
30%

SUINO SALSICCIA
TRADIZIONALE
• CONFEZIONE RISPARMIO
il kg

€ 4,69

prezzo per i non soci € 6,70

MASSIMO
10 conf.
PER OGNI CARTA



SCONTO
40%
ALLA CASSA

KIWI COOP
• 2,5 kg

MASSIMO
4 conf.
PER OGNI CARTA

MOZZARELLA FRESCA
FIORDILATTE VALLELATA
GALBANI
• 200 g x 4

€ 4,50

il kg € 5,63



SPAGHETTATA
MARE E ORTO ARBI
• 300 g

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA

€ 1,85

il kg € 6,17

MASSIMO
8 pezzi
PER OGNI CARTA



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

€ 3,85

il kg € 15,40

MASSIMO
4 conf.
PER OGNI CARTA

CAFFÈ KIMBO
MACINATO FRESCO
• 250 g x 4

€ 5,89



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA

coop

COMPLETO LETTO ZUCCHI
• colori e fantasie assortite
SINGOLO - 160 x 280 cm

€ 24,50

1 PIAZZA E MEZZO - 180 x 280 cm

€ 29,50

MATRIMONIALE - 240 x 280 cm

€ 34,50



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA

coop

ORCIO TOSCANO
• Ø 60 cm

€ 49,00



CONVENIENZA IN ESCLUSIVA.

otti in offerta speciale.

dal 16 al 31 marzo



MASSIMO
3 conf.
PER OGNI CARTA

VITTELLO COOP
MAGRO SCELTO A TRANCI

• il kg

€ 11,90

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
10 conf.
PER OGNI CARTA

MELE GOLDEN COOP
• 3 kg

SCONTO
35%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA

SALAME TOSCANO
GRANDI SAPORI TOSCANI

• 600 g ca. - il kg

€ 8,35

prezzo per i non soci € 12,84



MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA
FRA I VARI GUSTI

SCONTO
40%

VERDURI LA CUCINA
ITALIANA DI OROGEL

• gusti e grammature assortite



MASSIMO
4 conf.
PER OGNI CARTA

CONFEZIONE VINO
CANTINA
VIGNAIOLI MORELLINO
DI SCANSANO

• 3 bottiglie morellino
+ 1 bottiglia pitigliano
75 cl cad.

€ 10,90



MASSIMO
2 conf.
PER OGNI CARTA

ASSORBENTI LINES
PETALO BLU CON ALI

• conf. x 60

€ 6,75



CAMICIA UOMO BASILE

• 100% cotone
modelli e colori assortiti
+ PASHMINA

€ 22,00

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA

coop



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA
coop

CITY BIKE 28"
IN ALLUMINIO
UOMO/DONNA

• forcella rigida acciaio tig
cambio Shimano TZ 50 6 velocità
freni V-Brake in acciaio

€ 115,00



NON PERDERE PUNTI.

I punti del collezionamento accumulati fino al 28 febbraio 2010 dovranno essere utilizzati entro il **31 marzo 2010**.

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

**I punti non utilizzati alla data
del 31 marzo 2010 saranno azzerati.**

PUOI UTILIZZARLI COSÌ:

- PER LE OFFERTE MENSILI.

Anche questo mese Coop propone ai Soci dei prodotti a prezzi speciali, che possono essere pagati in parte con i punti.

- PER I PREMI SPECIALI

Due fantastici premi di fine collezionamento: la bici elettrica e l'asse Stirocomodo. Due prodotti di grande qualità ed elegante design.

- PER I TANTI PREMI CHE TROVI NEL CATALOGO.

Da prenotare entro il 31 marzo 2010 e ritirare entro la data indicata sul buono o sulla cartolina.

- 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 LA SOLIDARIETÀ.

Devolvi i tuoi punti e contribuisci ai tanti progetti solidali di Coop.

sociocoop

Unicoop Tirreno

PUNTI COLLEZIONAMENTO: SE LI SPENDI QUI, VALGONO DOPPIO.



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

dall'1 al 31 marzo



CELLULARE LG

- Mod. KP590 COOKIE ITALIA
- Colori assortiti
- GPRS Quadband
- Display 240 x 400
- 262.000 colori
- Full touch screen
- Fotocamera 3 Megapixel
- Bluetooth
- Memoria espandibile con micro SD
- Lettore multimediale AAC+, AAC, MP3

PREZZO PER I SOCI

€ 99,00

oppure
79,00 € + 1000 punti



POLO UOMO FILA

- 100% cotone piquet
- manica lunga
- colori assortiti

PREZZO PER I SOCI

€ 17,00

oppure
9,00 € + 400 punti

GUANCIALE IN LATTICE SAPONETTA CLASSICO

OPPURE
DOPPIA ONDA

- fodera in tessuto trattato con aloe vera - con cerniera

PREZZO PER I SOCI

€ 15,00

oppure
9,00 € + 300 punti

MADE IN
ITALY

LCD
32"

Full HD
1080

DVB-T
TERRESTRIAL

3 USCITE
HDMI
HIGH DEFINITION MULTIMEDIA INTERFACE

TV LCD SAMSUNG

- Mod. LE32B530
- Risoluzione: 1920 x 1080
- Connessione: 1 Scart, SVIDEO, PC

PREZZO PER I SOCI

€ 419,00

oppure
367,00 € + 2600 punti



SEDIA BISTROT IN METALLO NERO CON DECORO IN TERRACOTTA

- impilabile - cuscino color ecru

PREZZO PER I SOCI

€ 34,00

oppure
24,00 € + 500 punti



FILETTI DI MERLUZZO DELL'ATLANTICO ALLOGEL

- 1 kg

PREZZO PER I SOCI
€ 5,20

oppure
3,20 € + 100 punti

MASSIMO
6 pezzi
PER OGNI CARTA

TAVOLO OVALE IN METALLO NERO CON MOSAICO IN TERRACOTTA

- piano decorato a mano

PREZZO PER I SOCI

€ 135,00

oppure
105,00 € + 1500 punti



75 cm
80 cm
160 cm

VINO DA TAVOLA LE CHIANTIGIANE

- bianco/rosso
- 5 litri

PREZZO PER I SOCI

€ 5,90

il litro € 1,18

oppure
3,90 € + 100 punti

MASSIMO
4 pezzi
PER OGNI CARTA
FRA I DUE TIPI





PUOI UTILIZZARLI PER UN PREMIO SPECIALE.



Unicoop Tirreno ha preparato per te due fantastici premi di fine collezionamento: la bici elettrica e l'asse Stirocomodo. Due prodotti di grande qualità, comodi da usare ed eleganti nel design. Non farteli scappare.

BICICLETTA CON PEDALATA ASSISTITA. Telaio in alluminio, ruote da 26 pollici.

- Batterie al piombo acido ermetico, 3* 12V
- Carica batterie automatico per batterie al piombo (IN 230VAC, 100W - OUT: 44VDC 1,8A)
- Tempo di ricarica completa 6-8 ore
- Autonomia 30 Km, max 22 km/h
- Peso bicicletta completa: 34 kg (pacco batterie: 9,8 kg)
- Indicatore dell'autonomia residua a 6 led
- Forcella acciaio ammortizzata
- Cambio TY 18 GS 6 velocità
- Comandi cambio Revo Shift RS-31
- Freni: anteriore 210AD V-BRAKE in lega d'alluminio, posteriore SERVO90S freno a tamburo
- Sella anatomica ed elasticizzata con elastomero
- Parafanghi in alluminio trasparente



€ 329,00

oppure
229€ + 5000 punti



STIROCOMODO Made in Italy

- Asse da stiro regolabile.
- Struttura in faggio massiccio
- Regolabile in 4 altezze
- Piano in rete traforata e zincato
- Ampia griglia portacaldaia a scomparsa
- Ruote alla base che "lavorano" in posizione chiusa
- Capiente piano portaindumenti
- Fodera esclusiva in puro cotone
- Fodera ricambio in omaggio

€ 89,00

oppure
39,00€ + 2500 punti

Unicoop Tirreno

PUOI SCEGLIERE TRA LE TANTE PROPOSTE DEL CATALOGO 2009-2010

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



Gli hotel che tu ami
www.ibishotel.com

Accoglienza 24/24h, colazione dalle 4 a mezzogiorno, bar, ristorante, servizio spuntino a qualsiasi ora del giorno o della notte, uno staff simpatico e disponibile per garantire il miglior rapporto servizio/qualità/prezzo... Ibis è tutto ciò che occorre per il tuo piacere!



3.200 punti

**PERNOTTAMENTO
PER 2 PERSONE HOTEL IBIS**

Buono valido per 1 pernottamento (venerdì, sabato o domenica) per 2 persone in camera doppia negli hotel Ibis (esclusa prima colazione).

PIANO FAMIGLIA HOTEL IBIS:

pernottamento gratuito per un bambino sino a 12 anni, in camera con i genitori, e riduzione del 50% sul prezzo della prima colazione.

I buoni Ibis sono validi fino al 29 dicembre 2010, salvo disponibilità delle camere destinate al programma.

HOTEL IBIS IN ITALIA

COMO 031 45371
CREMONA 0372 452222
FIRENZE Nord Aeroporto 055 34511
FIRENZE Prato Est 055 89851
MILANO Cà Granda 02 66103000
MILANO Centro 02 63151
MILANO Malpensa (prossima apertura)
PADOVA 049 761900
ROMA Magliana 06 650951
VERONA 045 8203720

Per prenotare contattare direttamente l'albergo prescelto presentandosi come Socio Coop. Consegna del buono alla reception.

Maggiori informazioni:
Italy.IbisMarketing@accor.com



**Designed for
Natural Living.**

Alberghi da vivere in assoluta libertà. Con circa 400 alberghi nel mondo, Novotel offre ai propri clienti la stessa qualità di comfort, relax e benessere in tutto il mondo.

Modernità, innovazione, accoglienza e servizi sono i principi fondamentali alla base del marchio, offrendo così alla propria clientela alberghi in cui sentirsi bene e a proprio agio.

I Novotel, quattro stelle, sono dotati di ampie e moderne camere, ristorazione "Novotelcafé" 24/24h, Wi-Fi, sale riunioni, piscina all'aperto, giardini, spazio giochi per bambini, accesso facile ed ampi parcheggi.

Family&Novotel: una promozione speciale creata per le famiglie.
0 Euro per 2 ragazzi fino a 16 anni che dividono la camera con i genitori o con i nonni; spazi per giochi; domenica check-out fino alle 17; menù sani ed equilibrati.



9.000 punti

**WEEK-END PER 2 PERSONE
NOVOTEL GENOVA OVEST
+ INGRESSO ACQUARIO**

Buono valido per 1 pernottamento (venerdì, sabato o domenica) per 2 persone in camera doppia; la prima colazione a buffet è inclusa. Sono compresi 2 biglietti ingresso per l'Acquario di Genova.



8.000 punti

**WEEK-END PER 2 PERSONE
NOVOTEL CASERTA SUD
+ INGRESSO REGGIA DI CASERTA**

Buono valido per 1 pernottamento (venerdì, sabato o domenica) per 2 persone in camera doppia; la prima colazione a buffet è inclusa. Sono compresi 2 biglietti ingresso per la Reggia di Caserta (ingresso gratuito per i bambini fino a 2 anni).

I buoni Novotel sono validi fino al 29 dicembre 2010, salvo disponibilità delle camere destinate al programma.

Per prenotare contattare direttamente l'albergo presentandosi come Socio Coop. Consegna del buono alla reception.

Novotel Genova Ovest
tel 010 64841
Novotel Caserta Sud
tel 0823 826553

Maggiori informazioni:
regina.lucini@accor.com
novotel.com



Senti la differenza. Fai la differenza.

Prova i prodotti AZ e Oral-B per aiutarti a migliorare la tua igiene orale.
In occasione dei **Dental Days** AZ e Oral-B contribuiscono al finanziamento del progetto **Un sorriso per il Burundi** dell'Associazione Italiana Odontoiatri per fornire assistenza odontoiatrica alla popolazione del Burundi.
Fai la differenza anche tu versando un contributo a:
Associazione S. Francesco ONLUS Bimbi Burundi C/C 50304914



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ODONTOIATRI



Acquista un prodotto e partecipa ad
1 estrazione settimanale di
1 fornitura di prodotti
per tutta la famiglia

- 50 Dentifrici linea AZ
- 20 Spazzolini manuali Oral-B
- 10 Collutori Oral-B
- 10 Fili interdentali Oral-B
- 2 Spazzolini elettrici Oral-B
- 2 Confezioni testine Oral-B
- 2 Confezioni scovolini Oral-B



Conserva lo scontrino, chiama il numero verde 800.22.00.22 (dalle 9 alle 21) e scopri se hai vinto.

Regolamento completo sul sito: www.dentaldays.it e presso il numero verde. Concorso valido dal 15.02.2010 al 15.06.2010 - In palio 18 forniture. Montepremi € 7.227. Eventuali estrazioni di recupero entro il 30.06.2010.

Un sorriso per il Burundi.
Fai la differenza anche tu...



...versando un contributo a:

ASSOCIAZIONE S.FRANCESCO ONLUS BIMBI BURUNDI C/C 50304914

Per maggiori informazioni consulta il sito: www.dentaldays.it e www.aio.it

i veri responsabili

Che cosa è in concreto la Responsabilità Sociale d'Impresa? Ce lo spiega Marco Lami, presidente di Unicoop Tirreno.

di Aldo Bassoni

Responsabilità Sociale d'Impresa, Piano sociale partecipato, marketing sociale, e poi ancora Bilancio sociale, rendicontazione e adesso anche il Bilancio sociale preventivo. A volte è difficile districarsi tra le parole e spesso si fa fatica a capire il loro significato. Forse qualcuno pensa ancora che la Responsabilità Sociale d'Impresa (RSI) sia un modo come un altro per fare beneficenza o un trucco per dare una lustratina all'immagine pubblica di un'azienda. «Niente da dire contro le opere di bene, anche noi siamo sempre in prima fila quando c'è da mobilitarsi per contribuire ad alleviare le sofferenze delle popolazioni colpite da un terremoto o da un'alluvione, ma la Responsabilità Sociale è un'altra cosa», esordisce così **Marco Lami**, presidente di **Unicoop Tirreno**, per cominciare a raccontarci che cosa significa per la Cooperativa essere socialmente responsabile. «La RSI richiede delle metodologie ben precise e molto rigorose, altrimenti è solo una

variante del marketing sociale e cioè qualcosa che serve a veicolare all'esterno un'immagine più accettabile dell'impresa».

Quali sono le metodologie della RSI?

«Innanzitutto c'è il tema del rapporto con gli stakeholder...».

Un'altra parola difficile.

«Gli stakeholder sono tutti i soggetti con i quali l'impresa ha un rapporto e cioè i fornitori, il mondo dell'associazionismo, le comunità locali all'interno delle quali la Cooperativa opera e gli stessi dipendenti. Ebbene, in estrema sintesi la RSI significa accettare il fatto che anche determinati soggetti esterni intervengano nei processi aziendali più intimi portando i loro interessi e le loro aspettative».

Per esempio?

«Posso fare l'esempio del supermercato dell'accoglienza di Gavorrano (in provincia di Grosseto, ndr) dove abbiamo adottato delle soluzioni per le persone disabili, gli anziani, le donne in stato interessante. Quella realizzazione è il risultato di un confronto con associazioni rappresentative di interessi specifici le cui soluzioni sono diventate uno dei tanti progetti di Responsabilità Sociale che abbiamo esteso a tutte le nuove strutture di vendita. Ecco cosa significa aprirsi al mondo esterno, significa che perfino il percorso tecnico di progettazione di un supermercato



«Occorrono tavoli strutturati per far partecipare i soci ai percorsi tecnici della RSI. Occorre inventare altre forme di coinvolgimento utilizzando anche le possibilità di interazione che le nuove tecnologie della comunicazione ci mettono a disposizione».

può essere influenzato da soggetti competenti, portatori di interessi, in grado di suggerire standard di progettazione ben precisi che poi noi possiamo verificare e adottare. Ovviamente perché questo avvenga bisogna che la Cooperativa sia disponibile e aperta al dialogo».

E l'altro tema che caratterizza e definisce la RSI?

«È una rendicontazione che garantisca la trasparenza e che in pratica si traduce ogni anno nella redazione del Bilancio sociale consuntivo e del Bilancio sociale preventivo. In quest'ultimo si impostano le scelte e si definiscono obiettivi e budget. Nel consuntivo si rendiconta ciò che è stato fatto e si riassumono i benefici che l'attività della Cooperativa ha prodotto verso i suoi pubblici di riferimento a cominciare dai soci. Quindi la RSI diventa un vero e proprio ambito dell'attività aziendale, strutturato e quantificabile».

Tra i temi della RSI ci sono anche l'ambiente, il risparmio energetico,

il tema dei rifiuti, in una parola la sostenibilità.

«Noi questi temi li affrontiamo con tante iniziative di valore alcune di carattere nazionale altre che nascono in ambito locale. Per esempio, adottando tecnologie che fanno risparmiare energia, installando pannelli fotovoltaici, riducendo l'impatto degli imballaggi. Adesso, però, proveremo a concentrare tutte queste belle esperienze in un'unica realizzazione, in un punto di vendita che definirei sostenibile, faremo un'esperienza pilota che in un colpo solo ci farà capire quali risultati possiamo ottenere applicando le soluzioni migliori, ma sempre passando attraverso un dialogo con l'esterno che ci permetta di individuare i vantaggi possibili per la collettività».

Qualcuno potrebbe chiedersi perché di questi tempi impegnarsi tanto su temi che in apparenza hanno poco a che fare con la crisi economica che stiamo attraversando.

«Io credo che una delle ragioni di questa crisi sia stata proprio la mancanza di eticità in economia, il prevalere di comportamenti poco o per nulla responsabili delle imprese. Io sono convinto che ci dobbiamo impegnare perché da questa crisi si esca non ripercorrendo strade che ci hanno condotto alla crisi stessa. E allora bisogna che il mondo dell'economia faccia un grande passo in avanti sul piano della relazione con l'etica e noi, con la

nostra esperienza e con i nostri valori, possiamo essere di stimolo e di esempio».

Ma un'impresa etica può essere competitiva?

«Sono convinto che con l'etica si possa competere perché i consumatori, e in primo luogo i soci, nonostante la crisi, sono sempre più attenti ai temi della responsabilità di chi produce e di chi vende. Io credo che un approccio di RSI serio contribuisca proprio a rendere credibile il comportamento aziendale, a marcare una differenza con chi lo fa solo per presentarsi più gradevole».

Qual è ruolo dei soci nel percorso di costruzione della Responsabilità Sociale?

«Il ruolo dei soci è molto importante e noi non facciamo ancora abbastanza per coinvolgerli nei processi di elaborazione della RSI. La forma d'impresa cooperativa, caratterizzata da una base sociale molto estesa, dà alla RSI potenzialità potentissime. Dobbiamo collegarci più strutturalmente con i soci, altrimenti tutti i temi di cui abbiamo parlato rimangono troppo dentro la struttura. Dobbiamo creare più occasioni di partecipazione attiva della base sociale in luoghi e sedi specifiche che è responsabilità e dovere della Cooperativa creare, perché i soci sono la forza della Cooperativa, quel qualcosa che abbiamo solo noi e che può dare ancora più spessore, concretezza e credibilità alla nostra attività. Il valore aggiunto che possono dare i soci nei processi di elaborazione dei programmi di RSI che, ripeto, sono

sempre di più centrali nella definizione della strategia aziendale, è prezioso e insostituibile per marcare le nostre differenze. Ai soci chiediamo massima disponibilità e impegno, a cominciare dall'elezione dei Comitati direttivi delle Sezioni soci prevista per il mese di ottobre perché è dalla capacità di rappresentare gli interessi e i bisogni dei consumatori e delle comunità locali che la Cooperativa può attingere la linfa, le idee e, perché no?, anche la passione necessaria ad elaborare nuovi progetti di Responsabilità Sociale».

Eppure la crisi morde in maniera durissima e le famiglie sono sempre più in difficoltà...

«La RSI ci aiuta ad essere più credibili sul piano etico e quindi a stare sempre più vicini ai soci e alle loro famiglie. Sappiamo tutti che il 2010 sarà ancora un anno difficile, ma anche in un momento di crisi non si deve rinunciare all'impegno sociale, ma anzi va sviluppato perché si costruiscano delle leve competitive per il futuro che rafforzano la Cooperativa a vantaggio dei soci».

Quali prospettive per il futuro?

«Lo scorso anno abbiamo avuto un risultato negativo ma in forte miglioramento rispetto al 2008. Perciò guardiamo al 2010 con fiducia. Il Consiglio d'Amministrazione ha varato un piano triennale che prevede il raggiungimento dell'utile di bilancio nel 2012. E lo sviluppo della RSI non sarà affatto ininfluente rispetto alla capacità di raggiungere gli obiettivi aziendali che ci siamo dati».

È lo strumento che la Cooperativa ha adottato per attuare la politica di RSI e risponde all'impianto teorico promosso dall'Unione Europea in tema di etica di impresa.



È lo strumento scelto dalla Cooperativa per rendicontare la performance sociale nel modo più trasparente e chiaro possibile.

È lo strumento utilizzato dalla Cooperativa per definire e programmare obiettivi e azioni a carattere sociale e sostenibile.



COMITIVA COOP CROCIERA MSC NEL MEDITERRANEO

dal 27 marzo al 2 aprile 2010 - 7 giorni/6 notti

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

Porto di imbarco: Genova

Porto di sbarco: Civitavecchia

Un viaggio tra le città storiche del Mediterraneo a bordo della nave "Splendida", con la qualità del servizio MSC e la grandissima convenienza riservata ai Soci Coop.



**PREZZO CHIARO,
TUTTO INCLUSO.**

Quota Soci Coop

Crociera, viaggio in pullman e accompagnatore

La quota pullman dipende dalla località di partenza e dal numero dei partecipanti. Di seguito sono riportate la tariffa minima e quella massima possibile.

	Cabina doppia interna	Cabina doppia esterna con balcone
Toscana	Da 483 a 620 €	Da 613 a 750 €
Umbria	Da 505 a 625 €	Da 635 a 755 €
Lazio	Da 495 a 640 €	Da 625 a 770 €
Campania	Da 525 a 660 €	Da 655 a 790 €

I ragazzi fino a 18 anni hanno la quota nave gratuita, pagano solo pullman, accompagnatore, quota d'iscrizione, assicurazione e tasse portuali.

È possibile aggiungere il 3° e 4° letto in cabina.

È possibile acquistare anche il pacchetto solo crociera, senza pullman.

La quota comprende

Viaggio in pullman GT andata e ritorno, dalle località individuate dal programma al porto;

accompagnatore per tutta la durata del viaggio;

Trattamento di pensione completa: prima colazione, pranzo, merenda, cena, buffet di mezzanotte; bevande escluse.

tasse portuali e quota di iscrizione; assicurazione medica e bagaglio.

Fitness & Relax: piscine, lettini, palestra, pallavolo, vasche idromassaggio, jogging;

attività di animazione.

La quota non comprende

Bevande e caffè;

escursioni;

servizi a bordo con pagamento extra;

le spese personali e quanto non espressamente indicato nel paragrafo "La quota comprende";

quote di servizio MSC Crociere.

Per conoscere il programma e il tariffario completo, le località di partenza del pullman e per ulteriori informazioni, rivolgeti al numero verde, alle agenzie associate, oppure visita il sito.

Vieni a scoprire tutti i viaggi di Mondovivo su:

www.mondovivo.it

Numero Verde
800-778114

da lunedì a venerdì:
10.00-12.00 / 15.00-18.00


MONDOVIVO
I viaggi di Unicoop Tirreno




Unicoop Tirreno

In collaborazione con:



carta canta

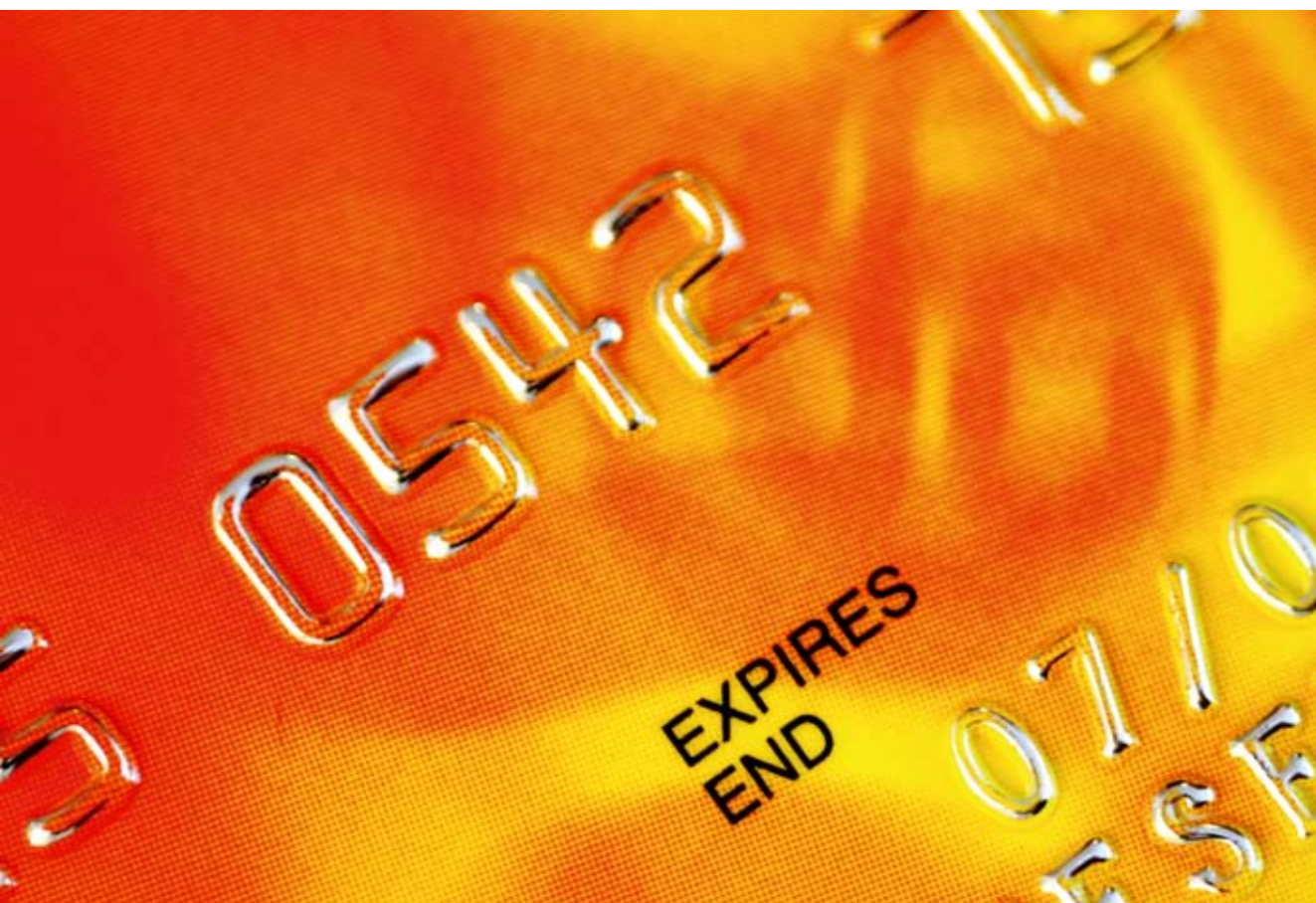
Gli italiani e i pagamenti elettronici fra truffe, clonazioni e scambio d'identità. Ma il modo per non farsi fregare c'è: un po' d'accortezza e qualche regola da seguire. Per non rimanere a carte scoperte.
di Silvia Fabbri

Anche in Italia aumenta il numero delle persone che usano denaro elettronico e preferiscono bancomat e carte di credito rispetto al tradizionale borsellino pieno di monetine e cartamoneta. Nel 2008 le carte bancarie sono cresciute del 10 per cento rispetto al 2007 (dati **Abi**), anche se il nostro paese è il fanalino di coda dell'Europa. Nonostante un leggero aumento, infatti, la classifica delle operazioni di pagamento effettuate con pos per singolo terminale (+5,7%) mostra che l'Italia occupa l'ultima posizione rispetto ai principali paesi europei, con 677 operazioni effettuate, contro le 6.561 degli inglesi e le 4.811 dei francesi (dati Osservatorio sulle Carte di Credito **Assofin**).

in fin dei contanti

C'è da stupirsi che tra italiani e carte di credito non sia scoccata la scintilla? Certamente sì, perché non c'è dubbio che i pagamenti elettronici siano più evoluti, efficienti, comodi e sicuri. «Non va sottovalutato un aspetto culturale – spiega **Fabio Picciolini** di **Adiconsum**, l'associazione di difesa consumatori e ambiente – visto che in Italia le prime carte di credito sono arrivate intorno al 1980. Scontiamo un ritardo culturale di almeno cinquant'anni e in generale la cultura finanziaria italiana è complessivamente bassa. Talvolta, poi, le carte di credito sono piuttosto costose. Il tasso delle revolving (le carte che consentono di rateizzare il credito, ndr) può arrivare fino al 24 per cento di interessi». Ma non c'è dubbio che utilizzare la moneta di plastica offra dei vantaggi: rimane sempre traccia dei nostri movimenti; in caso di furto, le carte si possono bloccare immediatamente, mentre il contante è perduto per sempre; in

dossier



BANCA DI PROVA

Come difendersi da furti d'identità e frodi bancarie? Vediamo cosa fare a seconda dei casi.

e-banking ed e-commerce

- salvare password e username in una memoria esterna al pc
- mantenere aggiornati sistema operativo e software di protezione
- installare programmi sicuri e di sicura provenienza
- controllare regolarmente il proprio conto
- insospettirsi in caso di richieste o procedure anomale nel sito della propria banca o carta di credito
- non cliccare su e-mail sospette che chiedono dati personali (phishing). Cestinare immediatamente
- diffidare di e-mail che invitano a scaricare programmi o documenti. Cestinare immediatamente, possono nascondere trojan

bancomat

- coprire con la mano mentre si digita il codice, facendo anche attenzione a non essere spiati
- controllare che non ci siano eventuali anomalie allo sportello
- se la carta si inceppa nella fessura del bancomat, non abbandonarla fino a che non la si è bloccata telefonando al numero apposito (che bisogna sempre portare con sé). Ci può essere un malintenzionato che ha manomesso lo sportello automatico e che si impossesserà della nostra carta di lì a poco
- controllare frequentemente l'estratto conto

caso di frode informatica o di clonazione, se viene esclusa la responsabilità del titolare della carta per la sua custodia e il suo utilizzo, vengono normalmente rimborsate tutte le cifre indebitamente prelevate da terzi. Non solo: alcune società emittenti hanno attivato un servizio che invia un sms sul cellulare del cliente ogni volta che la carta viene utilizzata. Un valido sistema di difesa che permette nel giro di pochi minuti di accorgersi di un'eventuale truffa.

e io prepagato!

Nel 2008 su 74 milioni di carte in circolazione, i bancomat erano 29 milioni (+5% sul 2007), le carte di credito 33,5 milioni (+10%), le prepagate 4 milioni (+20%) e le revolving 3,6 (-17%). Le carte attive – che hanno effettuato almeno un'operazione nel 2008 – erano il 70 per cento di quelle in circolazione (il 52% se consideriamo le carte di credito). Insomma, il tasso di crescita delle transazioni è rimasto basso (+0,4% nel 2008) certamente anche per colpa della crisi: prova ne sia che l'uso e la titolarità delle carte di credito

- recarsi allo sportello bancomat preferibilmente nelle ore di apertura della banca stessa, in modo da potersi mettere in contatto col personale all'interno in caso di malfunzionamento

pos

- chiedere alla banca o alla società emittente l'attivazione del servizio di sms di avviso su ogni movimento della carta
- controllare frequentemente l'estratto conto

spazzatura

Non gettare nella spazzatura documenti integri che riguardino ricevute di pagamento o estratti conto. Possono essere rinvenute da ladri d'identità che vi trufferanno (trashing) carpando dati, codici ecc. Fare tutto a piccoli pezzi. E solo dopo buttare nella spazzatura

e se veniamo derubati?

Dopo essersi accorti dall'estratto conto che ci sono ammanchi ingiustificati occorre immediatamente:

- bloccare carta o bancomat
- fare denuncia, mandarla alla banca o alla società emittente tramite raccomandata di ritorno, insieme agli estremi (ora, giorno, nome operatore ecc.) del blocco già effettuato
- chiedere il risarcimento per i danni subiti, che è obbligatorio se viene esclusa la responsabilità del titolare della carta relativamente alla sua custodia e al suo utilizzo



si è maggiormente concentrata nelle fasce della maturità e dell'indipendenza economica. Il 56 per cento dei titolari di carte di credito ha, infatti, un'età compresa tra i 31 e i 50 anni e solo il 13 per cento è inferiore ai 30 anni. «Forse è anche per il loro costo – sottolinea Picciolini – che le carte in Italia non sono diffuse come all'estero. Prendiamo le prepagate, ad esempio. Perché devono costare così tanto? E se pensiamo che sono soprattutto in mano ai giovani, quest'esborso è particolarmente incomprensibile, anche in riferimento a una corretta educazione all'uso del denaro». Non è un caso che l'Antitrust abbia avviato un'indagine conoscitiva sui costi delle prepagate offerte dal sistema bancario italiano.

C'è chi ritiene le prepagate molto più sicure per gli acquisti on line. Infatti, a frenare l'uso della "moneta di plastica" c'è anche il fatto che uno dei suoi utilizzi principali è l'acquisto via internet. E gli italiani via internet sono i meno attivi in Europa. Magari hanno anche ragione: un'indagine dell'Unione Europea che ha preso

in considerazione 369 siti web che commercializzano prodotti elettronici ha scoperto che il 55 per cento di questi presentano irregolarità.

i signori della truffa

Insomma, la paura di essere clonati, derubati, saccheggianti dei propri beni con strumenti elettronici e sofisticatissimi da occhiuti hacker è fondata. Ma noi possiamo fare molto per evitare fregature, dal momento che nascono spesso da nostre imprudenze. «Comprare o fare transazioni via internet è sicuro – dice Picciolini –, ma bisogna utilizzare i siti giusti, quelli con il protocollo https (che viene utilizzato per garantire trasferimenti riservati di dati nel web, ndr) e dove appare il logo del lucchetto sul lato destro della schermata. In questi casi l'utilizzo della carta di credito è protetto». Un consiglio da seguire sempre è quello di tenere sotto controllo costantemente gli estratti conto della propria carta, in modo da poter immediatamente contestare eventuali frodi e farsi riaccreditare – come prevede il "Codice di consumo" – eventuali addebiti sospetti. Poi ci sono strumenti sicuri come PayPal, una modalità di micropagamento utilizzato nell'e-commerce, tramite il quale è possibile effettuare transazioni presso molti negozi on line. Chi ha una Visa può aderire a un sistema di verifica (Verified by Visa) che confronta le informazioni inserite on line con i dati registrati degli utenti, bloccando i pagamenti se non corrispondono. Altri negozi on line chiedono il cvc2, ovvero il codice formato dalle ultime tre cifre sul retro della carta: è un ulteriore sistema per controllare la validità della carta e per impedire utilizzi da parte di terzi.

Un altro rischio è quello della clonazione di credit-card e bancomat: «Può essere compiuta – riprende Picciolini – attraverso vari strumenti, dai più semplici, come una banale fotografia a distanza, oppure uno skinner, che consente di duplicare le carte, oppure da piccole videocamere che consentono di leggere il movimento delle mani mentre digitiamo il codice.

Il problema vero è che spesso le clonazioni vengono scoperte con forte ritardo, quando ormai ci sono stati sottratti centinaia o migliaia di euro. Il consiglio da seguire in questi casi è quello di controllare con attenzione gli estratti conto. Anche perché ormai i ladri di carte hanno capito che sottraendo grosse cifre si viene scoperti subito, e dunque rubano i 10-20 euro». Un'attività che rende quella delle truffe ai bancomat: secondo il rapporto dell'**Agenzia europea per la sicurezza delle reti** sono aumentate del 149 per cento nel 2008, per un importo totale di mezzo miliardo di euro.

scambio d'identità

Altro aspetto da tenere sotto controllo è quello della propria identità elettronica: il cosiddetto furto d'identità apre la strada a numerose vessazioni, non ultime quelle compiute attraverso il web. «È un reato in forte crescita – racconta ancora l'esperto di Adiconsum – e aumenta di circa il 40 per cento ogni anno rispetto al precedente. Nel 2008 ne abbiamo registrati 25mila. Che significa furto d'identità? Appropriazione di nostri dati sensibili per sottrarci cifre che possono essere >>>



PAROLA D'ORDINE

Come scegliere la propria password.

Se si ha una vita piuttosto attiva sul web occorrono almeno una decina di password, se non di più: quella per la posta elettronica, la banca, la carta di credito, la compagnia telefonica, qualche social network, e i negozi on line... insomma siamo perseguitati dalle password. Considerando che è meglio non usare sempre la stessa parola, o combinazioni della stessa, diventa un grosso esercizio di fantasia trovare sempre nuove password. E uno straordinario esercizio di memoria ricordarle. Nella graduatoria delle password più utilizzate c'è la più banale serie di numeri (123456) che è peraltro pericolosissimo usare, perché i truffatori che vogliono violare i nostri conti on line la tentano per prima. Poi c'è la nostra personale data di nascita seguita dal nostro nome. Oppure il nostro nome in codice numerico. Tutte combinazioni da evitare assolutamente perché troppo prevedibili. C'è chi, per pigrizia e scarsa memoria, finisce sempre per cliccare sul tasto "hai dimenticato la password"? La riattivazione avviene tramite una password via sms o talvolta via e-mail. Ecco, quella mail è meglio cancellarla. Altra mossa da evitare è quella di usare la stessa password per tutti i nostri accessi, da quelli "leggeri" a quelli ultra importanti come il conto corrente. Se qualche ladro on line entrasse nella nostra memoria informatica gli si spalancherebbero d'incanto tutte le porte. Altra raccomandazione è quella di non scrivere le password – anche se tutte diverse tra loro – su un file memorizzato sul nostro pc, magari chiamato "password". Anche in questo caso basterebbe violare un solo file per avere accesso a soldi, segreti, foto e messaggi. Possiamo anche transigere sui nostri album fotografici affidati a Facebook, ma sui conti correnti no...

anche molto elevate o acquisto a nostro nome di merci che non vogliamo affatto». Come agiscono i ladri di identità? Saccheggiando la nostra spazzatura possono trovare vecchi estratti conto, bollette, informazioni fiscali. Possono banalmente rubarci il portafogli ed entrare in possesso di tutti i dati sensibili su di noi in un solo momento. Attraverso telefonate fasulle possono spacciarsi per impiegati di banca e carpirci informazioni importanti. Attraverso il cellulare possono inviarci sms che ci convincono – col miraggio di una vincita di qualcosa – a telefonare a numeri che ci carpiranno dati personali. Occhio anche ai siti internet, ovviamente, come abbiamo già detto. Penetrando in siti non protetti da protocolli di sicurezza (quelli https o col lucchetto in basso a sinistra) i ladri d'identità possono sottrarci i numeri delle nostre carte. Bisogna anche stare molto attenti alle password di accesso ai conti on line, ad esempio: attraverso un trojan (cioè letteralmente "cavallo di troia") il ladro d'identità può trovarle e usarle al posto nostro.

Visto che sono tanti gli italiani che hanno un conto on line e operano via internet (secondo l'Abi 14,5 milioni) vale la pena sapere che non bisogna rispondere mai a mail in cui la nostra banca o le poste ci chiedono le password di accesso ai nostri conti on line: si tratta sicuramente di phishing – un modo per avere i nostri dati – e conviene cancellarle subito senza neppure aprirle. Infine: attenzione ai social network. In tanti inseriscono imprudentemente molte informazioni personali. Utilissime a chi voglia rubarci l'identità. ■

SERVIZIO AGGIUNTIVO

Le bollette si pagano alla Coop.

Nell'evoluzione dei pagamenti sia con il contante che con la moneta elettronica, è spuntata un'ultima novità, frutto del recepimento di una direttiva europea del 2007, la "payment service" che ha come obiettivo l'apertura di servizi di pagamento a soggetti non bancari, come stazioni di rifornimento, supermercati o catene commerciali. Così da qualche mese è possibile pagare alla cassa del supermercato tasse e bollette elettriche, del gas o dell'acqua. Alcune Coop hanno già sfruttato questa opportunità offrendo a soci e consumatori commissioni di pagamento davvero competitive (50 centesimi per i soci e 1 euro per i non soci). Un servizio che ha dimostrato di essere molto apprezzato: da settembre dello scorso anno a gennaio 2010 sono già state 51.204 le bollette pagate, con una crescita esponenziale di mese in mese. Il servizio è già attivo in 313 punti vendita di **Coop Centro Italia**, **Coop Estense**, **Unicoop Tirreno** e **Coop Adriatica**. Nei primi sei mesi del 2010 è previsto l'avviamento del servizio presso i punti vendita di **Coop Nordest**, **Coop Reno**, **Coop Liguria** e **Unicoop Firenze**.

Un'altra modalità di pagamento che i supermercati (e non solo) potranno sfruttare in futuro sarà quella attraverso le ricariche dei telefoni. Le carte di ricarica potranno praticamente funzionare da prepagate per piccole spese non oltre i 30 euro.



50

la merce muta di Giorgio Nebbia



torio scatenato

Tornano alla ribalta i reattori a torio, per alcuni fonti di energia nucleare verde.



Nel 1828 il chimico svedese Jacob Berzelius riconobbe in un minerale proveniente dalla Norvegia la presenza di un nuovo elemento metallico che chiamò torio, in onore del dio Thor, una divinità scandinava. Il torio ha peso atomico 232 e si trova subito prima del protoattinio e dell'uranio nella Tabella di Mendeleev, capostipite di una riga di elementi "pesanti" detti attinidi. Il torio ebbe limitate applicazioni commerciali; nel 1892 l'inventore austriaco Carl Auer scoprì che, ponendo delle reticelle di fili di torio intorno a una fiamma, questa reticella forniva un'intensa luce bianca migliorando l'illuminazione fornita dalle lampade a gas, che peraltro furono presto soppiantate dalle lampadine elettriche. Nell'ambito delle ricerche nucleari iniziate negli anni Quaranta del Novecento gli scienziati videro che, in seguito all'urto dei neutroni sui nuclei del torio, non si aveva fissione e liberazione di energia, come nel caso dell'uranio e del plutonio, ma si aveva la formazione di un isotopo dell'uranio, l'uranio-233, che era fissile e poteva essere utilizzato come fonte di energia. Il gruppo diretto dal fisico americano Alvin Weinberg studiò le reazioni nucleari del ciclo torio-uranio. Furono anche costruiti dei reattori con tale ciclo; quello di Elk River, nello stato del Minnesota, funzionò però soltanto dal 1962 al 1968 e il suo combustibile irraggiato, altamente radioattivo, fu acquistato dall'Italia per essere ritrattato nel laboratorio di Trisaia, in Basilicata; l'impresa è stata poi abbandonata e le scorie radioattive sono ancora in tale laboratorio. I reattori funzionanti col ciclo torio-uranio furono abbandonati anche perché, durante la guerra fredda fra Stati Uniti e Unione Sovietica, i due paesi avevano interesse a costruire reattori militari e commerciali capaci di fornire come sottoprodotto materiali adatti per le bombe atomiche e il ciclo uranio-plutonio si prestava "bene" a questo scopo che fu adottato dovunque. Per ovviare agli inconvenienti dei reattori a uranio-plutonio è adesso rinato un interesse per i reattori a torio che alcuni fabbricanti propongono come fonti di "energia nucleare verde". Il torio in natura è più abbondante dell'uranio; il suo principale minerale, la monazite, è il sottoprodotto della lavorazione di sabbie contenenti titanio, zirconio e terre rare e si trova in Cina, Australia, India, Stati Uniti, Canada, Norvegia, Groenlandia, Brasile, Sud Africa. Peraltro anche dalla fissione dell'uranio-233 si formano scorie radioattive, anche se la loro radioattività è minore e diminuisce più rapidamente di quella delle scorie del ciclo uranio-plutonio; inoltre anche l'uranio-233 fissile si presta alla fabbricazione di bombe atomiche ed è quindi esposto a tentativi di furti e sabotaggi e a pericoli di proliferazione nucleare. No: neanche in questa forma l'energia nucleare si può considerare "verde".

di sana pianta

Curarsi con le piante e prevenire alcune malattie. La fitoterapia, non una medicina alternativa, ma una scienza vera e propria che può affiancare la medicina convenzionale.

di Barbara Bernadini

State bevendo un amaro a base di carciofo dopo un pasto abbondante? Un succo spremuto fresco di mirtillo e more? Profumate l'acqua del bagno con qualche goccia d'olio essenziale? Sappiate che questi piccoli gesti racchiudono pillole di saggezza millenaria relative all'utilizzo delle piante per fini terapeutici, tramandate prima dalla saggezza popolare e oggi ampiamente convalidate dalla scienza e dalla medicina.

mille foglie

L'arte di usare le piante per promuovere la salute si è sviluppata, infatti, secoli prima che le confezioni ermetiche di pillole facessero la loro comparsa nelle farmacie. Si introducono nel corpo "sostanze attive" che, al di là del loro potere nutritivo, hanno un effetto sul metabolismo e sui processi fisiologici di base, come digestione, circolazione, sonno ecc. Per questo negli ultimi anni si è registrato un crescente interesse della medicina per l'uso delle piante in ambito terapeutico, ma anche nella vita quotidiana, con un investimento crescente di risorse per carpire i segreti delle foglie e dei fiori. Tra le molecole più studiate degli ultimi dieci anni, ad esempio, ci sono i flavonoidi, le molecole abbondanti nei frutti rossi a cui conferiscono il colore, e tra queste l'epicatechina, una molecola abbondantissima nel frutto del cacao e nel tè verde. Per centinaia di anni i giapponesi lo hanno bevuto quotidianamente così come i popoli dei Caraibi usavano le bevande a base di Theobroma Cacao, finché la scienza si è accorta che i giapponesi sono tra i popoli più longevi e, insieme ai caraibici, i meno esposti alle malattie cardiovascolari che riducono l'aspettativa di vita degli occidentali. Si è scoperto oggi che questi popoli devono parte della loro proverbiale salute proprio alle bevande a base di tè e cacao consumate con regolarità all'interno delle quali c'è l'epicatechina, capace di rilassare le pareti dei vasi sanguigni e rafforzare le capacità antiossidanti del sangue e ridurre il danno dei grassi introdotti con la dieta.

digitale purpurea

Con le piante però si può non solo prevenire, ma anche curare moltissime affezioni, una pratica com-



pressa che va sotto il nome di fitoterapia. «La fitoterapia non è una medicina alternativa – afferma **Tiziana Lombardi**, professore associato di Botanica presso l'Università di Pisa –, è una scienza vera e propria che può coadiuvare e affiancare la medicina convenzionale. Per questo per usare le piante in modo corretto occorre una preparazione specifica e dovrebbe essere sconsigliato il fai da te». Niente pillole erboristiche né infusi presi a

caso dunque, «il paziente dovrebbe sempre rivolgersi al medico o anche al consiglio di un fitoterapeuta o un naturopata che non necessariamente è un medico, ma un farmacista o un biologo con preparazione specifica», precisa Lombardi. I principi attivi contenuti nelle piante non sono solo efficaci ma possono essere pericolosi se trattati in modo superficiale. Basta pensare al condottiero trecentesco Cangrande della Scala che morì subito dopo la sua più grande conquista a causa di un'overdose di un medicamento naturale a base di Digitalis Purpurea, un'orchidea bellissima che contiene la digitossina, sostanza che aumenta la forza di contrazione del cuore e ne rallenta i battiti. La digitossina è talmente potente che può facilmente essere mortale, e per lungo tempo la pianta è stata dimenticata dalle preparazioni erboristiche data l'impossibilità di controllare esattamente la quantità di principio attivo.

dal principio

Quando la farmacologia si è evoluta e il principio attivo si è potuto estrarre e concentrare in pastiglie dal dosaggio strettamente controllato, la digitale è diventata il farmaco cardiotonico più utilizzato del mondo, e questa bellissima e letale orchidea oggi salva milioni di persone affette da malattie cardiache. La digitossina è un prodotto naturale a tutti gli effetti, ma che viene isolato dal suo contesto, la pianta, e concentrato per farne un prodotto farmacologico potente e preciso. «La maggior parte dei principi attivi che si usano oggi in medicina provengono dalle piante e sono quindi di base "naturali" – chiarisce Lombardi –. Basta pensare all'aspirina, l'acido salicilico, che deriva

dal salice». La distinzione tra naturale e di sintesi non ha quindi alcun senso di per sé, mentre ne ha riflettere sull'opportunità offerta dalla fitoterapia nell'affiancare l'opera della medicina e sul differente approccio nei confronti del paziente. Succede spesso che le patologie in atto abbiano bisogno di un intervento mirato: per curare un'infezione urinaria acuta può essere, ad esempio, necessario intervenire con una dose di antibiotici. Ma se un paziente è affetto da infezioni che tornano in continuazione, tipiche nelle donne in menopausa, l'approccio della fitoterapia può essere vincente.

«La fitoterapia considera l'individuo nel suo complesso – dice Lombardi –. In queste donne, preparati a base di uva ursina e salvia, per esempio, in cui l'azione disinfettante si associa a quella antinfiammatoria e fitoestrogenica spesso sono sufficienti a prevenire le recidive e risolvere un problema annoso che con l'uso prolungato di antibiotici potrebbe persino peggiorare, a causa della comparsa di microrganismi resistenti».

nel fitocomplesso

La fitoterapia si basa sul concetto che il principio attivo da solo non basta se non valutato nel complesso della pianta e dei suoi metaboliti. «Questo è il concetto di "fitocomplesso" – continua Lombardi –: nella pianta non esiste solo il principio attivo, ma anche i principi coadiuvanti, come mucillagini, sali ecc. Queste sostanze sono di importanza vitale perché rappresentano il contesto della pianta, dal quale la fitoterapia non può prescindere ma che non si trovano invece nei farmaci di sintesi». I principi coadiuvanti regolano la disponibilità del principio attivo, la rafforzano, e spesso ne limitano gli effetti collaterali. Insomma le piante usate nella loro totalità possono produrre effetti diversi e talvolta più favorevoli rispetto a quelli ottenuti utilizzando i loro singoli principi attivi. Ad esempio nell'Olmaria, una droga contenente acido salicilico, il tipico effetto collaterale sulle mucose gastriche è annullato dalla presenza di mucillagini. Il fitocomplesso dunque ha effetti simili ma non uguali a quelli del farmaco tradizionale, e non è raro, quando è indicato, che venga tollerato meglio. Vale la pena provare avvicinandosi con serietà a un campo affascinante «nel quale esiste ancora molta confusione in Italia», si rammarica Lombardi, auspicando una legislazione che porti chiarezza e rigore nella pratica di una scienza troppo spesso ridotta a una corrente alternativa e new age, per non farne un'opportunità mancata sia per la comunità medica che per la salute di tutti. ■

BEN INTEGRATI

Che cos'è la nutriceutica.

A metà tra fitoterapia e alimentazione la nuova branca della nutriceutica sta prendendo piede tra i consumatori con un'offerta di prodotti sempre più ampia. Si tratta di prodotti alimentari integrati con sostanze naturali in grado di svolgere un'azione benefica sull'organismo. Si va dai probiotici ai prodotti studiati per abbassare il colesterolo fino ai succhi freschi, veri concentrati di flavonoidi e antiossidanti. Di matrice francese, la nutriceutica si presenta come una scienza contemporanea che ricorre all'utilizzo di integratori alimentari, complessi vitaminici, principi nutrizionali, che includono spesso specialità tipiche appunto della fitoterapia. Lo scopo è quello di assicurare il corretto apporto di macro e micronutrienti utili al mantenimento della buona salute. In Giappone è stato addirittura formulato il concetto di "cibo funzionale". Si basa su acquisizioni validate scientificamente, come il dimostrato potere terapeutico e preventivo dei probiotici (fermenti lattici), l'azione antiossidante dei flavonoidi, carotenoidi o le proprietà di altre sostanze come isoflavoni di soia, enzimi, fitocianine ecc.

Info

Associazione **Anima Loci**
56123 Pisa - via Consani, 6
associazione.anima.loci@gmail.com
www.animaloci.org

L'associazione riunisce professionisti esperti, organizza corsi e seminari, pubblica materiale informativo e divulgativo.

GRAZIE DEI FIORI

Dalla fitoterapia pillole per la primavera.

Betulla Pianta dalla potentissima azione diuretica e depurativa, va bene anche come disinfettante urinario. L'infuso o l'estratto secco è indicato nella cura della cellulite, del gonfiore agli arti e nella prevenzione dei calcoli renali. Controindicato per le persone allergiche all'aspirina.

Ginseng ed eleuterococco Ricostituenti ed energizzanti naturali perfetti nei periodi di stress e stanchezza, ma da usare con cautela. L'eccesso può avere effetti stimolanti e provocare insonnia e agitazione.



Aloe vera Portata alla ribalta negli ultimi 15 anni l'Aloe ha proprietà tonificanti, cicatrizzanti, antinfiammatorie e immunostimolanti. Una vera panacea che, però, provoca facilmente diarrea a causa dei suoi poteri lassativi. Non deve essere usata in gravidanza e durante l'allattamento.

alte sfere

**Arrivano le sfere anticellulite per la gioia del gentil sesso.
di Barbara Bernadini**

È una lotta combattuta quotidianamente da migliaia di donne, anzi, milioni. È la lotta contro gli inestetismi che affliggono maggiormente il corpo femminile, primo tra tutti l'invecchiamento della pelle e le rughe, ma anche la temutissima cellulite che appesantisce le curve del corpo. Si stima che ne soffrano almeno 20 milioni di donne in Italia, tutte in cerca di una soluzione che si rivolge spesso ai trattamenti cosmetici superficiali, ai massaggi e alla mesoterapia.

le microvibrazioni

Ma oggi in Italia è disponibile un nuovo trattamento, messo a punto da un'équipe dell'Università di Siena, che si propone di combattere rughe e cellulite in un colpo solo cioè con l'aiuto del medesimo strumento. Si chiama "Endospheres" ed è basato su un macchinario capace di produrre microvibrazioni compressive di sfere di silicone. «Cellulite e rughe hanno una radice comune – spiega **Pierantonio Bacci**, direttore del centro di Flebologia e Patologie Estetiche di Arezzo e pioniere della nuova tecnica già sperimentata su oltre 8mila donne –: una riduzione della matrice interstiziale (le sostanze che riempiono gli spazi tra le cellule), quella della microcircolazione e l'aumento dell'acidità cutanea». Endospheres agisce proprio su questi aspetti sfruttando il potere di 55 microsfele di silicone che, fatte scorrere sulle rughe o sulla cellulite, stimolano alcuni recettori che si trovano nella profondità del derma. Nelle aree colpite da cellulite questi recettori sono in grado di riattivare i processi metabolici disgregando le cellule adipose e i setti fibrosi e stimolare l'attività vascolare migliorando il contorno cutaneo.

Come effetto complementare queste vibrazioni stimolano la produzione di endorfine, una sorta di analgesico naturale che diminuisce la sensazione di dolore tipica delle zone cellulitiche. La tecnica, assicura Bacci, è completamente sicura e non comporta le complicazioni tipiche di altre metodiche come cedimento dei tessuti, avvallamenti cutanei o gonfiore. Gli ideatori della tecnica



garantiscono che sia efficace anche nel trattamento di patologie flebo-linfatiche caratterizzate dalla gamba gonfia o linfodema acuto, perché le vibrazioni e le compressioni erogate dal continuo movimento delle sfere creano microsollievementsi e traslazioni tissutali generando una vera e propria ginnastica vascolare che favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Inoltre gli addetti ai lavori garantiscono che Endospheres sia una valida soluzione anche nella riabilitazione traumatologica, nella fisioterapia posttraumatica e riabilitativa per il trattamento di lombalgie, cervicalgie, dolori ai

piedi, stanchezza e contratture muscolari e in medicina dello sport, ad esempio, per la preparazione dell'atleta e la riduzione dell'acido lattico post gara. Il sistema produce, infatti, un'azione tensiva continua e prolungata sul muscolo che dispone le fibre in serie e determina un allungamento del tessuto connettivo, rendendolo elastico ed eliminando la contrattura muscolare in pochissime sedute. Stimola anche la cosiddetta "iperemia" cioè l'afflusso di sangue nella zona trattata che si verifica per l'aumento della vascolarizzazione, e migliora la captazione dell'ossigeno favorendo il corretto trofismo muscolare. Una panacea, insomma, per la forma fisica e la bellezza, senz'aghi, senza cannule, senza operazioni e, soprattutto, senza sofferenza. In genere vengono effettuate due sedute alla settimana per tre settimane, ogni seduta dura circa un'ora e l'intero ciclo viene ripetuto una o due volte. Endospheres è indicata, dai 18 anni in su, per donne che presentano gonfiore, dolore nelle aree cellulitiche già a buccia d'arancia, ma non possono sottoporsi a questo trattamento le persone che soffrono di flebite o di dermatopatie. ■

Info

Costo di ogni seduta: 100 euro
Numero verde 800567332
www.baccipa.it

salute sani & salvi

suoni ultra

Arriva dall'Università di Haifa in Israele la risposta tanto attesa al monopolio della celebre pillola blu contro le disfunzioni sessuali maschili. Si tratta di un innovativo trattamento a ultrasuoni che si ispira alla già nota tecnica utilizzata per "bombardare" i calcoli renali. I ricercatori hanno scoperto che stimolando con ultrasuoni cinque specifiche zone dei genitali maschili si ottiene una crescita dei vasi sanguigni che fa regredire il disturbo erettile.

giù di tono

In un ampio studio che ha coinvolto 15mila bambini tra i 7 e 12 anni i ricercatori della Columbia University hanno scoperto che i ragazzi che stanno incollati allo schermo del computer e non rispettano i "ritmi circadiani", cioè la sacrosanta necessità del corpo umano di dedicare il giorno alla veglia e la notte al sonno, vanno incontro più spesso allo sviluppo di forme depressive nell'adolescenza. Un appello ai genitori: niente Facebook e chat prima di andare a letto.

all'italiana

Che la dieta mediterranea fosse una scelta ottimale era noto da anni, ma ora un gigantesco studio europeo coordinato dalla Spagna – coinvolte 485.044 persone tra i 35 e i 70 anni – ha dimostrato che chi si attiene alla vera dieta mediterranea ha il 33 per cento di probabilità in meno di sviluppare il cancro dello stomaco. Un motivo in più per apprezzare la cucina di "casa nostra" e non lasciarsi tentare dai fast food. La salute davvero vien mangiando.

ABCibo di Eugenio Del Toma



il buono, il tutto, il cattivo

Per calcolare il colesterolo non basta "fare il totale", bisogna analizzare il rapporto tra la parte buona e quella cattiva.



Malgrado non manchino, nei giornali o in Tv, le rubriche di informazione medica, restano molti dubbi tra la gente comune, almeno a giudicare dal tono delle e-mail che giungono alle redazioni. Uno dei temi che legittima più timori e incertezze è quello della colesterolemia "accettabile".

Sull'argomento, e in particolare sul tasso di colesterolo circolante nel sangue, non è sufficiente controllare se la cifra fornita dal laboratorio rientra nell'intervallo della cosiddetta normalità o se è stata contrassegnata con un H o con un asterisco per segnalare un valore da considerare troppo alto.

Per prima cosa non basta conoscere il colesterolo totale senza sapere come siano ripartite le due frazioni principali, cioè il cosiddetto colesterolo "buono" (HDL) e quello "cattivo" (LDL). Può essere più temibile un totale genericamente accettabile di 220 mg/dl, quando l'HDL è troppo basso (inferiore a 35 mg per i maschi e a 40 mg per le donne), oppure quando la frazione LDL supera di molto i 130 mg. Viceversa, si può essere più protetti anche con colesterolo totale di 240-250 mg/dl ma con un'alta frazione difensiva (HDL) e una bassa frazione di LDL (tra 80-130 mg). Perciò, il giudizio che porterà a raccomandare soltanto delle attenzioni alimentari (meno grassi di origine animale, meno cibi ad alto contenuto di colesterolo) o, invece, imporrà anche l'aggiunta di farmaci specifici (le statine) non può basarsi soltanto su un numero, ma su più riflessioni. Inoltre, il medico dovrà valutare bene l'esistenza di altri fattori di rischio (ipertensione, diabete o ridotta tolleranza glucidica, obesità ventrale, familiarità per ictus e infarto, tabagismo) che imporrebbero degli interventi anche a livelli di colesterolemia "borderline", cioè a valori che senza tali aggravanti potrebbero essere trattati, almeno inizialmente, con la dieta e con un migliore stile di vita.

In conclusione, dovrà essere il medico curante a decidere il da farsi e non c'è da stupirsi se ad altri pazienti, con analisi apparentemente simili, sono state prescritte solo delle attenzioni dietetiche e non dei farmaci. Purtroppo, quando l'ipercolesterolemia ha un'impronta familiare ed è il fegato a produrre un eccesso di colesterolo da innocui substrati, sarà difficile che l'alimentazione, per quanto rigorosa, possa abbassare la colesterolemia totale più del 15-20 per cento. In questo caso sarebbe sbagliato limitarsi alla dieta e ritardare il ricorso a quei farmaci che agiscono proprio sull'errore formativo di origine genetica.

piatti chiari

Lavastoviglie, il metodo più economico per lavare i piatti.

Qualche idea per scegliere quella giusta.

di Roberto Minniti

Di tutti i grandi elettrodomestici presenti nelle nostre cucine è il più contrastato. C'è chi, dopo averlo provato, non può più farne a meno e chi non ne sente davvero il bisogno. La lavastoviglie divide praticamente a metà gli italiani. Eppure, in quest'eterna disputa, almeno una ragione va data ai patiti della lavapiatti automatica: questo è davvero il metodo più economico per pulire le stoviglie.

a uso e consumo

E si tratta di un vantaggio certificato da un ente autorevole e imparziale: l'Università di Bonn. A dare ragione, almeno in questo caso, alla fazione prolavastoviglie il professore di Economia domestica Rainer Stamminger che ha comparato i consumi totalizzati da una lavastoviglie in tripla classe A con quelli richiesti dall'opera manuale di 75 persone. Vero che si consuma meno energia, ha stabilito la competente giuria tedesca, e vero che anche lo spreco di acqua è più limitato. Tuttavia, le critiche dei fanatici di guanti e spugnetta non si sono arrestate. I detersivi dedicati a questo elettrodomestico, attacca la nutrita schiera di resistenti all'apparecchio, sono più aggressivi di quelli usati nel lavandino, e poi produrre e smaltire apparecchi inquinano. Come non bastasse, acquistare un modello in tripla classe A di buona qualità costa ancora molto.

Lungi da noi voler risolvere la disputa, si può però mettere in guardia gli indecisi da acquisti errati che potrebbero finire per spalancare le porte di casa a un apparecchio di vecchia concezione, un fondo di magazzino inefficiente, ben lontano dai modelli che hanno portato alla promozione della commissione di Bonn.

quanti coperti?

Ovviamente la prima riflessione va fatta sulla capienza del modello che riteniamo necessaria, un dato che condiziona non solo le dimensioni dell'apparecchio, ma anche il suo prezzo. Chi ha poco spazio e può concedersi soltanto un ingombro di 45 centimetri deve accontentarsi di una 8-10 coperti; chi può concedersi un ingombro da 60 centimetri può scegliere un modello da 12 a 15-16 coperti come quelli della nostra tabella. Per definizione, ogni coperto corrisponde a tutte le stoviglie necessarie



a una persona per consumare un pasto completo: 3 piatti (fondo, piano e piccolo), 5 posate, un bicchiere, una tazza da caffè con il suo piattino, un'insalatiera grande e un'altra piccola, un piatto ovale, un portasalsa e le posate per servire.

Una volta decisa la capienza è il caso di considerare i consumi (tanto di acqua che di elettricità) del modello che stiamo scegliendo. Entrambi i valori devono essere indicati sull'etichetta energetica obbligatoria (energy label). È bene sapere che i consumi dichiarati si riferiscono a un solo programma, quello che secondo il produttore è il più usato dal consumatore finale. Il programma (il nome commerciale varia, può essere

standard, quotidiano, eco, per esempio) deve essere però precisato nel libretto delle istruzioni. Anche nel caso delle lavastoviglie, così come per gli altri elettrodomestici, questi valori vengono semplificati da una scala di lettere in ordine di efficacia decrescente da A a G.

acqua-aria

Nel caso di quest'apparecchio, però, all'efficienza energetica si aggiungono in etichetta anche l'efficienza del lavaggio e dell'asciugatura.

Per il primo parametro è irrinunciabile scegliere il top, la classe A. Per la funzione di asciugatura, invece, si può ragionare, sempre che la lavapiatti consenta di escludere l'ultima fase del programma. In questo caso, se si lasciano asciugare i piatti all'aria, ci si potrebbe anche accontentare di una classe inferiore.

E le tante funzioni offerte con (apparente) generosità da dépliant e pubblicità dei produttori? Meglio riflettere prima di rassegnarsi a spendere di più per un optional di dubbio interesse.

Uno dei più interessanti (ma anche dei più diffusi) è il sistema acqua stop. Un'elettrovalvola posta sul tubo di ingresso dell'acqua ne regola l'afflusso e, in caso di anomala fuoriuscita, la interrompe evitando che la cucina si allaghi.

Da tenere presente anche il timer. Quando presente, permette di impostare l'orario del lavaggio, posticipandolo di solito da 1 a 19 ore, talvolta fino a 24. Utile per predisporre il lavaggio a notte fonda (caratteristica

lavastoviglie

marca e modello	coperti	classe energetica (efficienza/lavaggio/asciugatura)	consumo acqua (l)	prog. lavaggio	prog. rapido (min.)	altre caratteristiche	prezzo (euro)
AEG Favorit 6076	12	A/A/A	12	7	30	regolaz. elettronica grado di durezza	615
ARISTON LDF 1235 X	12	A/A/A	14	11	25	new sensor system (sceglie il prog.), cestello superiore regolabile	650
BOSCH SMS50E09EU Silence	13	A/A/A	12	5	sì	sistema "protezione cristalli", sensore di carico	599
CANDY CDF 8712 L	12	A/A/A	10	12	32	impostazione grado di sporco, regolaz. addolcitore acqua (8 liv.), suoneria fine ciclo	515
IGNIS LPA 78 EG SL	12	A/A/A	16	5	30	tasto per l'avvio ritardato 3/6/9 ore.	450
INDESIT DFG 151 S	12	A/A/A	16	5	35	2 temperature di lavaggio (40 e 70°), sistema di asciugatura "naturale"	450
MIELE G 1022 SC BRWS	12	A/A/A	13	6	40	ecosensor plus: rileva grado di sporco delle stoviglie, controllo elettronico durezza, allacciamento ad acqua calda	700
REX - ELECTROLUX RSF 66830 W	12	A/A/A	12	6	30	auto-riconoscimento del carico, sensore di torbidità dell'acqua, anti-opacizzazione vetri e cristalli	600
SIEMENS SN26M500EU	13	A/A/A	12	6	sì	1/2 carico distribuito, varioSpeed (rid. 50% tempo di lavaggio)	630
WHIRLPOOL ADP 8312 SL	12	A/A/A	14	7	30	funzione mezzo carico	545
ZOPPAS PDF 201S	12	A/A/A	nd	5	–	prog. speciali: super pentole, rapido più	461

Per chi ha fatto il grande passo ed è entrato a far parte del 50 per cento degli italiani che hanno detto addio al lavaggio a mano dei piatti, qualche consiglio sull'uso ottimale del loro nuovo alleato di cucina può essere utile. Vediamone alcuni, utili tanto per risparmiare che per avere risultati migliori dalla lavastoviglie.

Oltre a evitare il mezzo carico, quando possibile, è anche bene rammentare che il ciclo intensivo va limitato ai casi in cui è veramente necessario: quando le stoviglie sono particolarmente sporche. Questo programma, infatti, lava in tempi molto lunghi, a temperature elevate, e quindi con grande consumo di energia.

Al contrario sarebbe bene privilegiare il lavaggio rapido a freddo quando ci sono poche stoviglie da lavare. Questo ciclo consente di ultimare il carico a fine giornata, senza

cattivi odori e incrostazioni troppo dure sui piatti in attesa del lavaggio completo.

Se il modello lo consente, escludere l'asciugatura è un buon modo per risparmiare elettricità. La semplice circolazione dell'aria, aprendo lo sportello a fine lavaggio, è sufficiente e consente un risparmio di circa il 45 per cento di energia, riducendo la durata del ciclo di almeno 15 minuti.

Pulire con cura il filtro può migliorare i risultati: le impurità e i depositi impediscono lo scarico dell'acqua e non consentono un buon lavaggio.

Infine, un consiglio valido per questo come per tutti gli altri modi di lavaggio. Limitate l'uso di detersivo alla quantità suggerita dai produttori. Usarne di più non pulisce meglio (anzi a volte lascia sgradevoli aloni) e inquina di più.

interessante soprattutto per chi ha contratti biorari con i gestori di elettricità).

ciclo economico

Come per le lavatrici, anche le lavapiatti prevedono a volte il ciclo rapido. Si tratta di un programma per lavare in fretta stoviglie poco sporche (a temperatura bassa), con consumi più bassi.

Utile può rivelarsi anche il programma mezzo carico che permette alla lavatrice di rilevare automaticamente la

quantità di stoviglie presenti nel cesto e di dosare acqua e detersivo. In qualche caso, poi, si può scegliere su quale cestello effettuare il lavaggio, lasciando all'apparecchio il compito di creare le condizioni ottimali di carico. Attenti, però, a non abusare di questo tipo di lavaggi: anche la lavastoviglie, come la lavatrice, andrebbe usata solo a pieno carico se non si vuole consumare troppa acqua ed elettricità inutilmente. Finendo per contraddire le conclusioni del professor Stamminger. ■

57

alla conquista dello spazio

**Elettrodomestici da incassare negli spazi sempre più ristretti delle nostre cucine.
di Daniele Fabris**

Che sia per esigenze estetiche o per più materiali questioni di spazio, in molti al momento di fare il grande passo verso una nuova cucina, decidono di optare per gli elettrodomestici da incasso. Anche a costo di spendere più di quanto dovrebbero preventivare per apparecchi "a vista". Del resto la praticità di progettare un ambiente funzionale in luoghi sempre più ristretti come sono le nostre cucine non ha prezzo. A patto, però, di non sbagliare acquisto o sistemazione dell'elettrodomestico. Vale la pena, quindi, spendere qualche osservazione sui principali (e più costosi) apparecchi per capire cosa pretendere e come far rendere al meglio questi preziosi componenti della cucina.

a debita distanza

Se nel decidere la posizione del frigorifero, tanto per fare un esempio, molti normalmente già tengono nel dovuto conto l'esigenza di evitare il contatto con ambienti surriscaldati, per chi sceglie un modello da incasso l'accortezza è ancora più stringente, visto che l'areazione è ulteriormente limitata. Meglio evitare, dunque, la vicinanza con piano di cottura, forno e termosifoni. È anche bene prevedere nella zona posteriore dell'apparecchio (se nella cucina non è già predisposto) un "camino", ossia uno spazio vuoto che consenta la circolazione dell'aria dal basso verso l'alto. Così come, nella zona frontale, deve essere praticata una presa d'aria nello zoccolo del mobile. Nella scelta del modello, poi, attenzione a non esagerare con le misure: generalmente i costruttori di cucine prevedono frigoriferi di 54 centimetri di larghezza.



un bell'incasso

Dal frigo alla lavastoviglie, il passo è breve e l'incasso si rivela la soluzione migliore dal punto di vista estetico.

Il rovescio della medaglia, in questo caso, è che durante l'uso bisogna prestare qualche attenzione in più di quanto si farebbe con un apparecchio libero. Alcuni comandi di funzionamento, come le spie che avvertono quando rifornire l'apparecchio di sale

e brillantante, sono infatti nascosti all'interno del mobile, e diventa meno facile tenerli sotto controllo.

Nessun problema, invece, nella scelta delle lavatrici da incasso né sul versante dimensioni (lo standard è di 60 centimetri) né su quello delle prestazioni, visto che i modelli di classe A o A+ sono ugualmente previsti sia nell'assortimento di libera installazione che in quello da incasso di ogni produttore.

alto forno

I forni da incasso, infine, hanno dimensioni standard: la misura più diffusa è di 60 centimetri ma non è raro trovarne più piccoli (da 45 e 55 centimetri) o di dimensioni maggiori (90 centimetri). In questo caso la scelta di un modello da incasso non solo non pone alcuna difficoltà (se non quella economica, visto il prezzo più alto di questi elettrodomestici) ma risolve molti problemi di praticità, consentendo di posizionare l'apparecchio ad altezze che ne consentono un uso più funzionale. Unica avvertenza, proprio per la sua posizione particolare, controllare che sia assicurato l'isolamento termico delle pareti e della sua parte frontale, per evitare incidenti. ■

In promozione dal 4 al 14 marzo negli Iper e fino al 10 marzo nei Super e nei Mini di Amelia, Civita Castellana, Fuggi, Montefiascone, Vetralla.

Lavastoviglie Ignis mod. Adl 448/2 da incasso
Classe AAA, 4 programmi di lavaggio, 3 temperature (35°/50°/70°C), 12 coperti, vasca e controporta in acciaio inox, porta auto bilanciata, sicurezza antiaggancio

● **Prezzo soci: 299 euro (non soci 369)**

nel carrello a cura di Rita Nannelli

la via dell'orticello

Un passatempo che dà i suoi frutti, davvero. È quello degli hobby farmer, agricoltori per passione che producono abbastanza olio e vino da etichettarlo, gustarlo per un anno e darne un po' anche a parenti e amici. E dal primo rapporto "Nomisma" sugli hobby farmer in Italia viene fuori l'identikit: impiegati, liberi professionisti, lavoratori autonomi, dipendenti pubblici, operai, pensionati che praticano l'attività agricola per ottenere da orti e frutteti prodotti destinati al consumo familiare, ma anche per stare un po' all'aria aperta e, perché no?, risparmiare sulla spesa alimentare. I più coltivati sono ortaggi, frutta, vite e olivo e molto spesso (nel 72 per cento dei casi) si ottengono confetture e marmellate, conserve, vino, olio, miele, formaggio. Dal vaso di basilico sul balcone gli italiani ne hanno fatta di strada.

in programma

Ricettari, guide ai ristoranti, consigli per gli acquisti e per conservare gli alimenti, come abbinare il vino giusto al piatto scelto, testare quanto ne sappiamo in campo alimentare, calcolare la mancia da lasciare al cameriere. La cibo-mania fa boom su iPhone e tanti sono i programmi scaricati, dai più sfiziosi ai più seri. C'è il "Fast food calorie counter" per chi ama il "cibo veloce", ma non vuole rinunciare alla linea: di ogni catena fast food si seleziona il prodotto con tanto di valori nutrizionali. C'è la guida al mondo degli additivi per chi vuole districarsi nella giungla di sigle, conoscere l'origine e i potenziali pericoli per la salute. Se, invece, volete calcolare la mancia giusta, risultato immediato con "Tip Executive", in base al conto e al numero dei commensali. E con "Cooking Mama" – prima semplice videogioco – le giovanissime si cimentano in specialità gastronomiche anche in versione light. Ma "in programma" anche ricette da veri gourmet per gli amici a quattro zampe.

gli alternativi

Moda del momento o terza rivoluzione industriale che darà una mano all'economia italiana? Delle fonti rinnovabili – che cosa sono e istruzioni per l'uso –, delle esperienze di "economia verde" e dei futuri possibili scenari in Italia parla **Green economy, Italia**, il libro (realizzato in occasione della conferenza internazionale sul clima di Copenhagen) di Maurizio Guandalini, giornalista e analista tra i più qualificati del sistema finanziario globale, e Victor Uckmar, professore emerito dell'Università di Genova, uno dei maggiori esperti italiani di diritto tributario, con il contributo di esperti del settore, manager di alcune importanti aziende italiane e multinazionali, "pensatori" di economia verde. Perché è sul business delle energie pulite, dal solare

al fotovoltaico, dall'eolico alle biomasse, che si gioca il futuro di un paese meno dipendente dal petrolio. Tra le esperienze virtuose descritte nel volume in materia di energie alternative anche quella di Coop.

Green economy, Italia

a cura di Maurizio Guandalini e Victor Uckmar
Mondadori Università 2009, pp. 201, euro 15



prodotti tipico

in arte corallina

Fiore all'occhiello tra gli insaccati del Belpaese, il salame corallina nasce in Umbria, patria dell'"arte norcina".
di Eleonora Cozzella

Si chiama così perché a contenerlo è il "corallo budello gentile", cioè il primo tratto del colon del suino grazie al quale l'impasto di carne magra e parti grasse del maiale si conservano naturalmente a lungo senza alterazione delle qualità organolettiche. Il salame corallina si con-



traddistingue perché le parti grasse ridotte a cubetti non si toccano mai tra di loro e la parte magra di prima scelta è, invece, finemente tritata. La corallina è uno dei fiori all'occhiello della produzione di insaccati del Belpaese e affonda le radici nell'arte norcina per cui è particolarmente famosa l'Umbria. Anzi, è proprio tutta la professione di chi si occupa di lavorare il maiale a prendere il nome dalla cittadina del centro Italia, Norcia, dove appunto la tecnica si è affinata nei secoli. Grazie ai norcini possiamo godere di uno dei piaceri più semplici e appaganti per il palato, pane e salame. Combinazione essenziale che sublima merende e pasti veloci fuori casa, specie se il pane è fresco e fragrante, magari casereccio.

un sacco buono

La tradizione gastronomica umbra, profondamente legata alla cultura contadina, è fatta di elementi genuini che concorrono a portare sulle nostre tavole, o meglio sui nostri taglieri, prodotti inimitabili.

La regione gode di una fama indiscussa ed è considerata la patria degli insaccati, eseguiti a regola d'arte perché la cura del prodotto nasce già dal metodo di allevamento e poi di macellazione dei capi: insomma, come si usa dire oggi, tutta la filiera è controllata in ogni passaggio.

Per risalire alle origini storiche delle tecniche di norcineria si possono ricostruire due scenari: secondo alcuni storici dell'alimentazione sarebbero stati paradossalmente gli uomini di una comunità ebraica i primi a introdurre questa tecnica. Questi, stabilitisi nella Valnerina nel corso del loro peregrinare dopo la distruzione della Città Santa, non potendo nutrirsi di maiale in base ai loro precetti religiosi, iniziarono a conservarlo a scopi commerciali.

Una seconda ricostruzione attribuisce, invece, ai romani la nascita dell'arte norcina: la loro organizzazione militare prevedeva truppe che si spostavano continuamente in marcia da una regione all'altra. Siccome i soldati avevano bisogno di una dieta ricca e proteica, avrebbero svilup-

pato la metodologia più raffinata per conservare la carne in modo da non trovarsi mai sforniti, in particolare durante i lunghi e rigidi inverni.

il primo della storia

In fondo il maiale è probabilmente il primo animale "domestico" della storia: già gli etruschi

avevano allevamenti stabili e producevano gli antenati dei nostri salumi. Poi nel periodo delle invasioni barbariche, il suino diventa una tra le risorse economiche principali dei villaggi. Tanto che nel Medioevo i boschi venivano misurati (e valutati) prima ancora che per la loro estensione, sulla base della capacità di fungere da "pascolo" ai suini.

Con l'età rinascimentale non rinascono solo le arti e le lettere, ma anche la gastronomia e i maiali sono il fulcro di banchetti aristocratici, fino ad arrivare al XIX secolo quando si diffondono delle vere e proprie salumerie. Qui si impara non solo a trattare le parti più nobili dell'animale, ma a sfruttarne al meglio anche i "ritagli" e gli "scarti".

L'ormai stranoto adagio "del maiale non si butta via niente" è più che mai preso alla lettera: si usa la sugna per lo strutto (antenato dell'olio per friggere); le interiora e le cartilagini per farcire la gustosa porchetta; orecchie, coda e zampe fatti a tocchetti e insaporiti con aglio, sale, pepe, salvia, rosmarino e finocchio selvatico vengono cotti nell'"intocco" (salsa tipica che si ottiene raccogliendo il sugo che esce dal maiale durante la cottura).

Dobbiamo molte golosità quindi all'Umbria. Tra queste, la corallina – o, appunto, salame umbro – è tra i più apprezzati. È talmente legata alla storia del territorio che, con il nome di "corallina romana", è annoverata nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (come certifica il supplemento ordinario della Gazzetta Ufficiale n. 136 del 2001) e con l'appellativo di "corallina romana di Norcia" la troviamo anche nell'Atlante dei prodotti tipici nel volume dei "Salumi", pubblicato a cura dell'Istituto Nazionale di Sociologia Rurale.

spalla di lardo

La corallina è preparata con la polpa di spalla scelta, mondata del grasso e dei tendini. Le parti bianche evidenti al taglio sono dadini di "grasso duro", il più pregiato.

Tra i vari passaggi di preparazione si inizia con l'aromatizzare l'impasto: sale, pepe intero (o più raramente

anche macinato) e aglio contribuiscono al sapore deciso e al profumo speziato. E, tocco di classe, il tutto è fatto macerare nel vino per poi essere insaccato in budelli naturali.

Si passa poi all'asciugatura (per circa una settimana) in locali ben aerati e spesso riscaldati da camini o stufe a legna: è questo a conferire l'amato sentore di affumicato. Poi ecco alcuni mesi di stagionatura, che un tempo era realizzata in cantine prive di pavimenti, il cui suolo stimolava l'azione di lieviti e muffe nobili. Oggi le norme sanitarie non lo consentono più, ma i norcini più esperti si sanno servire della tecnologia per restare fedeli all'antico sapore.

Insomma, questo piccolo capolavoro della salumeria è la sintesi di antiche tradizioni, qualità delle migliori carni e gusto. Con una sorpresa per i fissati della dieta: una porzione – circa 30 g – apporta solo 111 calorie.

Allora concediamoci una bella fetta, magari accompagnata da vini della regione come un Torgiano o un Colli Perugini. ■

PICCOLO MONDO ANTICO

Norcia è una città che trasuda storia e tradizioni. Suggestiva da visitare in ogni suo angolo, specie nei periodi di feste folcloristiche come l'antica usanza del **Piantamaggio** o "albero di Maggio", quando la sera del 30 aprile, alcuni volontari piantano un albero, a sostituzione del "maggio" vecchio, generalmente un pioppo rubato nelle vicinanze, a simboleggiare le antiche rivalità. Oltre a monumenti come la Basilica di San Benedetto, il Palazzo Comunale, la Concattedrale di Santa Maria Argentea, il Complesso Monumentale San Francesco e la Chiesa di Sant'Agostino, suggeriamo un luogo particolare, la **Mostra della Civiltà Contadina**, una raccolta di oggetti legati ad antichi mestieri, allestita nel Palazzo Cavalieri di Malta, in Piazza Patrizi Forti: strumenti degli artigiani, dal falegname al fabbro, dal calzolaio al bottaio, quelli del boscaiolo e del vignaiolo e quelli utilizzati dai contadini per il lavoro nei campi: aratri, vanghe e zappe; oggetti della casa, dai paioli ai mestoli alle lucerne; e poi ancora i pesi, le misure, i giocattoli, gli scaldini. Non mancano oggetti della scuola che fu, dal banco alla cartella, dai quaderni ai libri, dalla penna al calamaio. Che dire poi dei calessi e delle vecchie biciclette? Un vero e proprio spaccato di un mondo che tende a sparire ma che vuole lasciare un segno della sua esistenza.



L'INTERVISTA

La corallina è uno di quei prodotti molto legati al territorio. Ne abbiamo parlato con Roberto Gabriele, specialista merci in Unicoop Tirreno.

Quanto si sente il radicamento di questo insaccato nelle tradizioni di Umbria e Lazio?

«Moltissimo. E non solo in base al territorio. La corallina è, infatti, un tipico prodotto di ricorrenza. Basti pensare che in queste due regioni se ne vendono circa 11 tonnellate l'anno, di cui il 50 per cento è concentrato nei dieci giorni intorno alla Pasqua. Resta quindi anche nelle tradizionali colazioni di Pasqua e Pasquetta».

Sono legati al territorio anche i produttori?

«Certo: i nostri fornitori sono **Lanzi di Norcia**, il **Salumificio Viterbese** e il **Salumificio Castelli** dei Castelli Romani. Ma la tradizione va a braccetto con le nuove esigenze della clientela. Per esempio Castelli produce per noi anche una corallina completamente priva di lattosio, per venire incontro a chi ha problemi di intolleranza alimentare.

Il successo della corallina dipende anche dal prezzo?

«Direi che dipende più dalla sua qualità. Ma certo il prezzo aiuta: 14,90 euro al chilo che possono diventare 9,90 nei periodi di promozione. Poi anche la praticità, vista la possibilità di acquistare i tranci sottovuoto che si conservano perfettamente a lungo».

pausa caffè

Un aroma intenso e un sapore persistente, mai uguale, il vero espresso è buono e fa bene, se bevuto con moderazione.

di Silvia Inghirami

La lingua di un assaggiatore di caffè italiano vale 11 milioni di euro. A tanto ammonta la polizza assicurativa di Gennaro P., stipulata presso i Lloyd's di Londra: le sue papille sono preziose quanto e più delle corde vocali di un celebre cantante o le gambe di una top model. Il nostro connazionale che vive e lavora nella capitale inglese assaggia e classifica circa 5mila tipi di caffè diversi ogni

anno, tante risultano le varietà della pianta e le miscele dei chicchi. «Le diversità nel mondo del caffè sono enormi, paragonabili a quelle del vino, ma tra i consumatori regna l'ignoranza – spiega **Vincenzo Sandali**, presidente dell'Associazione Caffè di Trieste – anche perché la conoscenza è poco divulgata». La maggioranza si limita a distinguere tra la specie arabica (con un tenore di caffeina che va dall'1,1 all'1,7 per cento) e la robusta (dal 2 al 4,5 per cento di caffeina), ma all'interno ognuna ha più di un centinaio di tipologie.

con le dovute differenze

Alle differenze di origine si aggiungono quelle derivanti dai metodi di lavorazione (raccolta, trattamento, a secco o in umido, lavatura ecc.) e di tostatura. In Italia vi sono più di mille imprese attive nella lavorazione del caffè e «non ce n'è uno che faccia un caffè uguale». La tostatura presenta anche delle variabili territoriali: «Al Nord – fa notare Sandali – si predilige quella chiara, al Sud quella leggera. Anche l'estrazione cambia: lunga al settentrione, ristretta al meridione». Più elevata è la temperatura di tostatura, più si riduce la caffeina nei chicchi: nel nostro paese la tostatura è molto spinta e la bevanda risulta aromatica e relativamente povera di caffeina rispetto al caffè bevuto in altri paesi. Poi interviene la preparazione delle miscele, per amalgamare e integrare caffè provenienti da paesi diversi, in modo da rendere il gusto più equilibrato e l'aroma più armonico. In questa fase – precisa Sandali – «c'è chi compie una scelta di qualità, chi di prezzo. Ma non bisogna dimenticare altre variabili, come il confezionamento e la conservazione». Dal punto di vista legale, infatti, la validità dei chicchi o del macinato è di 2 anni, ma «c'è una bella differenza di aroma se dalla tostatura è passata una settimana oppure un anno e mezzo».

prova d'assaggio

Come riconoscere allora un caffè di "classe"? «Bisogna assaggiarlo: non deve avere un sapore e un retrogusto



amaro, ma una ricchezza aromatica che persiste per qualche minuto». Le caratteristiche di un ottimo espresso sono la crema color nocciola e densa (tanto che lo zucchero deve scendervi lentamente e la crema ricomporsi dopo aver girato col cucchiaino) e il sapore persistente. L'Espresso Italiano Certificato deve avere «un aroma intenso e ricco di note di fiori, frutta,

cioccolato e pan tostato. In bocca deve essere corposo e vellutato, giustamente amaro e mai astringente». Il prezzo non è necessariamente indicativo: il costo della materia prima all'origine è, infatti, irrisorio rispetto a un caffè consumato al bar, dove incidono soprattutto le spese di gestione dell'esercizio. Nel caso della confezione acquistata al supermercato, la materia prima pesa per meno del 50 per cento. Così se al bar spendiamo 0,80 euro, a casa una tazzina ci costa appena 0,06 euro. Le quotazioni del caffè alla borsa di New York (New York Coffee Sugar and Cocoa) e di Londra (London Coffee Terminal Market) oscillano di anno in anno secondo l'andamento della produzione ma anche delle manovre finanziarie, come per altre commodity: all'inizio del Duemila i prezzi scesero vistosamente per un fenomeno di sovrapproduzione, mentre negli ultimi anni si è assistito a un progressivo rialzo. Difficile, però, generalizzare dal momento che i paesi esportatori sono una cinquantina e i costi di produzione variano da luogo a luogo.

in special modo

Naturalmente esistono dei caffè "speciali" sotto vari punti di vista, le cui quotazioni non seguono l'andamento generale del mercato: delle partite riservate agli intenditori, un po' come dei Brunelli d'annata. Molto costosi sono ad esempio il Kopi Luwak indonesiano, il Blue Mountain giamaicano e i caffè delle Hawaii e di Portorico. Ma a queste "celebrità" fanno concorrenza per livello qualitativo l'arabico dell'Etiopia e del Guatemala. Di buon livello anche il caffè del Brasile, al primo posto della classifica mondiale dei paesi esportatori e principale fornitore dell'Italia (37,4%), che predilige anche il vietnamita (14,5%) e l'indiano (10,2%). «In Italia la qualità del caffè è migliorata – sostiene Sandali –. I consumatori sono diventati più esigenti e la produzione si è adeguata».

opera muffa

**Dal cuore del Tirolo il Graukäse,
il formaggio grigio dal sapore forte.
Tra le qualità quella di essere magro.**
di Francesca Baldereschi

In un settore considerato "maturo" per livelli di consumo, gli imprenditori hanno puntato a selezionare la materia prima e a migliorare la lavorazione, cercando contemporaneamente nuovi sbocchi commerciali. Così sono aumentati i distributori automatici (una macchina installata ogni 35 abitanti e consumazioni per quasi 4 miliardi) e le macchine espresso familiari. Si calcola che nella penisola i consumatori assidui siano oltre 40 milioni, per un totale di circa 43 miliardi di tazzine l'anno e un consumo pro-capite di 4,2 chilogrammi. Secondo una recente indagine, le donne consumano più caffè degli uomini (52% contro 48%); le aree dove se ne beve di più sono il Nord-Ovest, il Sud e la Sicilia; il 69 per cento degli italiani beve caffè al mattino, il 53 per cento non può farne a meno dopo pranzo; il 35 lo consuma amaro e il 46 con lo zucchero. Unica raccomandazione per la salute farne un consumo moderato pari per un adulto a circa 300 mg al giorno. L'European Food Information Council ha addirittura sfatato tutta una serie di miti sul caffè, da quello secondo cui la caffeina crea dipendenza a quello che attribuisce al caffè effetti dannosi per l'organismo. ■

Spirito di conservazione Meglio acquistare confezioni piccole piuttosto che lasciare la confezione aperta a lungo, con la conseguenza di una perdita di aroma, depauperamento del gusto e avvio di un processo di irrancidimento. Il sistema migliore per conservare il caffè è di versarlo in un vaso di vetro o ceramica con chiusura stagna e di tenerlo nel freezer o nel frigo.

Caffè corretto È anche importante scegliere la macinazione giusta: se usiamo un caffè da espresso (macinato fino) per la moka (che vuole una macinazione grossolana) avremo una bevanda amara, col rischio di fare uscire tutto il vapore dalla valvolina di sicurezza.

Il "Graukäse" della Valle Aurina (formaggio grigio) appartiene alla famiglia dei "Sauerkäse", i formaggi a coagulazione acida che non prevedono l'utilizzo del caglio, diffusi nell'arco alpino tirolese. Già questo particolare testimonia un'origine antichissima e colloca di diritto il "formaggio grigio" tra i pochi prodotti che restano della magra economia montanara di un tempo. E magro il Graukäse lo è davvero, forse il più magro dei formaggi, tanto che la materia grassa sul residuo secco non supera il 2 per cento. Si tratta, infatti, di un prodotto realizzato con il latte avanzato dalla produzione del burro che, insieme alle grigie farine d'altura e al porco domestico, stava alla base della dieta tirolese di montagna fino a pochi decenni fa. In Alto Adige, il cuore dell'antico Tirolo, il Graukäse ha conosciuto particolare diffusione soprattutto nella Valle Aurina e nelle valli che da questa si dipartono: Selva dei Molini e Rio Bianco. Per trovare i primi documenti scritti sulla presenza di quest'antico formaggio di latte vaccino nella Valle Aurina bisogna però risalire almeno al 1325, e consultare i registri di Castel Badia che per secoli ospitò un convento per le figlie della nobiltà locale. Ad esse spettavano le decime più golose, spesso in prodotti naturali, tra cui il Graukäse, e specialmente quello di Rio Bianco, considerato il migliore. Negli ultimi decenni, l'invasione di formaggi di valle e di latteria ha relegato la produzione del Graukäse quasi esclusivamente all'ambito domestico, nei masi di montagna e in un paio di latterie sociali che utilizzano, però, latte pastorizzato e fermenti. Da qui il progetto del Presidio che vuole far riemergere una tradizione artigianale, l'originale tecnica di produzione del Graukäse che prevede una sola lavorazione al giorno. Una volta scremato, il latte rimane nel contenitore fino a due giorni e si innesta la coagulazione acida; la massa viene quindi riscaldata molto lentamente e portata fino a un massimo di 55°C. La cagliata viene estratta a mano con un telo di cotone o lino e poi appesa per favorire la spurgatura; dopo circa mezz'ora viene frantumata con le mani. Segue la salatura a secco e l'eventuale aggiunta di un pizzico di pepe. La massa passa quindi in stampi rotondi o quadrati e pressata a mano. La stagionatura avviene in un ambiente temperato (a circa 25°C) e a umidità naturale. Il formaggio stagiona quindi fino a due, tre settimane su ripiani di abete. Le forme non vengono pulite durante la stagionatura ma sono regolarmente rivoltate. Si pratica anche una particolare stagionatura a "freddo": la maturazione a circa 25°C si interrompe dopo una decina di giorni e le forme vengono portate in un posto più "freddo" dove continua la maturazione fino a 12 settimane al massimo. Durante la stagionatura il Graukäse sviluppa muffe fungine grigio-verdi: non stupisce quindi il suo sapore forte, l'odore penetrante, la forma irregolare. Non ha crosta, la pasta si presenta marmorizzata, predominante è una nota di amaro che si evolve in modo sempre più marcato, a seconda della quantità di siero che il casaro decide di lasciare al momento dello spurgatura. L'abbinamento classico? Degustare pezzetti di Graukäse conditi con una giusta dose di olio di semi o olio d'oliva (più usato oggi), aceto di vino, e una piccola quantità di cipolla tagliata sottile.



pasta diva

Spaghetti star, in tavola e al cinema le oltre cento paste dello storico Pastificio Garofalo di Gragnano.

di Cristina Vaiani

prodotti dal fornitore



Mafalde, boccole, calamarate, candele, sigarette, mezze maniche, dischi volanti, schiaffoni, gemelli e gigantoni. Una pasta che si declina in mille parole e forme diverse, anche biologica e integrale, dal nome che è un simbolo, Garofalo, di tradizione e qualità. Ma anche e soprattutto di grande gusto, che deriva dall'impasto di eccellenti acque e semole di grano duro, pensata anche in piccolo per i bambini e tanto in grande da riscuotere successo nel cinema come lo "spghettino?" che riporta la pace tra Sergio Rubini ed Elena Santarelli in "Commediasexy" o la spghettata fra le "Lezioni di volo" di Francesca Archibugi.

un posto al sole

C'è un paese dove da 500 anni si produce la pasta, che ha lasciato un'impronta indelebile: vie e palazzi orientati in modo che ad ogni ora del giorno la luce e il calore raggiungessero gli spaghetti e i maccheroni lasciati al sole ad asciugare, i mulini ad acqua dove si macinava la semola, una via dei pastai dove la tradizione delle botteghe artigiane persiste accanto a moderni pastifici.

«La pasta è nata a Gragnano» mette subito in chiaro **Francesco Garufi**, direttore vendite del Pastificio "Lucio Garofalo" di Gragnano che pur nella sua modernissima concezione è uno dei più antichi della città. Di proprietà della famiglia dell'ingegnere Massimo Menna, l'attuale amministratore delegato anche presidente dell'Unione Industriali Pastai Italiani, il Pastificio nasce a Gragnano (NA) nel 1789 quando il locale Consiglio delle Municipalità stabilisce di conferire in esclusiva a Michele Garofalo e Salvatore Montella la concessione per fabbricare e commercializzare "maccheroni di buona qualità" con facoltà di multare i contravventori.

un'impresa colossale

Oggi si presenta così. Un colosso di macchinari che sfornano centinaia di paste diverse, 150 dipendenti di cui 130 addetti alla produzione che supera le 90mila tonnellate di pasta l'anno, un intrigo internazionale di linee produttive indirizzate all'Italia e all'estero con gusti e formati che spesso sono diversi a seconda delle destinazioni, dalla "Napolina" indirizzata al mercato UK alla "Santa Lucia" distribuita in Africa Orientale. «Nata come azienda di solo export – precisa Garufi – tuttora presente in oltre 60 paesi del mondo, il pastificio Garofalo è ormai da 7 anni anche sul mercato italiano. Nel giugno dello scorso anno le nostre paste sono entrate negli assortimenti degli ipermercati campani e laziali della Coop».

Ma in che cosa consiste la particolarità di questa pasta? «Nella particolare cura con cui la produzione cerca oggi di realizzare un prodotto che mantenga i connotati della tradizione in una fattura decisamente industriale», spiega Garufi. Lo stabilimento è infatti ipertecnologico: «abbiamo recentemente realizzato un nuovo magazzino dove il processo è interamente automatizzato», aggiunge **Alessandro**

Macchiaroli della Divisione Commerciale. Ma l'anima è artigianale perché «gli uomini e le donne che lavorano la pasta Garofalo hanno a che fare con la pasta da molte generazioni». Conoscono il mestiere: «ovviamente – specifica Garufi – non essicchiamo più la pasta al sole, ma rispettiamo i giusti tempi di essiccazione per ogni trafila (ciascun formato di pasta ha esigenze di-



verse) esaltandone il sapore e le proprietà nutritive; siamo inoltre alla continua ricerca delle semole migliori e di glutine di alta qualità e pratichiamo la trafilatura al bronzo che conferisce alla pasta la ruvidezza necessaria per trattenere il condimento».

nuda e cruda

La qualità c'è e si vede, anche... a occhio nudo! «Non ci vergogniamo di mettere la nostra pasta a nudo», dichiara Garufi mostrando la totale trasparenza della confezione Garofalo, il bel colore giallo e l'assenza di imperfezioni, l'eleganza della firma nera. «Sta anche in piedi», fa notare sorridendo. Sono fatti così oltre cento formati tra pasta lunga, corta e pastina, gli speciali della linea integrale – Casarecce, Mezze maniche, Mafalda corta, Pappardelle, Spaghetti alla chitarra – dall'elevato contenuto proteico e di fibre e un'intera "giostra" di pastine biologiche per bambini dallo svezzamento in poi che comprende anche un pratico multipack di quattro formati monodose da 125 g ciascuno con tanto di ricette della dieta mediterranea e valori nutrizionali. «Abbiamo realizzato "La giostra dei bambini" grazie alla collaborazione con il professore Luigi Greco, pediatra della Federazione italiana medici pediatri e professore ordinario all'Università Federico II di Napoli, impiegando le migliori semole di grano duro provenienti da coltivazioni biologiche, controllate e certificate, prive di pesticidi, diserbanti e altri prodotti chimici». Che non dispiace neanche all'ambiente: il Pastificio Garofalo ha adottato un Sistema di Gestione Integrato Ambiente e Responsabilità Sociale conforme ai requisiti richiesti dalle norme UNI EN ISO 14001:2004 e SA 8000:2001 che prevede un impegno forte alla prevenzione e riduzione dell'inquinamento derivante dalle proprie attività produttive e sul piano della Responsabilità Sociale d'Impresa il rispetto

di tutte le leggi e i regolamenti nazionali e internazionali in materia di sicurezza e salute dei lavoratori.

gli ori di Napoli

C'è pure una collezione di "ricette smorfiose", realizzate con le più celebri paste della tradizione partenopea reinterpretate associandole ai numeri della smorfia dal pastificio Garofalo. Che ha anche riprodotto la qualità di sei condimenti tipici della cultura napoletana, i sughi pronti "Genovese", "Rau", "Scarpariello", e le basi per minestre "Past' elenticchie", "Past' episelli", "Past' eppatate" e recuperato con la linea Doc che sta per

"delizie di onesta cucina" alcuni prodotti alla base della dieta mediterranea. Doc di cui è stata realizzata da poco la seconda edizione nella quale Garofalo ha scelto di sostenere il progetto delle Comunità del Cibo della rete di "Terra Madre" in Campania avvalendosi della collaborazione di Slow Food Campania nella selezione di alcuni prodotti. «Collaborazione che non si limita a questa edizione del Doc ma è il primo passo di un progetto più ampio che prevede il sostegno del pastificio Garofalo alla rete delle Comunità del Cibo in Campania, che rappresentano la storia della nostra cultura alimentare, in linea con i valori fondanti di "Terra Madre"». ■

GRANDE CINEMA GAROFALO

Ricordate il pacco di penne lisce n. 69 sul set di "La cura del gorilla" a fianco di Claudio Bisio, Stefania Rocca, Ernest Borgnine e Bebo Storti? Bene, è solo la prima di una lunga serie di comparse che vede la pasta Garofalo sulle tavole di molti film tra cui "Commediasexi", "Saturno contro", "Colpo d'occhio", "Lezioni di volo", "Solo un padre", "N (Io e Napoleone)". Partita da un legittimo progetto di product placement la passione per il cinema porta il Pastificio Garofalo a stringere prima accordi con Cinecittà-Istituto Luce per la promozione del giovane cinema italiano, a co-produrre poi con Fox "L'Alchimia del gusto" di Edo Tagliavini con Alessandro Preziosi, e a produrre interamente nel 2008 il suo primo cortometraggio, "Questione di gusti", interpretato Ennio Fantastichini e Iaia Forte per la regia di Pappi Corsicato. Prossima produzione del Pastificio "Armandino e il Madre", esordio di Valeria Golino alla regia. www.pastaecinema.it

Negli Iper della Campania: pappardelle, tagliatelle nido, schiaffoni, calamara, fusilli lunghi, pennoni lisci, penne mezzani, pasta mista, occhi di lupo, sigarette ziti, ditali. Negli Iper di Campania, Lazio e Toscana: penne ziti rigate, penne ziti lisce, rigatoni, elicoidale medio, mezze maniche rigate, fusilli, farfalle, casarecce, linguine, vermicelli, spaghetti. Confezioni da 500 g.

Pastificio Lucio Garofalo SpA

v. dei Pastai 42, Gragnano (NA) - tel. 0818011002
info@pastagarofalo.it; www.pastagarofalo.it



65

menu di Pasqua

focaccine assortite



Ingredienti per 4 persone:
600 g di pasta di pane
5 fette di prosciutto crudo
150 g di crescenza
3 cipollotti
10 uova di quaglia
1 barattolino di salsa tonnata
1 cetriolo
2 pomodori
1 barattolo di maionese
1 confezione di caviale nero
10 gamberi
10 asparagi
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

preparazione:



tempo:
40 min.

costo:



Dividere la pasta di pane in panetti e lasciarli riposare per 20 minuti, quindi formare dei dischetti e disporli su una teglia spennellata d'olio e bucherellarli. Cuocere le focaccine nel forno già caldo a 190° per 30 minuti, poi sforarle e lasciarle freddare. Avvolgere le fette a turbante, spezzettare la crescenza, rosolare i cipollotti in olio, quindi disporre su un terzo delle focaccine il prosciutto, alcuni pezzetti di crescenza e un cucchiaino di cipollotti. Su un altro terzo spalmare la salsa tonnata e guarnire con un ovetto di quaglia lessato e sbucciato, una fettina di cetriolo e una di pomodoro. Spalmare le restanti focaccine con la maionese mischiata al caviale e guarnire con un gambero e una punta di asparago precedentemente bolliti.

LA DIETISTA 150-430 Kcal a porzione (a seconda del tipo)

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

Sono un piccolo concentrato di ingredienti tutti nutritivi e appetitosi.



Si suggerisce un **Rosato**, ben fresco, piacevole con queste focaccine.

cannelloni alla calabrese

Ingredienti

per 4 persone:

600 g di lasagne fresche

500 g di macinato di manzo

200 g di salsiccia dolce sbriciolata

200 g di salame calabrese piccante sbriciolato

4 uova sode

40 g di burro

6 cucchiaini di pecorino grattugiato

2 cipolle tritate
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

preparazione:



tempo: 30 min.

costo:




Rosolare in un tegame con l'olio le cipolle, il macinato, la salsiccia e il salame, quindi bagnare con acqua q.b., regolare di sale e pepe e far cuocere per 20 minuti. Raccogliere il trito ben sgocciolato con un mestolo forato e metterlo in una zuppiera aggiungendo le uova tritate. Lessare i rettangoli di pasta in abbondante acqua salata, stenderli e aggiungere al centro di ognuno una porzione del ripieno e quindi arrotolarli. Adagiarli in una pirofila imburata, irrorarli con il fondo di cottura del sugo, cospargerli con il pecorino e metterli nel forno già caldo a 180° per 20 minuti.

LA DIETISTA 830 Kcal a porzione

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

Piatto molto ricco di proteine, altamente calorico, da consumarsi in occasioni speciali senza pensare alla dieta.

 Valido abbinamento un **Cirò rosso** calabro.

petto d'anatra al pepe verde con uova affogate

Ingredienti

per 4 persone:

1 petto d'anatra

1 confezione di pepe verde fresco

1 bicchiere di rum

50 g di farina

8 uova

6 carciofi

1 cipolla

50 g di burro

2 dl di latte

20 g di parmigiano grattugiato

1 ciuffo di prezzemolo
fette di pane tostato

2 cucchiaini di aceto di vino bianco

olio extravergine d'oliva
sale e pepe

preparazione:



tempo: 50 min.

costo:



Infarinare il petto d'anatra diviso in due parti e farlo rosolare in abbondante olio, quindi toglierlo e metterlo da parte. Versare nel sugo ottenuto un cucchiaio abbondante di pepe verde e farlo rosolare schiacciandolo con il dorso di una forchetta. Aggiungere di nuovo il petto d'anatra, irrorare con il rum e far cuocere per 20 minuti. Cuocere a parte i carciofi tagliati a spicchi sottili nella cipolla e prezzemolo tritati e rosolati nel burro, per circa 20 minuti. Spolverizzare i carciofi con la farina e diluire un poco alla volta il fondo di cottura con il latte. Portare ad ebollizione, mescolare spesso e passare tutto al mixer incorporando il parmigiano. Preparare le uova affogate in una pentola con abbondante acqua, aceto e sale, rompendole in un piatto e facendole scivolare una alla volta nell'acqua bollente e cuocerle per 3 minuti ciascuna. Sgocciolarle con un mestolo forato e servirle su fette di pane tostato e ricoperte con la salsa di carciofi.

LA DIETISTA 720 Kcal a porzione

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

Un concentrato di proteine, vitamine, carboidrati e sali minerali. Il pepe verde stimola le papille gustative favorendo la digestione, mentre la cinarina del carciofo stimola la secrezione della bile aiutando il fegato.

 Può andare bene un **Vino Nobile di Montepulciano** d'annata.

uova di cioccolato farcite



Ingredienti per 4 persone:
8 piccole uova di cioccolato
5 albicocche secche
200 g di biscotti secchi
2 cucchiaini di granella di mandorle
1 bicchiere di rum
3 cucchiaini di zucchero
4 cucchiaini di zucchero vanigliato
300 g di ricotta
2 tuorli
1 cucchiaino di liquore all'amaretto
200 g di panna da montare
1 sacchetto di ovetti di cioccolata

Dividere in due le uova di cioccolato, tagliare a pezzettini le albicocche e metterle a macerare nel rum. Raccogliere in una terrina i tuorli con lo zucchero e lavorare fino ad ottenere una crema, quindi aggiungere la ricotta, lo zucchero a velo, la granella di mandorle e le albicocche scolate dal rum. Montare la panna e incorporarla alla crema e preparare uno sciroppo facendo bollire una tazzina d'acqua con mezzo cucchiaino di zucchero. Togliere dal fuoco, unire il rum di macerazione delle albicocche e l'amaretto. Farcire le uova con qualche biscotto sbriciolato e inumidito dallo sciroppo, alternandoli a strati di crema. Finire con la crema e guarnire con gli ovetti.

preparazione:



tempo:
40 min.

costo:



DIETISTA 550 Kcal a porzione

Carboidrati ● Proteine ●● Grassi ●● Colesterolo ●

Il cioccolato, meglio se fondente, è ricco di tannini e polifenoli antiossidanti che ostacolano i radicali liberi, possiede potere euforizzante e antitrombotico, simile a quello dell'aspirina, nella cura delle cardiopatie.



Si consiglia un buon **Passito di Pantelleria** o un **Barolo Chinato** del Piemonte.

68

benestare di Massimiliano Matteoni*



grasso che cala

Grazie a una dieta sono riuscita a perdere in modo graduale circa otto chili in quattro mesi, purtroppo il dimagrimento è avvenuto quasi tutto dalla vita in su, mentre i fianchi e le cosce sono rimasti praticamente invariati e questo non contribuisce certo a rendere la mia figura più aggraziata. Perché il dimagrimento non è avvenuto in modo uniforme su tutto il corpo?
via e-mail

Il grasso cosiddetto gluteo-femorale, quello localizzato sulle cosce e sui glutei, è principalmente sotto il controllo ormonale degli estrogeni femminili, quindi tende a rispondere piuttosto debolmente allo stimolo, indotto dalla dieta, di utilizzare i grassi di deposito per far fronte alla restrizione calorica. Il tessuto adiposo depositato nelle cosce e sui glutei non ha per la donna la funzione di riserva energetica prontamente disponibile nei momenti di carenza alimentare (quale ha il grasso localizzato nella pancia), serve, invece, durante la gravidanza e soprattutto nel successivo periodo di allattamento. Dobbiamo ricordarci che, in epoche passate, il periodo di allattamento esclusivo si protraeva ben oltre l'anno, spesso raggiungeva i due anni, ed era necessario che la donna possedesse una cospicua scorta di grasso (e quindi di energia) da utilizzare per produrre il latte, pena la sopravvivenza del bambino. Anche se adesso le cose sono radicalmente cambiate rispetto al passato, i nostri geni sono molto più lenti a evolversi e il nostro corpo risponde agli stimoli ambientali esattamente come avveniva nei nostri antenati preistorici. Ciò non vuol dire che questo grasso sia inamovibile, ma viene utilizzato più lentamente, e soprattutto è importantissimo associare alla restrizione calorica anche l'esercizio fisico. In questo caso può essere molto utile frequentare i corsi di aerobica in palestra.

una cattiva digestione

Sono intollerante al latte, mi basta berne un bicchiere che dopo poco sento gonfiore addominale e crampi allo stomaco. Con i formaggi stagionati e yogurt, invece, non ho particolari problemi. Dato che fino a qualche anno fa ho sempre consumato latte (e molto) senza problemi, mi chiedo perché ho perso la capacità di digerirlo.
via e-mail

L'uomo è l'unico mammifero che continua ad assumere latte anche in età adulta, ma anche nella specie umana l'enzima lattasi (quello che permette di digerire il lattosio, lo zucchero del latte) inizia a diminuire già a partire dai due anni di età. Quindi, chi più, chi meno, tutti noi, invecchiando perdiamo la capacità di digerire il latte, anche se in modo molto variabile da persona a persona. Nel suo caso credo che la soluzione migliore sia quella di utilizzare il latte ad alta digeribilità in cui quasi tutto il lattosio è già stato scomposto negli zuccheri semplici che lo costituiscono, facilmente assorbibili dall'intestino.



* Biologo nutrizionista ed etologo alimentare

**Nuovo consumo on line
è nuovissimo.**



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

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

coop

Unicoop Tirreno

semiseria

di Simona Marchini



musica è

Alla scoperta di un'Italia generosa, piena di entusiasmo e voglia di fare, che detesta la volgarità, che adora i bambini e la musica.

Si pensa sempre che si sia toccato il fondo della volgarità, dell'assurdo. E invece no. Non c'è fondo. Come se la terra volesse ingoiarci definitivamente per rigenerarci, figli di una novella Atlantide... Ho visto solo pochi giorni fa "Videocracy", il documentario sul potere mostruoso della televisione, che a volte suona come retorica da ottusi oppositori di regime. Devo dire che la documentazione del fenomeno Lele Mora con la svastica nel telefonino o di Corona unico ricattatore è qualcosa di agghiacciante. Come possiamo accettare come "normalità" un'anomalia così brutale? Dov'è il rispetto del mondo? Che modelli culturali si propongono come "vincenti"? Fortunatamente non c'è solo quest'Italia, altrimenti saremmo veramente alla fine del percorso. No, c'è anche un'Italia che combatte per la sua dignità, per la sua sopravvivenza, per la sua moralità e trasparenza. E c'è un'Italia generosa. Io, che sono Ambasciatrice **Unicef** dal 1987, posso testimoniare: gli italiani donano generosamente, tra i primi al mondo. E poi, con un esempio vicino, posso parlare di due realtà emozionanti che hanno sede a Roma: nel quartiere Collatino l'Associazione "La casetta delle arti e dei giochi" e nel quartiere San Basilio l'Associazione "AQ 30" in collaborazione con la scuola elementare "Gandhi". Insieme stiamo cominciando ad attivare un progetto di scuola musicale di grande qualità, coi docenti preparati da José Maria Sciutto (Direttore del Coro di Voci Bianche di Santa Cecilia, esperto di didattica musicale per bambini e ragazzi). Una cosa seria e sperimentata in vent'anni di lavoro. Posso dire che l'entusiasmo e la voglia di fare che ho riscontrato nei docenti, nei promotori, nel preside della scuola mi hanno riscaldato il cuore. Dunque è possibile donare ai bambini un po' di luce per aprire il loro cuore alla bellezza, accendere la loro fantasia? Dunque si può fare qualcosa per gli altri (e quindi per sé) uscendo dal pessimismo più facile e dall'egoismo più vile? Coraggio, amici, armiamoci di buona coscienza e facciamo gesti d'amore. Fa bene a noi, credetemi.



**CULTURA,
TEMPO LIBERO,
INNOVAZIONE**

All'attacco

**...quello di rabbia,
come gestirlo o evitarlo**

Oggi mi butto

boom degli sport in piscina

Home video

come "fare il cinema" in casa

Regno animale

Nuovo Consumo

incontra Danilo Mainardi



all'attacco

Chi non ha perso il controllo almeno una volta nella vita?

Meglio evitarlo, ma quando succede bisogna capire il perché e imparare a gestire la rabbia...

Perché gli attacchi non ci prendano troppo spesso.

di Barbara Autuori

La vista che si annebbia, il sangue che sale al cervello, il respiro che diventa corto mentre il cuore improvvisamente accelera i battiti. E la rabbia esplose. A chi non è capitato di perdere le staffe, di abbandonarsi all'emotività del momento lasciandosi sfuggire il controllo su gesti e parole? Ma perché si arriva ad avere queste reazioni?

Cos'è che ci porta a superare il limite?

fuori controllo

«Perdere il controllo è una tendenza all'azione accompagnata da un'emozione improvvisa, travolgente, "precoce" tanto che può essere sperimentata anche da bambini in tenera età – spiega **Mariacandida Mazzilli**, psicoterapeuta e coordinatrice del sito www.psicologiadonna.it –. Quando siamo arrabbiati viviamo una tensione che sentiamo di dover scaricare al più presto per ritrovare uno stato di benessere. Ci si arrabbia quando qualcuno o qualcosa si oppone alla realizzazione di un nostro bisogno». Un'esperienza che tutti, prima o poi, vivono. A casa, in ufficio, a scuola, al supermercato, in fila alla posta: a volte basta un nonnulla a far saltare i nervi. Una porta sbattuta, una risposta aggressiva, uno scapaccione fuori luogo e lo sfogo è servito, con conseguenze che a volte possono essere piuttosto negative. «Chi esprime la rabbia è costretto ad affrontare grandi disagi relazionali. Più è intensa la relazione, più violenta è l'aggressività che si scatena nei contrasti. Ricorrenti momenti di collera possono alterare rapporti affettivi importanti» avverte la psicoterapeuta.

ora mi arrabbio

Considerata un'emozione scomoda, sveniente, spesso associata all'aggressività, l'ira è una pulsione che tende culturalmente ad essere censurata e repressa. In realtà, questo sentimento è un campanello d'allarme che non va zittito a priori. «Chi reprime la propria rabbia, reprime al tempo stesso la propria energia e creatività – sottolinea l'esperta –. Esistono persone che preferiscono aggredire se stesse piuttosto che arrabbiarsi con gli altri, abbandonandosi ad autorimproveri. Soffocare la propria collera dà vita a sentimenti di umiliazione, di inferiorità e può



generare anche dolore fisico». Non è raro che mal di testa, mal di schiena, inappetenza, ulcera, psoriasi siano sintomi di una rabbia che non trova modo di esprimersi all'esterno. Per non apparire irascibili e insofferenti, si sviluppa un autocontrollo dannoso quanto lasciarsi andare a reazioni scomposte. Non è un caso, d'altra parte, che siano proprio

i soggetti più posati a vivere la perdita di controllo come un dramma. «Più si è razionali, più appare grave farsi trasportare dall'impulsività del momento – afferma la psicologa **Marisa Antollovich** che riconduce l'eccesso di controllo a una scarsa sensibilità verso se stessi –. Meno ci si conosce e più si tenta di controllarsi. Imparare a mettersi in ascolto di sé, delle proprie emozioni, può senz'altro aiutare ad evitare "esplosioni" sproporzionate».

santa pazienza

E se per caso la pazienza viene meno lo stesso, bisogna saperlo accettare. Può capitare a chiunque che scappino i cosiddetti cinque minuti. L'importante è capire che cosa li ha scatenati. Sintesi imperfetta di tanti elementi, dall'educazione ricevuta al carattere alle singole esperienze di vita, ogni essere umano può trarre insegnamento dalla propria debolezza. Passata la tempesta, sostengono all'unisono le esperte, è possibile trasformare la scossa emotiva appena vissuta in un'occasione costruttiva per capire meglio quali sono i nostri reali bisogni. «È utile – riprende Mazzilli – allearsi con la propria rabbia, ascoltarla, cercando di capire che cosa ci sta comunicando, dove siamo stati feriti, che cosa desideriamo e perché. Se non si esprime il malessere non si ha la possibilità di esprimere se stessi».

Ma non rinunciare a manifestare il proprio fastidio, a esprimere il proprio punto di vista non significa per forza alzare la voce. «Anzi. Chi grida di solito è proprio il più fragile – chiarisce Antollovich –. Per questo, quando i toni si alzano, è meglio concentrarsi su come aprire un dialogo piuttosto che partire al contrattacco a testa bassa». Perché, come tutte le emozioni, la rabbia non è mai giusta o sbagliata: c'è, bisogna prenderne atto, comprenderla e imparare a gestirla al meglio. ■



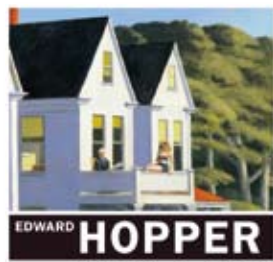
tempi moderni

a cura di Rita Nannelli

in realtà

Se qualcuno avesse ancora qualche dubbio che l'arte, come diceva Nietzsche, nasce dall'unione di due elementi, un grande realismo e una grande irrealtà, basta che si soffermi di fronte a un quadro di Edward Hopper (1882-1967), che li possiede entrambi al grado più alto, e non avrà più dubbi. E se vi siete persi la splendida mostra milanese dedicata al caposcuola del realismo americano avrete l'occasione di rifarvi – fino al 23 giugno – al Museo Fondazione Roma. I binari della ferrovia, le case coloniche di legno bianco con i tetti a triangolo, le mansarde vittoriane con i loro comignoli sulla costa atlantica, ma anche i distributori di benzina senza macchine intorno, i caffè, gli uffici, le stanze d'appartamento e le camere d'albergo in cui compaiono una o due figure: tutta la realtà americana e insieme – altrettanto evidente – l'irrealtà di città trasfigurate, immerse in una luce geometrica, le strade di Manhattan con negozi chiusi e le tende delle case abbassate, viaggiatori malinconici che si attardano nella partenza, teatri senza pubblico. Così lo sguardo di Hopper coglie, sotto le apparenze mobili e mutevoli, l'essenza dell'uomo e della natura, ciò che è immutabile. Realtà e metafisica nelle oltre 170 opere, tra oli, acquerelli e disegni preparatori (provenienti principalmente dal Whitney Museum of American Art e dai più importanti musei americani), in mostra a Roma: sette sezioni che ripercorrono tutta la produzione dell'artista americano dagli anni in cui studiava a Parigi – con il capolavoro di questo periodo "Soir Bleu" – fino al periodo "classico" e più noto degli anni Trenta, Quaranta e Cinquanta e tra i capolavori in esposizione "Cape Cod Sunset", "Second Story Sunlight", "A Woman in the Sun".

Ricordate la casa vittoriana di "Psycho"? Hitchcock si è ispirato proprio all'edificio dipinto da Hopper in "House by the Railroad", quella misteriosa "casa vicino alla ferrovia".



Info

Edward Hopper

Museo Fondazione Roma

via del Corso 320, Roma

Fino al 23 giugno

066786209 - info@arthemis.it

www.fondazioneroma.it

www.edwardhopper.it

NERVI SCOPERTI

Per mantenere nervi saldi e mente lucida.

Sudorazione, tachicardia, aumento della frequenza respiratoria, irrigidimento della muscolatura scheletrica. Ma le reazioni fisiologiche del corpo alla rabbia possono essere tenute a bada. Ecco come.

- > Quando si sente che si sta per "esplodere" controllare il respiro: inspirare almeno tre secondi e poi espirare profondamente, immaginando che le tensioni si sciolgano.
- > Stress e ansia sono i principali nemici dell'autocontrollo, perciò è bene ritagliarsi un piccolo spazio quotidiano per dedicarsi all'ascolto di sé. Anche solo dieci minuti senza interferenza di telefono, computer e Tv.
- > Per ritrovare il proprio equilibrio e abbandonare la tentazione di reagire istintivamente quando si verifica una situazione spiacevole, evocare l'immagine di una persona cara che richiami serenità.
- > Scrivere, dipingere, disegnare, ascoltare musica, soprattutto le arie di Mozart che funzionano da perfetto antistress. Crearsi la propria armonia è un'arte da coltivare giorno dopo giorno.

Vuoi misurare la tua capacità di autocontrollo? Fallo con i test che trovi su:

www.quizzi.it/utenti_test/429_Test:

[Hai_autocontrollo.php](http://www.hai_autocontrollo.php)

www.nienteansia.it/chisiamo.html

do you speak english?

Oggi meeting sulla mission e briefing con tanto di brainstorming per un progetto che aiuti a fare business e sbaragli i competitor. Da uno studio recente della **Agostini Associati** sull'utilizzo dei termini inglesi viene fuori che dal Duemila ad oggi il numero di parole anglosassoni confluite nelle comunicazioni delle aziende italiane è aumentato del 773 per cento e che nelle documentazioni o nelle presentazioni aziendali il peso e la densità dei vocaboli inglesi arriva anche al 35 per cento del totale. E l'"itanglese", in cui ogni tre per due spuntano look, business, fashion e poi performance, annual report, buyer, brand, switch, pare che agli italiani piaccia: solo il 9 per cento degli intervistati considera la tendenza "eccessiva" e afferma di avere difficoltà a capire chi abusa dei termini inglesi, per il 25 è un'usanza fastidiosa, mentre per il 29 per cento si tratta di un fenomeno positivo che vuol dire stare al passo con i tempi. Sarà, ma chiamare human resources il personale forse più che moderno è impersonale...



oggi mi butto

Dagli esercizi dell'atletica alla danza alla ginnastica posturale. In piscina si pratica qualsiasi sport e non occorre essere nuotatori provetti. Ecco le ultime novità in vasca.
di Benedetta D'Alessandro

Correre, saltare, pedalare ma anche ballare al ritmo dei brani musicali preferiti. Il mondo della piscina sembra davvero non conoscere più alcun limite. Neppure quello della crisi economica. «Le attività fitness in acqua continuano a crescere sia in termini di presenze che di proposte – conferma **Paolo Michieletto**, docente di Fitness in



acqua alla facoltà di Scienze motorie dell'Università di Torino e tra i maggiori esperti nazionali del settore –. Se fino a vent'anni fa, l'unico modo di entrare in piscina era quello di affidarsi a un buon istruttore per imparare a nuotare e a muoversi orizzontalmente da un capo all'altro della vasca oggi le cose sono completamente cambiate e consentono anche a chi non galleggia perfettamente di assaporare il piacere e il benessere di muoversi nell'acqua».

repetita iuvant

Così anche chi non è un grande nuotatore può trovare in vasca la sua dimensione. Tra le ultime novità nelle piscine nostrane gran successo per l'Aqua Fit Racing e l'Aqua Funk. «Sono due modi diversi di concepire l'esercizio in acqua – spiega Michieletto che ne è pure l'ideatore –. Alla base dell'allenamento di Aqua Fit Racing ci sono esercizi presi dall'atletica. Il ritmo è serrato per rendere il lavoro più intenso in un arco di tempo più breve». Dalle varie andature della corsa per arrivare a specifici movimenti di braccia e gambe, questo tipo di training acquatico è basato su gesti semplici e ripetitivi che si riassumono in un numero ridotto di esercizi. «La vera differenza la fa la velocità di esecuzione che può essere tarata sulle singole capacità e che serve a misurare il grado di allenamento raggiunto», dice l'esperto. Ottimo per il potenziamento cardio-vascolare, è anche il modo migliore per perdere rapidamente peso. Unica controindicazione proprio la ripetitività: se non si è fortemente motivati nel raggiungimento degli obiettivi fissati, la noia diventa un freno all'allenamento.

a passo di danza

Un rischio che, invece, non dovrebbe correre chi si dedica all'Aqua Funk. Eseguita sulle note di brani funky e hip hop, questa disciplina è un misto di danza e ginnastica. Si tratta di un movimento ballato su vari generi musicali, molto divertente e coinvolgente. I passi di danze "terrestri" sono adattati al mondo acquatico: spostamenti e oscillazioni che possono essere inseriti

anche in una tradizionale sessione di acqua gym. Coreografie semplici e facili da ricordare che incontrano l'interesse di tutti coloro che vogliono coniugare in quarantacinque minuti di lezione un po' di tutto. «Attività aerobica, miglioramento della coordinazione e divertimento di gruppo a suon di musica: l'Aqua funk è l'ideale per chi desidera mantenersi in forma e distrarsi allo stesso tempo», chiarisce Michieletto. E, anche se gli adepti hanno per lo più tra i 20 e i 40 anni, non è raro trovare in prima fila anche signore un po' più attempate felici di rispolverare la loro antica passione per la danza.

un bel portamento

Per chi, invece, desidera sfruttare il lavoro in acqua per migliorare il controllo del proprio corpo, la disciplina consigliata è senz'altro l'Aquapostural. «Basata su esercizi finalizzati a lavorare, di volta in volta, su specifici gruppi muscolari è principalmente una lezione di concentrazione su movimenti studiati nei dettagli» precisa Michieletto che è autore con Giada Tessari del manuale "Fitness in acqua. Compendio per insegnanti di ginnastica in acqua" (Alea Editori 2008, pp. 220, euro 26). Dai muscoli della zona lombo-sacrale al tratto cervicale che è sempre indirettamente coinvolto passando per la mobilità di anche e bacino, l'attività di Aquapostural si propone di insegnare a sentire meglio il proprio corpo, fornendo una maggiore percezione di sé sia dentro l'acqua durante la sessione di allenamento, ma soprattutto al termine di essa. E così ben addestrati in acqua si avrà una migliore postura anche sulla terraferma. Caldamente consigliato a chi soffre di problemi legati a un portamento sbagliato, è perfetto anche per chi gode di ottima salute e vuole mantenerla. ■



le vite degli altri a cura di Barbara Autuori

storia dell'Art

Si chiama Art4sport ed è un'associazione impegnata nella ricerca di protesi sportive per bambini senza uno o più arti. Dalla dolorosa esperienza di una madre.

ACQUA TONICA

Qualche consiglio utile per scegliere la struttura e il corso di fitness in acqua che fa per noi.

Costi Il prezzo medio di una lezione di fitness in vasca, che dura dai 45 ai 50 minuti, si aggira tra i sei e i dieci euro. Le differenze dei costi possono dipendere dal tipo di struttura (comunale o privata), dalla sua collocazione (in centro o in periferia), dal genere di servizi accessori offerti (parcheggio, sauna, palestra).

Numero di partecipanti Il limite è legato alla capienza della struttura. Per piscine di medie dimensioni si può arrivare a superare anche le trenta unità a sessione. Unica eccezione è quella dell'Aquapostural dove non si dovrebbe superare la quota di quindici partecipanti perché il controllo dell'istruttore rischia di non essere efficace.

Attrezzatura Costume a parte, per le attività di fitness in acqua non è richiesta alcuna attrezzatura particolare se non, all'occorrenza, i classici occhialini per difendersi dal cloro e la cuffia, meglio se di stoffa perché più traspirante di quella in silicone. Eventuali galleggianti di solito sono fornite dalla struttura stessa.

Tre figli, piemontese d'origine ma residente a Mogliano Veneto in provincia di Treviso, 45 anni, Teresa Grandi è presidente di Art4sport (www.art4sport.org), neonata associazione impegnata nella ricerca di protesi sportive per bambini senza uno o più arti.

Come nasce Art4sport?

«Nel novembre 2008, all'età di 11 anni, la nostra secondogenita Beatrice, per tutti Bebe, ha contratto improvvisamente la meningite che le ha causato una terribile crisi settica a seguito della quale le sono state amputate braccia e gambe. Viva per miracolo, appena uscita dall'ospedale è voluta tornare alle sue grandi passioni: la scuola, gli scout e la scherma che praticava fin da piccola».

Esistono protesi per tirare di scherma?

«La caparbia di Bebe ha fatto sì che ne stiano studiando alcune ad hoc perché, almeno in Europa, non esistono atleti nella sua condizione. Il problema, però, è un altro e riguarda anche le protesi che già esistono, come le lame che usa Pistorius per correre».

Che problema?

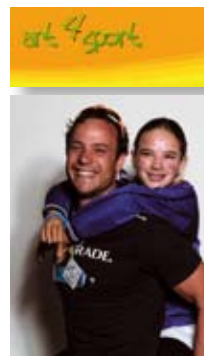
«I costi molto elevati che le Asl non coprono. Per i bambini amputati, invece, praticare uno sport è fondamentale non solo dal punto di vista psicologico ma anche fisico perché consente di rafforzare la muscolatura aiutando il corpo a tollerare meglio invasi e protesi. Il nostro obiettivo è creare un circuito virtuoso che ci consenta di fornire protesi sportive a giovani atleti senza arti, contando anche sul "riciclo" perché protesi e invasi vanno cambiati di frequente per adeguarli alla crescita».

Come pensate di finanziarvi?

«Con donazioni, sponsorizzazioni ed eventi come la Family Run che si è tenuta a Venezia lo scorso settembre e a cui ha partecipato anche Pistorius. Il 10 aprile a Mogliano ci sarà la partita di calcio tra la squadra dei personaggi Tv e l'Art4sport Team Mogliano formata da vari cittadini. In futuro speriamo di creare una squadra composta dai nostri atleti protesizzati».

Bebe quando tornerà a tirare di scherma?

«Ha già ricominciato ad allenarsi ed è felicissima».





home video

Un videoproiettore, un impianto audio ad hoc, uno schermo manuale, qualche accessorio e il cinema in casa è fatto. Con meno di 1.000 euro.

di Aldo Bassoni

Per quanti pollici abbia, una televisione rimane una televisione. Va bene per il Tg, i talk show, per tante cose, ma per il cinema c'è di meglio. Ovviamente il meglio in assoluto è la sala cinematografica. Ma non potendo andare al cinema tutte le sere, anche guardare un dvd su uno schermo di 90 e più pollici, con il raggio di luce colorata e soffusa che attraversa la stanza buia sopra la vostra testa e va ad illuminare uno schermo a qualche metro di distanza dal divano dove siete comodamente seduti, non è male.

fatto in casa

Chi l'ha provato non è più tornato indietro. È facile lasciarsi coinvolgere dall'emozione che può offrire una discreta videoproiezione domestica, tanto più se accompagnata da un adeguato impianto audio perché l'ascolto – in un film – non è meno importante della visione. Il tutto oggi è alla portata della maggior parte delle tasche. E allora preparatevi a fare quattro conti immaginando di installare in salotto un bel cinema domestico con meno di 1.000 euro. Se considerate quanto costa un buon televisore al plasma, o lcd o tft o led, vi renderete facilmente conto che la spesa vale veramente la pena. Il risultato vi ripagherà abbondantemente.

Quello che vi serve è un videoproiettore. Ci sono da tutti i prezzi e di qualità differenti. Si parte da 300 euro e si arriva a molte migliaia, ma con poco più di 800 euro si può acquistare addirittura un videoproiettore full-hd. Dipende dal budget. A 5-600 euro si trovano buoni prodotti hd-ready, ma vi posso assicurare che un normale videoproiettore con una risoluzione 800x600 va già più che bene e si trova ormai a cifre molto abbordabili. Per rimanere entro il tetto dei 1.000 euro che ci siamo dati, non spenderemo più di 400 euro per un bell'apparecchio con tecnologia dlp, la migliore. La seconda indispensabile spesa da fare (ma anche un normale televisore, se volete ascoltare bene, ne ha bisogno) è



un impianto audio con almeno tre diffusori, due frontali e uno centrale, ai quali volendo potrete aggiungere un subwoofer. Se ce l'avete già è tutto di guadagnato, altrimenti la spesa non andrà oltre i 450 euro.

come dentro un film

Esistono in commercio dei kit cinema a meno di 300 euro, ma è preferibile acquistare pezzi separati di buona qualità: non c'è niente di peggio che avere un'immagine grande e un suono "piccolo". Sicuramente avrete già a disposizione un lettore dvd/divx, che comunque si compra con meno di 30 euro. Una quindicina

di euro dovete spenderli a questo punto anche per i cavi di connessione lunghi quanto basta per raggiungere l'ingresso del vostro videoproiettore e per collegare i diffusori all'amplificatore. Un'altra ventina di euro potete spenderli per un supporto a soffitto dove appendere il videoproiettore che praticamente scomparirà dalla stanza e non sarà di ingombro né fisico né visivo. Al posto dello schermo Tv occorre uno schermo elettrico o manuale. Ce ne sono di tutti i tipi e prezzi. Un buon screen 16:9 da 92 pollici (4 volte la superficie di un Tv da 46 pollici) costa meno di 100 euro. Se avete spazio a disposizione, potete spingervi tranquillamente oltre i 100 pollici e acquistare uno schermo adeguato con non più di 150 euro.

Per concludere, un breve riepilogo: il videoproiettore 300-400 euro, l'impianto audio 400-500 euro, lo schermo manuale 100-150 euro, 50 euro per gli accessori e il gioco è fatto. Montate il tutto, tirate giù lo schermo, accendete videoproiettore e impianto audio, inserite un dvd nel cassetto del lettore da tavolo, premete play e godetevi lo spettacolo di un piccolo cinema fatto in casa al costo di un televisore da 42 pollici che, per quanto bello, rimane sempre un televisore.

Se proprio volete il massimo, aggiungendo non più di 3-400 euro al budget, lo spettacolo può diventare eccezionale grazie all'alta definizione. ■



aria fresca a cura di Barbara Bernardini

titoli di testa

**Il mercato che cresce dei dvd.
Ma il cinema è alla riscossa.
di Jacopo Formaioni**

"Che film guardiamo stasera?". È questa la domanda di rito nelle famiglie italiane, che sempre più spesso passano nel videonoleggio più vicino a casa in cerca delle ultime uscite. Secondo i dati forniti dalla maggiore catena di noleggio presente in Italia, Blockbusters, i titoli più noleggiati sono stati a inizio anno l'ultima pellicola di Quentin Tarantino, "Bastardi senza gloria", "Pelham 123", un action movie con John Travolta e Denzel



Washington, e al terzo posto "Baaria" kolossal nostrano di Giuseppe Tornatore. Ma se è vero che i più noleggiati sono film appena usciti, secondo una ricerca della **Univideo** (Unione Italiana Editoria Audiovisiva), per gli acquisti la parte del leone la fanno i film per famiglie. In testa troviamo "G-Force. Superspie in missione", seguito da "L'era glaciale 3", il cofanetto di "Biancaneve e i sette nani" e "Harry Potter e il Principe Mezzosangue".

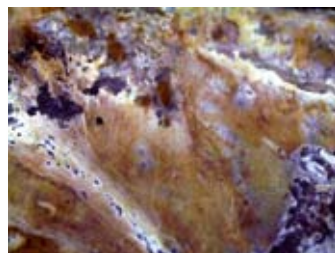


E la disponibilità sul mercato di una tecnologia sempre più all'avanguardia incoraggia l'abitudine al film casalingo: solo nel 2009 sono usciti oltre 500 titoli in formato blue-ray, che permette di apprezzare il film in alta definizione, mentre secondo una ricerca dell'**Istat** oltre il 70 per cento delle famiglie possiede un lettore dvd. Nonostante le "sale" domestiche, il cinema, quello dei pop corn e dei biglietti strappati all'entrata, non sembra destinato a tramontare. Viene dagli Stati Uniti la ricerca dell'agenzia "Adams Media" secondo cui gli incassi al botteghino, nel corso del 2009, hanno raggiunto i dieci miliardi di dollari, contro i nove provenienti dal mercato dei dvd. Il sorpasso è avvenuto dopo ben sette anni di supremazia del mercato dell'home video, e titoli come "Avatar" riescono a riportare nelle sale milioni di spettatori, attirati da effetti speciali e da nuove tecnologie, come la visione 3D, che rendono l'esperienza cinematografica sempre più spettacolare e coinvolgente. ■

materia viva

**"Plasmabot", quando il robot
diventa di gelatina.**

Ormai ne abbiamo viste di tutti i colori: robot che sorridono e sbadigliano, robot spazzini e cuochi, perfino robot che giocano a palla e cani-robot che abbaiano al padrone.



Siamo talmente abituati alle stravaganze della robotica che nemmeno ci stupiremmo di poter acquistare al supermercato un robot cameriera tutt'fare. Ma forse neanche il più fantasioso dei tecno-maniaci avrebbe pensato di vedere nascere un giorno un "robot" che non è fatto di chip e bulloni, ma di materiale biologico. È la nuova sfida dell'inglese Anady Adamatzky e del suo "plasmabot", un vero robot nel senso che è dotato di capacità di calcolo, le cui parti componenti non contengono silicone, ma "mattoni" costituiti da un essere unicellulare, il Plasmodium Polycephalum, che si sviluppa sui tronchi degli alberi, nel sottobosco, nei giardini e in tutti i luoghi bui e umidi. Questo essere, molto comune in tutto il mondo e assolutamente innocuo, vive in cellule singole finché è alla ricerca di cibo, ma quando ne trova ha la spontanea tendenza ad aggregarsi in poltiglie gelatinose e a formare rami simili a vene pulsanti. In questa forma i vari plasmodi si muovono e operano in modo coordinato, come se fossero un essere pluricellulare. Adamatzky ritiene che per sviluppare calcolatori non convenzionali si debba abbandonare l'idea che il "chip" di silicone sia l'unico sistema utilizzabile. Il plasmodio può effettuare calcoli complessi in modo naturale: è capace, per esempio, di individuare la strada più breve tra due punti e lo si può controllare e far spostare o crescere in una certa direzione attraverso stimoli luminosi, chimici e fisici, e istruirlo a trasportare piccoli oggetti. Il computer plasmabot in fase di sviluppo sarà anche un sensore controllato da gradienti spaziali di luce e campi elettromagnetici o chimici a seconda del piano di lavoro sul quale sarà posto. Le applicazioni del nuovo sistema di computer amorfo sono virtualmente infinite, i plasmabot potrebbero essere "programmati" per portare a termine operazioni complesse, come costruire micromacchine, trasportare farmaci in meandri inaccessibili e persino vivere attaccati alla pelle umana includendo microchip in grado ad esempio di immagazzinare dati. Uno scenario da "Blade Runner", ma evidentemente qualcuno ci crede, dato che Adamatzky e il suo gruppo hanno appena ricevuto da una fondazione inglese 225mila sterline di finanziamento per lo sviluppo di questi sistemi.



regno animale

Che si può vivere in equilibrio con l'ambiente, che esistono altri modi di stare al mondo, che la straordinaria varietà di forme e comportamenti presenti in zoologia è l'espressione delle tante intelligenze di cui è fatta la vita. Il grande insegnamento degli animali secondo Danilo Mainardi, etologo, professore di biologia, autore del libro "L'intelligenza degli animali", noto al grande pubblico per aver partecipato a molti programmi scientifici in Tv.

di Maria Antonietta Schiavina

«Siamo proprio sicuri che un animale per essere intelligente debba acquisire le stesse facoltà dell'uomo?». A domandarselo è l'etologo **Danilo Mainardi**, professore di biologia all'Università di Venezia e noto al grande pubblico per la sua partecipazione a molti programmi scientifici televisivi, che scrive nel suo libro "L'intelligenza degli animali" (Cairo editore): "L'idea che gli animali non abbiano pensiero, intelligenza e emozioni come noi esseri umani, è ormai per molti un retaggio del passato". Ma aggiunge anche: "È possibile che per dimostrare di essere intelligenti gli animali debbano per forza snaturarsi?". Il noto etologo invita poi a osservare tutti gli animali con la mente sgombra da pregiudizi, tenendo presente che la straordinaria varietà di forme e comportamenti presenti in zoologia è l'espressione delle tante sapienze di cui la vita è pervasa.

Professor Mainardi, se si dovesse tracciare una gerarchia delle intelligenze animali quale specie avrebbe la priorità?

«Non è possibile costruire una gerarchia, ma si può solo prendere atto, con ammirazione, delle pluralità. Quindi sono intelligenti non solo le specie più evolute come le grandi scimmie, gli elefanti, i delfini, i nostri amici cani e gatti, ma anche quelle più semplici che riescono a rispondere in modo raffinato ai problemi della sopravvivenza. L'intelligenza, infatti, è un meccanismo per stare al mondo e un animale che, per le sue caratteristiche, deve colonizzare ambienti diversi o abita in un ambiente molto variabile, è provvisto di curiosità, di capacità di apprendere e di tutte quelle cose che lo classificano poi come intelligente».

Il film di Lasse Hallström "Hachiko", interpretato da Richard Gere, parla di un cane che aspetta per anni il padrone morto alla stazione dove lui ogni giorno prendeva il treno per andare al lavoro. Ma è davvero possibile che un cane (o un gatto) riconoscano i luoghi come gli umani anche a distanza di anni?

«Sì. Anche se i casi di ritorno non sono molti. Spesso, infatti, i poveri animali si perdonano per strada. Quando ciò non accade il cane – ma



anche il gatto – gira nella sua ricerca un po' a caso, fino a quando trova una traccia che potrebbe essere un odore, un vento che proviene da una direzione particolare... E seguendola riesce ad arrivare laddove è già stato... Di fronte alla scomparsa del padrone poi, cani e gatti a volte si lasciano addirittura morire. Ma non si tratta di una forma di suicidio, bensì di

una vera e propria depressione per la perdita dell'amico, specialmente quando accanto a loro non c'è nessuno in grado di consolarli».

Cosa ci insegnano gli animali con i loro comportamenti?

«A vivere in equilibrio con l'ambiente e a controllare l'aggressività all'interno della specie: le uccisioni di massa che fa l'uomo, nel mondo animale, infatti, non esistono».

Gli animali insomma sono persone e le persone animali?

«Diciamo che è l'uomo a rubare caratteristiche e modi di essere agli animali. Infatti si dice: "furbo come un gatto", "arrabbiato come una tigre", "ha una memoria da elefante", non il contrario».

Professor Mainardi cosa significa studiare a tempo pieno il mondo animale?

«Avere un'idea diversa della vita e recuperare una conoscenza più completa del mondo».

Vivere con gli animali e amarli rende migliori?

«Sì, o perlomeno insegna che esistono altre intelligenze, altri modi di stare al mondo, che la diversità è importante e va rispettata. Per questo crescere accanto a un animale è un'ottima scuola di vita per un bambino».

A proposito di bambini: l'Akita, che dopo il film di Hallström è diventato un cane di moda, è adatto ai cuccioli di uomo?

«No. Appartiene, infatti, a una razza difficile, inadatta al salotto di casa e, tanto meno, alla convivenza con i bambini. Purtroppo – come accadde anni fa, dopo il film "La carica dei 101", con la razza Dalmata – la moda e gli allevatori di pochi scrupoli faranno sì che l'Akita diventi un cane molto richiesto. E magari, al primo ostacolo, abbandonato al suo destino».





triplavu a cura di Luca Carlucci

facciamoci 2Spaghi

Il passaparola tra amici e conoscenti è da sempre lo strumento principe con cui gli italiani, autentici animali sociali, compiono quella difficile e mistica operazione nota come "scelta del ristorante". Fino a pochi anni fa, l'unica alternativa consisteva nell'affidarsi alla costosa pubblicistica delle recensioni professionali: le famose guide dei ristoranti, spesso al centro di mille polemiche sull'affidabilità e trasparenza dei giudizi espressi.

Con il web delle community e dei social network, si può dire che sia nata una terza via alla scoperta della trattoria che mescola il passaparola con il repertorio delle recensioni. Si tratta di siti che aggregano e organizzano preferenze ed esperienze dei navigatori, e rendono poi reperibili le informazioni secondo i più svariati criteri, incrociandole con altri dati presenti sul web (indirizzi, mappe, siti, contatti del ristorante).

Ilmangione.it e **2Spaghi** sono le due risorse italiane a mio parere più interessanti. Sono molto diverse e in un certo senso complementari.

Ilmangione.it è on line da più tempo, e si vede: l'interfaccia è tristanzuola e farraginoso, molto web vecchio stile. Le informazioni sono organizzate in modo tutt'altro che evidente e gli strumenti di ricerca, che pure ci sono, lasciano parecchio a desiderare in quanto a usabilità. Detto ciò, quanto ad ampiezza e qualità di contenuti non ha rivali in Italia: migliaia e migliaia di recensioni di ristoranti a opera di gente comune, quasi sempre esaurienti, vivide, personali e particolareggiate. Come strumento per farsi un'idea su come sarà il posto e su che cosa mangeremo è davvero impareggiabile. Molto utile e partecipato anche il forum collegato, dove scambiarsi consigli e impressioni con gli altri partecipanti in tempo reale.

2Spaghi è invece una realtà più giovane, sia come aspetto che come filosofia: classico social network da web 2.0, si presenta agile, dinamico, colorato. Le informazioni sono ben organizzate, l'uso intuitivo e giocoso, tutto è commentabile e condivisibile, buona è l'implementazione con gli strumenti di geolocalizzazione. A fronte di questi pregi, manca un po' di qualità nei contenuti: segnalazioni e recensioni sono per lo più leggere, veloci, poco esaurienti, limitandosi molto spesso a un "mi piace/non mi piace" che non aiuta molto nella scelta del ristorante.

A voi la scelta. In ogni caso per le guide cartacee si preannunciano tempi sempre più duri.

SECONDO PROGRAMMA

Programmi gratis per scuola e ufficio.

"E poi con cento euro ci aggiungiamo l'indispensabile programma di scrittura che servirà a suo figlio per la scuola". Ecco, se al momento dell'acquisto di un nuovo computer, il venditore vi dirà una cosa del genere, dite no grazie e risparmiate.

Su internet, infatti, è liberamente disponibile una nota, completa e potente suite di programmi per l'ufficio, perfettamente legale e gratuita, e liberamente utilizzabile a casa, a scuola e sul lavoro. Si chiama **OpenOffice** e contiene tutte le più comuni applicazioni per studio e ufficio: programma di scrittura, quello per i fogli di calcolo, quello per la creazione e gestione degli archivi di dati, quello per le presentazioni. Basta andare su sito, cliccare su "download", e nella procedura successiva scegliere se installare tutto il pacchetto oppure solo i programmi che vi servono. Scelta sempre consigliata: non ha senso ingolfare il computer con del software che non utilizzerete mai.





fuor di metafora

La pubblicità dei medicinali parla per metafore, ma non tutte ben fatte e originali come quella dello Zovirax labiale, la crema con cui "l'herpes toglie il disturbo".



SPOT Siamo le coppie più belle del mondo

Spuntate come funghi, riprodotte ad alta velocità, si sono giurate eterna fedeltà attraverso il tubo catodico. Sono le coppie da spot formate di solito da una bella donna e da un uomo meno bello, ma simpatico, preferibilmente con accento romanesco. Nel tempo queste coppie si sono rinsaldate, gli spot sono diventati piccoli sequel con un linguaggio proprio, in cui le coppie parlano tra di loro. Citiamo Max Tortora che scrocca l'Adsl Telecom di Michele Hunziker; il goffo corteggiamento di Belen Rodriguez da parte di Christian De Sica nello spot Tim; la simpatica coppia Hilary Blasi-Francesco Totti per Vodafone e poi, in paradiso, i precursori Paolo Bonolis e Luca Laurenti a suon di tazzine di caffè Lavazza. Vanessa Incontrada e il poliedrico Giorgio Panariello animano le pubblicità Wind. "Sogno una grande casa per invitare tanta gente e fare tanti party", dice l'Incontrada. "Per carità – risponde Panariello versione svampita signora Italia –. Io al mio non c'ho voluto nemmeno il mi marito!". (B.R.)

Sembra proprio che la pubblicità di medicinali non possa fare a meno di ricorrere all'uso della metafora. Ne sono una lampante conferma due spot recenti: quello del **Maalox Plus**, un prodotto contro i bruciori di stomaco, e quello dello **Zovirax**, una crema che combatte l'herpes labiale. Tuttavia, sebbene i meccanismi di fondo che impiegano siano esattamente gli stessi, i risultati sono ben diversi. Vediamo innanzitutto lo spot del Maalox. Quello che si vede nella prima scena è una specie di fenomeno soprannaturale: una lingua di fuoco si sprigiona nel bel mezzo dell'asfalto di una strada e comincia a propagarsi secondo una traiettoria retta, con grande velocità. Percorre la carreggiata, si ferma quasi ad un semaforo fino allo scattare del verde, sale sul marciapiede, si inoltra per le scale di un palazzo, entra in un ufficio e si va a fermare proprio sullo stomaco di un impiegato che inizialmente pare soccombere al flagello che divampa. Ma ha pronto il rimedio sulla scrivania: la provvida pasticca di Maalox Plus che spenge in una nuvoletta di vapore scuro la terribile fiamma. Tutta la sequenza tende a suggerire l'idea dell'incombenza e dell'inevitabilità del pericolo, sottolineato dai toni grigi delle immagini e dalla musica incalzante. Ma vediamo ora lo spot dello Zovirax. È molto semplice: si vede nella prima e unica scena un divano rosso che, sullo sfondo di una parete bianca, ha la forma di un paio di labbra socchiuse. Su un angolo è poggiato un sacchetto nero della spazzatura. Entra in scena una giovane donna, slanciata e dai movimenti eleganti: con un gesto naturale prende il sacchetto e lo porta via, mentre la voce over dice "Con Zovirax labiale l'herpes toglie il disturbo; l'herpes ha i giorni contati". Tutto qui. Ma l'efficacia di questo secondo spot è impareggiabile e non paragonabile a quella del precedente. Perché? Perché ci dice qualcosa di nuovo, ci fa conoscere l'herpes sotto una forma originale, a cui forse non avevamo mai pensato: l'herpes come "spazzatura della bocca" che il medicinale, simboleggiato dalla giovane donna, elimina con naturalezza. Non ce ne dimenticheremo. Nessuna macchinosità, come invece avvertiamo nello spot precedente che oltretutto non apporta nessun elemento originale di conoscenza, limitandosi a tradurre in immagini una metafora già consueta, quella dell'acidità gastrica come "bruciore".

Idee di Cocco, Uva e Noci

Torta ricca con noci e uvetta

300 g di farina
200 g di zucchero
3 uova
1 bicchiere di olio di oliva
1 bicchiere di latte
1 bustina di lievito
15 noci
200 g di uvetta
farina di cocco

Mettere l'uvetta con un po' di acqua tiepida per ammorbidirla. Montare molto bene le uova con lo zucchero, aggiungere latte, olio e, lentamente, la farina con il lievito.

Lavorare bene e infine aggiungere le noci tritate e l'uvetta ben strizzata. Mettere in forno a 180° per circa 40 minuti. Decorare con farina di cocco a piacere.



Per saperne di più clicca su www.noberasco.it

Dal 1908, un mondo di frutta a colori

**PER TUTTO IL MESE DI MARZO,
NEI SUPERMERCATI COOP
E IPERCOOP
SCONTO DEL 30%**

su Cocco grattugiato 500 g, Uva Sultanina 500 g,
Noci sgusciate 150 g NOBERASCO
e Noci sgusciate Diamond 100 g.

FERRERO Gran Soleil

GRAN DESSERT

Crea il tuo assortimento preferito e risparmi!
Riempi il Gran Cestino Convenienza



CON 4
CONFEZIONI
nei gusti
a scelta

1,20€ **DI SCONTO IMMEDIATO**
Valido fino al 30/06/2010

Acquistando il **GRAN CESTINO GRAN SOLEIL**
da riempire con 4 confezioni a scelta



BUONO SCONTO presente sul cestino.
Da staccare e consegnare alle casse



Da oggi la colazione del Mulino Bianco si arricchisce di un nuovo pane dolce, *intrecciato a mano*.

PanTreccia

*Morbida bontà
per un dolce buongiorno*



Ascolta i tuoi capelli.
Che colore vogliono?

UN COLORE NATURALE.



Belle Color

All'olio di jojoba e germe di grano, copre tutti i capelli bianchi. Così naturale che non puoi sbagliare.

UN COLORE FACILE DA APPLICARE.



Movida

Colorazione facile no stress con il sistema ColorClick®. Per un colore luminoso e naturale.

SENZA AMMONIACA



UN COLORE RICCO E NUTRITO.



Nutrissime

Agli oli di frutti e avocado, copre tutti i capelli bianchi. Capelli nutriti, colore più bello.

UN COLORE ULTRA-BRILLANTE.



HerbaShine

Colorazione 10 minuti alla linfa di bambù. Più brillantezza e riflessi al colore, più forza ai capelli.

SENZA AMMONIACA

Prenditi cura di te.
GARNIER

**BUONO
SCONTO
1€**

UTILIZZA QUESTO BUONO SCONTO PER PROVARE
LA COLORAZIONE GARNIER PIÙ ADATTA AI TUOI CAPELLI.

Sconto immediato alla cassa. Valido fino al 30/06/2010.

Avvertenza per il consumatore finale: il presente buono sconto non è fruibile in caso di richiesta di fattura. Avvertenza per il rivenditore: il rivenditore ha diritto al rimborso dello sconto di € 1,00 solo se sarà utilizzato dal consumatore secondo le avvertenze qui riportate. L'Oréal Italia S.p.A. non rimborserà i tagliandi di sconto che non riterrà regolari in corrispondenza della presenza della promozione nel Punto Vendita richiedente. Per ottenere il rimborso inviare questo buono entro il 30/11/2010 a: L'Oréal Italia S.p.A c/o VALASSIS S.r.l. - C.P. 14.250 Via Grosio 10/8, 20151 Milano. Campagna diretta a consumatori finali non soggetti a I.V.A.
Codice Valassis: 176050557