



A gran CoopVoce

■ I grandi numeri della telefonia mobile di Coop

Mercato scoperto

■ Viaggio dietro le quinte di banche e finanza

Il germe della virtù

■ La salute dipende anche dai batteri, quelli buoni

Cotti al fornello

■ Guida all'acquisto dei fornelli elettrici

Ricomincio da 52

■ Intervista a Carlo Conti

LA STRAGE DELLE INNOCENTI

Violate e uccise solo per il fatto di essere donne. Un dramma familiare e un problema della società di cui chi governa dovrebbe occuparsi.

**ELEZIONI
COMITATI
SOCI COOP**

2013

I SOCI SI AUTOCANDIDANO pag. 28

postatarget
magazine
NAZ:62/2008
DCOOS308SPT
Posteitaliane



Collezione d'acciaio

in cucina

DAL 21 FEBBRAIO
RICEVI 1 BOLLINO C

INIZIATIVA VALIDA NEI PUNTI V

Ottima qualità e design a prezzi accessibili per i professionisti, per gli appassionati di cucina e per le famiglie!

Le pentole della collezione Moon sono in acciaio inossidabile (18/10), igieniche e facili da pulire! Adatte per tutti i fornelli, anche quelli a induzione.

- Fondo a 3 strati.
- Bordo speciale: versi senza sgocciolare.
- Coperchio in acciaio inossidabile 18/10.
- Manici solidi e resistenti.
- Lo scola pasta, diventa vaporiera per le casseruole da 24 cm.

Casseruola 2 manici 24 cm + coperchio 65 bollini + 19,90 €	Casseruola 1 manico 16 cm + coperchio 55 bollini + 9,90 €	Casseruola 2 manici 20 cm + coperchio 65 bollini + 14,90 €	Scola pasta/Vaporiera 20/24 cm in vendita a 39,90 € -30% € 27,93 € 17,93 + 500 punti per i soci	Padella 24 cm 55 bollini + 9,90 €	Tegame 28 cm + coperchio 75 bollini + 24,90 €
---	--	---	--	--	---



B
Le collezioni
BergHOFF sono
disponibili nei
migliori negozi lista
nozze e articoli
regalo in Italia.

Mestolo

in vendita a ~~17,70 €~~ **-30%** € 12,40

per i soci € 6,40 + 300 punti

BergHOFF®
MOON



CERCA I PRODOTTI SPEEDY NEI NOSTRI PUNTI VENDITA E ACCELERA LA RACCOLTA.

I Prodotti Speedy ti permettono di accelerare la raccolta dei bollini. Acquistando i prodotti segnalati a scaffale con il simbolo "prodotto speedy" riceverai ulteriori bollini. Questo ti consentirà di completare più velocemente la tua scheda e quindi di ricevere più velocemente il tuo premio.

Un premio anche per loro...

Unicoop Tirreno sostiene insieme al Movimento Shalom in Togo la costruzione di una Scuola di formazione alla cooperazione che dovrà divenire punto di riferimento per tutta l'Africa Occidentale. Anche l'iniziativa "Collezione d'acciaio in cucina" sarà occasione per contribuire a questo sostegno, infatti per ogni premio ritirato Unicoop Tirreno devolverà un contributo.

Regolamento

Dal 21 febbraio al 9 luglio 2013, facendo la spesa nei punti vendita Unicoop Tirreno e Ipercoop Tirreno aderenti all'operazione a premi "Collezione d'acciaio in cucina", riceverai **1 bollino ogni 15 € di spesa** (per spesa si intende il totale dello scontrino, al netto di sconti promozionali e sconto fidelty) effettuata in un unico scontrino. Attacca i bollini sulla scheda, raggiunto il punteggio corrispondente al premio desiderato, ritiralo negli Ipermercati, Supermercati, negozi InCoop di Unicoop Tirreno e di Ipercoop Tirreno consegnando la presente scheda compilata, entro e **non oltre il 23 luglio 2013**.

Ogni scheda vale per il ritiro di un unico premio.

I prodotti esclusi dalla presente promozione sono: ricariche telefoniche satellitari, digitale terrestre, corner ottico, corner salute, edicola, libri, alimenti per lattanti, pagamento delle bollette e commissioni. Sono inoltre escluse tutte le categorie merceologiche che la vigente normativa prevede non possano essere oggetto di operazioni a premi.

Regolamento completo disponibile sul punto vendita e sul sito www.unicooptirreno-e-coop.it



Collezione d'acciaio

in cucina

AL 9 LUGLIO 2013
OGNI 15 € DI SPESA

VENDITA DI UNICOOP TIRRENO

I coltelli BERGHOFF sono realizzati con lame in acciaio inossidabile, forgiati e affilati a mano, come nella migliore delle tradizioni artigianali, per una maggiore durata. L'impugnatura è sicura e comoda grazie al manico ergonomico con contrappeso in metallo.

Coltello Spelucchino 8,5 cm
15 bollini + 1,90 €

Piccolo e leggero con lama tagliente. Ideale per sbucciare frutta e verdura.



Coltello Cucina 12,5 cm
15 bollini + 1,90 €

Coltello multifuso, versatile, di medie dimensioni, è l'ideale per sbucciare e fare altri piccoli lavori.



Coltello per il pane 20 cm
15 bollini + 2,90 €

Ideale per tagliare i cibi croccanti all'esterno e morbidi all'interno.



Coltello per affettati 20 cm
15 bollini + 2,90 €

La lama lunga e affilata è perfetta per affettare sottili pezzi di carne.



Coltello Chef 20 cm
15 bollini + 3,90 €

Il coltello più utilizzato in cucina!

La punta ricurva verso l'alto consente di far oscillare la lama per tritare facilmente su un tagliere.



Coltello Santoku 18 cm
15 bollini + 3,90 €

Coltello dalla lama larga in stile asiatico, che ben si adatta ai 3 tipi di alimenti: carne, pesce e verdure.



Trincia-pollo 20 cm
15 bollini + 3,90 €

Progettato specificamente per tagliare il pollo e altri alimenti duri.



**Il posto migliore
per sistemare i coltelli!**



in vendita a
14,90 € **-30%** € 10,50
€ 5,50 + 250 punti per i soci

*Il ceppo di legno è sicuro e
igienico, aiuta a preservare la
lama dei coltelli.*

L'opzione con i punti è valida solo per i soci Unicoop Tirreno.

Concorso

"A lezione dagli Chef!"



BOSCOLO ETOILE
ACADEMY

Scegli BergHOFF e partecipa al concorso.

n palio 5 week end per due persone, per vivere una magnifica esperienza culinaria presso la Boscolo Etoile Academy.

Il weekend comprende n.1 notte in Accademia in camera doppia con prima colazione, un corso per 2 persone della durata di una giornata, un pranzo di degustazione per 2 persone, materiale didattico, attestato di fine corso, una cena per 2 persone con lo Chef nel nuovo teatro dell'eccellenza.

Consulta il volantino presso il punto vendita per maggiori informazioni.



Montepremi complessivo del concorso pari a 2.000.000€

coop

Unicoop Tirreno

Convenzioni terme e centri benessere 2013

Piemonte

ACQUI TERME (AL)

Hotel Pineta e Albergo Rondò

www.hotelpineta.org - www.albergorondo.it

Centro prenotazioni Tel. 0144.322889

"Percorso termale al lago delle sorgenti" con soggiorno in hotel nei giorni di lunedì, mercoledì, giovedì **€ 80 Anziché 93**. Supplemento per i giorni di venerdì, sabato, domenica: € 10; (vedi su www.e-coop.it)
Il pacchetto non si effettua il martedì. Le tariffe si intendono a persona.

TERME DI VINADIO (CN)

Tel. 0171.959395 - www.termevinadio.com

Pacchetto "thermal" giornaliero **€ 27 anziché 32**

Pacchetto "pool" giornaliero **€ 18 anziché 22**

Gratuito per bambini fino a 3 anni; **sconto 50%** per bambini da 3 a 10 anni.

Prezzi scontati su pacchetti di più giorni con mezza pensione e cicli di cure convenzionate A.S.L. (vedi su www.e-coop.it).

L'offerta non è valida in bassa stagione.

BELLAVITA - Spinetta Marengo (AL)

Tel. 0131.611011 - www.bellavitaalessandria.it

Sconto 10% su abbonamenti 12 mesi proswim, proacqua, profit.

Sconto 10% su abbonamenti 1, 4, 7, 12 mesi active, life.

Sconto ingressi: acqua, acqua weekend, fitness, swim, active, relax, life (vedi su www.e-coop.it).

Sconto 10% al centro beauty e su trattamenti.

Lombardia

MONTICELLO SPA - loc. Cortenuova Monticello Brianza (LC)

Tel. 039.923051 - www.monticellospa.it

Sconto 20% da lunedì a venerdì e **sconto 10%** sabato e domenica su: ingresso intero + relax full day e ingresso intero e ridotto 4 ore.

Esclusi periodi festivi anche infrasettimanali.

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore e non sono cumulabili con altre promozioni in atto.

Liguria

TERME DI PIGNA (IM)

Tel. 0184.240010 - www.termedipigna.it

Sconto 10% su cure termali e trattamenti benessere.

Sconto 15% su soggiorno.

Le Terme riaprono il 21/03/2013

TERME DI GENOVA

Tel. 010.638178 - www.termedigenova.it

Sconto 20% su ingresso Day Spa valido da lunedì a venerdì.

Sconto 10% su ingresso Day Spa valido nei giorni di sabato e domenica e per "Terme di Mezzanotte".

Sconto 70% su trattamenti medico-inalatori non erogati in convenzione ASL (cure private e/o secondo ciclo di cure-no ticket) - un ciclo per 12 giorni di cura con 24 cure totali **€ 89 anziché 300**.

Sconto 10% su acquisto kit di prodotti di bellezza "La Via delle Terme".

Trentino

TERME DI PEJO (TN)

Tel. 0463.753226 - www.termepejo.it

Sconto 10% su cure termali non in convenzione SSN.

Sconto 15% su 2° ciclo di cure termali dopo il primo in convenzione SSN.

Sconto 20% su pacchetto del programma "Remise en forme".

Sconto 10% su trattamenti estetici e su acquisto prodotti linea "Cosmesi Fonte Alpina".

Apertura da giugno a ottobre e da dicembre ad aprile.

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore.

TERME VAL RENDENA - Caderzone (TN)

Tel. 0465.806069 - www.fonterevalrendena.it

Sconto 25% su cure termali non in convenzione SSN.

Sconto 30% su 2° ciclo di cure termali.

Sconto 15% su trattamenti estetici.

Sconto 25% su pacchetti benessere "Fieno della Val Rendena" e "Latte di razza Rendena".

Sconto 5% su ingressi al centro Wellness.

Sconto 15% su soggiorno "Val Rendena" (3 gg/2 notti).

Sconto 15% su acquisto prodotti del punto vendita interno allo stabilimento.

Sconto 20% su acquisto prodotti cosmetici linea "Thermae Veritas".

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore.

TERME DI RABBI e Grand Hotel Rabbi Loc. Fonti (TN)

Tel. 0463.983000 - www.termedirabbi.it

Sconto 15% su ingresso giornaliero, cure termali non convenzionate SSN e su trattamenti estetici.

Sconto 15% su soggiorno Gran Hotel Rabbi e pacchetti proposti dall'Hotel per soggiorni (min 3 notti).

Gli sconti non sono cumulabili con quelli proposti per altre categorie.

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore.

TERME LEVICO E VETRIOLO (TN)

Tel. 0461.706077 - www.termedilevico.it

Sconto 10% su prestazioni termali, oltre a quelle fornite dal SSN e fisioterapia e su prestazioni Wellness.

Sconto 5% su acquisto prodotti della linea cosmetica.

Prenotare almeno 10 giorni prima.

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore.

TERME DI COMANO (TN)

Tel. 0465.701277 - www.termecomano.it

Sconto 20% su cure termali effettuate in aggiunta a quelle fornite in convenzione con SSN.

Sconto 15% su pacchetti "Salus per Aquam".

Sconto 10% su massaggi, trattamenti estetici e su acquisto prodotti cosmetici "Salus per Aquam" nel negozio dello stabilimento termale e del Grand Hotel.

Sconto 15% su trattamenti di laserterapia.

Ulteriore sconto 5% su pacchetti di dermatologia estetica, già scontati del 15% (vedi dettagli su www.e-coop.it).

Sconto 10% su soggiorno e ristorazione presso il Grand Hotel Terme.

Apertura 28 marzo-3 novembre 2013.

Slovenia

TERME DOBRNA

Tel. 00386.37808110 - www.termes-dobrna.si

Sconto 15% ingresso giornaliero alle piscine termali,

trattamenti benessere ed estetici, soggiorno.

Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.

Veneto

ABANO TERME (PD)

Hotel Ariston Molino

Tel. 049.8669061 - www.aristonmolino.it

Hotel Aqua

Tel. 049.8600288 - www.hotelaqua.it

Sconto 15% su cure termali, trattamenti benessere ed estetici.

Sconto 15% su soggiorno.

L'offerta è valida in tutti i periodi dell'anno:

Hotel Ariston Molino per soggiorni settimanali o week-end, esclusi periodi promozionali e pacchetti già scontati.

Hotel Aqua per mid-week (da domenica a giovedì) escluso ponti, festività e fiere. Gli sconti non sono cumulabili con altre promozioni.

Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.

Emilia Romagna

HOTEL TERME SANT'AGNESE - Bagno di Romagna (FC)

Tel. 0543.911009 - www.termesantagnese.it

Sconto 10% su ingresso giornaliero alle piscine termali.

Sconto 15% su cure termali.

Sconto 10% su trattamenti benessere ed estetici.

Sconto 15% su acquisto prodotti cosmetici/termali.

Sconto 15% su soggiorno, pensione completa (min. 3 notti).

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore.

Presentare la carta SocioCoop, all'arrivo in Hotel, contestualmente al documento di identità.

GRAND HOTEL TERME ROSEO - Bagno di Romagna (FC)

Tel. 0543.911016 - www.termeroseo.it

Sconto 10% su ingresso giornaliero alle piscine termali.

Sconto 20% su cure termali.

Sconto 10% su massaggi, trattamenti benessere ed estetici.

Sconto 10% su acquisto prodotti cosmetici.

Sconto 15% su soggiorno, pensione completa (min. 3 notti)

escluso Capodanno.

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore.

GRAND HOTEL TERME DELLA FRATTA - Bertinoro (FC)

Tel. 0543.460911 - www.termedellafratta.it

Sconto 10% su ingresso giornaliero alle piscine termali.

Sconto 20% su cure termali.

Sconto 10% su massaggi, trattamenti benessere ed estetici.

Sconto 10% su acquisto prodotti cosmetici.

Sconto 15% su soggiorno, pensione completa (min. 3 notti)

escluso Capodanno.

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore.

TERME DI RIOLO (RA)

Tel. 0546.71045 - www.termedirio.it

Sconto 15% su ingresso giornaliero alle piscine termali e ingresso singolo thermarium.

Sconto 15% su cure termali, massaggi, trattamenti benessere ed estetici.

1 ingresso giornaliero gratuito alla piscina termale a chi acquista un ciclo di terapie.

Sconto 10% su pacchetti benessere in listino.

Sconto 20% su acquisto prodotti cosmetici linea "Rioterme Cosmetiques".

Sconto 10% su soggiorno (min. 2 notti) presso Grand Hotel, Golf Hotel, Hotel Cristallo (sul listini individuali e soggiorni benessere).

Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare. Esibire la carta SocioCoop prima dell'emissione della fattura e del pagamento. Promozione non cumulabile con altre iniziative in corso.

Toscana

BAGNI DI PISA PALACE & SPA

San Giuliano Terme (PI)

Tel. 050.880501 - www.bagnidipisa.com

HOTEL

Sconto 30% sulla tariffa ufficiale pubblicata (da domenica a giovedì).

Sconto 20% sulla tariffa ufficiale pubblicata (venerdì e sabato).

Sconto 20% su Lunch (bevande escluse) al Ristorante Gourmet De' Lorena;

Up-grade gratuito in camera di categoria superiore, su disponibilità;

Welcome drink.

CENTRO TERMALE

Sconto 10% sugli abbonamenti.

Mid-week (lun.-ven.): **sconto 15%** su Grotta termale e **sconto 10%** sui trattamenti singoli del centro termale.

Weekend (sab.-dom.): **sconto 10%** su Grotta termale e trattamenti singoli del centro termale.

Sconto 10% sui voucher regalo (Hotel & SPA)

Sconti non cumulabili con altre offerte speciali.

Le agevolazioni sono estese ad un accompagnatore.

(vedi su www.e-coop.it)

GROTTA GIUSTI RESORT GOLF & SPA

Monsummano Terme (PT)

Tel. 0572.90771 - www.grottagiustispa.com

HOTEL

Sconto 30% sulla tariffa ufficiale pubblicata (da domenica a giovedì).

Sconto 20% sulla tariffa ufficiale pubblicata (venerdì e sabato).

Sconto 20% su Lunch (bevande escluse) al Ristorante Gourmet La Veranda.

Up-grade gratuito in camera di categoria superiore, su disponibilità.

Welcome drink.

CENTRO TERMALE

Sconto 10% sugli abbonamenti.

Mid-week (lun.-ven.): **sconto 15%** su piscina termale e grotta termale; **sconto 10%** sui trattamenti singoli del centro termale.

Weekend (sab.-dom.): **sconto 10%** su piscina, grotta termale e sui trattamenti singoli del centro termale.

Sconto 10% sui voucher regalo (Hotel & SPA).

Le agevolazioni sono estese a un accompagnatore.

Sconti non cumulabili con altre offerte speciali.

(vedi su www.e-coop.it)

TERME DI PETRIOLO - Loc. Petriolo - Monticiano (SI)

Tel. 0577.757104 - www.termepetriolo.it

Sconto 20% su tutti i trattamenti da listino, compreso ingresso giornaliero.

Le agevolazioni sono valide senza esclusione di periodi ed estese a tutto il nucleo familiare del socio.

TERME ETRUSCHE DEL CALIDARIO - Venturina (LI)

Tel. 0565.851504 - www.calidario.it

Sconto 15% su ingresso Antica Sorgente Naturale.

Sconto 10% su trattamenti estetici.

Sconto 10% su pernottamento presso il Residence.

Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare fino ad un massimo di 4 persone e si applicano durante tutta la stagione di apertura senza esclusione di giorni o periodi.

Campania

ANTICHE TERME DI SAN TEODORO

C.da Bagni, Villamaina (AV)

Tel. 0825.442313-14 - www.termedivillamaina.it

Apertura stagionale 1 aprile - 31 ottobre

Sconto 20% su soggiorno.

Sconto 20% su ingresso piscina termale esterna, area relax (90 min.), sauna, bagno turco e vasca idromassaggio.

Sconto 20% sul secondo ciclo di cure convenzionate ASL.

Le agevolazioni sono estese al nucleo familiare fino ad un massimo di 4 persone e si applicano durante tutta la stagione di apertura senza esclusione di giorni o periodi.



ELISIR DI SALUTE è la più autorevole rivista dedicata all'informazione su tutti gli aspetti legati alla salute, scritta direttamente da medici, ricercatori e studiosi. Alcuni fra i numerosi temi trattati sono: **la medicina** a tutto campo, senza pregiudizi verso quella non convenzionale, **l'alimentazione** corretta e gli stili di vita, **la psicologia**, **l'ambiente** e **l'ecologia** con l'obiettivo di aggiornare e dialogare in modo diretto con i lettori, attraverso un'informazione corretta ed utile, in un settore in cui gli errori le illusioni e i malintesi devono essere evitati.

14 euro, anziché 18 euro è il prezzo agevolato, riservato ai soci Coop, per l'abbonamento annuale.

Per informazioni su come abbonarsi e ricevere a casa la rivista:

www.elisirdisalute.it, info@elisirdisalute.it, Tel. 051.307004

ANTEPRIMA ESTATE

SERENUSA VILLAGE - BLUSERENA - Località Licata Marina - SICILIA

DAL 9 AL 16 GIUGNO

Euro **365,00** per adulto in doppia e con trattamento di pensione completa + bevande ai pasti

Tessera Club inclusa

3° letto chd fino ai 12 anni non compiuti GRATIS - 4° letto chd riduzione del 50%

assicurazione : adulto euro 30,00/bambino euro 15,00

possibilità di aggiungere il trasporto in nave da Salerno a Messina A/R

speciale famiglia: 2 adulti + 2 chd + 1 macchina (fino a 5 metri di lunghezza e 1,80 di altezza) andata diurna in passaggio ponte/rientro notturno in cabina, Euro **230,00** a famiglia comprese tasse portuali

VILLAGGIO TORRE GUACETO RESORT - Località Specchiola, Carovigno - PUGLIA

DAL 23 AL 30 GIUGNO / DAL 30 GIUGNO AL 7 LUGLIO

Euro **350,00** per adulto in doppia e con trattamento di pensione completa + bevande ai pasti

3° letto chd 3/16 anni non compiuti GRATIS

4° letto chd 3/16 anni Euro **20,00** al giorno

Supplemento 3°/4° Letto Adulti Euro **29,00** al giorno a persona

Tessera Club Inclusa

assicurazione adulto Euro 30,00/bambino Euro 15,00

UN MARE DI MINICROCIERE PER I SOCI COOP (Date disponibili su mondovivo.it)

GIGLIO E GIANNUTRI Euro **37,00** a persona incluso pasto a bordo e bevande

GIGLIO CON PERIPLLO DELL'ISOLA Euro **37,00** a persona incluso pasto a bordo e bevande

ELBA CON SOSTA A PORTOAZZURRO Euro **37,00** a persona incluso pasto a bordo e bevande

CAPRAIA Euro **57,00** a persona incluso pasto a bordo e bevande

ELBA CON PORTOAZZURRO E PORTOFERRAIO Euro **50,00** a persona incluso pasto a bordo e bevande

PACCHETTO VACANZE INDIVIDUALI FORMULA "PREZZO CHIARO": volo da Roma, pernottamenti in hotel indicato o similare, colazione, assicurazione standard e tasse aeroportuali incluse.

I prezzi indicati dipendono dalle disponibilità della tariffa aerea e degli hotel proposti.

In mancanza di tale disponibilità le quote potranno essere adeguate.

ISTANBUL A PASQUA dal 29 marzo al 1 aprile - sistemazione in hotel Prestige 3* o similare in BB + trasferimenti a Istanbul Euro **470,00** a persona tasse e assicurazione incluse

ISTANBUL PONTE DELLA LIBERAZIONE dal 25 al 28 aprile - sistemazione in hotel Prestige 3* o similare in BB + trasferimenti a Istanbul Euro **500,00** a persona tasse e assicurazione incluse

ISTANBUL FESTA DEI LAVORATORI dal 1 al 4 maggio - sistemazione in hotel Carlton 4* o similare in BB + trasferimenti a Istanbul Euro **460,00** a persona tasse e assicurazione incluse

DISPONIBILITÀ LIMITATE DI POSTI

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





La giovane Italia 7

Per risanare un'economia malata che condanna i giovani alla disoccupazione, proprio dai giovani bisogna ripartire, puntando su energie sane e più fresche e sul lavoro.

LItalia è salva. L'Italia non ha fatto la fine della Grecia. Quante volte abbiamo sentito questo stucchevole ritornello, più volte ripetuto anche nel corso dell'ultima campagna elettorale dagli svariati salvatori della Patria. D'altra parte tutti, ogni tanto, pratichiamo l'esercizio consolatorio di guardare le disgrazie altrui, di chi sta peggio, di chi non ce l'ha fatta. Non è una grande prova di intelligenza, ma dicono che faccia bene alla salute perché risparmia il dolore di pensare a quanto, invece, siamo messi male. E il dolore più grande di questo Paese è quello dei tanti giovani – ormai sono milioni – senza un lavoro. Ragazze e ragazzi usciti magari da una brillante carriera scolastica che non possono dimostrare quanto valgono. Giovani che cercano semplicemente di fare qualcosa per sé e per la società, a cui viene detto no grazie, non abbiamo bisogno di voi: questo Paese che vi ha accolto con gioia il giorno in cui siete venuti al mondo celebrando inni alla vita che si rinnova, per ora non sa che farsene di voi altri. Aspettate momenti migliori oppure emigrate. Nel secolo scorso, un paio di volte vi hanno spento al fronte: modo bestiale, ma efficace, per “eliminare” la forza lavoro in eccesso, quel grande spreco di ricchezza improduttiva e umanità in esubero che accompagna le crisi di sovrapproduzione e sottoconsumo come quella che viviamo. Ma oggi che ne facciamo di voi? A parte parlarne, s'intende, quasi sempre con preoccupate parole di circostanziata severità, talvolta con falso rammarrico, spesso con insolenza e poco

rispetto verso questi “schizzinosi” che pretendono il posto fisso (ricordate la frase infelice della ex ministra che ha aumentato l'età della pensione per dare lavoro ai giovani?) invece di adattarsi a fare i camerieri o a raccogliere i pomodori. L'insolenza snob, cinica e svergognata di chi ha avuto tutto dalla vita non è più tollerabile. Bisogna avere il coraggio di fare qualcosa di concreto, ci vuole un grande progetto per il futuro. Un futuro che alle nuove generazioni appartiene per legge di natura. E l'economia malata che oggi condanna questi giovani alla disoccupazione è tutt'altro che una legge di natura. Quindi si può cambiare. A cominciare dal lavoro, appunto, come priorità assoluta, variabile indipendente in nome del primo articolo della Costituzione, su cui costruire un'Italia migliore. Il lavoro senza il quale una persona semplicemente non esiste. Il lavoro che dà soldi per vivere e senso alla vita. Il lavoro che nobilita, come si diceva un tempo. Pensare che la risposta a questa fame di dignità venga dalla cosiddetta mano invisibile del mercato è un'illusione. La stessa fantasma magorica illusione che per anni ha gonfiato bolle speculative d'ogni genere pur di mascherare l'irrazionalità di un sistema economico che, grazie a una politica subalterna agli interessi della finanza e prigioniera di mille corporazioni, ha acuito le disuguaglianze sociali, aggredito l'ambiente, calpestatto i diritti, umiliato la scuola, la formazione e la ricerca. Uscire da questo pantano e invertire la tendenza al declino non è facile. Ma sarà impossibile senza l'apporto delle più fresche e sane energie di cui il Paese dispone. ■



PARTENZE SCONTATE L'Europa in primavera - Ponte della Liberazione

CAPITALI	PERIODO	Speciale SOCI COOP	CAPITALI	PERIODO	Speciale SOCI COOP
MALTA <i>Cavallieri htl 3* o similare</i>	25/04-28/04	€ 442,00	MALTA <i>Cavallieri htl 3* o similare</i>	27/04-01/05	€ 464,00
VIENNA <i>Ananas 4* o Sim.</i>	25/04-28/04	€ 469,00	VIENNA <i>Ananas 4* o Sim.</i>	28/04-01/05	€ 485,00
LISBONA <i>Marques De Sa 4*o similare</i>	25/04-28/04	€ 490,00	LISBONA <i>Marques De Sa 4*o similare</i>	28/04-01/05	€ 490,00
PRAGA <i>Crowne Plaza Prague 4* o sim</i>	25/04-28/04	€ 484,00	PRAGA <i>Crowne Plaza Prague 4* o sim</i>	28/04-01/05	€ 484,00
MADRID <i>Mayorazgo 4* o similare</i>	25/04-28/04	€ 467,00	MADRID <i>Mayorazgo 4* o similare</i>	28/04-01/05	€ 458,00
LONDRA <i>Nh Kensington 4*o sim</i>	25/04-28/04	€ 703,00	LONDRA <i>Nh Kensington 4*o sim</i>	28/04-01/05	€ 671,00
PARIGI <i>Fertel Etoile 4*o similare</i>	25/04-28/04	€ 451,00	PARIGI <i>Fertel Etoile 4*o similare</i>	28/04-01/05	€ 447,00
BARCELLONA <i>H10 Marina 4*o Sim.</i>	25/04-28/04	€ 483,00	BARCELLONA <i>H10 Marina 4*o Sim.</i>	28/04-01/05	€ 507,00
Disponibilità limitata			AMSTERDAM <i>Moevenpick htl 4* o similare</i>	28/04-01/05	€ 673,00
			MONACO <i>Atrium hotel 3* o similare</i>	28/04-01/05	€ 564,00
			BUDAPEST <i>Hungaria htl 4* o similare</i>	28/04-01/05	€ 440,00
			BERLINO <i>Park Radisson Inn 4* o simil.</i>	28/04-01/05	€ 534,00

PARTENZE SCONTATE Pasqua in Europa

CAPITALI	PERIODO 3 notti	Speciale SOCI COOP	CAPITALI	PERIODO 4 notti	Speciale SOCI COOP
MALTA <i>Cavallieri htl 3* o similare</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 434,00	MALTA <i>Cavallieri htl 3* o similare</i>	dal 29 marzo al 02 aprile	€ 459,00
BUDAPEST <i>Hungaria 4* o similare</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 392,00			
MONACO <i>BW Atrium 3* o similare</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 558,00	BERLINO <i>Park Inn Radisson 4* o sim.</i>	dal 29 marzo al 02 aprile	€ 544,00
VIENNA <i>Ananas 4* o Sim.</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 440,00	VIENNA <i>Ananas 4* o similare</i>	dal 29 marzo al 02 aprile	€ 531,00
LISBONA <i>Marques De Sa 4*o similare</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 465,00	LISBONA <i>Marques De Sa 4* o similare</i>	dal 29 marzo al 02 aprile	€ 508,00
AMSTERDAM <i>Moevenpick 4*o sim.</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 552,00			
PRAGA <i>Crowne Plaza Prague 4* o sim</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 488,00	PRAGA <i>Crowne Plaza Prague 4* o sim</i>	dal 29 marzo al 02 aprile	€ 536,00
BERLINO <i>Park Inn Radisson 4* o sim.</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 489,00	BERLINO <i>Park Inn Radisson 4* o sim.</i>	dal 29 marzo al 02 aprile	€ 544,00
MADRID <i>Mayorazgo 4* o similare</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 564,00	MADRID <i>Mayorazgo 4* o similare</i>	dal 29 marzo al 02 aprile	€ 557,00
LONDRA <i>Nh Kensington 4*o sim</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 773,00			
PARIGI <i>Fertel Etoile 4*o similare</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 575,00	PARIGI <i>Fertel Etoile 4*o similare</i>	dal 29 marzo al 02 aprile	€ 589,00
BARCELLONA <i>H10 Marina 4*o Sim.</i>	dal 29 marzo al 01 aprile	€ 556,00	BARCELLONA <i>H10 Marina 4* o Sim.</i>	dal 29 marzo al 02 aprile	€ 593,00

La quota è da intendersi a persona e comprende: Volo da Roma Fiumicino A/R; soggiorno di 3 o 4 notti presso l'hotel indicato o SIMILARE in trattamento di pernottamento e prima colazione; tasse aeroportuali (soggette a variazione fino a emissione biglietto); iscrizione; Assicurazione standard medico-bagaglio. La quota non comprende: trasperimenti IN/OUT; assicurazione annullamento facoltativa euro 20,00 a persona; tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende". *****Prezzo a persona in doppia e tripla*****



nuovoconsumo

IL MENSILE PER I SOCI DI UNICOOP TIRRENO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

In redazione

Rita Nannelli

Cristina Vaiani

Hanno collaborato a questo numero

Silvia Agostini

Barbara Autuori

Francesca Baldereschi

Alessandra Bartali

Barbara Bernardini

Salvatore Calleri

Luca Carlucci

Claudia Ciriello

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Benedetta D'Alessandro

Silvia Fabbri

Jacopo Formaioni

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Dario Guidi

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Enrico Mannari

Simona Marchini

Massimiliano Matteoni

Roberto Minniti

Massimo Montanari

Giorgio Nebbia

Patrice Poinssotte

Paola Ramagli

Beatrice Ramazzotti

Maria Antonietta Schiavina

Anna Somenzi

Barbara Sordini

Miriam Spalatro

Mario Tozzi

Ersilia Troiano

224

marzo 2013

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni
per Studiografico M (Piombino.LI)

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

Registrazione del Tribunale
di Livorno n. 695 del 24/07/2001
Iscrizione ROC 1557 del 4/09/2001

Tiratura prevista: 257.175 copie
Chiuso in tipografia il 19/2/2013



Font utilizzate

Testata **Titillium** [Accademia di Belle Arti di Urbino, 2007]

Titoli **Avenir** [Adrian Frutiger, 1988]

Testi **Caslon 224** [Ed Benguiat ITC, 1988]

sommario

7 Il punto

Aldo Bassoni

La giovane Italia

contatti

10 Fermo posta

11 Coop risponde

12 Chi protegge il cittadino

12 Previdenza

13 Benestare

firme

14 Salvatore Calleri
Per quale motivo?

15 Maria Carla Giugliano
C'è moda e moda

16 Tito Cortese
Pro memoria

17 Giorgio Nebbia
Reazioni alimentari

18 Mario Tozzi
A nostro rischio e pericolo

19 Massimo Montanari
Avanzi

67 Simona Marchini
Una donna spezzata

76 Giovanni Manetti
Canone inverso

attualità

20 La notizia
Dario Guidi
A gran CoopVoce

23 Primo piano
Silvia Fabbri

La strage delle innocenti

43 Inchiesta
Aldo Bassoni
Mercato scoperto

soci

28 **Candidarsi in Coop**

34 **Collezione d'acciaio**

35 **Tutti a palazzo**

36 **Fantasia siciliana**

39 Servizi ai soci

77 Convenienza

salute

48 **Pasta prioritaria**
Ersilia Troiano

49 Faccende domestiche

50 **Il germe della virtù**
Barbara Bernardini

51 Sani & salvi

prodotti

52 **Divieto di eccesso**
Anna Somenzi

54 **Cotti al fornello**
Roberto Minniti

57 Eco sistema

58 **Stiamo fresche**
Silvia Inghirami

60 **Pan d'oro**
Eleonora Cozzella

61 **Fino in cima**
Francesca Baldereschi

62 **Pasqua Fior fiore Coop**
Paola Ramagli

ennci

68 **Belle storie**
Barbara Sordini

69 Le vite degli altri

70 **All'attacco!**
Benedetta D'Alessandro

71 Tempi moderni

72 **Distrazione di massa**
Patrice Poinssotte

73 Scienza infusa

74 **Ricomincio da 52**
Maria Antonietta Schiavina

75 Triplavù

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

Protezione animali

Ho letto che la Comunità Europea ha approvato la reintroduzione dei mangimi di origine animale per gli allevamenti di bovini e carni avicole a partire da gennaio 2013, dietro richiesta della Francia. Premesso che la carne bovina che il mio punto vendita Coop ha proviene dalla Francia, come si comporterà la Cooperativa? La carne che mangeremo sarà sicura, come sempre, sul fronte degli ogm, ma gli animali saranno stati alimentati con farine di origine animale oppure sceglierete degli allevamenti che non utilizzeranno questa pratica che in passato si è rivelata molto economica ma altamente pericolosa per la salute e che sovverte ogni ordine di natura? (Le mucche da sempre sono erbivore mi pare...).
dal sito www.nuovoconsumo.it



Risponde Claudio Mazzini, responsabile Sostenibilità Innovazione e Valori di Coop Italia.

Vogliamo assicurare la consumatrice circa l'utilizzo di proteine animali nell'alimentazione dei bovini della filiera Coop. La normativa comunitaria attuale prevede il divieto di somministrare proteine animali ai ruminanti con alcune eccezioni (ad esempio, latte, colostro e loro derivati). Tale normativa vigé ovviamente sia in Italia che in Francia, dove i bovini nascono e sono allevati per la prima parte della loro vita. Negli allevamenti della filiera Coop, per i capi destinati alla produzione di carne, non possono essere utilizzati, oltre che alimenti contenenti ogm, alimenti contenenti proteine e grassi di origine animale. Sono pertanto vietati la farina di carne, la farina di sangue e derivati, la farina di pesce.

Vorrei alcune delucidazioni sull'utilizzo del latte. È meglio il latte di soia o quello vaccino?
via e-mail

Il latte è un alimento irrinunciabile tanto che, nel caso d'intolleranza al lattosio (piuttosto comune) o di allergia alle sue proteine (evento raro), occorre ripiegare su qualche alimento sostitutivo che abbia le sue caratteristiche nutritive, come il latte di soia. Le proteine del latte, la caseina e le proteine del siero hanno un alto valore biologico poiché contengono tutti gli aminoacidi essenziali; alta è la concentrazione di calcio, fosforo e potassio, mentre il ferro è scarso. Ridotto il contenuto di colesterolo, che può essere ulteriormente abbattuto con il latte parzialmente o completamente scremato, diminuendo pure le calorie. Lo zucchero del latte, il lattosio, ha un sapore meno dolce rispetto

al comune saccarosio ed è formato da una molecola di glucosio e una di galattosio. Quest'ultimo è necessario per la sintesi dei galattolipidi, costituenti essenziali delle cellule nervose. Elevato il contenuto vitaminico, in verità un po' abbattuto

dai trattamenti termici per la conservazione. Sulla parete intestinale alla nascita abbiamo un enzima, la lattasi, che scindendo il lattosio lo rende assorbibile e digeribile. In molte persone, però, quest'enzima si riduce con la crescita, a volte fino a scomparire, e il lattosio arriva nel colon dove è fermentato dalla flora intestinale con la produzione di gas e diarrea. Oggi, però, si può utilizzare il latte ad alta digeribilità dove il lattosio è stato predigerito nei suoi zuccheri base. Nel caso di un'intolleranza grave oppure d'allergia alla caseina si può ripiegare sul latte di soia: presenta delle caratteristiche nutritive importanti, ma di "latte" ha solo il nome.

Massimiliano Matteoni
biologo nutrizionista



Silvia Agostini Responsabile Filo Diretto di Unicoop Tirreno Numero verde 800861081

Consegna **a domicilio**

11

È previsto un servizio Coop di consegna della spesa a domicilio?

Il servizio si chiama *La spesa che non pesa* ed è attivo attualmente nel-

la città di Roma, all'interno del grande raccordo anulare e a Viareggio. Per usufruire dei servizi è sufficiente entrare nel sito www.laspesachenonpesa.it e scegliere una delle due opzioni: *La spesa che non pesa* su Roma oppure *Coop Drive* a Viareggio.

Per effettuare l'ordine basterà scegliere i prodotti proposti nell'assortimento e aggiungerli al carrello. Il servizio attivo su Roma prevede la consegna direttamente a domicilio. Si potrà effettuare un minimo di 40 euro e un massimo di 350 euro di spesa che potrà essere pagata *on line*, con carta di credito e carta prepagata, oppure alla consegna con bancomat, carta di credito o carta prepagata. È possibile scegliere un giorno e un orario di consegna ed è previsto il pagamento di una quota per le spese di trasporto. Il servizio è, invece, gratuito per i disabili – maggiori informazioni: 80038128 –. L'ordine a Viareggio deve essere effettuato entro le 14 del giorno ed essere ritirato presso il supermercato dalle 16,30 e fino a mezz'ora prima della chiusura del negozio, per tutti i giorni della settimana. Il pagamento potrà essere effettuato al momento del ritiro della spesa presso il *Drive Point* del Supermercato, con le stesse modalità utilizzate nel punto vendita senza costi aggiuntivi.



Punto **e a capo**

Quando scade il catalogo della raccolta punti Solo per te?

Il catalogo è scaduto il 28 febbraio, ma c'è tempo

fino al 31 marzo per utilizzare i punti. Possono essere donati ai progetti di solidarietà *Basta un gesto*, adoperati per i premi del catalogo, chiedendo uno sconto immediato sulla spesa oppure acquistando prodotti alimentari e non alimentari che proponiamo ogni mese, con un ulteriore vantaggio: i punti in questo caso valgono doppio. Per maggiori informazioni: www.catalogosoci.unicooptirreno.com.



Servizio Pit (lun., mer. e ven.: 9,30-13,30), fax 0636718333. Info salute: 0636718444; e-mail: pit.salute@cittadinanzattiva.it; servizi: 0636718555; e-mail: pit.servizi@cittadinanzattiva.it; giustizia: 0636718484; e-mail: pit.giustizia@cittadinanzattiva.it.

12

Un cattivo investimento

Nel novembre 2009 ho sottoscritto delle obbligazioni Convertendo presso la filiale della Banca Popolare di Milano, in cui sono correntista, che si sono rivelate solo in seguito un cattivo investimento. Come posso recuperare i miei risparmi?

via e-mail

In seguito allo scandalo *Bpm* relativo al prestito obbligazionario "Convertendo 2009/2013-6,75%", a cui diversi consumatori, come lei, hanno aderito fidandosi della banca, è stato siglato un accordo di conciliazione tra la banca e le associazioni di consumatori che permette di recuperare le somme investite. Fatte queste prime considerazioni, le persone che possono accedere alla procedura sono solo i clienti che tra il 7 settembre 2009 e il 30 dicembre 2009 ("Offerta Pubblica di Sottoscrizione") hanno sottoscritto obbligazioni presso una filiale delle banche *Bpm*, e i clienti che tra il 15 giugno 2009 e il 16 luglio 2009 ("Periodo di Trattazione dei Diritti") hanno acquistato diritti d'opzione presso una filiale delle banche *Bpm* successivamente convertiti in obbligazioni. Lei rientra tra quelli che possono accedere alla procedura conciliativa riservata sia ai clienti della banca sia a quelli delle altre banche del gruppo *Bpm* che abbiano, però, sottoscritto presso queste ultime obbligazioni o diritti di opzione del "Convertendo". Per attivare il tentativo di conciliazione c'è tempo fino al 30 aprile 2013 e il modulo si può scaricare dal sito di *CittadinanzAttiva* o ritirare presso una delle fi-

liali del gruppo *Bpm*. Se vuole essere rappresentato da *CittadinanzAttiva* basterà indicare nella domanda di conciliazione il nome della nostra associazione. L'accesso alla procedura è totalmente gratuito e non è prevista alcuna spesa per le attività di *CittadinanzAttiva* che la rappresenterà in questa fase bonaria di risoluzione della controversia.

Info

www.cittadinanzattiva.it/notizie/consumatori/servizi-bancari-e-finanziari/4247-conciliazione-convertendo.html

Claudia Ciriello

consulente *Pit* - Area consumatori e servizi di pubblica utilità di *CittadinanzAttiva*



previdenza

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

Tra moglie e marito

Da qualche anno, in seguito alla morte di mio marito, ricevo la pensione di reversibilità. Nell'ultimo accredito ho notato una consistente riduzione che, mi hanno spiegato, dipende dal mio reddito. Vorrei qualche ragguglio in più.

La vedova, ma vale anche a parti invertite, ha diritto al 60 per cento della pensione del marito. Questa percentuale, però, scende in misura sempre più accentuata in relazione all'ammontare del reddito.

Nel 2013 sono cambiati gli importi in base ai quali viene calcolata la pensione di reversibilità. Pertanto le nuove regole sono queste:

> se il reddito della vedova non supera 19.321,77 euro non c'è alcuna riduzione. Grosso modo si tratta di un reddito netto di 1.300 euro al mese.

Che tristezza!

Ritiene che le diete low carb siano migliori rispetto alla tradizionale dieta ipocalorica?

Il termine *low carb* sta ad indicare un regime alimentare povero di carboidrati, ma resta pur sempre generico, finché non si stabilisce quanti carboidrati sono effettivamente presenti. Mi spiego meglio: molte persone parlano di diete *low carb* sia in caso di diete a base solo di proteine o quasi, come la dieta *Dukan* o quella *Atkins*, fino ad arrivare a regimi dove semplicemente si elimina pane e pasta, ma si consumano liberamente frutta, verdura e legumi. In quest'ultimo caso si tratta di un tipo di alimentazione che potremmo definire a basso indice glicemico, in cui le calorie provenienti dai carboidrati sono fornite da cibi molto ricchi di fibra che rallentano la velocità di assorbimento degli zuccheri nel sangue, stimolando una ridotta secrezione di insulina.

Ritornando alla sua domanda, e prendendo in considerazione delle diete realmente *low carb* come la *Atkins*, gli studi ci dicono che presentano un certo vantaggio nel dimagrimento sul breve periodo, ma uno svantaggio rispetto alle diete più equilibrate a lungo termine, dai sei mesi in poi. Spesso con i regimi poveri di carboidrati dopo qualche settimana subentra una certa "nausea" solo all'idea di dover cenare con un petto di pollo o del pesce accompagnato da



* Biologo nutrizionista

tanta verdura, senza nemmeno una fetta di pane. Infatti la concentrazione di serotonina nel cervello tende a diminuire, scatenando una "fame da carboidrati" difficile da controllare. Il calo di serotonina spiega anche perché molte persone definiscono tristi queste diete.

Una forte resistenza

Dalle ultime analisi del sangue risulta che la mia glicemia è di 107. Il mio medico ha parlato di insulino-resistenza, ma che cosa vuol dire? Sono diabetico?

Per essere considerato diabetico la sua glicemia a digiuno dovrebbe essere o superare i 126 mg/dl oppure con un test di tolleranza al glucosio avere una glicemia pari o superiore a 200 mg/dl dopo 2 ore dall'assunzione di glucosio puro. È evidente che il suo organismo riesce ad avere ancora un controllo (seppur imperfetto) della glicemia, in sostanza è diventato più resistente o sordo all'azione dell'insulina. Per esercitare il suo effetto, che è quello di togliere il glucosio dal sangue, l'insulina deve essere rilasciata in maggiore quantità, alzando quindi la voce come se si trovasse di fronte una persona un po' sorda. Dato che l'insulino-resistenza tende ad essere l'anticamera per un diabete conclamato, le suggerisco di apportare, con l'aiuto del suo medico o di un professionista, cambiamenti significativi nel suo stile di vita.

> Con un reddito superiore (fino a 25.762,36 euro) inizia il primo taglio: la legge porta via il 25 per cento della pensione.

> Se il reddito è superiore (fino a 32.202,95) il taglio sale al 40 per cento.

> Se è ancora più elevato, si perde l'esatta metà della pensione. In pratica il taglio del 50 per cento scatta a partire da redditi netti di 1.900 euro al mese. Se si pensa che la pensione di base è già in partenza ridotta al 60 per cento rispetto a quella del coniuge defunto,

con questi tagli la rata diventa ancora più modesta. E, infatti, si parte dall'aliquota massima del 60 per cento per scendere a quella del 45 per cento, poi del 36 e infine del 30 per cento.

Tutti questi tagli non valgono, però, se contitolare della pensione è anche una figlia. I redditi della vedova in questo caso non vengono considerati.

Ma nel momento in cui il figlio esce dalla pensione perché, ad esempio, ha finito gli studi, sulla quota che resta al coniuge si abbattano i tagli.

ora legale di Salvatore Calleri



Per quale **motivo?**

*Sulle note di una canzone l'amore
per un paese e un ricordo di gioventù.*

Un Ouragan di emozioni.

Ci sono delle canzoni che nella vita ti catturano con intensità e di cui non ricordi né il nome dell'autore né il titolo. Il motivo ti martella sotto la doccia oppure mentre passeggi e poi ritorna nell'oblio. Complice *YouTube* sono riuscito a ritrovare con grande soddisfazione il pezzo che mi ha

accompagnato durante la vita: *Ouragan* di Stéphanie di Monaco, del 1985. Il primo ascolto lo feci nella mia cameretta sin-

tonezza ormai andata. Il tutto con un pizzico di ironia. Ironia che mi fa aprire una riflessione sull'influenza che tale motivo, che martella anche mentre scrivo il pezzo, ha avuto nel mio amore per la Francia e per la Costa Azzurra in particolare. Probabilmente ero predisposto, in quanto nel 1984 le mie prime vacanze con gli amici, quando i cellulari non erano ancora uno strumento di massa, le feci proprio in Costa Azzurra nella zona di Frejus, una città fondata da Giulio Cesare in piena Gallia. Lì c'era un comodo ostello della gioventù. Da quel momento in poi scatterà il mio amore per quelle zone. Complice anche il motivo sbarazzino. Motivo a dire il vero che racchiude in modo mirabilmente leggero anche oggi una melodia che trasmette voglia di vivere. Leggera, ma non superficiale. Leggera, ma non esclusivamente commerciale. Un piccolo, ma vero e proprio, *Ouragan* di emozioni. Grazie Stéphanie per il bel pezzo che ho ritrovato e che mi accompagnerà nella quotidiana nostalgia... ■



tonizzando la radio mangianastri su *Rmc*. È strabiliante di come torni la memoria dopo la riscoperta. Tra l'altro io e l'autrice siamo pressoché coetanei. La cosa buffa è che il pezzo s'inserisce nel filone *dance*, ma non troppo, di metà Anni Ottanta, filone musicale che a dire il vero non è che ascoltassi molto in quel periodo. L'ascolto di più oggi, forse in virtù della gio-

C'è moda e moda

Attenti al guardaroba! Indagini di Greenpeace rivelano la presenza di alchilfenoli, ftalati e nonilfenoli etossilati nei capi di abbigliamento di venti catene di moda famose nel mondo. Alcuni di questi composti chimici alterano il sistema ormonale dell'uomo, altri quello riproduttivo. Molte sostanze sono persistenti nell'ambiente perché non si degradano facilmente e si accumulano negli organismi viventi, fino ad arrivare all'uomo attraverso la catena alimentare.

L'industria tessile, infatti, impiega molte sostanze chimiche nelle varie fasi di produzione, dalla colorazione dei tessuti al lavaggio, fino alla loro finitura. Gli scarichi prodotti da questi impianti – come Greenpeace ha potuto verificare in Cina e Messico – sono spesso contaminati con le stesse sostanze presenti nei tessuti e possono inquinare le risorse idriche. La catena di fornitura dell'industria dell'abbigliamento è molto complessa perché fatta di tanti livelli e attori. In genere, però, è il proprietario del marchio a dettare regole sul processo di sviluppo del prodotto, compreso la ricerca e il design. È il brand che sceglie il tipo di fornitore con cui entrare in commercio ed esercita il controllo sull'uso dei com-

posti chimici nei processi produttivi e negli articoli di consumo.

Per questo motivo, con la campagna *Detox*, Greenpeace chiede alle case di moda di azzerare gli scarichi di sostanze chimiche pericolose entro il 2020 e di imporre ai propri fornitori regole di trasparenza verso le comunità locali, che hanno il diritto di sapere cosa viene scaricato nei loro corsi d'acqua. Una campagna che sta funzionando: grazie al lavoro d'indagine e negoziazione di esperti e attraverso la pressione generata dalla *community on line* tantissimi marchi internazionali – come *G-Star*, *Victoria's Secret*, *Levi's*, *Zara*, *Mango*, *Esprit* – hanno già firmato l'impegno per una moda libera da sostanze tossiche. E in Italia? La moda *Detox* ha contagiato anche il Belpaese con l'adesione di *Benetton*. ■

Maria Carla Giugliano
ufficio stampa Greenpeace



ever green di Stefano Generali

Tecnica costruttiva

La canapa può rappresentare una soluzione ottimale per sostituire il cemento nel settore dell'edilizia, aprendo la strada a uno sviluppo di nuove tecniche costruttive ecosostenibili anche in Italia. Ad affermarlo i ricercatori dell'Università di Venezia, che sostengono come l'uso della canapa consenta un risparmio d'acqua del 90 per cento rispetto a quella necessaria per produrre cemento, con drastiche riduzioni anche dell'energia impiegata per la produzione. La canapa in edilizia è una delle tante proposte presentate dall'Associazione nazionale architettura bioecologica, che si batte per la diffusione nel nostro Paese di nuove costruzioni ispirate al principio della sostenibilità.

Battito animale

Neanche la crisi riduce l'amore degli italiani per gli animali domestici. Secondo il rapporto Eurispes Italia 2013 nell'ultimo anno le famiglie che hanno deciso di ospitare un amico a quattro zampe sono aumentate di oltre il 13 per cento, facendo salire la percentuale dei nuclei familiari italiani che ospitano animali domestici al 55,3 per cento. Tra le voci di spesa più rilevanti per la gestione degli animali c'è l'alimentazione, che mediamente pesa su ogni famiglia per oltre 30 euro mensili, mentre il costo per veterinari e medicinali si attesta, per il 64 per cento delle famiglie con amici a quattro zampe, su circa 100 euro annuali. Sono in aumento anche le spese per l'acquisto di gadget, come abitini e collari.



Pro memoria

Trasmettere la memoria è un atto dovuto di solidarietà tra le generazioni.

16

In ciascuno di noi perdurano delle idiosincrasie che hanno la loro origine in esperienze o episodi radicati nella memoria della prima infanzia: sono lì e lì restano, impermeabili al passare del tempo, all'evolversi delle situazioni, al mutare delle sensibilità, e non c'è esercizio di razionalità che le possa revocare o anche solo intaccarne il senso di disagio.

Me ne accorgo, per fare un esempio ricorrente, ogni volta che vedo qualcuno che indossa una camicia nera. Per certi aspetti è una vista che in sé mi conforta: addosso a un uomo, a una donna o a un ragazzino dei giorni nostri, la camicia nera è un indumento come tanti altri, non ha niente di particolare, ha perso da svariati decenni il significato truce e lugubre dei miei anni di bambino. Mi conferma, in definitiva, che ciò che aveva rappresentato per una troppo lunga stagione è proprio morto, è finito per sempre: chi oggi la indossa non ne ha neanche il più lontano sentore, non la collega minimamente a quei tempi scuri.

Per altro verso, quella vista non cessa di turbarmi, mi provoca il fastidio che è dato dalla ripugnanza: e in questo sta l'idiosincrasia. La stessa che mi coglie se, di notte, sento il passo cadenzato di stivali sul selciato, un suono per me inseparabile dal ricordo delle ronde naziste e fasciste negli anni lontani dell'occupazione e dell'oppressione. E sullo sfondo la paura che quegli orrori possano ritornare.

Spiegare compiutamente queste sensazioni ai ragazzi di oggi non è possibile, ma raccontare il "vissuto" da cui scaturiscono si può e si deve. Con la simpatia con cui li si vede immuni da questi marchi del passato, liberi di abbigliarsi, vivaddio, come pare loro; ma anche con la consapevolezza che trasmettere la nostra memoria è un atto dovuto di solidarietà tra le generazioni, perché mai più si permetta che ritornino i tempi in cui liberi non si era affatto.

Nessuna simpatia o solidarietà provo, invece, per i più anziani che la camicia nera la indossano proprio per rivendicare quel passato obbrobrioso; o per coloro che di quella stagione delittuosa e infausta di privazione della libertà tentano di far passare una "lettura" edulcorata e di comodo.

Con Mussolini e con il regime fascista l'Italia ha chiuso i conti nel 1945, con l'ideologia su cui quel regime si fondeva li ha chiusi definitivamente con la Costituzione repubblicana del 1948. Ed è in grazia di ciò che oggi si può andare tranquillamente in giro con una camicia nera, al di là dell'idiosincrasia di qualcuno che nel 1945 era un bambino. Ma ciò non vuol dire che si sia comunque al riparo da rigurgiti del passato, nel segno della sopraffazione e dell'iniquità, come anche la recente campagna elettorale ci ha ricordato: ed è bene che tutti, vecchi e giovani, ne siamo consapevoli e ci si comporti di conseguenza. ■

beni di consumo di Rita Nannelli

Sale e scende

Con la crisi tutto è più salato, anche la tavola. Ma il consumo di sale – rivela uno studio condotto dall'italiano Francesco Cappuccio della Warwick Medical School e pubblicato sul "British Medical Journal Open" – cresce soprattutto tra le persone di basso livello socio-economico (basato su professione e livello d'istruzione). I risultati valgono un po' per tutti i paesi industrializzati perché i gruppi socio-economicamente svantaggiati sono più degli altri soggetti a una cattiva dieta. La media del consumo di sale di un italiano è 10,8

grammi al giorno (12 per i maschi, 10 per le donne), mentre ce ne basterebbe un grammo al giorno. Se si considera un consumo medio di sale di 10 g, la diversità di classe sociale esprime una differenza fra gruppi di 0,4-0,9 g al giorno, e non è un dato da poco. È la maggior parte dei cibi più risparmiati ad avere, infatti, un più alto contenuto di sale, grassi, zuccheri e calorie. Per di più il sale dà "dipendenza" per un processo (reversibile) di adattamento delle papille gustative: più se ne consuma maggiore è la richiesta di sale per percepire lo stesso grado di salinità. Lo sa bene l'industria degli snack che, non a caso, propone prodotti salati rivolti ai bambini.





Reazioni **alimentari**

Le complesse reazioni di Louis Maillard, il fisico francese che scoprì la chimica degli alimenti.

"**M**e la dia ben cotta": la pagnotta o la pizza. "Me la cuocia bene": la bistecca. Quante volte vengono pronunciate queste parole, senza prestarci molta attenzione; quello che conta è che la pizza o la bistecca abbiano quel sapore gradevole caratteristico che tanto piace. Eppure dietro queste frasi sta una delle reazioni chimiche più affascinanti, anzi direi la prima reazione chimica scoperta dai nostri lontani antenati quando si sono resi conto che il riscaldamento dei cibi non solo serviva a conservarli più a lungo, ma li rendeva più digeribili e gradevoli. Il profumo e il sapore derivano dalla reazione fra gli amminoacidi, i componenti di tutte le proteine, e i carboidrati, gli zuccheri che sono presenti nell'amido o che si trovano allo stato libero. La complessità delle reazioni e il gran numero di diversi profumi e sapori dipende dal fatto che gli amminoacidi e gli zuccheri sono varie decine. La scoperta di questa reazione avvenne per caso nel 1912, un secolo fa, quando un certo Louis Maillard (1878-1936) scaldò a bagnomaria, alla temperatura di ebollizione dell'acqua, una miscela di una parte di glicocola, il più semplice dei circa 20 amminoacidi presenti nelle proteine, con quattro parti di glucosio, il più semplice degli zuccheri. Maillard osservò che si formava un liquido che diventava giallo e poi assumeva un colore bruno con liberazione di un gas che

identificò come anidride carbonica. Si mise allora di buona lena a combinare un gran numero di amminoacidi con molti zuccheri, scaldando le miscele a temperature fino a 150 gradi, variando l'acidità e la quantità d'acqua presente e notò che si formano centinaia di composti. Maillard ne identificò vari nel mais abbrustolito, nelle bistecche, nella crosta del pane, nel caffè tostato. Alcuni di questi sono responsabili del bel colore bruno della birra scura, ma altri sono responsabili dello sgradevole odore del latte "bruciato". Purtroppo nella reazione di Maillard, insieme a sostanze che fanno aumentare la conservazione e il sapore e il profumo degli alimenti, si formano anche sostanze tossiche come l'acrilammide e l'idrossimetilfurfurale (HMF) la cui concentrazione nei cibi non deve superare certi limiti. A tali sostanze tossiche sono esposti anche i lavoratori delle cucine e dei forni che devono essere dotati di adatti ventilatori e cappe. Maillard, nato nella Lorena, si era laureato a Parigi; di famiglia benestante si dedicò a ricerche naturalistiche che gli assicurarono una certa notorietà tanto che fu invitato a insegnare nella Facoltà di Medicina di Parigi. La pubblicazione della scoperta della "sua" reazione ebbe molta risonanza e sollecitò molte ricerche per chiarirne il meccanismo. Ogni anno si tengono delle conferenze internazionali sulla reazione di Maillard a riprova della sua importanza nel campo della chimica degli alimenti. ■



chissà cosa di Jacopo Formaioni

Messi **in salvo**

Già romani e greci lo usavano per i loro risparmi o le offerte agli dei, e da sempre questa piccola banca personale ci ha aiutato a far tornare i conti, "rompendosi" al momento giusto. Nei tempi moderni il salvadanaio ha assunto la classica forma a porcellino, dall'usanza contadina di dare gli avanzi al maiale per "investire" su qualcosa di sicuro. Oggi non

si contano le imprese che producono salvadanai, di forme e dimensioni più disparate, con funzioni degne dell'hi-tech più avanzato. Un designer irlandese ha addirittura creato un salvadanaio con un vero maialino imbalsamato... Prodotto un tempo principalmente nel Vecchio Continente, oggi la concorrenza cinese ha sbaragliato gli avversari conquistando più del 50 per cento del mercato, con l'Italia ai primi posti tra i paesi importatori. Risparmiare rimane sempre un buon investimento.





A nostro rischio e pericolo

Gli scienziati non possono decidere in modo sereno e gli amministratori fanno finta di niente – quando non sono in malafede –. Di fronte ai rischi del territorio italiano nessuna difesa per i cittadini.

L'allarme per il terremoto, dato anche attraverso i *social network*, in Garfagnana ha suscitato parecchie polemiche.

E viene giudicato dagli esperti come un frutto avvelenato del clima che si è instaurato in Italia a proposito del rischio naturale dopo la sentenza dei giudici de L'Aquila, che hanno addossato alla *Commissione Nazionale Grandi Rischi* la colpa di alcune delle morti nel sisma dell'aprile 2009. La questione è piuttosto semplice e tipicamente italiana, perché in nessun altro paese del mondo si pone negli stessi termini:

dovunque gli scienziati si possono esprimere secondo scienza e coscienza senza temere i rigori di una magistratura parecchio a digiuno di metodo scientifico e ancora più di protezione civile. I cittadini de L'Aquila, giova ribadirlo, non sono stati uccisi da un mancato allarme dei tecnici, ma dal fatto che le case erano state mal progettate e costruite. In tutto il mondo moderno un terremoto di

magnitudo 6,3 Richter, al massimo, fa cadere qualche cornicione, dunque la cosa migliore da fare è restare in casa. Ma al di là del processo e degli imputati (e delle loro storie personali, sempre cruciali), il frutto davvero avvelenato di quella sentenza è che, nel Paese a più elevato rischio naturale d'Europa, nes-

sun esperto si sente più sereno di interpretare i segnali della Terra con il necessario equilibrio. Temendo di finire sotto processo, darà l'allarme anche nei casi in cui, in condizioni normali, non l'avrebbe dato. D'altro canto, in questo modo, si rischia la denuncia per procurato allarme, ragione per cui, se fosse chiamato in qualche commissione di rischio, gli esperti se ne terranno volutamente e giustamente alla larga. Oggi sappiamo che, in media, solo un allarme su due o tre è "vero", e già oggi gli operatori turistici e gli amministratori locali non vedono di buon occhio il controllo sui rischi naturali del proprio territorio. E vorrebbero una sicurezza che nessuno può dare loro. Nel 2002 un modesto tsunami alle isole Eolie impose un sistema d'allarme che, però, fu subito osteggiato dagli operatori turistici che temevano i troppi allarmi. E così molti amministratori locali imposero l'autorità di bacino del Po dopo le alluvioni del 1994 e del 2000, salvo poi condannarla quando le decisioni interferivano con le loro scelte territoriali. L'Italia è un paese in cui oltre la metà del territorio è a rischio sismico e idrogeologico, in cui ci sono diversi vulcani attivi e rischi industriali (vedi *Ilva*) di varia forma e natura. Quale difesa resta ai cittadini se gli esperti si tirano indietro perché impauriti e gli amministratori fanno finta di niente o sono in malafede? ■

#mariotozzi



al naturale di Stefano Generali

Nero come il carbone

L'emergenza smog attanaglia come una morsa le maggiori città cinesi, Pechino in particolare, e le autorità della Cina si trovano costrette a rivedere i loro programmi energetici. Nei giorni scorsi il Governo ha ritoccato al rialzo il proprio obiettivo sul fotovoltaico, puntando a raggiungere in due anni una produzione di

35 gw d'energia annuali, invece delle previste 21 gw. Questa forte accelerazione è dovuta alla necessità di diminuire la dipendenza dal carbone e ridurre, rapidamente e in modo drastico, le emissioni responsabili dell'inquinamento. Una scelta che la Cina ha rimandato a lungo, ma che ormai non è più eludibile: secondo una ricerca realizzata da Greenpeace in collaborazione con l'università di Pechino, solo nel 2012 nelle grandi città cinesi l'inquinamento atmosferico ha provocato oltre 8mila morti.



Avanzi

La "cucina dei resti" non era propriamente povera; più avanzi c'erano, più a lungo durava il pasto. Un lontano esempio di lotta allo spreco.

19

Lo spreco – non solo alimentare – è figlio della società dei consumi. Prima ancora che un'abitudine è un atteggiamento mentale, un'idea che il boom economico ci ha indotto a considerare normale, addirittura "buona" perché tiene in vita e sollecita i processi produttivi. Oggi, però, lo spreco è sotto accusa, per motivi morali oltre che economici. Le iniziative si susseguono, una nuova "cultura del riciclo" si diffonde, via via imponendosi a un'ormai obsoleta "cultura dello spreco".

Ho scritto "nuova" cultura del riciclo, ma è una cultura antichissima che si rinnova. Nelle società tradizionali non si gettava nulla. Sprecare era inconcepibile, in un mondo abituato a far tesoro delle proprie risorse, a valorizzarle fino in fondo. Ciò valeva nella società contadina, attentissima a far quadrare risorse e bisogni, a combattere la paura della fame (più incombente della fame stessa) con strategie di conservazione e stoccaggio degli alimenti, di recupero e riutilizzo degli avanzi. Valeva nella società borghese, sensibile al tema dell'economia e del risparmio. Valeva nelle corti aristocratiche, dove l'ostentazione e l'abbondanza del cibo non si traducevano mai in spreco: molto, moltissimo restava sulla tavola, perché il numero delle vivande servite oltrepassava – programmaticamente – le possibilità di ingestione dei con-

vitati. Era un modo per stupire, per mostrare ricchezza e potere. Ma i resti non si gettavano: si riutilizzavano per il personale di servizio, talvolta si mettevano sul mercato e rientravano direttamente nei circuiti di scambio. La "cucina dei resti" non era frutto di un'economia "povera". Al contrario: più il pasto era ricco, più avanzi c'erano, e più a lungo duravano le risorse impiegate. È il senso di un detto genovese, secondo cui «un buon pasto dura tre giorni».

Proprio questo detto è ricordato da Olindo Guerrini, poeta, scrittore, bibliofilo, grande amico di Pellegrino Artusi nei decenni fra XIX e XX secolo, nell'introduzione al suo celebre ricettario intitolato *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa*, pubblicato postumo nel 1918. Non si tratta affatto – come sostiene il sottotitolo di una recente edizione – di un "classico della cucina povera". È invece un classico della cucina ricca, quella che può permettersi molti resti da recuperare. Non per nulla il testo è infarcito di citazioni dai più diversi libri di cucina, antichi e moderni, italiani e stranieri. Guerrini si meravigliava che non fosse esistito, prima di lui, qualcuno interessato a comporre un libro del genere. Il fatto è che *tutti* i libri di cucina in qualche modo si occupavano di avanzi.

Forse stiamo recuperando questa cultura, senza pudori e senza vergogna. Il tempo dello spreco non è ancora finito, ma è sicuramente finita l'idea che sprecare sia bello. ■



il buongustaio di Silvia Inghirami

Le frittelle del santo



Marzo è il mese di san Giuseppe e delle sue famose frittelle. L'occasione di assaggio la offrono i castelli romani, in particolare Tivoli (RM) dove, dal 19 al 21 marzo, si svolge la Fiera di merci, istituita nel lontano 1845 in onore del santo. Dopo aver gustato i dolci e curiosato tra le

bancarelle, si possono visitare le magnifiche ville Adriana e d'Este e si può cenare con porchetta e salumi annaffiati da un boccale di vino a Monte Compatri (RM) dove, per la festa del santo, rivivono le fraschette. Sempre nel Lazio le "zeppole" fritte di Itri (LT), che celebra san Giuseppe con un grande falò serale. Da visitare il castello medioevale, secondo antiche leggende popolato da fantasmi. Falò anche a Priverno (LT) per la gara dei "focaracci": il fuoco più bello è premiato con un gonfalone dei "faoni".

A gran CoopVoce

Quasi 1 milione di clienti, un traffico che è cresciuto nell'ultimo anno del 47 per cento, voto degli utenti 8,36 su 10, più che agli altri operatori. Grandi numeri quelli di CoopVoce, la telefonia mobile che mette insieme tariffe semplici e risparmiose e trasparenza del servizio.

■ Dario Guidi

È cresciuta, si è consolidata, ha retto alla durissima prova di un'agguerrita concorrenza che spende cifre enormi in continue campagne pubblicitarie e ora si appresta a tagliare il simbolico traguardo del milione di clienti. Nel 2012, in un mercato saturo (le schede telefoniche in Italia sono circa 90 milioni con 60 milioni di abitanti) e che qualche segno di rallentamento lo mostra, il suo volume di traffico è cresciuto del 47 per cento. Parliamo di *CoopVoce*, il servizio di telefonia mobile che Coop ha avviato nel giugno 2007, primo operatore virtuale in questo campo in Italia, costituito non appena si sono aperti spazi normativi e di mercato.

Chiamata in causa

«Oggi siamo una realtà che cammina tranquillamente con le sue gambe, che ha fatto un tratto di strada importante e che soprattutto pensa a un'ulteriore crescita futura, forte di un rapporto con soci Coop e clienti che si è consolidato negli anni – spiega il consigliere delegato di *Coop Italia* **Liborio Rosafio** –. Non è un caso se per il quinto anno consecutivo le indagini sulla soddisfazione

dei clienti ci attribuiscono un voto d'eccellenza che nel 2012 è stato di 8,36 (in una scala da 1 a 10), superiore a quello degli altri operatori sul mercato. *CoopVoce*, proprio come è avvenuto anche nel campo dei farmaci, è la conferma che Coop, dove ci sono spazi di mercato, è pronta a mettersi in gioco per offrire un servizio in più ai consumatori, per rompere con i monopoli esistenti e per garantire convenienza».

Non è un caso se negli ultimi anni, a livello nazionale, così come è calato il prezzo dei farmaci, sono calate le tariffe telefoniche, e Coop, certo non da sola, ha contribuito a costruire questi cambiamenti nell'interesse dei consumatori. «Nella telefonia mobile il nostro è stato un approccio coerente con i valori Coop e con un modo di essere che mette assieme difesa del potere d'acquisto e qualità. In un settore dove la sfida è con colossi che hanno risorse enormi, e nel quale sui consumatori piovono in continuazione nuove offerte spesso non chiare e poco trasparenti, noi abbiamo sviluppato una filosofia fondata su tre idee: semplicità della proposta tariffaria, totale trasparenza verso il cliente e grande convenienza», prosegue Rosafio.



SEGUICI SU



coop voce

La telefonia Coop

**Passa a CoopVoce
tra il 4 Marzo e il 14 Aprile 2013
e comunichi con tutti!**

1 Cent

**AL MINUTO
VERSO TUTTI**

**TARIFFAZIONE
AL SECONDO
SENZA
SCATTO
ALLA RISPOSTA**

**PER
SEMPRE**

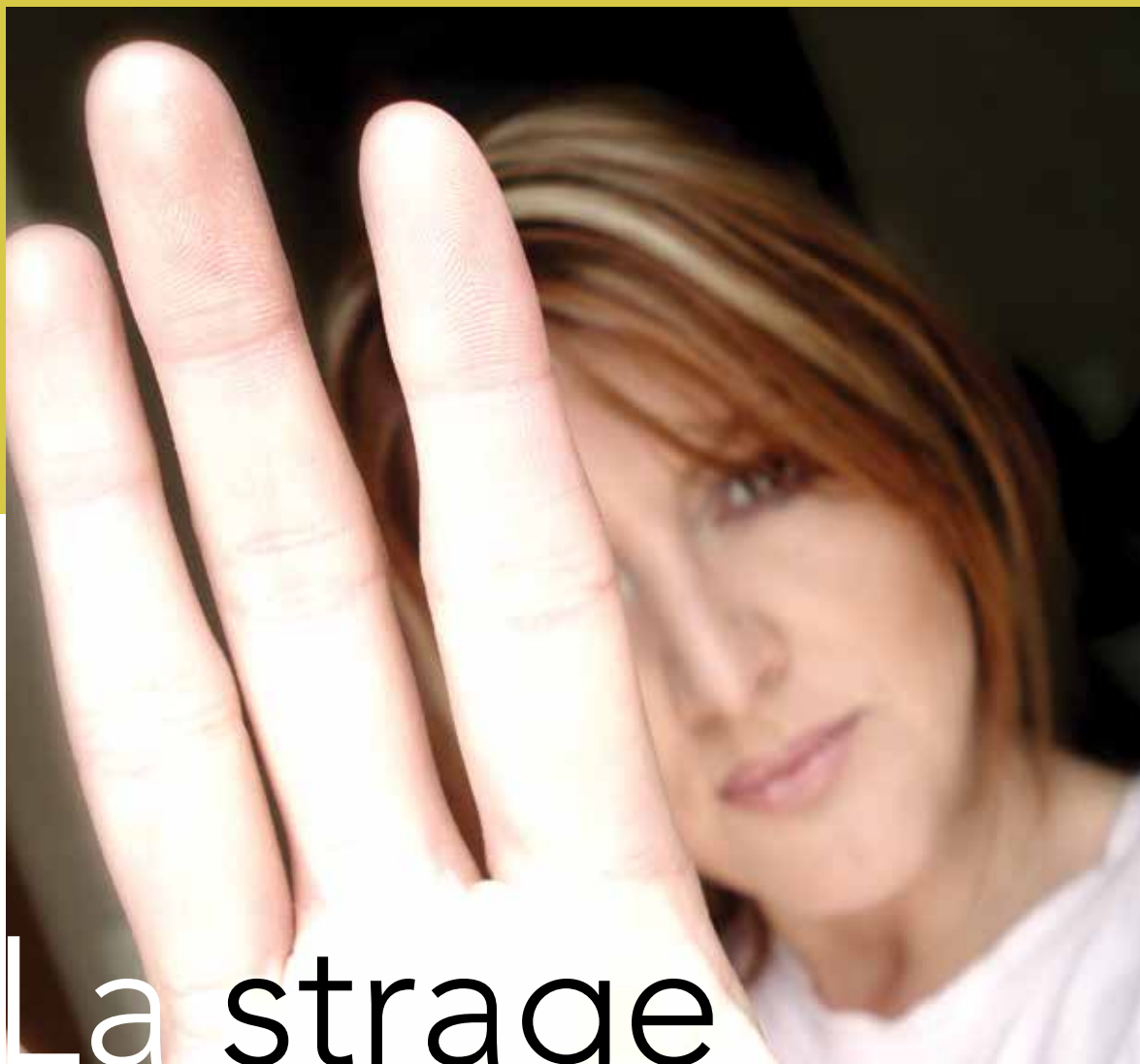
**E IN PIÙ
CHIAMATE E SMS
GRATIS
VERSO TUTTI I
NUMERI COOPVOCE**

A soli 2€ a settimana!

CONVENIENZA E TRASPARENZA

Con "1 cent" puoi navigare a soli 4€ al mese attivando Web 1 Giga Senza Limiti!

L'opzione "1 Cent" permette di chiamare ad 1 cent/min e inviare SMS ad 1 cent verso tutti i numeri nazionali, fissi e mobili, oltre a comprendere chiamate ed SMS gratuiti ed illimitati verso i numeri CoopVoce. La tariffazione è al secondo e senza scatto alla risposta. La tariffa ad 1 cent si applica fino a 1.000 minuti voce e 1.000 SMS settimanali, di cui massimo 250 minuti e 250 SMS verso clienti H3G o di operatori virtuali attivi su rete H3G. Al superamento delle soglie, si applica la tariffa prevista dal piano tariffario e dalle eventuali altre opzioni attive sulla linea. L'attivazione dell'opzione è gratuita sulle linee che passano in CoopVoce tra il 04/03 ed il 14/04/13. I già clienti CoopVoce possono attivarla nello stesso periodo ad un costo di 9 Euro. In entrambi i casi l'opzione prevede un costo settimanale di 2 Euro che permette di avere la tariffa "1 Cent" e si rinnova automaticamente. In caso di credito insufficiente, l'opzione si disattiva e deve essere esplicitamente riattivata chiamando il 188. Per tutti dettagli sull'offerta CoopVoce visita il sito www.coopvoce.it.



La strage delle innocenti

2.061 donne uccise tra il 2000 e il 2011, con un aumento del 26 per cento negli ultimi 5 anni; 1 giorno ogni 3 muore una donna in quanto donna, il 70 per cento degli omicidi di donne è compiuto all'interno della famiglia, in genere dal partner. Ma per fermare questa strage in Italia non si fa nulla.

■ Silvia Fabbri

Nel 2013 sono già 13 (al momento in cui scriviamo). Uccise dai loro mariti, ex compagni, padri dei loro figli. Come Giovanna de Lucia, 27 anni, 3 figli piccoli, trucidata con 9 coltellate dal marito Giovanni Venturato, suo coetaneo, nel casertano. Lei lo voleva lasciare. Come Donika Xhafa, 47 anni, uccisa a colpi di pistola dall'ex marito Raffaele Varraro, 59 anni. Lei aveva accettato di rivederlo. Come Antonia Stanghellini, 47 anni, uccisa a coltellate dall'ex marito Mustafa Hashani, 46 anni. Lei lo aveva lasciato da un anno, ma lui non accettava la fine della relazione ed era ogni giorno più violento e minaccioso. Nel 2012 sono state 124, e le storie sono sempre le stesse. Cambiano le età, le condizioni sociali ed economiche, i paesi o le città, ma il meccanismo resta uguale: anni di maltrattamenti da parte di lui, spesso denunce, richieste d'aiuto rimaste inascoltate, lei che se ne vorrebbe andare, ma ha paura. Fino a che un giorno – forse perché non se ne può più o s'intravede la speranza in un aiuto dall'esterno – la vittima si convince a fuggire. Ma lui la trova e l'uccide. Tutte morti annunciate, quelle di queste donne. Più del 70 per cento delle uccisioni arriva dopo anni e anni di denunce da parte della vittima.



Violenza privata

Una strage, e senza considerare tutto il resto: senza considerare i maltrattamenti, le lesioni, i tentati omicidi (46 nel 2012), gli stupri. A dire la verità, la triste conta delle morti è piuttosto controversa. Dovrebbe essere un atto dovuto in base alle leggi da parte del Ministero dell'Interno (e sarebbe anche richiesto dalla Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne), eppure non si fa, privando le istituzioni di contrasto al fenomeno di un'importante chiave di lettura. Allora si sono messe a farlo le stesse donne: nella fattispecie, oggi la fa la *Casa delle donne* di Bologna. L'indagine parte dalla cronaca, della stampa locale e nazionale (anche se non tutti i femicidi vengono raccontati sui giornali).

Ecco dunque i fatti: negli ultimi 5 anni c'è stato un aumento del 26 per cento delle donne uccise. Tra il 2000 e il 2011 sono state uccise 2.061 donne (dati *Eures*). Il 30 per cento degli omicidi totali sono femicidi. 1 giorno ogni 3, muore una donna in quanto donna. Come spiega **Riccardo Iacona**, autore del libro *Se questi sono gli uomini*, se «una specifica categoria di cittadini venisse trucidata con la stessa costanza, scoppierebbe un gran casino. Invece in Italia nessuno fa nulla, perché in Italia c'è una violenza endemica nei confronti delle donne e un sostanziale condono, nei confronti dei carnefici». Il femicidio è dunque un assassinio esito di atteggiamenti e pratiche sociali misogine. Esito, cioè, della violenza esercitata contro donne che non rispettano le aspettative dell'uomo (e della società patriarcale). Infatti il 70 per cento e più dei femicidi è compiuto all'interno della famiglia, generalmente da parte del partner.

Il genere disumano

«Violenza di genere – chiarisce **Titti Carrano**, avvocatessa e presidente dell'associazione *Di.Re* che raccoglie 63 centri antiviolenza in Italia –, cioè violenza che nasce dalle disuguaglianze tra uomo e donna, disuguaglianze che oggi, in tempi di crisi, sono anche economiche». Una donna senza lavoro è più fragile: e nel 2011 solo 52 donne su 100 lavoravano (in Spagna 69, in Francia 66).

Dolenti note

Un dramma di famiglia e un problema sociale: la violenza sulle donne come segno della crisi degli uomini. La parola a Simone Perotti, autore del libro Dove sono gli uomini?

Simone Perotti,
autore del libro
*Dove sono
gli uomini?*



Un libro che racconta gli uomini. La loro crisi, le loro colpe, la loro incapacità di farsi domande. Si intitola *Dove sono gli uomini?* (editore Chiarelettere) e ne parliamo con l'autore **Simone Perotti**.

Perché ha deciso di scrivere sulla violenza contro le donne?

«Il mio libro-inchiesta è sulla condizione di profonda crisi dell'uomo, in realtà. Ma parlando della crisi dell'uomo non potevo che chiedere alle donne, che ci frequentano, ci osservano, ci conoscono. Sono state loro, in più di un'occasione, a parlare di violenza».

Lei ha scelto di raccontare la voce mancante della storia. Non si parla quasi mai dei violenti, si preferisce concentrarsi sulle vittime, le loro storie e, magari, le loro colpe...

«Gli uomini di quest'epoca sono in profonda crisi, sotto ogni profilo. La violenza è solo la conseguenza di un disagio profondo, dell'impossibilità a comunicare, oltre che di un profondo ritardo evolutivo sociale. Occorre sollevare il prima possibile una "questione maschile", fatta di analisi, di accettazione dei nostri limiti, di costruzione di nuovi orizzonti, di limiti e paletti che solo noi possiamo e dobbiamo mettere».

Poi ci sono gli uomini "normali": fratelli, amici, padri e compagni inorriditi quanto le donne per quello che accade, ma spaesati. Perché non esistono luoghi di cosiddetta autocoscienza maschile?

«Fino a che non prenderemo coscienza

noi della nostra condizione, fino a che non cominceremo a parlare tra di noi, non potrà esserci alcun processo evolutivo, alcuna forma di crescita. Alle donne nessuno ha regalato nulla, hanno dovuto sudare, e ancora sudano, urlano, per farsi capire, per essere ascoltate. Noi dobbiamo fare lo stesso. Nessuno ci porterà la soluzione. Siamo noi, in potenza, quella nuova frontiera».

La violenza contro le donne è un'emergenza di questo periodo o c'è sempre stata, sotterranea, magari non denunciata?

«Sta aumentando, in modo proporzionale all'aumento della crisi degli uomini. Mancate risposte producono tensione e a volte violenza».

Quanto influisce la crisi economica, secondo lei?

«È solo un ulteriore elemento di disagio. Ma se una persona è in equilibrio affronta la crisi con creatività e ottimismo. Se è già depressa viene affossata».

E il ruolo dei genitori?

«Essenziale, ma ancora profondamente disatteso. Chi li ha allevati questi uomini a disagio? Chi li ha cresciuti ed educati?». ■



Legittima difesa

Cercare aiuto per non restare sole, informarsi per denunciare la violenza subita e far valere i propri diritti.

La violenza può essere fisica o psicologica ed entrambe sono molto difficili da affrontare. Ecco cosa fare (e cosa consigliare) nel primo caso, quello della violenza fisica.

Per prima cosa devi andare al pronto soccorso e farti medicare. Se vorrai denunciare il tuo aggressore, il referto potrà servirti.

Nel caso tu decida di denunciare (che è in ogni caso e in qualsiasi circostanza un tuo diritto) ricorda che hai tre mesi per farlo.

In caso d'emergenza e pericolo immediato chiama il 112 (carabinieri) o il 113 (polizia).

Cerca aiuto attorno a te, parlando con amici o telefonando a un centro antiviolenza. Ricorda che nei centri sono tenuti a consigliarti il da farsi in forma completamente anonima. Puoi trovare i numeri di queste strutture su un qualsiasi motore di ricerca digitando "centri antiviolenza" e il nome della tua città o regione. Oppure, raggiungendo la pagina www.women.it/centriantiviolenza/carta_centriantiviolenza.htm, troverai l'elenco completo dei centri italiani. Cerca quello più vicino a te.

Nel caso della violenza psicologica, più sottile ma non meno dannosa, devi cercare di mantenere la lucidità, senza incolparti. Cerca anche di parlare con qualcuno che riesca a mostrarti dal di fuori quello che ti sta accadendo. E rivolgiti a un centro antiviolenza che ti aiuterà a chiarirti le idee e ti farà sentire meno sola, evitando danni peggiori, come la violenza fisica, che comincia spesso con quella psicologica.



Inasprire le leggi? «La violenza contro le donne non è un problema di ordine pubblico – sottolinea Carrano –. Se l'obiettivo è salvare la vita delle donne, perché non creare per loro un sistema di protezione come si fa per i pentiti di mafia?, domandano dalla *Casa delle Donne*. «Va applicata la legge sullo *stalking* – chiede invece Iacona – e vanno finanziati i centri antiviolenza. In Italia ce ne sono meno che in Grecia e Turchia». Che cosa sono i centri antiviolenza? E quanti sono? «Si tratta di uno strumento imprescindibile per contrastare attivamente questa strage – spiega ancora Carrano –. Strutture che offrono alle vittime assistenza psicologica, legale e anche sociale, favorendo il reinserimento anche lavorativo della donna che spesso, lasciando il marito, perde tutto: lavoro, casa, reddito». Soprattutto, però, un centro antiviolenza dovrebbe poter offrire anche un rifugio vero e proprio: una casa con l'indirizzo segreto «perché è proprio quando la donna trova il coraggio di andarsene che il partner l'ammazza», afferma **Angela Romanin** della *Casa delle donne* di Bologna (il 67 per cento dei femicidi avviene dopo la separazione).

Vie del centro

Purtroppo, invece, non solo i centri antiviolenza sono insufficienti ad arginare questa ondata di violenza, ma in più non sempre possono offrire rifugio alle donne maltrattate.

«In tutta Italia sono 127 – continua Carrano – diffusi sul territorio a macchia di leopardo: ci sono regioni come il Molise o la Val d'Aosta che ne sono del tutto prive. La capacità complessiva dei posti letto nelle case rifugio, al momento, è pari a 500. Ma secondo una raccomandazione del Consiglio d'Europa, risalente al 1999, dovrebbe esserci un centro antiviolenza ogni 10mila persone e un centro d'emergenza ogni 50mila abitanti. Sul territorio nazionale dovrebbero quindi esserci 5.700 posti letto, non 500. E per di più anche questi sparsi sul territorio in modo non omogeneo, cosicché talune regioni ne sono pressoché sfornite». Meglio dell'Italia tutti i paesi europei: in Spagna 4.500, in Germania 7.000, in Inghilterra 3.890, in Francia 1.100. «In più – prosegue



Carrano – i centri sono scarsamente finanziati: dei 63 aderenti a *Di.Re* solo un terzo ha finanziamenti adeguati. Non esiste una linea di finanziamento da parte dello Stato, ma solo quella assicurata, spesso a fatica, dagli enti locali, Comuni e Province. Che spesso, poiché hanno a loro volta subito pesanti tagli, non finanziano continuamente i centri. Lo scorso Governo ha emanato un pubblico bando da 10 milioni per potenziare l'attività dei centri esistenti o aprirne di nuovi. Ma non bastano, proprio perché una tantum».

Donne violate

Eppure, uno specifico osservatorio *Onu* sui diritti umani richiama l'Italia a considerare che la situazione politica ed economica non giustifica la mancanza di attenzione e la diminuzione delle risorse per combattere la violenza contro le donne. Violenza che è destinata a crescere ancora, secondo il conduttore di *Presadiretta*,



che per documentarsi è andato sui luoghi dei femicidi e ha parlato con parenti e amici delle vittime e degli assassini. «Se non facciamo niente per fermarli, aumenteranno, in modo direttamente proporzionale al desiderio di autonomia delle donne ammazzate. E aumenteranno anche perché nel nostro Paese c'è un terribile processo di rimozione nei confronti di questa strage. Tendiamo a dire: non mi riguarda, è una storia di pazzi, un problema loro. Manca anche un'assunzione di responsabilità politica. Figuriamoci, il Ministero non tiene neppure il conto di quante ne muoiono. Ma ogni donna ammazzata nel nostro Paese è il segno drammatico della *débâcle* dello Stato». ■

Noi no

Iniziative di donne e di uomini contro la violenza.

A urne ancora calde, l'associazione *Di.Re*, "Donne in rete contro la violenza", chiede al nuovo Governo impegni precisi. Intanto rilancia l'allarme sui *Centri anti-violenza* e sulle *Case rifugio* che rischiano di chiudere a causa dei tagli alle politiche sociali e al *welfare* che colpiscono maggiormente le donne, aumentando le disuguaglianze di genere. Poi chiede: l'immediata ratifica della Convenzione del Consiglio d'Europa, firmata a Istanbul nel 2011, con l'adozione delle misure prescritte e con interventi concreti e duraturi anche nel programma finanziario di Governo; il rinnovo del *Piano nazionale contro la violenza alle donne* del novembre 2010, con garanzia di stanziamenti economici adeguati e costanti ai centri antiviolenza/case rifugio su tutto il territorio nazionale anche da parte degli enti locali e riconoscimento del livello essenziale di assistenza sociale per la violenza contro le donne; la rilevazione dei dati sistematica, integrata e omogenea sulla violenza contro le donne su tutto il territorio nazionale; la promozione di campagne di sensibilizzazione nazionali e locali per contrastare la violenza maschile contro le donne, rivolte a tutta la popolazione in particolare agli uomini, vigilando su ogni forma di comunicazione offensiva per le donne.

E a proposito di campagne ce n'è una, proprio rivolta agli uomini, che grida "Noi no". È **noino.org**, **Uomini contro la violenza sulle donne**, promossa dalla *Fondazione del Monte di Bologna*. Una campagna che chiede agli uomini di metterci la faccia, di partecipare, di porsi in relazione tra loro, per creare una comunità di uomini consapevoli che dicono pubblicamente no alla violenza di genere, divulgano la campagna e coinvolgono altri uomini in questo network. Lo hanno già fatto testimonial di *noino.org* come Ivano Marescotti, attore, Alessandro Diamanti, calciatore, Giampaolo Morelli, attore, Vinicio Capossela, cantautore, Stefano Benni, scrittore, e Riccardo Iacona, il giornalista che abbiamo intervistato proprio in queste pagine. Ma anche il taxista Silvano, l'agricoltore Matteo, e tanti altri uomini comuni che hanno aderito attraverso il sito **www.noino.org**.

Una partecipazione diretta, in prima persona, come quella che ha visto milioni e milioni di donne in tutte le piazze del mondo ballare per dire no alla violenza. Il movimento *One billion rising*, lanciato dalla scrittrice Eve Ensler, ha vinto la sua scommessa, il 14 febbraio scorso, dal Nord al Sud del mondo, da Est a Ovest, mobilitando il Pianeta con una danza collettiva di tutte e tutti.

Anche Unicoop Tirreno dal 2007 porta avanti progetti sui temi della promozione delle pari opportunità, con un focus specifico sul contrasto alla violenza di genere in tutte le sue rappresentazioni. Nel 2012 la Cooperativa ha toccato con iniziative specifiche i territori di Avellino, Roma, Livorno, Viareggio, Viterbo mentre altri territori saranno interessati nel corso del 2013, a partire da aprile e maggio.

Candidarsi in Coop

Marzo è il mese di presentazione delle candidature alle elezioni per il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci di Unicoop Tirreno che si svolgeranno a ottobre.

La Cooperativa invita i soci a candidarsi.

28

■ **Cristina Vaiani**

“È il tuo turno”. Così, con un messaggio inequivocabile, la Cooperativa invita il socio a candidarsi alle elezioni per il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci. Entrare a far parte del Comitato Soci “è un’ottima occasione – suggerisce ancora la Cooperativa – per proporre le tue idee e portare avanti le attività di Coop in rappresentanza di tutti”. Questo significa, dunque, candidarsi alle elezioni in Coop: presentare volontariamente la propria candidatura alla Cooperativa e, se eletti, prestare, sempre volontariamente, una parte del proprio tempo alla programmazione e realizzazione delle attività sociali della Cooperativa nel territorio di appartenenza.



ni della socialità, anche perché, conoscendo da vicino le caratteristiche dei territori in cui vivono, sono i più indicati ad interpretarne le esigenze e, su quella base, a elaborare i programmi delle attività sociali e a curarne la realizzazione. Esiste, infatti, un Comitato direttivo, formato da un minimo di 7 a un massimo di 21 soci, per ognuna delle 29 Sezioni soci in cui sono ripartiti, tra Toscana, Umbria, Lazio e Campania, i 900mila soci di Unicoop Tirreno.

Avanti tutti

E non ci sono barriere di alcun tipo alla candidatura. «Una delle più grandi ricchezze dei Comitati soci risiede nella loro composizione eterogenea – conferma Favilli –: persone con esperienze ed età diverse che si ritrovano a portare avanti insieme idee e propositi comuni, mettendo ciascuno il proprio personale contributo».

I Comitati soci si rivelano spesso luoghi d’incontro e confronto tra generazioni, dove «chi è anziano può coltivare i rapporti sociali e sentirsi utile e impegnato, mentre chi è giovane entra in contatto con una realtà nuova, viene coinvolto in processi decisionali e vede realizzate iniziative vicine alla propria sensibilità». Insomma, una grande occasione per tutti; per i soci che diventano protagonisti volontari della vita della Cooperativa e per la Cooperativa stessa che ingrossa le fila di preziosi collaboratori e rinsalda il legame con i territori. Non resta quindi che candidarsi e votare. Secondo quanto prevede lo statuto, ogni tre anni tutti i soci sono chiamati a scegliere i propri rappresentanti tra una rosa di candidati, la lista stilata dalla Commissione elettorale in seguito ai colloqui individuali con ciascun candidato, tenendo conto anche della rappresentatività territoriale e per ciascun sesso.

I rappresentanti eletti nelle votazioni del prossimo ottobre resteranno in carica fino al 2016. ■

Portavalori

Ed è proprio grazie a questo esercito di volontari, decentrati sul territorio, che la Cooperativa può portare a conoscenza di tutti il suo patrimonio di valori, quella cultura della cooperazione che è imprenditorialità, ma anche attenzione alla salute e alla sicurezza degli alimenti, invito alla solidarietà e alla legalità, rispetto dell’ambiente e difesa del potere di acquisto.

È l’attività di informazione e di aggregazione sui territori che Coop delega ai suoi “eletti”. «Con un processo che

parte dalla possibilità di autocandidarsi, la Cooperativa “mette nelle mani” dei soci una parte fondamentale della sua attività che è la socialità, afferma Massimo Favilli, direttore delle Politiche Sociali di Unicoop Tirreno». E aggiunge: «Le elezioni dei Comitati soci sono la dimostrazione di come i soci siano davvero i proprietari della Cooperativa», coloro che hanno in mano le redi-

Autocandidature

Per presentare l’autocandidatura è necessario compilare il modulo cartaceo disponibile su **Nuovo Consumo** o presso il **Punto d’ascolto** dei negozi oppure anche *on line* accedendo ai siti istituzionali della Cooperativa (www.cartasocio.it, www.unicooptirreno.e-coop.it).

SCHEDA DI AUTOCANDIDATURA

(da restituire compilata al Punto d'Ascolto entro la scadenza indicata nel punto vendita)

Spett.le **PRESIDENTE** della **COMMISSIONE ELETTORALE**

Sezione Soci

Oggetto: **AUTOCANDIDATURA AL COMITATO DIRETTIVO**

Egregio Presidente,

Il/la sottoscritto/a

nato/a a, il.....

residente a, in.....

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

Al fine di comprovare la sussistenza dei requisiti richiesti, dichiara di essere socio da almeno 3 mesi e presenta:

a) autocertificazione* (da compilare al colloquio con la Commissione Elettorale);

b) curriculum vitae*;

c) fotocopia di un documento di riconoscimento* (da allegare alla presente);

d) fototessera (da allegare alla presente, facoltativa ma consigliata).

* come previsto dall'articolo 14 (quattordici) del Regolamento Sezioni Soci

Al fine di permettere il contatto con la Cooperativa

Tel

Cell

E-mail

In fede

Luogo, data



Compila anche il retro della scheda e consegnala al Punto d'Ascolto del tuo punto vendita.

Per maggiori informazioni vai su www.cartasocio.it

o chiama il numero verde 800 861081.



Unicoop Tirreno

La tua Coop.



CURRICULUM VITAE

Esperienze lavorative:

.....
.....
.....

Attuale impiego:

.....
.....
.....

Pensionato: SI NO

Attività e interessi:

.....
.....
.....

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 da parte della Cooperativa per consentire la valutazione preliminare della sua autocandidatura e per inviare informazioni circa le attività delle Sezioni soci e della Cooperativa stessa. 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

Firma



RICEVUTA

(a cura dell'addetto al Punto d'Ascolto)

Data, Punto Vendita

Ritira l'autocandidatura

Nome e cognome dell'addetto al Punto d'Ascolto

Presenta l'autocandidatura

Nome e cognome del Socio

Timbro e firma



Coop Presta libri

Aprono nuove biblioteche nei punti vendita di Unicoop Tirreno.

Prima il dovere, la spesa, e poi il piacere, la lettura. Prossimamente anche nei negozi di Livorno La Rosa, Rosignano e Piombino Salivoli si potrà prendere in prestito un libro o concedersi una sosta in sala lettura.

Avviato nel 2010 dalla Regione Toscana con la collaborazione di Unicoop Tirreno, Unicoop Firenze e alcune biblioteche comunali, il progetto *Presta libri & Co.*

per la promozione della biblioteca e della lettura all'interno dei centri commerciali, estende le sue postazioni stabili di prestito e ricerca bibliografica a Livorno La Rosa, Rosignano e Piombino Salivoli. Si tratta di tre nuovi spazi bibliotecari e di promozione alla lettura che si vanno ad aggiungere a quelli già esistenti nei negozi di Cecina, San Vincenzo e

Follonica, per un servizio completamente gratuito. «Per la nostra Cooperativa è un'occasione per valorizzare e promuovere la lettura e la cultura – afferma **Monica Agostini** responsabile territoriale Politiche Sociali – e qualificare allo stesso tempo i nostri centri commerciali. Nella promozione delle biblioteche la Cooperativa si avvale del prezioso supporto delle Sezioni soci e delle biblioteche comunali che mettono a disposizione dei punti vendita il materiale per il prestito. È un progetto coerente con il nostro impegno, dato che abbiamo iniziato ad occuparci della promozione alla lettura già nel 2003 con il progetto di scambio *Libri randagi*, oggi attivo in numerosi punti vendita». In alcune minibiblioteche Coop c'è la possibilità di leggere i quotidiani, navigare in internet, noleggiare dvd e cd. **■ C.V.**



Pronti per il Commendone

Ci vorrà un anno e mezzo per realizzare il centro commerciale Coop al Commendone di Grosseto, una boccata d'ossigeno per la Maremma.

Saranno l'Ati (Consorzio Stabile Toscano) con la "G. Toniolo" a realizzare le infrastrutture connesse alla costruzione del centro commerciale Coop al Commendone di Grosseto. L'ufficializzazione il 14 gennaio con l'approvazione della graduatoria finale da parte del Comitato Esecutivo della Cooperativa. Il Consorzio, con sede a Grosseto, raggruppa quattordici imprese. È risultato il vincitore del bando di gara europeo da 13.700.000 euro a cui hanno partecipato diciotto imprese provenienti da tutta Italia. Un bando – elemento da sottolineare – non al massimo ribasso, ma che teneva conto della qualità dei progetti presentati. Le valutazioni degli elaborati tecnici sono state affidate a una commissione

giudicatrice composta da professori universitari esperti in trasporti e da un componente appartenente alla stazione appaltante. Al Consorzio Stabile Toscano quindi la realizzazione di importanti opere urbanistiche: la bretella di collegamento sulla variante Aurelia, che darà a Grosseto un nuovo svincolo tra l'uscita Nord e quella di Roselle-Centro in corrispondenza della Cittadella; la viabilità di margine inferiore e superiore per un accesso diretto e fluido verso il nuovo centro commerciale; verde, viabilità e parcheggi pubblici. I lavori partono a marzo e dureranno all'incirca un anno e mezzo. «Una vera boccata d'ossigeno per il settore e per l'intera Maremma», ha commentato **Roberto Brammerini**, presidente del CdA del Consorzio. **■ B.R.**

Una grande famiglia

Attività e servizi per la famiglia e l'infanzia al Laurentino a Roma.

Un centro per la famiglia presso lo Spazio Be.Bi. 5 Liberatutti del Supermercato Laurentino a Roma. Gestito dalla Cooperativa Patatrac e finanziato da Roma Capitale – Assessorato alla Famiglia, all'Educazione e ai Giovani – tramite il Fondo Nazionale per l'Infanzia e l'Adolescenza, il centro "Saper fare Saper essere" accoglie gratuitamente bambini fino ai 10 anni d'età con le loro famiglie. Oltre a rappresentare un sostegno per i genitori nella gestione dei propri figli, presso il centro del Laurentino si svolgono attività di laboratorio per i più piccoli e si condividono spazi di gioco con tutta la famiglia.

Lunedì Sportello Informa Genitori per informazioni su iniziative e normative inerenti la famiglia e l'infanzia – dalle ore 17 alle ore 19.30; **Laboratorio di espressività artistica con l'utilizzo della creta** (ogni 15 giorni, dalle ore 17.30 alle ore 19, per bambini dai 5 ai 10 anni).

Giovedì (attività rivolte ai genitori): **Consulenze psico-pedagogiche individuali e di coppia** per chi ha difficoltà nella gestione dei figli – dalle ore 16.30 alle 19; **Incontri a tema** sul rapporto genitori-figli – dalle ore 16.30 alle 19.

Sabato Spazio insieme per incontri di gioco tra bambini e genitori e relazioni con le altre famiglie, ogni 15 giorni, dalle ore 10 alle ore 12,30, per bambini fino ai 5 anni d'età e loro famiglie.

Il centro per la famiglia "Saper fare Saper essere" svolge anche altre attività sul territorio: dal servizio domiciliare concordato con educatore professionale su richiesta delle famiglie con bambini disabili agli incontri a tema nelle scuole rivolti a genitori e insegnanti.

Per accedere alle attività del centro è necessario contattare il coordinatore del servizio durante gli orari di apertura oppure chiamando il numero 3289721628. **I.C.V.**

A memoria d'uomo

Il ricordo attraverso le immagini di tanti soldati italiani internati nei lager nazisti, in mostra ad Avellino.

Esposta, a gennaio, nella settimana della memoria, presso l'Iper di Avellino, la mostra fotografica e documentaria sulla storia e le storie dei cosiddetti *Imi*, gli "italiani militari internati" nei lager nazisti dopo l'armistizio dell'8 settembre del 1943, approderà nel mese di aprile al Museo del Carcere Borbonico di Montefusco (AV). Immagini che narrano il dramma di quei soldati che non firmarono l'adesione all'esercito della Repubblica di Salò e che pagarono un prezzo altissimo, con la fame, le malattie, e in molti casi con la pazzia o la morte; o comunque con ferite che non si sarebbero mai più rimarginate. Organizzata e allestita con le testimonianze degli *Imi*

irpini dalla Sezione Cultura del Comitato soci di Avellino (Sezione Irpinia), l'esposizione è stata arricchita da immagini e documenti tratti dalla mostra *Anche noi abbiamo detto no* curata da

Mario Abbiezzi del *Cipes* e dal Centro documentazione "Carlo Cuomo" di Milano. Si compone in totale di 7 pannelli che testimoniano le dure condizioni di vita e di lavoro nei campi di concentramento per migliaia di soldati italiani, in un arco di tempo che va dall'8 settembre 1943 alla Liberazione e al ritorno, non per tutti, in patria. Condannati all'oblio fino al 2006, quando saranno insigniti di una tardiva medaglia d'onore, tra loro c'erano molti irpini le cui voci, recuperate da diari e interviste, accompagnano le immagini. Come la testimonianza di Vincenzo Manganiello: «Stavamo chiusi nei campi senza mangiare e bere per 48 ore di fila...», privi di qualsiasi forma di tutela perché traditori del Reich, e quindi stipati in baracche senza finestre, malvestiti in marce forzate sotto il gelo, usati come schiavi nelle fabbriche tedesche. Per mettere fine a un simile strazio sarebbe bastata una firma di adesione alla Repubblica di Salò. Ma in più di 600mila rifiutarono. Fu l'inizio della loro resistenza. ■



Piombino (LI)

1 marzo

Il 1 marzo alle ore 10,30 presso la Sezione soci di Piombino in corso Italia 151 sarà presentato il libro con dvd *Piombino, luglio 1972 un racconto cooperativo* a cura dello storico Marco Gualersi, regia del cortometraggio di Carlo Alessandro Argenzio. Partecipano Sergio Costalli, presidente della *Fondazione Memorie Cooperative*, Enrico Mannari, direttore della stessa *Fondazione*, Marco Gualersi, storico, Gruppo di scrittura creativa *Uni3* Piombino. Interviene anche l'amministrazione comunale.

Durante la manifestazione è prevista l'inaugurazione della targa dedicata al socio Siro Marzoli, alla cui memoria sarà intitolata la palestra Unicoop Tirreno di corso Italia.

8 marzo

La mattina dell'8 marzo, in tutti i negozi di Unicoop Tirreno che prevedono iniziative dedicate alla festa della donna, saranno distribuite rose *Solidal* a cura dei Comitati soci.

Civita Castellana (VT) Rignano Flaminio e Sant'Oreste (RM)

varie date

Il Comitato soci di Civita Castellana (Sezione Agro Falisco) organizza due incontri il 15 e il 21 marzo alle ore 10,30 al Supermercato per parlare di "Risparmio in cucina". Un consulente Coop illustrerà come alimentarsi bene facendo attenzione a qualità e risparmio.

La stessa iniziativa avrà luogo in date diverse in altri territori della Sezione Agro Falisco: il 21 marzo alle ore 16 presso il Super di Rignano Flaminio (RM) e il 22 marzo alle ore 10,30 al Super di Sant'Oreste (RM).

Portoferraio (LI)

18 marzo

Il 18 marzo alle ore 16 il Comitato Elba organizza un incontro informativo per docenti "Anche le storie fanno bene alla salute", a cura di Linda Griva, formatrice e consulente di Unicoop Tirreno.

C'erano una volta

**La memoria di un territorio
attraverso le immagini
e i racconti degli anziani.**

33

Intergenerazionalità e territorio sono due aspetti fondamentali dell'essere cooperativa, del suo divenire dal passato al futuro. Per questo uno dei progetti a cui stiamo lavorando, *Racconti di Memorie*, vuole coinvolgere le giovani generazioni e quelle degli anziani attorno a un tema che li accomuna: il territorio in cui vivono e la sua conoscenza, quello stesso territorio che ospita la *Fondazione* e l'Archivio, Ribolla.

Al progetto parteciperanno alcune classi terze della Scuola Media e alcuni soci dell'*Auser*, mentre gli incontri, realizzati presso la sede dell'archivio, saranno guidati dal personale dell'Archivio con il prezioso contributo, per l'occasione, dell'antropologa Gabriella Pizzetti.

Il primo incontro ha visto protagonisti i soli ragazzi a cui è stato raccontato cosa è un archivio e in particolare cos'è l'Archivio Storico di Unicoop Tirreno, quindi la storia della Cooperativa nelle sue diverse fasi. Successivamente hanno visionato una scelta di fotografie riguardanti il territorio, databili dal dopoguerra fino agli Anni Settanta e conservate proprio all'Archivio Storico: un'occasione per vedere con altri occhi quegli stessi luoghi in cui vivono e studiano. Ogni studente ha scelto una o più foto, scrivendo su un'apposita scheda il perché di quella scelta, quali pensieri o quali storie l'immagine lo spinge a fare. Da quella foto sono scaturite delle domande che verranno poste agli anziani del luogo.

Nel secondo incontro, nello spirito di scambio e cooperazione intergenerazionale, i ragazzi s'incontreranno con un gruppo di anziani che racconteranno ai giovani le storie e i ricordi legati alle fotografie che hanno scelto, per provare a descrivere com'era vivere a Ribolla molti anni fa, quando avevano la loro età o poco più.



Attraverso le loro storie le persone che hanno vissuto davvero nei luoghi e nei tempi delle foto offriranno una profondità storica inedita alle immagini, che esce dai libri di scuola; gli

studenti potranno vedere con i loro occhi, sul materiale d'Archivio, com'era molti anni fa il luogo dove abitano e dove si svolsero le storie che verranno loro raccontate.

Oltre dunque a conoscere il lavoro di un archivio storico, gli studenti avranno l'occasione per stimolare la loro fantasia con storie e immagini che forse molti non hanno mai conosciuto: un modo per restituire a coloro che ci vivono, facendo leva proprio sulla loro immaginazione, la storia e la memoria dei loro luoghi. ■

* direttore scientifico della *Fondazione Memorie Cooperative*

Collezione d'acciaio

I coltelli e le pentole in acciaio Berghoff da collezionare con i punti della spesa.

34

Raccogliendo fino al 9 luglio i bollini ogni 15 euro di spesa, si possono collezionare le pentole e i coltelli della linea Moon a marchio Berghoff.

Una vera e propria collezione di acciaio, come è stata definita, perché sia le pentole che i coltelli sono in acciaio inossidabile 18/10 e la loro qualità è palese: le pentole con il fondo a tre strati, il bordo speciale per versare senza sgocciolare, i manici solidi e resistenti, adatte a tutti i fornelli e facili da pulire; i coltelli dal manico ergonomico con contrappeso in metallo, forgiati e affilati a mano. A disegnarli e produrli è



**BergHOFF®
MOON**

l'azienda Berghoff – quartier generale in Belgio – per rivestire di eleganza e raffinatezza la cucina e la tavola; in Italia si trovano, infatti, solo nei negozi specializzati in liste nozze. E in Coop...

Con l'operazione a premi *Collezione d'acciaio in cucina* Unicoop Tirreno li propone, infatti, ai propri soci e clienti, invitandoli a raccogliere su una scheda, entro il 9 luglio, i bollini ogni 15 euro di spesa, con la possibilità di accelerare la raccolta tramite l'acquisto di prodotti *speedy*, ben evidenziati a scaffale. Compilata la scheda, si ritira il premio corrispondente, aggiungendo un contributo in denaro, che può essere, ad esempio, di 1,90 euro per il coltello spelucchino (15 bollini) o di 19,90 euro per la casseruola più grande (65 bollini).

Per chi fosse poi interessato a completare la collezione, Coop affianca ai premi tre accessori, scontati del 30 per cento rispetto al prezzo di vendita nei negozi specializzati: il ceppo in legno al prezzo di 10,50 euro o, per i soci, a 5,50 più 250 punti; lo scola pasta che diventa vaporiera per le casseruole a 27,93 euro o, per i soci, a 17,93 più 500 punti; il mestolo a 12,40 euro o, per i soci, a 6,40 più 300 punti.

Per ritirare i premi c'è tempo fino al 23 luglio. E si può anche tentare la fortuna: per ogni premio ritirato si riceve, infatti, alla cassa una cartolina "strappa e vinci" che, in caso di vincita, dà diritto a partecipare al concorso *A lezione dagli chef!*; basta allegare lo scontrino del premio alla cartolina e inviarli all'indirizzo specificato sulla cartolina stessa. In palio ci sono 5 weekend culinari per due persone tra lezioni di cucina, degustazioni, pranzi e cene presso la *Boscolo Etoile Academy* di Tuscania (VT), specializzata nell'alta formazione culinaria per professionisti e amatori, che rilascerà un attestato del corso effettuato.

Come in tutte le iniziative di Unicoop Tirreno c'è, infine, il risvolto solidale: ad ogni premio ritirato, la Cooperativa eroga un contributo per la realizzazione di una scuola di formazione alla cooperazione in Togo, promossa dal *Movimento Shalom* e dalla stessa Cooperativa. **I C.V.**

Info www.unicooptirreno.e-coop.it



Collezione Pentole BerghOFF

Casseruola 1 manico 16 cm + coperchio	□ 55 bollini + € 9,90
Padella 24 cm	□ 55 bollini + € 9,90
Casseruola 2 manici 20 cm + coperchio	□ 65 bollini + € 14,90
Casseruola 2 manici 24 cm + coperchio	□ 65 bollini + € 19,90
Tegame 28 cm + coperchio	□ 75 bollini + € 24,90

Collezione Coltelli BerghOFF

Coltello Spelucchino 8,5 cm	□ 15 bollini + € 1,90
Coltello Cucina 12,5 cm	□ 15 bollini + € 1,90
Coltello per il pane 20 cm	□ 15 bollini + € 2,90
Coltello per affettati 20 cm	□ 15 bollini + € 2,90
Coltello Chef 20 cm	□ 15 bollini + € 3,90
Coltello Santoku 18 cm	□ 15 bollini + € 3,90
Trincia-pollo 20 cm	□ 15 bollini + € 3,90

Accessori in vendita

Scola pasta/Vaporiera 20/24 cm € 27,93 / per i soci € 17,93 + 500 punti
Mestolo € 12,40 / per i soci € 6,40 + 300 punti

Accessori in vendita

Ceppo in legno € 10,50 / per i soci € 5,50 + 250 punti

Tutti a palazzo

Una grande agorà al coperto per grandi e piccoli eventi di musica, sport, sociale. Il Palasport di Livorno nelle intenzioni dei nuovi gestori, con il sostegno di Unicoop Tirreno.

Hanno le chiavi in mano da due settimane e già intravedono la metamorfosi. Grandi eventi di spettacolo, musica, sport, ma anche le tante attività curate dalle associazioni del territorio saranno gli ospiti del Palazzo dello Sport di Livorno che, almeno a giudicare dalle intenzioni dei nuovi gestori, inaugurerà un'agorà al coperto e una nuova stagione culturale per la città di Livorno.

La società *PalaLivorno*, costituita dai soggetti che hanno vinto il bando di gara europeo per la concessione dell'impianto, e nelle cui mani il 13 febbraio scorso il Comune di Livorno ha consegnato ufficialmente la struttura, ha già predisposto un piano di investimenti per rendere l'impianto altamente polifun-

zionale, capace di accogliere grandi eventi di spettacolo, ma anche, grazie a interventi specifici, attività "minori" che richiedono solo una parte degli spazi a disposizione, in modo da diversificare le modalità di utilizzo della struttura, di cui è sostenitore ufficiale anche Unicoop Tirreno.

In fatto d'organizzazione di eventi, in particolare spettacolo e musica, e di gestione di strutture sportive, i nuovi gestori vantano una consolidata espe-

rienza: la fiorentina *Public Relation Group (PrG)*, leader in Italia per l'organizzazione di spettacoli dal vivo, gestisce il Palazzo dello Sport *Mandela Forum* del Comune di Firenze; la pisoiense *Live Emotion Group (Leg)* si occupa d'organizzazione e promozione di eventi, tra cui il cartellone teatrale del *Goldoni*; la livornese *Tre Erre Communications* si dedica alla gestione di impianti sportivi, fra cui lo storico impianto cittadino del *PalaCecconi*.

I tre soci fanno inoltre parte di *Asso-musica*, l'associazione di organizzatori e produttori di concerti dal vivo che ha organizzato la quasi totalità degli spettacoli realizzati nel 2012 in città.

I lavori di trasformazione del *PalaLivorno* di Porta a Terra in un grande centro per la vita culturale, sportiva e sociale della città e polo d'attrazione per tutta la costa, inizieranno nei prossimi mesi, con la risistemazione delle aree esterne e delle biglietterie. Con l'estate infine i primi eventi in un *Palasport* nuovo di zecca, dove dal 26 al 29 giugno *Emergency* ambienterà la sua festa annuale, mentre Zucchero Fornaciari vi porterà la "tappa zero" del suo nuovo tour.

Intanto, mentre scriviamo, potrebbe essere già stato deciso, attraverso un "referendum" *on line* su una rosa di dieci possibilità, ospitato dal sito del giornale *Il Tirreno*, il nome che la struttura porterà per i prossimi 20 anni. ■ **C.V.**



Il Palasport di Livorno.

Restyling a Velletri

Inaugurato nel 1989, 23 dipendenti, 4.500 clienti a settimana, 5mila soci Coop dal 22 febbraio scorso il Supermercato Coop di Velletri ha avviato una uova politica commerciale di forte abbassamento dei prezzi per offrire ai soci e clienti una convenienza tangibile e quotidiana. Tra le novità strutturali nuova ambientazione del reparto freschi e della barriera casse, comunicazione più chiara e intuitiva, più visibilità ai reparti pane e pasticce-

ria, restyling della zona ortofrutta con prodotti di estrema convenienza ogni giorno, una zona dedicata ai prodotti *Vicino a noi*, ampliamento dell'offerta *take-away* di salumi e formaggi, uno spazio all'ingresso riservato alle attività del locale Comitato soci.

In occasione della ristrutturazione la Cooperativa lancia una promozione rivolta ai nuovi soci; chi, entro il 30 aprile, diventerà socio nel negozio di Velletri riceverà un buono spesa del valore di 15 euro, da spendere all'interno dello stesso negozio entro il 31 maggio. Info presso il punto d'ascolto del negozio. ■ **B.R.**

Fantasia siciliana

Licata, Ragusa, Modica, Caltagirone, Piazza Armerina, Agrigento, viaggio sulle ali della fantasia tra natura, arte, letteratura e... cioccolata.

36

■ **Alessandra Bartali**

“// / intera Sicilia è una dimensione fantastica. Come si fa a viverci senza immaginazione?” La famosa domanda che si poneva Leonardo Sciascia vale anche per chi in Sicilia non ci vive, ma va a visitarla. Soprattutto se il viaggio parte da Licata, che ufficialmente esercita il suo potere attrattivo sui visitatori puntando tutto su un porto turistico da 1600 posti barca, ma conquista realmente solo chi accende l'immaginazione davanti all'ipogeo Stagnone Pontillo, alla necropoli di Monte Petrulla e alla fortezza Phourion di Falaride. Costoro avranno il privilegio di imbarcarsi in un viaggio nel tempo dal Paleolitico al Neolitico senza bisogno di fare manovra nell'affollato porto.

dagli Anni Novanta: evidentemente il petrolio frutta più dell'acciaio e non è un caso che la piattaforma petrolifera *Vega*, la più grande del Mediterraneo, si trovi proprio nel mare ragusano. Ma ripensandoci sì, le montagne che circondano la città sono troppo basse per essere le Dolomiti (infatti sono i monti Iblei) e, pur essendo marzo, il mare è di un azzurro così estivo che a Jesolo si vede solo nel periodo del solleone.

Gusto barocco

È proprio Sicilia questa terra che risulta tra i venti Comuni più sicuri d'Italia, non registra fenomeni di criminalità organizzata e ha un tasso di disoccupazione sotto il 10 per cento. Anzi “un'altra Sicilia”, come l'hanno ribattezzata molti intellettuali ed economisti, che ci sembra lontana anche dal resto dell'Italia quando scopriamo che qui le truffe quasi non esistono e i bambini dopo la scuola vanno a giocare a rugby anziché a calcio. Di italiano Ragusa ha, però, dimostrato di avere “l'ottimismo della volontà”, quando nel 1693 un terremoto devastante creò le premesse per una ricostruzione che ha creato ex novo un genere architettonico, il “barocco della Val di Noto”. Motivo per cui Ragusa è oggi annoverata tra i siti *Unesco* patrimonio dell'Umanità e rappresenta una delle città d'arte più importanti del nostro Paese, di quelle note agli intenditori ma poco conosciute al turismo di massa, tanto che la *Lonely Planet* l'ha inserita tra le destinazioni top del 2012 insieme a Noto e Modica, con cui forma il cosiddetto triangolo barocco.



ANTONIO SCRIBANO

La città dei ponti

Non è uno scherzo della fantasia, invece, la sensazione di essere stati catapultati nel Triveneto una volta arrivati a **Ragusa**. Eppure passeggiando per la cosiddetta città dei ponti (ce ne sono tre, molto pittoreschi) si percepisce un'agiatezza e un dinamismo economico affatto comuni nel contesto siciliano. Merito della *Bapr*, la quarta banca popolare italiana, che con la sua presenza sul territorio rende Ragusa il più importante polo finanziario del meridione, e di un settore industriale in assoluta controtendenza con la vicina Taranto, che registra una crescita ininterrotta

Info www.mon-dovivo.it; Numero verde turismo di Unicoop Tirreno: **800778114**.



MILSKUPROZ

Chocolat

Modica, va detto, partiva avvantaggiata, nota com'è in tutto il mondo per una cioccolata la cui ricetta è arrivata dalla tradizione azteca e fa bene allo spirito, al corpo (la lavorazione a bassa temperatura impedisce la perdita o l'alterazione organolettica delle componenti del cacao) e anche alla buona conservazione dei vestiti, visto che la sua particolare consistenza non si liquefa tra le mani neanche con il caldo estivo. Oltre alla cioccolata e al commissario Montalbano, i cui episodi della serie televisiva sono girati in gran parte a Modica, ad attirare i visitatori sono le numerose cave e grotte (oltre 700 quelle censite), un tempo abitate e adesso tappe del più classico degli itinerari turistici in loco. In 13 chilometri si visitano grotticelle sicule a forno dell'età del bronzo, catacombe cristiane del Basso Impero, ruderi di chiesette bizantine e catacombe suddivise in gallerie sotterranee. Se non riuscite a contarne 700 è solo perché alcune di esse sono state inglobate nelle nuove costruzioni. Per individuarle occorre richiamare la capacità di immaginazione di cui parlava Sciascia...

Paesaggio fiabesco

Paleolitico e Neolitico sono, invece, i periodi storici che riemergono prevalentemente durante una visita a **Caltagirone**, dove ogni spazio è buono per esibire il vero orgoglio della città: i prodotti in ceramica. I pannelli delle aree archeologiche, gli ingressi dei musei, le scalinate delle chiese, i ponti e i meandri della stazione esibiscono la lavorazione di un'arte praticata in questa zona fin dai tempi degli antichi greci. Rappresentano la cura del dettaglio di una città disposta ad anfiteatro che all'imbrunire assume un'atmosfera da presepe, con i numerosi campanili che emergono da una coltre di nebbia, tipica del suo clima quasi settentrionale. L'atmosfera fiabesca, anche se di altro tipo, non ci lascia nemmeno a **Piazza Armerina**, un paese poco distante da Caltagirone dove il verde è il colore dominante, incastonato com'è tra boschi di eucalipti e pini. L'attività che va per la maggiore è il *trekking*, magari ab-



binato alla visita di siti archeologici come la Montagna di Marzo e la Villa Romana del Casale, dove gli occhi si perdono nell'infinita ricchezza dei mosaici.

Magna Agrigento

Ma in quanto ad archeologia, si sa, è **Agrigento** a detenere il primato (non siciliano, ma mondiale) con i suoi 1.300 ettari di Magna Grecia. Dieci templi, tre santuari, diverse necropoli, fortificazioni e i resti di un quartiere ellenistico-romano compongono la Valle dei Templi, il cui splendore è attutito dagli abusi edilizi che la circondano. Davanti a chi grida allo scandalo, gli agrigentini tirano fuori la carta-jolly di Pirandello, nato proprio in questa città: tutto ciò che non funziona o appare contraddittorio viene, infatti, imputato al paradosso pirandelliano. E a quel punto come replicare? ■

Sopra, particolare dei mosaici di Piazza Armerina; sotto, il tempio della Concordia, nella Valle dei Templi di Agrigento. Nella pagina precedente, veduta di Ragusa Ibla e la cioccolata di Modica.



L'INIZIATIVA È RISERVATA AI SOCI DI UNICOOP TIRRENO.

PRESTITO SOCIALE VINCOLATO

**NUOVA
EMISSIONE**



**NUOVA
EMISSIONE**

Tasso di interesse lordo:	2,25%	per il 1° anno
	3,50%	per il 2° anno
Durata del vincolo:	24 mesi	
Importo minimo:	5.000 €	
Importo massimo:	25.000 €	
Totale disponibilità:	40 milioni di €	
Periodo di adesione:	5 Marzo - 25 Maggio 2013	
(salvo esaurimento o chiusura anticipati)		

INTERESSI PIÙ ALTI PER I TUOI RISPARMI.

PER ADERIRE È NECESSARIO ESSERE SOCI DA ALMENO TRE MESI.
INFORMATI PRESSO LO SPORTELLO DEL PRESTITO SOCIALE
PER AVERE MAGGIORI DETTAGLI E CONOSCERE
LE CONDIZIONI CONTRATTUALI.

coop
Unicoop Tirreno

I TEATRI

La fondazione La Versiliana applica lo sconto del 10% ai titolari della tessera SocioCoop, esclusi familiari e accompagnatori, sul prezzo del biglietto di ogni ordine e grado per gli spettacoli programmati nei seguenti teatri Politeama di Viareggio, Comunale di Pietrasanta, dell'Olivo di Camaiore.

Politeama Viareggio (LU)

> 4 marzo

Famiglie Flöz in **Infinita**

> 18 marzo

Scene da un matrimonio di I. Bergman, con Daniele Pecci, Federica Di Martino, regia Alessandro D'Alatri.

Info 0584966338/339/341

www.comune.viareggio.lu.it

Teatro Comunale Pietrasanta (LU)

> 11 marzo

L'uomo, la bestia e la virtù di L. Pirandello, regia Ugo Enzo Vetrano e Stefano Randisi.

> 26 marzo

Mi chiedete di parlare di e con Monica Guerritore.

Info 0584795511; Fondazione La Versiliana 0584265733

Teatro dell'Olivo Camaiore (LU)

> 2 marzo

Il mio Coppi... pedala, pedala... di A. Ross, con Pamela Villosi, regia Maurizio Panici.

> 16 marzo

L'impresario delle Smirne di C. Goldoni, con Nicola Rignanese, Valentina Sperli, Massimo Grigò, regia Roberto Valerio.

Info 0584986334-22, 0584986272

teatro@comune.camaiore.lu.it

www.comune.camaiore.lu.it

TeatroC Livorno

Presso il TeatroC hanno luogo eventi di ogni tipo: teatro, cineforum, concerti, presentazioni, aperitivi, feste, molti dei quali a ingresso libero.

Info 0586400391 dal lun. al ven. ore 15-18, info@teatroc.net, www.teatroc.net

Cral Eni Livorno

> 16 marzo

Suggestioni romantiche Silvia Martini soprano, Andrea Trovato pianoforte, musiche di W. A. Mozart, F. Schubert, R. Schumann, F. Liszt, R. Strauss.

> 22-24 marzo

Harvey di M. Chase, regia Ephraim Pepe.

Info 0586401308

Prevendita e prenotazioni 0586893247
www.cralenilivorno.it

E. De Filippo Cecina (LI)

> 2 marzo

L'arte del dubbio, con Ottavia Piccolo e Vittorio Viviani, regia Sergio Fantoni.

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



Il ventaglio



Lunetta Savino



> 23 marzo

Berlinguer. I pensieri lunghi di G. Gallione, con Eugenio Allegri, regia Gallione.

Info 0586611610, 0586680145

Concordi Campiglia Marittima (LI)

> 15 marzo

Il ventaglio di C. Goldoni, con Alessandro Albertin, Silvio Barbiero, regia Damiano Michieletto.

Info 0565837028

Metropolitan Piombino (LI)

Teatro Ragazzi

> 4 marzo ore 17,30

Sogno di una notte di mezza estate, spettacolo danza da *A midsummer night's dream* di F. Mendelssohn-Bartholdy

> 20 marzo ore 17,30

I tre porcellini (3-10 anni)

Info Ufficio Cultura Comune di Piombino, 056563296

Ambra Jovinelli Roma

> fino al 3 marzo

Qui e ora erio Aprea, regia Mattia Torre.

> dal 7 al 24 marzo

Venere in pelliccia, di D. Ives, con Gabriella Pession, regia Marcello Cotugno. Per gli sconti: Ufficio promozione del Teatro 0688816460, promozione@ambrajovinelli.org

Info www.ambrajovinelli.org

Marionette degli Accettella

Teatro Mongiovino Roma

> 2-3 marzo

La pianta di luce da *Lo stralisco* di R. Piumini (5-9 anni)

> 9-10 marzo

La bella e la bestia (5-9 anni)

> 15-17 marzo

Colori (6-10 anni)

> 23-24 marzo

Il lupo sentimentale (5-9 anni)

Info 0687189984

Quirino Vittorio Gassman Roma

> fino al 10 marzo

La grande magia, di E. De Filippo, con Luca De Filippo, Massimo De Matteo, Carolina Rosi, regia Luca De Filippo.

> dal 12 al 24 marzo

Due di noi, di M. Frayn, con Lunetta Savino, Emilio Solfrizzi, regia Leo Muscato.

> dal 2 aprile

La coscienza di Zeno, di T. Kezich dal romanzo di Italo Svevo, con Giuseppe Pambieri, regia Maurizio Scaparro.

Info e prenotazioni per i soci Coop 066783042 int. 2; 066794585, 800013616, www.teatroquirino.it

Sala Umberto Roma

> dal 5 marzo

6° sei gradi di e con Giobbe Covatta.

> dal 19 marzo

Fausto e gli sciacalli, di G. Clementi, con Nicola Pistoia, Paolo Triestino.

> dal 2 aprile

Sparla con me, di e con Dario Vergassola.

Info e prenotazioni per i soci Coop presso l'Ufficio Promozione 0697274066 (Filippa Piazza) o promozioni@salaumberto.com

Vittoria Roma

> fino al 3 marzo

Spettri, di H. Ibsen, con Patrizia Milani, Carlo Simoni, Fausto Paradivino, regia Cristina Pezzoli.

> dal 5 al 24 marzo

La tela del ragno, di A. Christie, con Viviana Toniolo, Annalisa di Nola, Roberto Della Casa, regia Stefano Mesina.

Info Ufficio Promozione 065781960 int. 3 promozione@teatrovittoria.it www.teatrovittoria.it

Vittorio Veneto Colleferro (RM)

> 3 marzo

Elena Bonelli canta Gabriella Ferri e Anna Magnani.

Info 3393404440

Bellini Napoli

> fino al 3 marzo

Dopo la battaglia, di e con Pippo Delbono.

> fino al 3 marzo (Piccolo Bellini)

Operazione Sciarappa..., con Pietro Botte, Davide D'Alò, testi e regia Sara Sole Notarbartolo.

> dal 7 al 10 marzo (Piccolo Bellini)

Malacrescita, con Mimmo Borrelli e Antonio Della Ragione, testi e regia Mimmo Borrelli.

> dall'8 al 10 marzo

A qualcuno piace carta, di e con Ennio Marchetto.

> dal 12 al 17 marzo (Piccolo Bellini)

La nostra unica fede di e con Marco Mario de Notaris, regia Simone Petrella.

> dal 15 al 17 marzo

Il fu Mattia Pascal, di L. Pirandello, con Tato Russo.

> dal 19 al 24 marzo

Oblivion show 2.0: il sussidiario, di D. Calabrese e L. Scuda, regia Gioele Dix.

> dal 19 al 24 marzo (Piccolo Bellini)

Maccarune - Discesa nel ventre di Napoli di L. Saltarelli, con Antonella Raimondo, Luciano Saltarelli, Giampiero Schiano, Manuela Schiano Lo-



Dario Vergassola



Anna Magnani

moriello, regia Giampiero Schiano e Luciano Saltarelli.

Info Katia Prota 0815491266, botteghino@teatrobellini.it, www.teatrobellini.it - le tariffe per i soci Coop sono segnalate alla voce "Ridotto valido per Cral, giovani e anziani".

Galleria Toledo Napoli

> 7-8 marzo

Karénina da L. Tolstoj, con Sonia Bergamasco, regia Giuseppe Bertolucci.

> 9-10 marzo

Il piccolo principe di A. de Saint-Exupéry, di Sonia Bergamasco e Fabrizio Gifuni.

> 15-17 marzo

Poco lontano da qui di e con Chiara Guidi, Ermanna Montanari.

> dal 19 al 24 marzo

Riccardo III, invito a corte da W. Shakespeare, con Giovanni Battaglia, Alessandra D'Elia, Stefano Jotti, drammaturgia e regia Laura Angiulli.

> dal 26 al 31 marzo

Monnezza dall'omonimo libro di F. De Filippo, con Gennaro Silvestro, Rosaria De Cicco, regia Peppe Miale.

> dal 2 aprile

Rosso caffeina di e con Alessia Sincalchi, Ivana Messina.

Info Ufficio Promozione Stefania Russo 081425037; www.galleriatoledo.org, promozione@galleriatoledo.org

Le Nuvole (Edenlandia - NA)

Teatro per bambini e ragazzi

> 3 marzo

L'isola che c'è (3-6 anni)

> 10 marzo

Dalle nuvole Bruno (5-10 anni)

> 17 marzo

Oh! Orfeo (7-10 anni)

> 24 marzo

L'omino della pioggia (4-9 anni)

> 31 marzo-1 aprile

Nuvola d'acqua e d'aria (3-10 anni)

Info 0812395653, info@lenuvole.com www.lenuvole.com

San Carlo Napoli

> fino al 3 marzo

Messa da requiem di G. Verdi, direttore Nicola Luisotti, maestro del Coro Salvatore Caputo, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo.

> 2 marzo

Favolare non solo fiaba, testo e regia Massimo Andrei, musiche Giorgio Mellone, direttore Maurizio Agostini, Orchestra del Teatro di San Carlo.

> 16-17 marzo

Prague Sinfonia Orchestra, direttore Christian Benda, Violino Fabrizio Von Arx, musiche di Mozart, Bruch, de Serasate.



> dal 22 al 27 marzo

Don Quijote balletto in tre atti, Corpo di ballo del Teatro di San Carlo, Orchestra Giovanile "Luigi Cherubini".

Info ufficio promozione del Teatro 0817972468, promozionepubblico@teatrosancarlo.it, www.teatrosancarlo.it

Passione educativa Benevento

> 16-17 marzo

'A Nanassa, regia Luigi Frasca.

Info soc. coop. onlus via Port'Arsa 67, 3401948715, cooperativa@passioneducativa.com

I CINEMA

4 Mori Livorno

Piazza Tacca, 1

Sconto per i soci Coop 5 euro (anziché 7).

Info 0586896440

Cosmopoli Portoferraio (LI)

Salita Napoleone, Centro congressuale de Laugier. Sconto per il socio e un suo accompagnatore: 6 euro (anziché 7).

Info 3479071843

Metropolis Marciana Marina (LI)

Viale Giuseppe Vadi, 7

Tariffa intera 8 euro (10 euro i film in 3D); sconto per il socio e un suo accompagnatore 6 (8 euro i film in 3D).

Info 3479071843

www.cinemametropolis.it

Multisala Supercinema Orbetello

Corso Italia, 131

Soci Unicoop Tirreno: 5 euro (anziché 7), proiezioni in 3D: 7 euro (anziché 9).

Info 0564867176.

I MUSEI

Museo di Storia Naturale del Mediterraneo

Via Roma, 234 - Livorno

Aperto tutti i giorni escluso il lunedì; mercoledì e venerdì 9-13; martedì, giovedì, sabato 9-13 e 15-19; domenica 15-19.

Biglietti: singolo settore espositivo 6 euro, soci Coop 3; tutte le sale 10 euro, soci Coop 5; biglietto famiglia (2 adulti + 2 bambini 6-14 anni) 20 euro, soci Coop 10; cumulativo gruppi (max 25) 60 euro, soci Coop 50. Gli sconti si applicano al socio Coop titolare della carta e a un accompagnatore.

Info 0586266711-47

musmed@provincia.livorno.it

www.provincia.livorno.it

Museo Casa Enzo Ferrari

Via Paolo Ferrari 85, Modena

Da lun. a dom. orario 9.30-18.

Sconti per i soci Coop: ingresso adulto 10 euro (anziché 13). La convenzione



PORTA
SEMPRE
CON TE
LA CARTA
SOCIO
COOP

s'intende estesa a un accompagnatore adulto; bambino 6-10 anni accompagnato da 1 socio Coop, 7 euro (anziché 9); ragazzi da 11 a 26 anni accompagnati da 1 socio Coop (o tesserati se over 18 anni) e over 65 9 (anziché 11). La convenzione permette di acquistare un biglietto unico per la visita al Museo Casa Enzo Ferrari di Modena e al Museo Enzo Ferrari di Maranello, al prezzo di 18 euro a persona (anziché 22).

Presso il museo casa è in corso fino al 20 marzo la mostra **Le Grandi Sfide Ferrari-Maserati**, dedicata a due grandi marchi dell'automobilismo italiano, Ferrari e Maserati: 19 le auto esposte.

Info 0594397979, info@museocasaenzoferrari.it, www.museocasaenzoferrari.it

LA CULTURA

Università Popolare

Via Quattro Novembre, 157 - Roma Presentando la carta SocioCoop al momento dell'iscrizione i soci di Unicoop Tirreno e loro familiari hanno diritto allo sconto del 10% su tutti i corsi organizzati da Upter presso le proprie sedi di Roma, del Lazio e Toscana nell'anno accademico 2012-2013 compresi i corsi estivi. Per gli indirizzi e i programmi dei corsi dei comuni della provincia di Roma, di Rieti e di Siena www.upter.it.

Info info@upter.it, 066920431; per ulteriori informazioni i soci possono contattare Cristina Pani 0669204362, cristina.pani@upter.it

Palazzo Branciforte

Via Bara all'Olivella - Palermo

Storico edificio nel cuore di Palermo riapre le sue porte proponendosi come punto di riferimento nel panorama culturale della Sicilia e dell'intero Paese. Un prestigioso polo culturale fra arte, storia, tradizione, gastronomia e lettura. Biglietto di ingresso per i soci Coop 5 euro (anziché 7).

Orari dal 1 marzo al 31 ottobre: da martedì a domenica 9.30-19.30

Info 0918887767, info@palazzobranciforte.it, prenotazioni 199757511, www.civita.it e www.palazzobranciforte.it

LE TERME

Terme Etrusche del Calidario

Via del Bottaccio, 40 - Venturina (LI)

Sconti per i soci Coop: 15% sull'ingresso all'Antica Sorgente Naturale, 10% sul pernottamento presso il Residence; 10% sui trattamenti estetici. Lo sconto è esteso al nucleo familiare fino a un massimo di 4 persone e si applica tutto l'anno.

Info 0565.851504, www.calidario.it

Terme di Petriolo

Località Petriolo Monticiano (SI)

Sconti per i soci Coop: 20% su tutti i trattamenti da listino, compreso l'ingresso giornaliero. Lo sconto è esteso a tutto il nucleo familiare del socio titolare della carta e si applica tutto l'anno.

Info 0577757104, info@termepetriolo.it, www.termepetriolo.it

LE OASI

Riserva Naturale Padule Orti-Bottagone

L'Oasi si trova nel Comune di Piombino (LI), ingresso SP 40 "Base Geodetica", km 6,700, loc. Torre del Sale ed è aperta dal 1 settembre al 31 maggio, visitabile il sabato e la domenica alle 10 e alle 14,30, senza prenotazione.

Biglietti ridotti per i soci Coop: adulti 3 euro (anziché 5); bambini sotto i 14 anni 2 euro (anziché 3); visita guidata 3 euro a persona. Centro visite, sentiero natura, 2 capanni di osservazione e 2 torrette, stazione di inanellamento degli uccelli. Censite 230 specie di uccelli.

Info 3457576224, ortibottagone@wwf.it, www.wwf.it/orti.nt

I CORSI

Centro studi L'Arca

Piazza della Libertà, 6 - Cecina

Fino a giugno sono disponibili per i soci Unicoop Tirreno tariffe ridotte per doposcuola per gli alunni delle scuole elementari e medie inferiori; ripetizioni scolastiche per studenti delle medie superiori; preparazione universitaria. Costo orario a studente socio Coop: Elementari 18 euro (anziché 20); Medie inferiori 20 (anziché 25); Medie Superiori 25 (anziché 30); Università 30 (anziché 35). Inoltre si possono seguire corsi di lingue e informatica al costo, rispettivamente, di 240 euro+Iva per 46 ore e 120+Iva per 30 ore (2 incontri settimanali di 2 ore ciascuno). Al termine del percorso formativo verrà rilasciato un attestato di frequenza del Centro Studi L'Arca.

Info 0586632233, info@centrostudiarca.com, www.centrostudiarca.com

Alma Mater

Centro di orientamento scolastico Polo Didattico "L.B. Alberti"

Via A. Pertini, 25 - Piombino (LI)

Il centro propone a prezzi scontati per i soci Coop corsi di lingua per livello, informatica, comunicazione digitale.

Info 056539156, posta@almamaterpiombino.it, www.almamaterpiombino.it

Corso di fotografia

Associazione KlikArt



Supermercati con servizio Box Office presso i quali si soci possono acquistare i biglietti con lo sconto riservato: Livorno via Settembrini, Livorno Chiosco del C.C. Fonti del Corallo, Viareggio, Avenza, Rosignano, Cecina, Follonica.

via De Sanctis 34 - Livorno

Riservato ai soci Coop a cura di Luigi Angelica dell'associazione Clickart.

Fino al 23 marzo - Costo 95 euro - Prossime lezioni 2, 3, 5, 8, 12, 23 marzo; durante la settimana le lezioni si tengono alle 21, il sabato e la domenica alle 10, sabato 23 marzo alle 17.

Info e prenotazioni Luigi Angelica tel. 0586503484-3392221944, luigi@associazioneclickart

Scuola di cinema, televisione, fotografia

Pigrecoemme

piazza Portanova 11 - Napoli

La scuola, patrocinata dalla Regione Campania e dalla Film Commission della Regione Campania, offre ai soci Coop a prezzi convenzionati corsi di master in cinema, filmmaker, recitazione cinematografica, fotografia analogica e digitale, fotogiornalismo e reportage, regia cinematografica e televisiva, montaggio video, sceneggiatura, analisi e critica film, operatore e cameraman Tv, cinema con le reflex, scrittura seriale, scenografia, direzione della fotografia, cinema per ragazzi.

Info 0815635188 - info@pigrecoemme.com, www.pigrecoemme.com

Corsi di ginnastica

A cura dell'ASD Dinamica

Prezzo comprensivo di sconto (40%) e di tessera Uisp obbligatoria: 200 euro.

I corsi si tengono presso il Centro Sociale Auser di Massa Marittima lunedì e mercoledì dalle ore 17.30 alle 19.30.

La promozione è valida fino al 12 giugno in esclusiva per i soci Unicoop Tirreno e per i familiari minorenni appartenenti allo stesso nucleo familiare.

Info 3395472923

Box office

Spettacoli in vendita presso le biglietterie del servizio **Box Office**:

Traviata l'8 marzo al Teatro Moderno di Grosseto

Le galline - Prima... e dopo! il 15 marzo al Teatro Dante di Campi Bisenzio (FI)

Made in Sud il 16 marzo al Pala-sele di Eboli (SA)

Paradiso Triologia Divina Com-media il 16 marzo al Teatro Moderno di Grosseto

Flavio Gismondi in **Aladin Il Musical** il 17 marzo al Teatro Goldoni di Livorno

Leonardo Manera in **L'ottimista** il 21 marzo al Teatro Aurora di Scandicci (FI)



Mercato

scoperto

*Che cosa sono i mercati finanziari,
chi li comanda, chi ci guadagna davvero?
Economisti ed esperti ci aiutano
a "scoprire cosa c'è dietro".*

■ Aldo Bassoni

“L o vogliono i mercati”. Quante volte abbiamo sentito questa frase? E con quanta angoscia apprendiamo che se non facciamo i bravi, se non ci pieghiamo alle cosiddette riforme, se non accettiamo i tagli allo stato sociale, i mercati si potrebbero arrabbiare e punirci con la violenza e la rapidità di una maledizione divina? I dogmi del mercato sono così severi, indiscutibili, assoluti, da superare la fede in qualunque religione. La parola di dio si può interpretare, discutere, perfino rifiutare, quella dei mercati no, è assoluta, definitiva, spietata e senz'appello. E allora domandiamoci una buona volta chi sono questi fantomatici mercati. Sono astratti e neutrali come sembrano, oppure hanno nomi e cognomi, rispondono a determinate gerarchie e perseguono precisi obiettivi? «L'espressione “mercato”, “mercati finanziari” ecc. significano “chi ha soldi da investire, suoi o altrui” – spiega **Beppe Scienza** docente di metodi e modelli per la pianificazione finanziaria all'Università di Torino –. Dire che il mercato ha reagito male, vuol dire che gli investitori hanno reagito male. Per l'Italia, che è quasi sommersa dai debiti, è importante che vi siano investitori disposti a comprare ancora i suoi titoli»

I padroni del mondo

In teoria i mercati siamo tutti noi ogni volta che investiamo i nostri risparmi in un fondo o compriamo qualche obbligazione. Siamo solo i “proprietari” di quei titoli. Coloro che gestiscono i nostri soldi stanno da un'altra parte. Non sono anonimi e non abitano nell'iperurario della finanza. Hanno nomi e cognomi e le loro azioni rispondono a logiche precise. Certo, a tanto potere corrisponde ben poca democraticità. Nessuno ha mai votato per loro e se sbagliano non si dimettono. Eppure il loro giudizio conta più dell'intera classe politica mondiale. «I mercati finanziari non sono qualcosa di etereo e neutrale, ma sono espressione di una precisa gerarchia – dice **Andrea Fumagalli**, docente di Economia Politica all'Università di Pavia –. Lunghi dall'essere concorrenziali, essi sono fortemente concentrati: una piramide con al vertice pochi operatori finanziari e, alla base, una miriade di piccoli risparmiatori che svolgono una funzione meramente passiva». E dunque quando si sentono affermazioni del tipo “sono i mercati a chiederlo”, “è il giudizio dei mercati”, dobbiamo sapere che i cosiddetti mercati, presentati ideologicamente come entità metafisica, non sono altro che espressione di una precisa gerarchia e potere. In altre parole, il gioco mondiale della finanza ha dei padroni. Secondo il Dipartimento del Tesoro americano, cinque Società di Intermediazione Mobiliare (*Sim*) e divisioni bancarie (*J.P*



Banca di prova

Crisi da troppa speculazione. Ne parliamo con Emiliano Brancaccio, docente di economia politica all'Università del Sannio.

«L e banche italiane non se la passano affatto bene e il caso *Monte dei Paschi* è solo il preludio di quello che potrebbe accadere nel giro di poco tempo». Per **Emiliano Brancaccio**, docente di economia politica all'Università del Sannio, «l'intero sistema bancario occidentale, in particolare europeo, ha partecipato negli anni a un baccanale finanziario che è consistito in una serie piuttosto consistente di operazioni speculative: dall'accensione di mutui ipotecari a soggetti poco solvibili, all'acquisto di altre banche e società di vario genere a prezzi molto alti convinti che i valori azionari delle società acquisite avrebbero continuato a salire. È il caso del *Monte dei Paschi* che compra *Antonveneta* – specifica Brancaccio – ma è anche il caso della *Sns Reaal* olandese che aveva comprato in Europa banche a prezzi molto alti e che è stata ora nazionalizzata per evitarne il fallimento».

È dunque questa la causa della crisi?

«Le cause della crisi economica che è esplosa nel 2008 si spiegano proprio con questa tendenza a partecipare all'orgia speculativa, e spingere i consumatori ad acquistare a credito sulla base della presunta crescita delle bolle speculative, che alla fine però sono esplose. Dall'altra parte negli ultimi vent'anni abbiamo registrato una pesante sperequazione dei redditi che ha contribuito anch'essa a rendere difficile la capacità di spesa delle famiglie. Questa combinazione esplosiva tra speculazione e disegualanze sociali è stata la miccia che ha fatto deflagrare il sistema».

Ma perché tutti partecipano entusiasticamente all'orgia speculativa anche se si sa che prima o poi va a finire male?

«Le dinamiche speculative sono pervasive a tal punto che portano la gente a illudersi che la crescita dei valori sia perpetua. Invece così non è. E infatti le banche eu-

Emiliano Brancaccio,
docente di economia
politica all'Università
del Sannio.



ropee hanno fatto registrare pesantissime cadute comprese tra il 70 e il 90 per cento dei valori azionari. Oggi in Europa emerge con chiarezza e drammaticità che molte banche sono in grande affanno, cariche di debiti che risultano inesigibili. In realtà, quelle che si trovano più in difficoltà sono le banche dei paesi periferici dell'Europa (i famosi *Piigs*: Portogallo, Italia, Irlanda, Grecia e Spagna, *ndr*). Il motivo è che stiamo registrando in tutto il Vecchio Continente una crisi fortemente asimmetrica, che colpisce in maniera maggiore i paesi periferici. Questa asimmetria genera una divaricazione degli andamenti dei redditi dei vari paesi e quindi nei risultati d'esercizio delle banche e questo fa sospettare che le banche in generale, ma soprattutto le nostre, si troveranno in difficoltà sempre maggiori».

Il caso Monte dei Paschi dunque potrebbe non rimanere isolato?

«Il caso *Mps* non è un'eccezione, ma il preludio di quello che potrebbe accadere nel giro di poco tempo. È un errore considerare il caso *Mps* come una sfortunata partita di mele marce in un sistema fondamentalmente sano».

Ma il *Mps* non è andato in crisi a causa dell'ingerenza della politica?

«La politica è stata più che altro un'ancella del potere finanziario. Non a caso non è stata più in grado di disciplinare la finanza, non ha più voluto o potuto impedire alle banche di partecipare al carnevale finanziario delle bolle speculative. Pensare che l'esclusione delle Fondazioni dalle nomine bancarie risolva i problemi mi sembra fuorviante; è un approccio di tipo liberista che dovrebbe essere messo oggi più che mai sotto accusa, perché ci ha propinato l'idea secondo la quale le banche potevano agire liberamente sul mercato finanziario, arrivando a sostenere perfino che la speculazione fosse benefica». **Quale cura allora per salvare e risanare il nostro sistema bancario?**

«Dubito che la crisi del *Mps*, che rischia di estendersi a una parte cospicua del sistema bancario, si possa risolvere con prestiti al 9-15 per cento che chiaramente non possono essere ripagati».

E quindi?

«E quindi bisognerebbe procedere alla nazionalizzazione».

Come sarebbe? Abbiamo impiegato anni a privatizzare le banche pubbliche e ora ci viene a dire che bisogna rinaZIONALIZZARLE?

«Negli Usa e in Europa molte banche sono già state nazionalizzate. Del resto anche i liberisti che in una prima istanza avevano dichiarato che le banche in crisi dovevano fallire, dopo il crollo della *Lehman Brothers* nel 2008, hanno cambiato idea e oggi molti di essi sostengono la tesi della nazionalizzazione».

Come si fa a nazionalizzare una banca?

«Il punto è proprio questo. Infatti, c'è modo e modo di concepire la nazionalizzazione. Una scelta potrebbe essere quella di lasciare i guadagni nelle mani private di chi ha speculato e accumulato ingenti fortune, riversando i debiti in quelle pubbliche, cioè sulle nostre spalle. L'alternativa è che la nazionalizzazione distribuisca i costi in prevalenza sui soggetti privati che hanno goduto in passato della bolle speculative. E quindi il problema non è tanto di decidere se si aprirà una fase di nazionalizzazione delle banche, il problema è chi la paga. Dove ciò è avvenuto le procedure sono state diverse. In molti casi si è garantito gli utili dei privati e i debiti inesigibili sono stati scaricati nelle tasche dei cittadini. Non sono state nazionalizzazioni benefiche, e hanno prodotto un'ulteriore sperequazione fra le classi».

Ma se invece le nazionalizzazioni si facessero nella maniera giusta, ci sarebbero benefici anche per l'economia?

«Potrebbero esserci se si affiancasse una nuova disciplina del sistema finanziario. Una banca pubblica, per esempio, dovrebbe erogare prestiti di più lungo periodo e servire il territorio, cioè imprese e famiglie, in modo più efficiente. E soprattutto non cadere nella tentazione di partecipare ai meccanismi speculativi che tipicamente sono di breve periodo».

Il prossimo Governo ce la farà a riformare il sistema bancario?

«Purtroppo il quadro politico è fortemente condizionato dal pensiero unico, caratterizzato dall'egemonia dell'ideologia liberista, e quindi io penso che più della volontà dei partiti, sarà la forza degli eventi a imporre certe decisioni». ■ **A.B.**



Morgan, Bank of America, Citybank, Goldman Sachs, Hsbc Usa) e cinque istituti di credito (*Deutsche Bank, Ubs, Credit Suisse, Citycorp-Merrill Lynch, Bnp-Paribas*) detengono il 70 per cento dei titoli derivati che ancora oggi rappresentano il grosso dell'intero mercato della finanza globale.

A pieno titolo

I mercati finanziari, insomma, sono il luogo della speculazione, ovvero sono coloro che guadagnando sul fatto che comprano a un prezzo e rivendono a un prezzo più alto. Niente di più banale. Si tratta in fin dei conti di puro commercio. «Ma c'è una differenza fondamentale con i mercati tradizionali – afferma Fumagalli –. Ciò che dà tanto potere alle società che operano sui mercati finanziari non è la proprietà del titolo, ma la gestione dei portafogli che contengono questi titoli. È il potere di queste società a essere determinato dall'ampiezza del portafoglio.



Bassa finanza

Franck Partnoy, professore di diritto e finanza all'Università di San Diego, e il premio Pulitzer Jesse Eisinger, famoso per le sue inchieste sulle banche di *Wall Street*, sono andati a vedere cosa c'è nella pancia della finanza dopo cinque anni di crisi. Ebbene, il valore dei titoli derivati a livello mondiale è addirittura aumentato attestandosi sulla cifra pazzesca di oltre 600mila miliardi di dollari, circa otto volte il *Pil* mondiale, cioè l'ammontare di ricchezza reale, prodotta dall'industria, dall'agricoltura e dai servizi, attraverso il lavoro. Dov'è tutta questa roba di carta che ogni tanto porta al tracollo le banche? Nei bilanci e nei loro rapporti trimestrali si presume. Ma non è facile individuarli, specialmente se gli enti di vigilanza non vigilano. Un membro del *Financial accounting standard*, l'ente di controllo americano dei criteri contabili, ha dichiarato che "dopo essere stato in quella commissione non mi fido più dei bilanci delle banche".

Intanto "i mercati" dettano legge. La loro legge che prontamente i governi applicano: tagli agli stipendi e alle pensioni, tagli allo stato sociale perché lo stato è bene che i soldi li dia alle banche, tasse a chi le tasse già le paga. E gli stati prontamente pompano miliardi in quel sistema che per decenni è stato lasciato libero di fare quello che voleva, mentre fior di economisti ne esaltavano perfino le attività speculative come fattori benefici per l'economia.

Per esempio – prosegue Fumagalli –, un metalmeccanico che apre un fondo pensione *Cometa* indipendentemente dai criteri di prudenza con cui viene gestito, alimenta un flusso di denaro che entra a far parte dei fondi di investimento, degli *edge found* e di altre cose, magari in parte vengono cartolarizzati, magari si creano dei derivati su questi fondi pensioni, e diventano la ciccia su cui si attuano le operazioni finanziarie e le speculazioni». Queste cose sono sempre esistite, ben inteso. Ma negli ultimi 20 anni c'è stata una forte concentrazione nel mondo della finanza. Ecco perché soltanto dieci società internazionali gestiscono quasi i tre quarti delle attività finanziarie a livello mondiale. Quindi quando si sente dire che "i mercati non approvano la manovra del governo", si tratta in realtà di pochi soggetti che, trattando denaro altrui, mirano soltanto a realizzare profitti.

Giudizio universale

Quando nell'estate del 2011 *Deutsche Bank* vendette 7 miliardi di titoli decennali italiani, mise in moto un meccanismo al ribasso sulle attese future del valore di quel titolo che produsse un effetto domino con la conseguenza che i nostri *Btp*, per essere collocati, dovevano offrire interessi più alti: da qui l'aumento dello *spread* che tanto ci ha tormentato negli ultimi anni. Ma perché la *Deutsche Bank* ha fatto quest'operazione? «Perché deteneva una buona parte dei *Cds* (*Credit Default Swap*) che assicuravano sulla tenuta del valore del titolo italiano – risponde Fumagalli –, per cui mano a mano che aumentava lo *spread*, aumentava anche il premio di assicurazione e la banca lucrava sulle nostre disgrazie». È una speculazione classica, una speculazione al ribasso sui titoli per guadagnare, appunto, sul derivato rispetto a quel titolo. E tutto questo è il frutto avvelenato delle fusioni e concentrazioni – circa 11.400 – avvenute nella finanza nel corso degli ultimi 15-20 anni che hanno fatto sì che poche società finanziarie arrivino a gestire portafogli titoli sempre più grandi e quindi a condizionare pesantemente i mercati finanziari. Ma allora, perché tanta deferenza nei confronti dei mercati? Perché tutti, compresi i capi di stato più potenti del mondo, temono tanto il "giudizio dei mercati"? Non sarà perché questo fa comodo per poter attuare determinate politiche...? ■

Nel vostro interesse

Strumento di risparmio e investimento sicuro, trasparente, a costo zero, vincolato o libero, sempre più vantaggioso. Ma oltre al Prestito Sociale, Unicoop Tirreno offre altri servizi finanziari, dai prestiti ai mutui, ai prodotti assicurativi, tutti pensati apposta per il socio.

■ **Rita Nannelli**

Solido e vantaggioso, semplice e trasparente. Con queste parole **Nicola Fedeli**, responsabile Settore Prestito Sociale, Servizi finanziari e Ispettorato finanziario, descrive il *Prestito Sociale* di Unicoop Tirreno: «uno strumento di risparmio e investimento garantito per i soci, un punto di riferimento nel caos della crisi economica e finanziaria». Musica per le orecchie della gente comune che, quando si tratta dei propri risparmi, cerca chiarezza, garanzie, interessi più vantaggiosi.

Preso a prestito

«E in quest'ottica, per ammodernare le nostre proposte e andare incontro alle esigenze dei soci, oltre al tradizionale Libretto di *Prestito Sociale* abbiamo proposto, da maggio scorso, il *Prestito Sociale Vincolato* che, con un tasso allettante del 2,25 per cento lordo per il primo anno e il 3,50 per il secondo, ha portato alla sottoscrizione da parte dei soci di oltre 150 milioni di euro in tutta la rete di Unicoop Tirreno, con oltre 12mila posizioni aperte», Fedeli commenta con i numeri la riuscita dell'iniziativa. Maggiori interessi sui propri risparmi, assenza di costi, semplicità, trasparenza. Ecco gli ingredienti del successo di un'offerta riproposta in tre tranches, l'ultima delle quali ha termine il 31 di questo mese (salvo esaurimento anticipato). «Si tratta di uno strumento di risparmio che ha un tasso fisso e certo, che garantisce la possibilità di ritirare il capitale investito senza perdite. In caso di chiusura anticipata, infatti, nei primi 12 mesi il deposito è infruttifero, ma dei soldi investiti non si perde neanche un centesimo», ci tiene a sottolineare Fedeli.

Servizio completo

Massima sicurezza garantita dall'ammontare del portafoglio titoli, dal riconosciuto patrimonio

della Cooperativa e dal forte rapporto di fiducia testimoniato dal numero sempre crescente di soci e di soci prestatori. Com'è stato nel caso dell'offerta del *Prestito Sociale Vincolato*, veicolo di nuovi soci anche in abbinamento con l'ultima campagna promozionale, conclusa il 2 febbraio scorso, che ne ha portati circa 1.800. Perciò nel corso del 2013 Unicoop Tirreno intende proseguire sulla strada intrapresa lo scorso anno. «Come? Continuando con l'offerta del *Prestito Sociale Vincolato* e introducendo nuove forme di remunerazione sul *Prestito Sociale* libero – aggiunge Fedeli – per andare incontro anche alle esigenze di quei soci prestatori che non possono vincolare i loro risparmi, ma

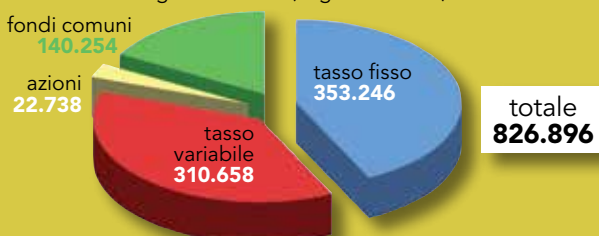
Chi è stato deliberato a socio da almeno tre mesi può aprire un Libretto di Prestito Sociale; il servizio è aperto mattina e pomeriggio, sabato compreso, in 106 punti vendita di Unicoop Tirreno.

al tempo stesso desiderano un rendimento più alto». Ma il *Prestito Sociale* non è l'unica forma d'investimento che Unicoop Tirreno propone ai soci. Quest'anno, infatti, si amplia il campo delle offerte finanziarie, soluzioni alternative per risparmiare e investire grazie all'accordo tra Unicoop Tirreno e il gruppo *Unipol*: presso una ventina di punti vendita – ma a richiesta anche per tutti gli altri soci – vengono proposti investimenti assicurativi, prestiti personali e mutui a condizioni esclusive. A tutto vantaggio del socio. ■

Operazione trasparenza

«Il nostro portafoglio è stato in grado di passare indenne attraverso la tempesta finanziaria nella quale siamo coinvolti dal 2008 – dice **Fernando Pellegrini**, Direttore Centrale Amministrazione finanza e controllo di Unicoop Tirreno –. Con il 42,1 per cento di titoli di Stato o garantiti dallo Stato, grazie anche al restringimento dello *spread*, non solo abbiamo recuperato valore, ma abbiamo registrato importanti plusvalenze». Da questo punto di vista il 2012 è stato un anno tranquillo anche per i soci prestatori ed estremamente positivo per la Cooperativa che in questo modo ha visto confermate le proprie scelte d'investimento. «Anche nei momenti di massima tensione – sottolinea Pellegrini – abbiamo, infatti, scelto di tenere le posizioni, non abbiamo deviato dalla nostra via, e questa linea ci ha dato alla fine ragione». Oggi la Cooperativa gestisce un portafoglio di oltre 826 milioni di euro nella massima trasparenza e con la prudenza di sempre. Per assicurare sicuri vantaggi economici a chi decide di depositare i suoi risparmi in un Libretto della Coop.

Ripartizione per comparti finanziari del Prestito Sociale
al 18 gennaio 2013 (migliaia di euro)



Pasta **prioritaria**

Tipi, formati, proprietà e qualche luogo comune da sfatare.

La pasta, la più amata dagli italiani.

■ **Ersilia Troiano**

Con circa 28 chilogrammi di pasta all'anno gli italiani sono i primi consumatori a livello mondiale di quella che il mondo scientifico considera all'unisono la regina della tavola mediterranea. Nulla di meglio di un semplice piatto di pasta per garantire all'organismo un pieno di carboidrati complessi, a contenuto di grassi praticamente pari a zero e un discreto apporto di proteine vegetali che, se associate a quelle dei legumi, formano un mix del tutto sovrapponibile alle proteine "nobili" della carne. Non a caso, nel passato, la classica minestra di pasta e fagioli veniva chiamata "la bistecca dei poveri".

C'è pasta per te

Per il consumo quotidiano in genere si acquista la pasta di semola di grano duro, ovvero la comune pasta secca. Di formati in commercio ce n'è davvero per tutti i gusti: lunga, corta, piccola, speciale. Stime recenti indicano che in Italia siano disponibili circa 130 differenti formati di pasta. Ci sono poi le cosiddette paste speciali, prodotte sempre con semola di grano duro e con l'aggiunta di altri ingredienti (spinaci, pomodori), glutine (che ne aumenta il contenuto in proteine) o ripieni vari (carni, formaggi, verdure), e la golosa

pasta all'uovo, prodotta unicamente con semola e uova che rappresenta una tradizione tutta italiana: tortellini, agnolotti, cappelletti, cannelloni. La si può acquistare sia di produzione artigianale che industriale, fresca – e quindi va utilizzata entro qualche giorno dall'acquisto – oppure confezionata, e in questo caso la sua durabilità aumenta fino a 6-9 mesi. Un discorso a parte meritano le paste dietetiche che hanno, per legge, caratteristiche particolari che le rendono adatte al consumo da parte di persone con specifiche malattie (celiachia, diabete, malattie renali, intolleranze o allergie ecc.).

Fermo pasta

C'è quella integrale, quella senza glutine, quella aproteica, quella addizionata in fibre idrosolubili ecc. E poi di farro, di mais, di riso, più "leggera" della tradizionale pasta di semola. O almeno così vuol farci credere la pubblicità. Nulla di più falso, dal momento che tutti i cereali hanno valore nutritivo sovrapponibile e apportano, dunque, una quantità di calorie molto simile. Un esempio per tutte, la pasta senza glutine. L'assenza di glutine, che ne permette l'utilizzo anche ai celiaci, intolleranti a questa proteina, non la rende certo più leggera, digeribile o meno calorica di una comune



pasta di semola. Ma chi l'ha detto che la pasta fa ingrassare? Prima di tutto è quasi scontato sottolineare che sia la porzione (80 g quella consigliata per gli adulti) che il condimento (sughi elaborati, panna, formaggi o burro) possono aumentarne a dismisura il contenuto di calorie e grassi. Inoltre alla base dell'aumento di peso c'è sempre uno squilibrio tra le calorie introdotte attraverso gli alimenti e quelle bruciate e nessun alimento possiede da solo la capacità o il potere di farci ingrassare o dimagrire. Infine, recenti studi hanno definitivamente dimostrato che un'alimentazione ricca di carboidrati è meno "ingrassante" della cosiddetta dieta proteica priva di pane, pasta, legumi, frutta e zuccheri in generale e ricca di carne e formaggi (e quindi di grassi).

Di buona pasta

A chi piace cruda, a chi piace cotta. Ma qual è il giusto tempo di cottura della pasta? In genere basta fare riferimento a quelli indicati sulle confezioni. Tuttavia, secondo gli chef esperti, la cottura è giusta quando la pasta conserva ancora il suo colore leggermente paglierino, mentre scompare la cosiddetta "animella", la parte centrale che rimane bianca al taglio. Buone notizie per gli amanti della pasta cotta "al dente": è più digeribile di quella troppo cotta perché l'amido presente nella parte interna viene assorbito in maniera più lenta e non determina un picco di insulina, a tutto vantaggio della salute. La pasta del Belpaese non ha eguali in termini di qualità e tenuta alla cottura e la spiegazione è molto semplice. Per la legge italiana di pasta ce n'è una sola, quella prodotta con i cosiddetti "sfarinati" – semola o semolato – di grano duro. In altri paesi europei e negli Stati Uniti è, invece, consentito anche l'impiego di farina di grano tenero (da noi utilizzata solo per la produzione di pasta fresca): ne risulta un prodotto che tende a scuocere e ad essere più colloso.

Ci sono, infine, le paste pronte surgelate o confezionate. Possono rappresentare una soluzione, magari non abituale, per consumare un primo piatto caldo e non dover ripiegare su pasti freddi e veloci. Impariamo a leggere le etichette e confrontare tra loro i diversi prodotti in commercio, prestando attenzione, in particolare, al contenuto di grassi e sale che qualche volta in questi prodotti sono troppo abbondanti. ■

Pulizie di primavera

49

Cambio di stagione a tavola e nella dispensa. E pulizie, a cominciare dal frigorifero.

Pulizie di primavera per tappeti, tende, infissi, terrazzi... Ma al frigorifero ci avete pensato? Perché è buona norma pulirlo regolarmente, almeno ad ogni cambio di stagione; mentre la porta e in particolare la maniglia di apertura andrebbero pulite molto più spesso. Qualche ricercatore si è preso la briga di studiare quali siano i posti più sporchi in una casa e la maniglia del frigorifero è appunto uno di questi. Quanto agli alimenti conoscete la regola del *Fifo*? Significa *first in, first out*, ovvero quello che entra prima, deve uscire per primo. Bisognerebbe imparare a sistemare gli alimenti nel frigorifero e nella dispensa un po' come nei supermercati e nei negozi di alimentari, dove l'addetto all'allestimento degli scaffali mette davanti gli alimenti con scadenza più breve e dietro quelli con scadenza più lunga. Seguendo



anche a casa questo principio e controllando che non ci siano prodotti scaduti o avanzi conservati da più di qualche giorno, impareremo ad evitare gli sprechi e a ottimizzare la spesa. Imperativo scegliere i prodotti di stagione perché molto più ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti, sostanze fondamentali per la nostra salute. Attraverso il prodotto di stagione si restituisce all'alimentazione il

suo significato profondo di gusto e legame con la tradizione locale, rispettiamo l'ambiente perché siamo più "ecosostenibili" e, con un occhio al carrello e l'altro al portafoglio, si risparmia. Il loro costo è, infatti, molto più basso e conveniente rispetto ai cugini di serra. A marzo cominciano a fare capolino sui banchi dell'ortofrutta asparagi, cime di rapa e fave. Facciamoli assaggiare anche ai bambini, stuzzicando la loro curiosità con piatti colorati (risotti, frittate, sformati e torte ripiene) oppure lasciandoli liberi di giocare a scoprire i succulenti baccelli nascosti nelle fave. Non dimentichiamo che questi ortaggi sono ricchi di fibre e sostanze depurative e che quindi aiutano l'intestino, soprattutto quello degli anziani, a mantenersi pulito e in forma. Approfittiamo inoltre delle ultime arance da spremuta e dei nuovi arrivi di stagione, come mele, pere, banane e kiwi, per preparare dolcissimi frullati (non è necessario aggiungere lo zucchero!) o salutari centrifugati di mela e kiwi, arancia, carota e limone o mela e carota. ■

Il germe della virtù

50

Determina il regolare svolgimento di molte funzioni, a cominciare da quella intestinale. Il microbioma, cioè l'enorme popolazione di germi che vive dentro l'organismo, da mantenere favorevole grazie a una alimentazione sana e bilanciata.

■ **Barbara Bernardini**

Sulla prestigiosa rivista "Nature" appare, a inizio anno, il report del primo vero "trapianto fecale" avvenuto presso l'Università del Minnesota, attraverso il quale i medici sono stati in grado di bloccare un'infezione intestinale causata dal temibile *Clostridium difficile*, un batterio che provoca forti diarree e dolori addominali e contro cui gli antibiotici erano diventati inefficaci. Sebbene la notizia possa far storcere il naso di disgusto, si tratta del primo successo in una strada che la medicina sta imboccando a tutta velocità: prevenire e curare le malattie osservando e manipolando il cosiddetto microbioma, cioè l'enorme popolazione dei germi che vive dentro il nostro organismo.



In equilibrio

Lungi dall'essere solo ospiti, questi batteri, che si trovano perlopiù nell'intestino, sono ormai considerati veri protagonisti della salute del corpo umano, e non solo di quella dell'intestino. «Nel corpo umano ci sono mediamente più batteri che cellule – spiega **Marco Giammanco**, professore di Fisiologia e docente della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione presso l'Università degli Studi di Palermo –. L'uomo si è evoluto in

un sistema popolato da microrganismi. Da questa convivenza obbligata è nato un equilibrio che corrisponde a quello che noi chiamiamo "stato di buona salute". Ogni alterazione della flora batterica può quindi essere considerata, a pieno titolo, un'alterazione dello stato di salute». Il rapporto uomo-microbi insomma si basa su un'interazione così stretta che alcuni ricercatori non esitano a definire il "microbioma" un vero e proprio *organo* che, interagendo con il corpo, determina il regolare svolgimento di molte funzioni, a cominciare da quella intestinale. Ma esistono numerose prove sperimentali sugli animali che dimostrano come l'attività dei microbi possa avere un ruolo chiave anche nel metabolismo di zuccheri e lipidi, tanto da determinare la predisposizione a malattie come il diabete.

Recentemente, ad esempio, uno studio dell'Università di Copenhagen ha dimostrato che le persone affette da diabete di tipo 2 presentano un alto livello di agenti patogeni intestinali. Sempre più spesso, quindi, questo equilibrio intestinale tra "germi buoni" e germi patogeni sembra determinare l'inclinazione dell'ago della bilancia della salute.

Lotte intestine

«La flora microbica residente può portare benefici prevenendo l'eccessiva crescita di microrganismi nocivi – sottolinea Giammanco –. Questo fenomeno si chiama antagonismo microbico ed è una sorta di competizione tra microbi. La flora normale protegge l'ospite dalla colonizzazione da parte di microbi patogeni, in grado di causare le malattie, attraverso la competizione per il nutrimento, producendo sostanze dannose per i microbi invasori o alterando il pH e l'ossigeno disponibile. Quando quest'equilibrio tra la flora normale e i microbi patogeni si altera – continua Giammanco – può manifestarsi più facilmente la malattia». Una delle ultime scoperte che sta animando dibattiti in tutto il mondo lega la popolazione della flora batterica alla maggiore

Che cos'è il microbioma

Si chiama microbioma un esercito di oltre 10mila specie batteriche, almeno 160 delle quali abita nell'intestino. La sua massa, nell'uomo, arriva a pesare circa 1 kg, mentre nelle mucche addirittura 8 kg. Tanto è l'interesse intorno all'interazione uomo-batteri che sono nati 2 grandi progetti internazionali, il *MetaHit* europeo, che sta analizzando il dna dei batteri intestinali, e il *Human Microbiome Project*, dal quale sono nate osservazioni importanti, in fase di approfondimento. Lo squilibrio del microbioma contribuirebbe a malattie come il diabete, l'aterosclerosi, l'obesità, le infiammazioni e persino la depressione e l'ansia.

Info

>http://it.wikipedia.org/wiki/Progetto_microbioma_umano
>www.fimp.org/congressonazionale/allegati/conferenza/1/PAOLO-LIONETTI.pdf

tendenza a sviluppare obesità. «Del legame tra flora batterica e obesità si sa ancora poco – afferma Giammanco –. Alcuni studi suggeriscono che certe specie batteriche della microflora possano influire sulla genesi dell'obesità. Ma si tratta di studi su animali». In ogni caso l'emergere di migliaia di lavori scientifici che sottolineano il legame tra malattie e squilibri della flora batterica ha determinato il proliferare, anche nei supermercati, di prodotti a base di questo o quel ceppo batterico che vantano azioni benefiche sulla salute, dallo stimolo delle funzioni intestinali al rafforzamento delle difese immunitarie contro l'influenza, per non parlare del proliferare di fiale di fermenti di ogni specie.

Un gran fermento

Ma quanto è sensato ingurgitare fialette di fermenti? «La microflora intestinale è un ecosistema abbastanza stabile – risponde il professore – che si è formato nel primo anno di vita; i fermenti lattici possono scavarsi una nicchia ecologica nel colon, ma se la loro assunzione viene interrotta, dopo poco tempo tutto torna come prima. Allo stato attuale delle conoscenze, non è possibile stabilire con esattezza quali siano i ceppi più utili». Bisognerebbe conoscere più specificamente le caratteristiche dei diversi batteri e utilizzarli in modo più mirato e su questo aspetto occorrono molti altri studi clinici controllati.

L'assunzione fai-da-te di fermenti lattici non sembrerebbe quindi avere molto senso, mentre appare di fondamentale importanza che l'alimentazione contenga cibi pro e pre-biotici. «Dagli studi sull'uomo emerge che l'abituale consumo di ortaggi, frutta e cereali contenenti fibra alimentare (integrali) favorisce lo sviluppo di una microflora che può esercitare effetti benefici sulla salute; al contrario di quanto avviene con il consumo di carni grasse». Un'alimentazione bilanciata e sana appare al momento il fattore chiave per garantirsi un microbioma intestinale favorevole e di conseguenza una salute di ferro. Ma la strada del "trapianto fecale" per ripristinare quella popolazione batterica salutare è un orizzonte ben più vicino di quanto possiamo immaginare, se è vero che già ricercatori e compagnie farmaceutiche stanno studiando come eliminare l'odore dalle feci e impacchettarle in pillole per rendere questi tipi di interventi più accettabili dai pazienti. ■

Sesso e malvolentieri

51

Se l'emancipazione femminile e la parità dei sessi rappresenta un traguardo imprescindibile di una società civile, questo progresso sembra, però, aver fatto qualche danno alla vita di coppia sotto le lenzuola. Secondo una recente ricerca pubblicata sull'"American Sociological Review", infatti, nelle famiglie in cui c'è una divisione dei ruoli di tipo tradizionale, in cui alla donna sono attribuite le mansioni domestiche e all'uomo quelle lavorative, la coppia ha un'attività sessuale più appagante e intensa.



Giochi pericolosi

Ragazzi violenti e ostili? Potrebbe essere colpa anche dei videogiochi a sfondo violento che sempre più impazzano sul web e nelle console domestiche. È la conclusione di una ricerca della Ohio State University condotta dal professor Brad Bushman che ha studiato il comportamento di un gruppo di studenti ignari di essere sotto osservazione, sottopondendoli a un test comportamentale. I ragazzi che passavano più tempo davanti ai videogame violenti erano quelli che tendevano a considerare il mondo intorno a loro un posto violento e ostile e a ingaggiare più spesso liti e risse.

Grasso che cova

Uno studio condotto da un gruppo di ricerca della Seconda Università degli Studi di Napoli in collaborazione col Cnr su 98 bambini obesi ha sollevato il sospetto che esista una relazione tra obesità e una molecola detta Bisfenolo A (Bpa), sostanza utilizzata fino a poco tempo fa per la produzione dei biberon e ancora oggi presente in bicchieri, lattine per bibite e altri contenitori di plastica comunemente utilizzati per gli alimenti. I ricercatori sostengono che questa molecola impiegata nell'industria dei contenitori alimentari favorisca uno stato di "insulino-resistenza" ovvero la condizione metabolica che favorisce l'accumulo di grasso e abbia quindi contribuito all'obesità infantile.



Divieto di eccesso

Per una corretta alimentazione, per evitare obesità e sovrappeso fin da piccoli, occhio all'icona "consumo moderato" che Coop ha inserito su alcuni prodotti a marchio, da mangiare appunto senza esagerare.

■ **Anna Somenzi**

La salute di tuo figlio vale più di un capriccio. Parfrasando quello delle autostrade italiane, l'invito è resistere ai capricci anche per l'ennesima caramella o merendina, deviando l'attenzione, proponendo un'alternativa.

Se una caramella non fa male, tante caramelle possono diventare alla lunga un rischio; se un bicchiere di bibita gassata ogni tanto non dà certo problemi, la quotidianità di questi consumi non è salutare per il suo apporto eccessivo di zuccheri. Il Ministero della Salute ha promosso il

sistema di sorveglianza *OKkio alla Salute*, che si basa su indagini condotte nelle scuole primarie e coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità. I risultati 2010 confermano i livelli preoccupanti d'eccesso di peso: il 22,9 per cento dei bambini è risultato in sovrappeso e l'11,1 per cento già in condizioni di obesità.

Rischiose abitudini

Tra i ragazzini italiani sono diffuse abitudini alimentari che non favori-



scono una crescita armonica e che piuttosto predispongono all'aumento di peso. In particolare, è emerso che il 9 per cento dei bambini salta la prima colazione e il 30 per cento che la fa ha una colazione sbilanciata; il 68 per cento consuma una merenda di metà mattina troppo abbondante. Il 23 per cento dei genitori dichiara che i figli non consumano quotidianamente frutta e verdura, mentre il 48 per cento dei bambini consuma ogni giorno bevande zuccherate e gassate. Poco confortanti anche i dati raccolti sull'attività fisica: il 22 per cento dei bambini pratica sport per non più di un'ora a settimana. Inoltre la metà circa ha la televisione in camera, il 38 per cento guarda la Tv o gioca con videogiochi per 3 o più ore al giorno e solo un bambino su 4 raggiunge la scuola a piedi o in bicicletta.

I genitori non sempre hanno un quadro corretto dello stato fisico e del peso corporeo del figlio: tra le madri di bambini in sovrappeso od obesi il 36 per cento non ritiene che il figlio abbia chili di troppo e solo il 29 per cento pensa che la quantità di cibo che assume sia eccessiva. Inoltre solo il 43 per cento delle madri di figli che fanno poco sport ritiene che il proprio figlio svolga un'attività motoria insufficiente.



Con moderazione

Coop, insieme a numerose iniziative e attività nelle scuole dedicate al consumo consapevole, ha creato la linea *Club 4-10* studiata per la corretta alimentazione dei bambini, con prodotti pensati per loro, per i loro gusti e le loro esigenze e con la sicurezza che la formulazione dei prodotti è stata approvata da un comitato scientifico di tutto rispetto formato da esponenti della *Società italiana obesità* e dell'*European childhood obesity*



La scelta di Coop di tutelare l'alimentazione fin dall'infanzia con l'icona del consumo moderato presente in alcuni prodotti a marchio. Dalle patatine alle merendine, dai wafers alle caramelle, fino alle bibite gassate e ai nettari.

group. E ha promosso un sito tematico, ricco di informazioni, risposte di esperti e suggerimenti: www.alimentazionebambini.it.

Tutela di una sana alimentazione anche con un'icona che invita al **consumo moderato** in alcuni dei suoi prodotti a marchio. E parliamo di patatine, croccantini di mais al formaggio, merendine come croissant, treccine, crostatine, wafers, ma anche di caramelle, bibite gassate e nettari. Troppo spesso proprio quest'ultimi sono considerati un'alternativa al consumo di frutta fresca, mentre sono addizionati d'acqua e zuccheri. I prodotti segnalati contengono zuccheri (i succhi di frutta), grassi e sale (le patatine), grassi e zuccheri (le merendine), in quantità rilevante e vanno quindi consumati non di frequente. Guida alla corretta alimentazione è la piramide alimentare: alla base troviamo gli alimenti da consumare di più (frutta e verdura), mentre man mano che si sale quelli da gustare con moderazione, fino ad arrivare al vertice con i cibi che si dovrebbero consumare solo occasionalmente: dolci, patatine fritte, bibite gassate, appunto. ■

Cotti al fornello

54

Apparecchi pratici ed economici per riscaldare, tostare o preparare piatti più o meno veloci.

■ **Roberto Minniti**

Una soluzione indubbiamente comoda e utile per chi vuole affiancare il forno già presente in casa con un apparecchio piccolo e rapido in cui riscaldare, tostare e magari anche preparare intere pietanze. I mini forni elettrici non a caso continuano ad avere vendite consistenti anche in un paese come il nostro dove non c'è cucina che non abbia già un modello più grande. Trainati dalla praticità e dalla loro economicità (a patto di non optare per quelli più evoluti che costano quanto i parenti più grandi) questi apparecchi vengono offerti in molte versioni da ogni marchio che si rispetti con una varietà che permette a chiunque se ne voglia dotare di scegliere le funzioni e gli accessori più consoni alle proprie esigenze.

Spazio libero

Per chi si avvicina a un acquisto di questo genere il punto di partenza è lo spazio disponibile in cucina. Pri-

ma di avventurarsi in negozio misurate attentamente le dimensioni che avete pensato di riservare a questo apparecchio e poi sottraete almeno 10 centimetri per lato per capire lo spazio utile a un elettrodomestico che inevitabilmente emana calore e ha bisogno di circolazione d'aria. Nella vostra sistemazione ideale oltre a calcolare dove lo collegherete alla rete elettrica considerate che più dei modelli a incasso, il fornello (come viene comunemente chiamato questo apparecchio) dovrebbe essere fuori dalla portata dei bambini, visto che il calore delle sue pareti rappresenta un pericolo. Tenete conto che non è infrequente che raggiungano temperature esterne in grado di ustionare chi si avvicina senza precauzioni. E che l'insidia sia tutt'altro che infrequente lo testimoniano decine di test indipendenti delle associazioni dei consumatori europei che a più riprese hanno bocciato diversi modelli di fornelli proprio per il rischio di



bruciature che comportavano per gli utenti. E lo attesta anche la recente decisione dell'Unione Europea di rivedere i limiti di temperatura esterna degli apparecchi. Dal 14 aprile una norma europea in materia di sicurezza elettrica introduce infatti regole più severe che gli operatori dovranno rispettare. Nella loro parte frontale gli apparecchi in metallo non dovranno superare temperature che, a secondo del materiale di cui sono fatti, vanno dai 65 agli 85 gradi. Anche con questi nuovi limiti, com'è evidente, i piccoli forni rimarranno un potenziale pericolo per chi li maneggia senza le necessarie precauzioni e dunque la regola di evitare che siano posizionati in luoghi facilmente accessibili resteranno comunque necessarie.

Apriti cielo!

Fatte queste prime considerazioni è bene fermarsi a ragionare sull'uso che faremo del fornello e sulla spesa che abbiamo riservato a quest'acquisto.

Le tipologie di apparecchi sul mercato, infatti, sono molte e i prezzi variano di conseguenza. I modelli più economici sono di tipo statico, con una resistenza platea (sotto) e una cielo (sopra). Le due fonti di calore possono essere usate insieme o separatamente: quella superiore per rosolare e dorare la carne, quella inferiore ideale per portare a perfetta cottura i dolci e gli sfornati. In ogni caso è sempre bene optare per chi offre la funzione grill che consente la doratura delle pietanze o la tostatura nel caso si voglia usare il forno per dorare il pane. Apparecchi di questo genere possono essere usati anche per cuocere la pizza, ovviamente a condizione che abbiano un volume interno sufficiente a contenerla. Considerate, però, che per questo scopo l'apparecchio dovrebbe avere una base in pietra refrattaria e superare i 180 gradi di temperatura massima (ce ne sono alcuni che raggiungono la temperatura di 400 gradi, ideale per la pizza).

Qual buon vento

Salendo di qualità e di prezzo si può optare per un forno multifunzione, con diverse combinazioni di cottura: statica, ventilata e grill. La funzione della cottura ventilata offre molte possibilità di preparazione in più rispetto a quelle praticabili con il forno stati-

co. Oltre a ridurre i tempi di preparazione, assicura maggiore uniformità di temperatura, oltre alla possibilità di infornare e cuocere contemporaneamente pietanze diverse e preparare piatti che senza la ventilazione non sarebbero possibili (piccola pasticceria e pietanze che devono cuocere più all'esterno che all'interno).

Ultimo gradino, il più alto, è quello dei forni che associano a quella statica e ventilata anche la funzione di microonde.

Una vera comodità per chi ha bisogno di un solo apparecchio per tutte le preparazioni, ma a costi non propriamente economici. Nei modelli di gamma più alta, poi, l'automazione è in grado di togliere molto lavoro ai neofiti (e molta poesia agli appassionati di cucina): in questi casi basta scegliere il tipo di alimento e il suo peso sul *display* perché l'apparecchio imposti da solo il programma e la durata della cottura.

Meno interessante, invece, è optare per potenze particolarmente elevate nella speranza di garantirsi una qualità maggiore di cottura. Un modello che arriva a 2mila watt – sempre a giudicare dalle prove pratiche fatte nei laboratori delle associazioni europee dei consumatori – può garantire risultati migliori di un concorrente che impegna 3mila Watt. Dunque è bene abbandonare l'equazione più watt=migliore cottura.

Bacchetta magica

Purtroppo la fase di valutazione dell'acquisto migliore non si esaurisce a queste considerazioni. Ci sono molte altre funzioni che vale la pena considerare per portarsi a casa un forno pratico e funzionale. Una delle più importanti riguarda le possibilità di pulizia dell'apparecchio. Nei modelli più evoluti troverete indicata la funzione autopulente. Questa "magia" è propagandata da molte case, ma funziona veramente solo nei modelli in grado di eseguire un ciclo di pirolisi: il forno, in pratica, raggiunge una temperatura interna di 475° permettendo la combustione dello sporco e trasformandolo

Per chi si avvicina all'acquisto di un fornello elettrico il punto di partenza è lo spazio disponibile in cucina. Prima di avventurarsi in negozio misurate attentamente le dimensioni che avete pensato di riservare a questo apparecchio e poi sottraete almeno 10 centimetri per lato per capire lo spazio utile a un elettrodomestico che inevitabilmente emana calore e ha bisogno di circolazione d'aria.

marca e modello	capacità (litri)	potenza (Watt)	funzioni	prezzo (euro)
ARDES 6038	28	1.700	t.r.* 100-250°C - timer 60' - 4 elementi riscaldanti ventilazione interna - 3 funzioni di cottura	92
ARIETE BON CUSINE 300	30	1.600	t.r. max 230°C - timer 120' - ventilazione 3 posizioni di cottura - girarrosto - luce interna	115
DELONGHI EO3260	32	2.000	grill 1.200 Watt - termostato regolabile 60-220°C - girarrosto 6 funzioni di cottura (compresa ventilazione forzata) - timer 120'	180
GIRMI FN28	28	1.500	t.r. max 250°C - timer 60' - 5 funzioni di cottura (compresa ventilazione forzata) - spiedo girevole	85**
HOWELL HFLV3812N	38	1.600	t.r. - potenza 1.600 Watt - 6 funzioni di cottura - luce interna	90
MELCHIONI CLASSIC 31	31	1.500	t.r. max 230° - 5 funzioni di cottura (compresa aria ventilata) luce interna	70
SEVERIN TO 2036	28	1.500	t.r. 100-230° - 5 funzioni di cottura (compresa aria ventilata) spiedo girevole - ripiano regolabile in 3 posizioni	140
TEFAL DELICE TURBO	24	2.000	t.r. 100-240°C - timer 120' - grill 1.000 Watt - 4 funzioni di cottura: forno tradiz., grill, turbo e scongelamento delicato - luce interna	160
TERMOZETA FORNOTTO 420 GRILL	42	1.800	t.r. 0-230°C - 6 funzioni di cottura (compresa aria ventilata) timer 120'	140

* t.r. = termostato regolabile - ** vedi promozione Coop in basso

Un fornello elettrico o un microonde? Per prendere una decisione è necessario partire dalle proprie esigenze e mettere sull'altro piatto della bilancia l'investimento necessario per l'acquisto e per il mantenimento durante l'uso (soprattutto per i consumi). Il caso più semplice è quello del riscaldamento dei cibi: a questo scopo, così come per scongelare, il microonde è sicuramente più pratico, veloce ed economico.

Diverso è il discorso sulla preparazione delle pietanze. In questo campo, per lavorare con un microonde bisogna optare per apparecchi che combinino le funzioni classiche di questo forno e quelle di un comune modello elettrico. Dunque scegliere un apparecchio che combini al classico microonde almeno le funzioni di grill e di forno ad aria ventilata. Lo svantaggio è il prezzo, che si avvicina pericolosamente ai forni da incasso.

Meglio, in questo caso, il fornello, magari capiente come quelli che abbiamo riportato nella tabella e dai costi più che abbordabili. I modelli che abbiamo scelto sono tutti ventilati, una funzione, lo ricordiamo, essenziale per velocizzare la cottura e cuocere cibi posti su piani differenti (viste le dimensioni di questi apparecchi è facile che quest'ultima opzione si riveli assai utile). In qualche caso è previsto anche il girarrosto, comodo per cuocere il pollame, ma è sempre bene controllare che sia previsto anche lo spiedo e non vada comprato a parte. Un consiglio a chi vuole utilizzare questi apparecchi per scongelare o tenere al caldo una vivanda: accertatevi che il termostato parta da basse temperature (non più di 60 gradi). In questo modo, con la funzione di ventilazione accesa, l'alimento eviterà di bruciarsi all'esterno e rimanere ghiacciato all'interno.

in cenere. Una volta terminato questo ciclo (che però consuma molto, anche 2 chilowatt) è sufficiente passare uno straccio umido per raccogliere la cenere e si avrà un forno praticamente immacolato. Pur senza arrivare a questi estremi è sempre bene verificare che l'interno del fornello sia facilmente accessibile e preferire i modelli che consentono di staccare le resistenze per poterlo pulire adeguatamente.

Quanto alle dotazioni, quasi tutti i forni offrono quelle indispensabili per la cottura (griglie, teglia e, laddove previsto, spiedo per il girarrosto). Alcuni prevedono anche una luce interna, una comodità per i modelli più voluminosi per non dover aprire continuamente lo sportello influenzando negativamente la cottura. ■

promo

In promozione per tutti dal 14 marzo al 1 aprile negli Iper e dal 7 al 20 marzo in alcuni Super

Forno elettrico ventilato

Girmi FN28

Capacità 28 litri

Forno elettrico ventilato

Potenza 1.500 Watt

Doppio vetro

Timer 60' e controllo temperatura fino a 250°

Spiedo girevole

Accessori: vassoio, griglia, pinza per griglia, spiedo, pinza per spiedo

Prezzo 69,90 euro



Beni al sole

Arrivano finanziamenti diretti per il solare termico con incentivi riscattabili in tempi brevi.

57

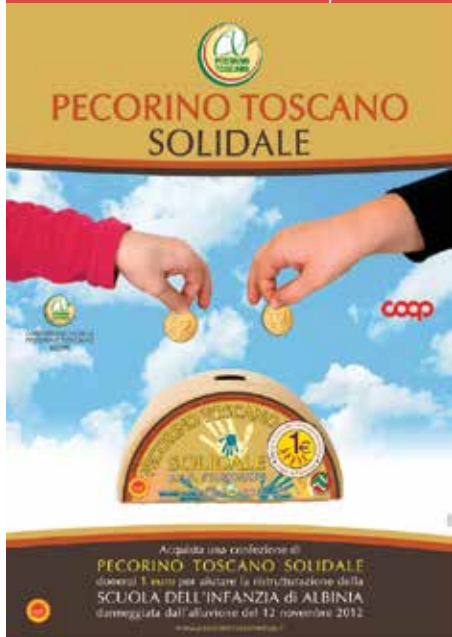
Quando si pensa all'energia del sole ci viene in mente il solare fotovoltaico, tecnologia cresciuta rapidamente negli ultimi anni grazie ai cospicui incentivi di cui ha potuto godere. I moduli fotovoltaici installati sui tetti delle abitazioni producono energia elettrica dalle radiazioni solari. Tuttavia l'energia solare può essere utilizzata in maniera altrettanto utile ed efficace per produrre acqua calda da destinare a usi sanitari e per la climatizzazione, raggiungendo anche temperature di 60-70°C. Parliamo in questo caso d'impianti solari termici costituiti da pannelli solari – esteticamente simili ai moduli fotovoltaici ma con funzionalità diversa – che costituiscono una tecnologia semplice, matura, conveniente e assolutamente affidabile. Leggendo i dati di un osservatorio promosso da un'importante azienda del settore dell'efficienza energetica emerge, però, che oggi solo il 4 per cento delle abitazioni italiane utilizza il solare termico, l'8 per cento se si considerano le sole case singole. Una percentuale davvero bassa rispetto all'Austria o alla Germania, paesi che non possono certo dirsi baciati dal sole, ma che hanno già da molti anni puntato con decisione sull'installazione di collettori solari (l'Austria, ad esempio, nel 2010 contava un installato pro-capite di 0,55 mq contro gli appena 0,04 dell'Italia). Nel *Piano d'azione nazionale per le energie rinnovabili* – strumento di programmazione per perseguire gli obiettivi europei – si prevede per il solare termico un ruolo importante nel 2020, con un traguardo molto ambizioso di ben oltre 26 milioni di mq installati contro i circa 3 milioni esistenti. La recente entrata in vigore del decreto ministeriale sul “Conto energia termico” promette, intanto, di dare nuovo fiato al settore, mai davvero decollato. Il provvedimento prevede per il solare termico finanziamenti diretti, mediamente pari al 40 per cento della spesa sostenuta, che il Gse (Gestore dei Servizi Energetici) erogherà annualmente. Incentivi riscattabili in tempi brevi, 5 o addirittura 2 anni



se le superfici lorde installate sono inferiori ai 50 mq (per una famiglia sono sufficienti circa 6-12 mq). Il vantaggio rispetto al sistema d'incentivazione delle detrazioni fiscali del 55 per cento – a cui faceva prima riferimento il settore, ancora in vigore fino a giugno 2013 con un incentivo recuperabile però in 10 anni – è che il “Conto termico” permette di accedere all'incentivazione anche le persone con redditi limitati o non sottoposti a *Irpef* e *Irap*. Tutte buone notizie, se non fosse che chi opera nel settore, pur contento di disporre finalmente di una normativa chiara e stabile, lamenta un contributo debole e poco incisivo rispetto alla potenzialità del comparto. ■



Il Pecorino toscano diventa solidale. Fino al 14 marzo in tutti i punti vendita Unicoop Tirreno in Toscana, Lazio e Umbria si possono acquistare forme intere di Pecorino Toscano Dop e dare una mano alla cittadina di Albinia (GR), duramente colpita dall'alluvione del 12 novembre scorso. Per ogni forma venduta, infatti, sarà donato un euro al fondo per la ristrutturazione della scuola dell'infanzia di Albinia danneggiata dall'inondazione. L'iniziativa è nata dalla collaborazione tra Unicoop Tirreno e Consorzio Tutela del Pecorino Toscano Dop.



Fior fiore di rivista

Il meglio della cultura gastronomica *Fior fiore Coop* diventa rivista. Cento pagine farcite di ricette e suggerimenti utili per il *menu* quotidiano ma anche di piatti diversi dal solito per chi ama sperimentare, disponibili ogni mese a 1 euro presso il banco gastronomia dei punti vendita Coop. Tante le occasioni offerte da *Fior fiore* in cucina per saperne di più sull'arte culinaria, tra curiosità, approfondimenti sugli alimenti e sulle tecniche di cottura, focus sui nuovi prodotti *Fior fiore*. Una vera alleata in cucina, da sfogliare anche lontano dai fornelli, per gli interessanti reportage di viaggio in Italia e nel mondo, per le rubriche dedicate alla salute e al benessere, alla lettura e allo svago. ■

Stiamo fresche

58

*Chi preferisce quella di bufala,
chi il fiordilatte.
A confronto due grandi mozzarelle.*

■ **Silvia Inghirami**

La chiamano indistintamente mozzarella, ma conoscono bene la differenza.

I clienti della Coop sono informati e sanno che il sapore della bufala è inconfondibile: il fiordilatte detiene una buona fetta delle vendite di formaggi freschi, ma anche se è un protagonista della quantità, lo scettro della qualità viene assegnato alla mozzarella di bufala. «Quando ci sono le offerte le vendite di mozzarella schizzano, tutti ne approfittano». A parlare è **Claudio Ciamei**, caporeparto gastronomia dell'IperCoop Roma Casilino, secondo cui la principale distinzione tra i due prodotti risiede nel processo di produzione: artigianale la mozzarella di bufala campana, industriale il fiordilatte. La prima, infatti, viene tagliata a mano e proprio dal gesto del casaro, che "mozza" il pezzo di cagliata filata, deriva il suo nome. Ma la diversità sta anche nel prezzo: «in media 15 euro al chilogrammo la bufala e 10,50 al chilogrammo il fiordilatte». Nonostante la crisi economica, i consumatori non mostrano di voler rinunciare a una gustosa specialità tutta italiana solo per non mettere mano al portafogli: «In realtà – spiega Ciamei – molti prediligono il fiordilatte per impiegarlo in cucina mentre chi sceglie la mozzarella lo fa per consumarla tal quale, come antipasto o pietanza».

Temperatura ambiente

«Quello che non tutti sanno e che dal banco di vendita ricordiamo con frequenza – prosegue Ciamei – è che la mozzarella va consumata a temperatura ambiente, perché se conservata in frigorifero rischia di perdere sapore e di diventare dura. Il consiglio è di tenerla fuori dal frigo 5-6 ore prima di mangiarla. Quando si taglia deve essere elastica e morbida all'interno. Il sapore caratteristico è dato dal fatto che è prodotta con latte proveniente dalla mungitura. Tutt'altra cosa dal prodotto industriale». Ma il vantaggio è anche un altro: la mozzarella di bufala campana è protetta dal marchio *Dop* e controllata dal *Consorzio*, che vigila sui processi produttivi. Per legge deve essere prodotta esclusivamente con latte di bufala proveniente dalla zona di origine, Campania e basso Lazio. «I nostri fornitori sono due, provenienti entrambi dalla Campania, precisamente dal casertano, che si caratterizza per una mozzarella più dolce, e dal salernitano, che fa un prodotto più saporito – sottolinea Ciamei –. Arrivano tre volte a settimana, mentre gli scarichi del fiordilatte sono giornalieri: abbiamo cinque fornitori, di cui quattro laziali e uno umbro. La fiducia dei consumatori nel prodotto – continua Ciamei – non è stata inficiata da



notizie di cronaca sulle terre inquinate della camorra o sui sequestri di prodotti contraffatti: la presenza della certificazione *Dop* è una garanzia, come anche nel caso del fiordilatte il nome di aziende di lunga tradizione». Del resto la scelta dei consumatori è molto legata al marchio: «ci sono ditte conosciute a cui la clientela è affezionata – riferisce Ciamei –, ma non posso negare che soprattutto nell'ultimo anno le offerte e le promozioni influenzano notevolmente le scelte d'acquisto».

Sapore di mare

Dovendo tracciare l'identikit del cliente più affezionato ai due prodotti, Ciamei indica le famiglie per la mozzarella di latte vaccino e i giovani per quella di bufala, «spesso conosciuta e apprezzata durante una vacanza in qualche spiaggia del Sud o del basso Lazio», o consumata in ristoranti e locali che offrono *brunch* e aperitivi. Un prodotto antico e popolare diventato “di tendenza” da qualche anno a questa parte, scelto per le cene in piedi, i rinfreschi e perfino nei ricevimenti di nozze. Tutte occasioni in cui la forma preferita è il “treccione” da tagliare a fette, servito spesso con pomodori pachino e rughetta. Al banco del supermercato, invece, gli acquirenti trovano pezzature più piccole, dalle ciliegine di 50 grammi, al bocconcino e alle ovoline, fino alla mozzarella da 500 grammi “decisamente la migliore”, secondo Ciamei.

La qualità, tanto di mozzarella che di fiordilatte, è di essere formaggi elastici ma teneri e morbidi; la prima ha una pasta di colore bianco porcellana, più liscia e lucente del fiordilatte, e risulta più succosa. Ma per quanto riguarda la composizione chimica le differenze sono minime, anche se i fan della *Campana Dop* fanno notare che l'apporto di sodio è decisamente più basso. Le proteine della mozzarella di bufala (dati dell'*Istituto nazionale della nutrizione*) sono 16,7 grammi per 100 grammi di prodotto contro 18,7 grammi della mozzarella di latte vaccino. Varia invece la quantità di calcio, rispettivamente di 210 e 350 grammi, e di fosforo, 195 grammi contro 350. Da notare che nella bufala non c'è traccia di colesterolo mentre nel fiordilatte se ne trovano 46 mg. Leggera, infine, la differenza energetica: 288 kcal contro 253 kcal. ■

Specialità della casa

59

Pane e dolci prodotti dai detenuti di Porto Azzurro in vendita nei Supermercati Coop dell'Isola d'Elba.

Il pane e i dolci prodotti “con le mani, la mente e il cuore” dalla cooperativa sociale *Nesos* di Porto Azzurro in vendita nei Supermercati Coop dell'Isola d'Elba. Un progetto commerciale dalla forte anima sociale in quanto la cooperativa *Nesos* coinvolge direttamente i detenuti del penitenziario di Porto Azzurro: sei persone assunte che acquisiscono professionalità spendibili una volta terminata la detenzione. Le due linee *Nesos* *i Pani della Casa* (pane toscano, francese, integrale, all'olio, al latte, schiaccia alla pala) e *i Dolci della Casa* (crostate, torta ubriaca, torta del nonno, cantucci, castagnole ecc.) nascono così da un impegno sociale, ma sono di alta qualità e prevedono l'uso di farine di prima scelta, lievitazione naturale e un ciclo produttivo artigianale. Grazie all'incontro con Unicoop Tirreno, che ha creduto nel progetto e ha valutato la qualità e la garanzia dei prodotti, i *Pani* e i *Dolci della Casa* si potranno acquistare nei punti vendita dell'isola. In particolare: il pane si trova tutti i giorni nei Supermercati di Portoferraio e Porto Azzurro; i dolci in tutti i Supermercati dell'Isola (Portoferraio, Porto Azzurro, Rio nell'Elba, Capoliveri, Marina di Campo, Mola). ■ **B.R.**



Lo Scelto dai soci del mese di marzo? Non poteva essere altro che il formaggio **Marzolino**, di latte misto e in confezione sottovuoto da 600 grammi, prodotto dal Caseificio di Follonica. Dal 16 al

31 marzo i soci Unicoop Tirreno potranno usufruire in esclusiva del forte sconto applicato al **Marzolino** che verrà proposto al prezzo promo di 6,30 euro al chilo, con il 40 per cento in meno rispetto ai 10,50 euro al chilo che pagheranno i non soci.



Pan d'oro

Dai teneri grani toscani nasce ad Alberese un pane saporito, fragrante, digeribile.

60

■ **Eleonora Cozzella**

Il pane, semplice quanto straordinario impasto di farina, acqua e lievito, ha fatto la storia dell'umanità, distinguendo l'uomo civilizzato, capace di coltivare la terra e ricavarne alimenti, dai popoli "barbari" che continuavano a vivere di caccia e pastorizia. E ci ha sfamato per millenni, fin da quando gli Egizi, primi panificatori dell'antichità, scoprirono la lievitazione naturale, cioè che lasciando riposare l'impasto per qualche tempo il pane poi cresceva e diventava più leggero.

A Roma la panificazione era così importante da diventare un servizio pubblico e in epoca augustea si contavano 400 forni, con tanto di legislazione specifica e magistrati incaricati di controllare la vendita del frumento e il prezzo del pane: assicurarne a sufficienza al popolo era condizione vitale per la stabilità politica dell'Urbe.

Nella crisi plurisecolare del Medioevo, la panificazione divenne piuttosto affare familiare. Ed era il pane di segale, scuro e difficile da digerire, a riempire gli stomaci dei poveri. Ma nell'età dei Comuni ecco la rinascita dell'arte bianca, con i fornai artigiani riuniti in corporazioni e dediti al miglioramento della qualità. In quest'epoca nascono i diversi formati tipici delle varie città.

Forme di vita

Le varietà sono un caleidoscopio di gusto: ogni area geografica vanta pani di composizione e forme differenti. I tradizionalmente più apprezzati, che hanno saputo conservare e valorizzare le proprie peculiarità, si trovano un po' ovunque e in molti casi sono certificati da marchi d'origine, come Genzano, Lariano, o Altamura. Oltre che per le dimensioni (nelle regioni del Nord, dove si mangiava più polenta, il pane

era per i giorni di festa quindi di piccole pezzature, mentre dalla Toscana in giù erano diffusi pani più grandi destinati a essere conservati a lungo), la geografia del pane può essere tracciata anche in base alle diverse farine impiegate, al tipo di lievitazione, alle tecniche di cottura. Restano ben vive comunque le connotazioni locali nel linguaggio: chi dice biova o biovetta dice Piemonte, chi dice michetta o rosetta dice Milano, chi dice chifel dice Trentino-Alto Adige, la manina è ferrarese, la ciriola è romana, la vastedda è di Ragusa e così via.

Rustica fragranza

E da oggi la Toscana si arricchisce anche del *pane di Alberese*, un pane che nasce, o meglio ri-nasce nella Maremma e provincia di Grosseto dove, grazie a un progetto che vede coinvolti attori pubblici e privati (l'Assessorato all'Agricoltura della Toscana, Unicoop, il *Movimento cooperativo del consumo*, la società *Cerealia* di Montaione e l'azienda regionale agricola di Alberese), si sta riscoprendo un pezzo dell'antica alimentazione locale.

L'azienda ha i suoi campi che si estendono per la maggior parte nel Parco naturale della Maremma, dove regna l'originaria armonia tra uomo e selvatico, tra macchia mediterranea e terreni coltivati, tra pianure e dune. Qui ogni tipo di coltivazione avviene secondo metodi biologici, incluse le varietà di grano tenero, che provengono da sementi autoctone toscane. Per questi motivi il pane di Alberese è qualcosa di più di un semplice alimento, perché ha il sapore affettivo dell'infanzia e racchiude i valori di un territorio.

Il pane di Alberese si trova in commercio presso l'azienda di Alberese, ma anche nei negozi Unicoop Tirreno (della provincia di Grosseto) e Unicoop Firenze a Novoli. I clienti potranno così riscoprire un pane particolare, rustico, dalla crosta croccante, dai toni nocciola e la mollica morbida, color avorio, saporito, che resta fragrante più a lungo, anche perché fatto con



farine macinate a pietra. La macinazione a pietra ha grande importanza: produce una farina in cui si conserva intatto il germe di grano (la parte più nobile e saporita del seme) ed è quindi più digeribile, di sapore più ricco e più salubre. Permette, inoltre, una lavorazione lenta, senza surriscaldare il prodotto, il che, unito all'alta qualità dei grani teneri toscani, consente di produrre farine di notevole pregio.

Vicino a noi

Non a caso la regione Toscana crede così tanto a questo progetto che il pane di Alberese potrebbe essere quel pane *Dop*, un prodotto tipico, certificato, fatto solo con farine toscane, di cui è stata chiesta la denominazione d'origine alla Comunità Europea.

Come sottolinea **Luana Chiappafreddo**, category forneria di Unicoop Tirreno, che ha seguito il progetto, questo pane «ha un sapore intenso e deciso, è molto digeribile e vanta una conservabilità maggiore. Grazie ai grani toscani, coltivati solo nella zona di Alberese, è a pieno titolo la massima espressione del *Vicino a noi*». Che è un progetto con cui Coop valorizza le forniture locali: «I prodotti

che nascono nella nostra regione vengono così messi nel giusto rilievo – dice Chiappafreddo – perché è bene sostenere

le realtà produttive di prossimità, cantine, allevamenti, aziende ortofrutticole, spesso di dimensioni artigianali, che fanno lavorazioni a mano. Pensare di nutrirci con qualcosa che è nato accanto a noi è di sicuro un plus valore e aiuta le economie locali».

Il rapporto che si è instaurato con *Cerealia*, produttore e fornitore del pane di Alberese, è di grande fiducia: «*Cerealia* – continua la category – ci fornisce anche pizza da asporto in *take away* e pani pre-affettati. Con questo nuovo pane, buono e conveniente, che costa 3,20 euro al chilo ed è disponibile nel libero servizio in pagnotte da 400 g, si arricchisce ulteriormente l'offerta di qualità».

Essendo un vero pane toscano è tradizionalmente senza sale, cosa che va incontro alle nuove esigenze di salute, ma anche ai palati fini, perché si sposa alla perfezione con salumi nostrani, formaggi freschi e olio giovane. ■



Fino in cima

61

Ottimo ingrediente per la pasta fatta in casa, per il pancotto o come contorno con la carne di maiale. Il broccolo aprilatico di Paternopoli, dalle cime succose, dal sapore gradevole.

Da secoli il territorio di Paternopoli, in Campania, è dedicato alle coltivazioni orticole. La sua fama, dovuta ai suoli fertili e alle numerose sorgenti d'acqua, è menzionata già durante il Settecento nelle relazioni dei vescovi del territorio inviate a Roma. Gli orti di Paternopoli erano noti per la varietà e la qualità di ortaggi in tutta l'Irpinia, dove in ogni mercato fino a pochi decenni fa si potevano trovare primizie e vere e proprie specialità di questo piccolo borgo come il **broccolo primaverile**. Gli ortolani hanno selezionato nei secoli un broccolo primaverile che chiamano **aprilatico**, di colore verde scuro intenso e dalle cime croccanti se crude, ma succose e di sapore gradevole dopo la cottura. Il ciclo vegetativo di questo broccolo è lunghissimo: gli ortolani seminano a fine estate un piccolo appezzamento da cui ottengono le piantine che andranno a trapiantare prima dell'arrivo del freddo invernale. La raccolta avviene solo con l'arrivo della primavera, a partire da fine marzo e, quando la stagione lo consente, arriva fino a metà maggio. Prima, però, la pianta deve aver sviluppato uno scapo florale abbastanza grande che viene cimato in modo da permettere un abbondante ricaccio laterale. Sono proprio queste cimette, infatti, che vengono raccolte con molta cura dagli ortolani di Paternopoli.

La raccolta viene fatta manualmente, cogliendo gli scapi e parte delle foglie, le più tenere, e mettendo tutto insieme a formare dei mazzi; le cime devono essere prese quando ancora sono raccolte e il fiore è chiuso. In questo modo il prodotto si conserva anche per una settimana se mantenuto in locali freschi e bui. Una ricetta paternese lo vede abbinato a sarde, aglio e limone, ma in generale è un ottimo ingrediente per la preparazione di primi piatti di pasta fatta in casa (fusilli arrotolati a mano, ad esempio) o per il pancotto oppure come semplice contorno che ben si sposa, nella tradizione locale, con la carne di maiale. La tradizione del **broccolo aprilatico** è rimasta sul territorio e nei campi paternesì i contadini hanno continuato ogni anno a riprodursi la semente, portando a maturazione le piante più belle e vigorose. Oggi il **broccolo aprilatico** rimane il simbolo di una orticoltura praticata nel paese da tempo immemorabile. Il Presidio riunisce quattro produttori e alcuni anziani coltivatori del paese, riuniti nell'associazione *l'Orto delle Biodiversità di Paternopoli*, che vogliono far riscoprire questa tradizione anche ai più giovani. ■



Pasqua Fior fiore Coop

62



Stuzzichini saporiti



Ingredienti per 4 persone

- 1 pacco di Grissognhiotti Fior fiore con farro
- 1 pacco di tarallini pugliesi Fior fiore
- 200 g di culatello Fior fiore
- 200 g di pancetta Fior fiore
- 1 cesto di insalatina
- olio extravergine d'oliva
- Toscano Igp Fior fiore
- sale

Preparazione

Avvolgere delicatamente la punta dei Grissognhiotti con una fetta di culatello. Tagliare a piccole strisce la pancetta e farla passare all'interno dei tarallini, cercando di avvolgerli completamente. Adagiare gli stuzzichini ottenuti su un vassoio capiente coperto da un letto d'insalatina tritata condita con poco olio e un pizzico di sale.

Preparazione facilissima

Tempo 15 minuti

Costo medio



Abbinamento

I tanti sapori di questi stuzzichini suggeriscono delle bollicine: un **Prosecco di Valdobbiadene** può essere un valido abbinamento.

La dietista

499 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

Il rinomato culatello impreziosisce questo perfetto accostamento di specialità tipiche. Attenzione, però, a non esagerare perché tarallini e grissini, squisiti ma calorici, sono come le ciliegie... uno tira l'altro.

Per ogni ricetta il contenuto in nutrienti (profilo nutrizionale) è classificato come scarso (♦), adeguato (♦♦) o eccessivo (♦♦♦). L'equilibrio dell'alimentazione va inteso tuttavia come complessivo (giornaliero e/o settimanale) e va raggiunto applicando il principio della varietà nelle scelte.



Ravioli burro e salvia



Ingredienti per 4 persone

- 2 pacchi di ravioli maremmani ■
con ricotta e spinaci e uova
da allevamento a terra **Fior fiore**
- 40 g di burro ottenuto da panna ■
fresca 100% latte italiano **Fior fiore**
- 40 g di Parmigiano Reggiano dop ■
30 mesi **Fior fiore** macinato
- 1 ciuffetto di salvia ■
- 2 spicchi d'aglio ■
- sale e pepe ■

Preparazione facilissimo

Tempo 10 minuti

Costo medio

Preparazione

Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e, a cottura ultimata, scolarli delicatamente e saltarli in un salta pasta dove avrete sciolto il burro insieme all'aglio e alla salvia a fuoco bassissimo. Mantecare con il formaggio e finire con un pizzico abbondante di pepe.



Abbinamento

Un **Trebbiano toscano**, acidulo e fresco, per contrastare piacevolmente il grasso del burro e accompagnare il gusto della salvia.

La dietista

467 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

Le spezie e gli aromi come la salvia aiutano a preparare veloci e stuzzicanti ricette, che esaltano il gusto naturale degli alimenti. Proprio come questa.



Galletto guarnito

Ingredienti per 4 persone

- 1 galletto livornese alimentazione no ogm Fior fiore
- 400 g di scottona da bollito alimentazione no ogm Fior fiore
- 1 confezione di odori misti
- 1 manciata di pomodorini
- Sottolio Fior fiore*

Preparazione facile

Tempo 40 minuti

Costo medio

Preparazione

Mettere a bollire in abbondante acqua poco salata gli odori e dopo pochi minuti aggiungere i bolliti. Pulire accuratamente il galletto, sciacquarlo bene e aggiungerlo ai bolliti. Cuocere a fuoco moderato e parzialmente coperto fin quando il galletto risulterà morbido. Togliere delicatamente dal brodo, farlo sgocciolare bene e porlo al centro di un vassoio rotondo, contornato dai sottolio alternati ai pezzetti di bollito.

La dietista

560 Kcal a porzione

Proteine ♦♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦ Colesterolo ♦♦

La carne di Scottona è tenera e presenta piccole venature di grasso che la rendono molto gustosa. Accostamento singolare con il galletto Igp in un piatto ricco di colori e sapori.

* cipolle borettane grigliate, melanzane con crema di olive e acciughe, peperoncini ripieni con tonno e capperi, olive Kalamata condite, funghi porcini accomodati a mano, antipasto alla greca, cipolle rosse di Tropea, carciofi grigliati alla romana



Abbinamento

Piatto robusto per un vino robusto, ad esempio, un corposo **Chianti Classico Riserva**, fiorentino o senese che sia.

Pasqua in fiore Pasqua con chi vuoi, ma è d'obbligo la tradizione in tavola. Dalle Alpi alle isole, sono tanti e tali i piatti tipici e le abitudini, che è impossibile raccontarli e magari assaggiarli tutti.

65



Torta al caffè



Ingredienti per 4 persone

- 4 uova ■
- 200 g di zucchero ■
- 100 g di burro ottenuto da panna ■
- fresca 100% latte italiano Fior fiore
- 75 g di fecola di patate ■
- 75 g di farina ■
- 75 g di cacao amaro ■
- in polvere Fior fiore
- 1 bustina di lievito ■
- 1 bustina di zucchero vanigliati ■
- 1 bicchiere di caffè fatto con miscela Brasile 100% arabica Fior fiore
- 1 pizzico di sale ■
- 100 g di cioccolato bianco Fior fiore ■
- 1 bicchiere di latte ■
- 1 sacchetto di praline assortite Fior fiore

Preparazione

Sbattere in una terrina i tuorli d'uovo con lo zucchero, unire il burro sciolto, la fecola setacciata con la farina, il cacao, il lievito, lo zucchero vanigliato e il sale, quindi mischiare delicatamente con il caffè e con i bianchi d'uovo montati a neve. Versare il composto in una tortiera unta e infarinata e cuocere in forno a 180° per 45 minuti. Sciogliere la cioccolata ridotta a pezzetti in poco latte a fuoco bassissimo e spalmare la crema ottenuta sulla torta sformata su un vassoio. Guarnire con le praline quando la cioccolata è appena tiepida.

La dietista

850 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆◆ Grassi ◆◆◆ Colesterolo ◆◆

Solo a leggere la ricetta viene l'acquolina in bocca, ma si consiglia di mangiare una piccola porzione di questa torta a fine pasto: ridurremo il picco glicemico dovuto agli zuccheri e ne consumeremo sicuramente di meno.

Preparazione facile

Tempo 30 minuti

Costo medio



Abbinamento

Ideale per questo dessert un **Barolo Chinato**.

«Sento, ma non capisco le parole»

Chi ha problemi di udito spesso sente, ma non distingue le parole, che gli arrivano poco chiare, come fossero sfocate

audiovox 2[®]
APPARECCHI ACUSTICI



La riduzione di udito si avverte quando si arriva a sentire che la voce va e viene, una sensazione fastidiosa, una sorta di intermittenza, **come se le parole fossero "sfocate"**. La conseguente difficoltà a seguire il filo del discorso crea un disagio che arriva a provocare

isolamento, irritazione e, talvolta, imbarazzo. Oggi questo può essere affrontato meglio con la **nuova tecnologia Speech Guard**, un sofisticato sistema che, progettato per rimettere elettronicamente a fuoco la voce, è particolarmente utile nel **far capire meglio le parole**,

rompendo così l'isolamento tipico di chi ha una difficoltà di udito. Grazie alle piccolissime dimensioni del chip **Speech Guard**, montato negli apparecchi acustici **Oticon**, questi risultano così piccoli che **scompaiono quando indossati**.

**Collegabili senza fili
a televisione e telefono**

Ma non basta, i nuovi apparecchi acustici con tecnologia **Speech Guard** sono in grado di **collegarsi senza fili a televisori, telefoni fissi, cellulari**, portando i loro suoni nitidi e chiari direttamente al timpano. Gli apparecchi divengono degli autentici auricolari, **"invisibili" e personalizzati**.

Spesso la soluzione è più semplice di quello che sembra Come funziona lo Speech Guard

Come non distinguere alcune lettere compromette la visione chiara, così la perdita di alcune parole compromette la capacità di seguire il filo del discorso. Chi ha una riduzione dell'udito, ha difficoltà a **distinguere soprattutto le**

parole che contengono alcune consonanti, come la s, la t, la d, la v. Compito della nuova tecnologia **Speech Guard** (letteralmente "guardia della voce") è **proteggere le parole dal rumore** e chiarirle. Il risultato desiderato

è un udito più a fuoco, con parole che guadagnano chiarezza, agevolando così la comprensione del discorso.

Ecco come funziona il chip **Speech Guard**



Udito sfuocato
senza Speech Guard



Udito a fuoco
con Speech Guard

Speech Guard,
il chip che **"rimette
a fuoco la voce"**.



Venga a scoprire come **un calo di udito rimane un segreto**

Il nostro impegno per Lei:

AiutarLa ad udire i suoni e le voci che ama

La nostra garanzia per Lei: **45 giorni di prova con formula**

"SODDISFATTI O RIMBORSATI"

Il chip dello
Speech Guard



Cecina (Livorno)

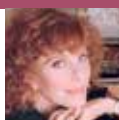
Via G. Amendola, 9/A Tel. 0586 / 686247
Da Lunedì a Giovedì ore 9.00/12.30 - 15.30/18.00

Portoferraio (Isola d'Elba)

Via G. Carducci, 138 Tel. 0565 / 918929
Il Venerdì ore 8.00/13.00 pomeriggio su appuntamento

audiovox 2[®]
APPARECCHI ACUSTICI

info@audiovox2.191.it

semi **seria** di Simona Marchini

Una donna spezzata

*Nell'egoismo, nella chiusura del cuore all'"altro",
l'origine della violenza sulle donne, dei diritti violati,
del rispetto mancato nel cosiddetto mondo civile.*

Questa volta voglio parlare di donne, cioè di persone, di esseri umani "aventi diritto". A cosa? Ai più elementari canoni del rispetto, della civile convivenza, del riconoscimento del valore umano e sociale. Stiamo parlando dell'abc delle regole di convivenza... Ma quello che vediamo oggi intorno a noi è sconcertante e mostruoso, incredibile nel mondo "evoluto" del Terzo Millennio. E invece eccolo lì, l'orrore di violenze continue e "ancestrali" sul più debole. Debole fisicamente, non moralmente e psicologicamente. L'orrore parte da lontano, è atavico e forse nasce dal mistero della procreazione. La donna genera la vita, certo in collaborazione con il maschio, ma ha una forza di adattamento e di dedizione, una concretezza che l'uomo-guerriero non ha mai avuto. Diciamo che è un essere più compiuto, più ricco, più potente, nelle sue accezioni migliori. E spaventa l'interlocutore. Oggi più che mai. In una società esasperata dalla competizione, dal primato a tutti i costi, da una proposta del femminile spesso aggressiva se non volgare, l'uomo è frustrato e spaventato. Tutto ciò che ci circonda vive di mercato e di "successo"... tutti sono "in vendita". Io credo che questo stato di frustrazione e insieme di stress da

prestazione a tutti i livelli sia un motivo fondamentale della violenza maschile sulla donna. Insieme a una totale incapacità ormai diffusa di accettare le difficoltà della vita come se si dovesse avere in dono un percorso liscio e gratificante, senza ostacoli, per principio. Lungi da me la presunzione di analizzare a fondo un problema di cui si occupano gli studiosi, mi sembra che l'essenza del disagio che esaspera i rapporti tra le persone sia il diritto indiscusso al proprio egoismo. Quanti modelli abbiamo che incoraggino l'apertura del cuore all'"altro"? Ma guardiamo anche al rovescio della medaglia, alle donne indiane che manifestano insieme, belle, coraggiose, unite, con le candele protette dalle loro mani gentili che dicono al mondo il loro dolore, ma anche la loro forza. Forti e luminose nel loro bisogno di rispetto e di dignità. E penso a Malala, la ragazza pakistana ferita dai talebani, che non si è arresa, ma si fa simbolo ed esempio di coscienza nuova per le donne del suo paese e non solo. Mi commuovono queste "sorelle" che muovono i primi passi verso la propria autonomia, verso l'emancipazione culturale, verso la partecipazione attiva alla vita del proprio paese. Siamo con voi, amiche lontane, siamo con voi madri, sorelle, figlie, creature e creatrici di futuro. ■

Belle storie

Grazie al Sostegno a distanza dei soci di Unicoop Tirreno e della Fondazione Avsi tanti bambini possono raccontare la storia di una vita più bella.

68

■ **Barbara Sordini**

Ci sono storie che vanno raccontate così come accadono, senza aggiungere altro. Loridona, Allmedin e Gjon sono tre bambini kossovaresi nati con gravi difficoltà alla vista che hanno terminato il loro percorso nel *Sostegno a distanza* di Unicoop Tirreno. Le loro famiglie non avevano la possibilità di acquistare gli occhiali e le medicine. Lo sconforto dei genitori di Loridona si acuiva per i continui mal di testa della bambina e per il suo scarso rendimento scolastico. La mamma di Gjon non ha mai smesso di fare il tifo per il figlio: ha lottato con lui e ha ringraziato per ogni minimo segno di miglioramento. Allmedin non poteva frequentare la scuola per i suoi occhi malati: grazie agli interventi fatti, ha imparato a leggere e partecipa non solo a tutte le lezioni, ma anche alle attività extrascolastiche. Loro tre oggi sono più sicuri, affronteranno soltanto qualche visita di controllo, lasciandosi alle spalle medicine e pianto. Per questo traguardo, i genitori e tutto il *Gruppo non vedenti di Pristina* ringraziano di cuore i sostenitori a distanza.

Un mondo di bene

I ringraziamenti sono indirizzati alla Fondazione Avsi (Associazione

ne Volontari per il Servizio Internazionale) e ai soci di Unicoop Tirreno che hanno donato i punti del collezionamento a *Basta un gesto* offrendo così il loro contributo anche al *Sostegno a distanza*. Ma questa è soltanto la storia di tre dei 925 bambini di tutti i paesi che dal 2001 ad oggi hanno ricevuto il sostegno grazie ad Avsi e Unicoop Tirreno. Africa, America Latina, Asia, Est-Europa, Medio Oriente: la solidarietà dei soci Coop ha fatto il giro del mondo e continua a farlo per 277 bambini che attualmente ricevono il sostegno 48 in Uganda, 54 in Ecuador, 47 in Russia, 20 in Perù, 15 in Libano, 16 in Kenya e così via. Dal cuore dell'Uganda arriva un'altra toccante storia: "Grazie per avermi reso una persona felice, avete sempre il primo posto nelle mie preghiere e voglio che Dio continui ad usare le vostre mani per aiutare i bambini sordi". Chi scrive è Nalunkuma Kevin, 21 anni, oggi diventata insegnante e responsabile di un gruppo di bambini con disabilità nel collegio della scuola dove aveva studiato, la *St. Mark VII School for the Deaf* nel distretto di Masaka. Dal 2001 fino ad oggi grazie al *Sostegno a distanza*, Kevin ha potuto studiare, sfidare con coraggio la sua sordità, crescere serena e finalmente mettere a frutto le sue doti. La scuola ha deciso, infatti, di assumerla come insegnante e responsabile dei bambini sordi e ciechi. È bello pensare che lo sguardo che avrà nei confronti dei bambini a lei affidati sarà lo stesso che ha sentito su di sé durante il periodo del suo sostegno. Oggi Kevin è una persona felice. ■



Tutti a casa

Diario breve di una consigliera d'amministrazione di Unicoop Tirreno del viaggio a Casa Matteo, in Burkina Faso.

L'attenzione di Coop è sempre rivolta verso il Burkina Faso, a Gorom Gorom, dove si trova la struttura d'accoglienza *Casa Matteo*, sorta passo dopo passo negli ultimi 10 anni con il contributo del *Movimento Shalom* e dei soci di Unicoop Tirreno che hanno sostenuto il *Progetto Matteo*, e da circa un anno divenuta autosufficiente nel suo sosten-

tamento. Laggiù, nel cuore dell'Africa, si pronuncia ancora la parola guerra, esattamente in Mali a due passi dal confine con il Burkina e solo a 150 km in linea d'aria da Gorom Gorom. E il Centro d'accoglienza sta subendo gli effetti collaterali di questa guerra al di là dei confini: l'*Hotel delle Dune*, meta di operatori e turisti di frontiera, è stato fino a qualche mese fa la fonte di finanziamento che consentiva di coprire le spese di gestione delle strutture sanitarie, ma soprattutto dell'orfanotrofio. Oggi il

turismo solidale o verso il Mali è interrotto. «La zona è diventata off limits per gli stranieri e per i locali – afferma Lia Burgalassi, membro del Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno che in rappresentanza della Cooperativa è stata recentemente in Burkina –: è elevato il rischio di rapimenti ai danni di occidentali e chi come noi si reca in quelle zone deve obbligatoriamente viaggiare con la scorta. Malgrado questo, abbiamo trovato Casa Matteo in buone condizioni: negli ultimi sei mesi c'è stato l'avvicendamento delle suore che si occupano dell'orfanatrofio, ne sono giunte altre tre di cui una è anche infermiera pediatrica a cui Coop ha finanziato la formazione come ostetrica per poter lavorare nella sala parto, struttura questa che continua a funzionare come assistenza al parto, ma soprattutto in un'opera di controllo della gravidanza e del benessere del bambino per contribuire alla diminuzione della mortalità materno-infantile».

Il problema maggiore è dato dalla minore affluenza all'Hotel e la conseguente mancanza di fondi per l'orfanatrofio: «Negli anni passati – continua Burgalassi – venivano ospitati 50/60 bambini, con un rientro in famiglia intorno ai 6/7 anni. Lo scorso ottobre l'età massima di permanenza è stata ridotta a 3 anni e gli ospiti sono scesi a 27. A mio parere è un'età troppo precoce per effettuare il rientro in famiglia, considerando anche le difficili condizioni della popolazione locale». Unicoop Tirreno fa parte del comitato di gestione nato per controllare la struttura e insieme al Movimento Shalom sta programmando nuove strategie e interventi a favore del Casa Matteo. ■

A buon punto

Tutti i soci di Unicoop Tirreno possono contribuire a sostenere i progetti di solidarietà raccolti sotto la sigla di *Basta un gesto* (Avsi-Sostegno a distanza, CoopxTogoxVanda, Emergency-Poliambulatorio di Palermo) donando i propri punti del collezionamento. A questo proposito, si ricorda che lo scorso 28 febbraio è scaduto il catalogo e in attesa del nuovo (1° aprile 2013-28 febbraio 2014) c'è ancora tempo fino al 31 marzo per utilizzare i punti che altrimenti verranno azzerati. *Basta un gesto!*

Ben organizzati

La Nuova Cucina Organizzata per impiegare ragazzi socialmente disagiati. Ma Nco significa anche Nuovo Commercio Organizzato e Nuova Cooperazione Organizzata per gestire i beni confiscati alla criminalità e creare nuovi posti di lavoro.

Un titolo da educatore nel casertano, 45 anni, di Casal di Principe (Caserta), Tonino De Rosa è il responsabile amministrativo di *Nuova Cucina Organizzata* (www.ncocucina.com), il ristorante-pizzeria di San Cipriano d'Aversa che impiega ragazzi socialmente disagiati.



Come nasce Nco?

«Con altri soci della *Cooperativa Agropoli*, che si occupa di ragazzi con disagio psichico, applichiamo un progetto terapeutico riabilitativo individuale a tutto tondo. Quando nel 2007 abbiamo cercato di inserirli nel mondo del lavoro, non abbiamo trovato nessuno disposto ad assumerli».

Perché proprio un ristorante?

«Io e altri soci ci siamo mantenuti agli studi lavorando nella ristorazione. È stato naturale rimetterci ai fornelli da imprenditori, con in più la vocazione sociale già esplicita nel nome: come la *Nuova Camorra Organizzata* negli Anni Ottanta ha distrutto e impoverito il nostro territorio, così negli Anni Duemila *Nuova Cucina Organizzata* ha voluto riscattare e ridare dignità a questa terra». Un nome che è diventato marchio di legalità nel casertano e non solo.

«Nco ci ha dato modo di incontrare chi condivide i nostri stessi obiettivi: la sigla identifica anche *Nuovo Commercio Organizzato*, la rete di produttori *no profit* e (da quest'anno) *profit* che con i loro prodotti confezionano i "Pacchi alla Camorra". Lo scorso Natale dei 15mila confezionati ne abbiamo spediti 2.800 in Germania e 2.500 alla Guardia di Finanza. *Nco* è poi *Nuova Cooperazione Organizzata*, un gruppo di quattro cooperative del casertano che gestiscono beni confiscati alla criminalità».

Anche voi gestite un bene confiscato.

«Gli utili di *Nco* sono stati utilizzati per ristrutturare un edificio confiscato dove abbiamo stabilito i nostri uffici e dove presto apriremo una web Tv, web radio e una sala d'incisione con cui dare altro lavoro».

Pesano più le difficoltà o i risultati positivi?

«Gli spari intimidatori al ristorante, l'assuefazione alla cappa culturale che avvolge da secoli questo territorio sono ostacoli difficili da superare. Ci vorranno decenni. *Nco*, però, è il segno che un'alternativa c'è: il casertano può smettere di essere la terra dei Casalesi e diventare quella di Don

Peppa Diana». ■



Aiuta ad autoregolarsi, stimola il processo d'apprendimento, accresce le capacità creative, costringe a considerare il punto di vista degli altri. Litigare fa bene, fin da piccoli, ma c'è modo e modo di gestire i conflitti.

All'attacco!

■ **Benedetta D'Alessandro**

Bambini che litigano per un giocattolo, per accaparrarsi il posto di capofila, per una presa in giro: le ragioni all'origine delle zuffe tra i più piccoli possono essere infinite. Scontri che spesso preoccupano e allarmano i più grandi. Genitori, insegnanti, educatori di riferimento che tendono a intervenire nel bisticcio senza pensare che, invece, c'è una strada alternativa capace di rivelarsi molto più efficace. È quella suggerita da **Daniele Novara**, pedagogista fondatore del *Centro psicopedagogico per la Pace e la gestione dei conflitti* di Piacenza (www.cppp.it), che è partito da un presupposto del tutto diverso: litigare fa bene.

Conflitto interiore

«Pensare di eliminare il litigio – esordisce – è insensato oltre che impossibile. Per questo è necessario cambiare prospettiva e capire che anche litigare ha un potenziale positivo». L'idea “rivoluzionaria” da cui parte Novara, dunque, è che le dispute facciano bene alle relazioni, all'umore, all'autostima nonché agli obiettivi che soli o insieme si cerca di raggiungere. Vantaggi e

benefici ancor più preziosi quando a litigare sono i bambini. «Perché imparare a gestire i contrasti da piccoli – prosegue – significa sviluppare competenze per costruire un futuro da adulti ricco di relazioni personali e sociali più creative e utili». Un obiettivo che si può raggiungere applicando una nuova

impostazione pedagogica fondata sul presupposto psicologico che i bambini hanno in se stessi le risorse per risolvere i loro contrasti. Una capacità di autoregolazione, soprattutto sul piano comunicativo, che appare spiccata fin dalla prima infanzia, ma che spesso è soffocata dall'intervento degli adulti. «Nella pedagogia tradizionale – spiega Novara – il litigio è considerato un tabù: i bambini “buoni” sono quel-

li che non litigano e i bravi educatori sono coloro che correggono il comportamento etichettato come “cattivo”». Ma cercare un colpevole o fornire la soluzione giusta, in realtà, produce nei bambini una perdita delle loro naturali capacità di autoregolazione.

Una bella litigata

E, invece, la disputa infantile ha una funzione positiva in un processo di apprendimento volto al “saper fare da soli”. Se lasciata libera di esprimersi, infatti, la lite dei più piccoli può rivelarsi una fonte ricca di stimoli: «Oltre alla possibilità di sviluppare meccanismi di autoregolazione, i bisticci costringono i contendenti a considerare il punto di vista altrui e ad accrescere le proprie capacità creative», puntualizza l'esperto. Considerazioni avvalorate da dati scientifici raccolti nel corso di una ricerca pedagogica sul litigio infantile (cfr. box) che il *Cppp* ha condotto dal dicembre 2011 al maggio 2012 presso alcune scuole dell'infanzia e primarie di Torino e provincia. L'indagine ha confermato che fino all'età scolare la spontaneità regna sovrana in tutte le relazioni infantili comprese le baruffe, dopo i 6 anni, invece, i bambini diventano più attenti alle aspettative degli adulti: «È a partire da questo momento – sottolinea a proposito Novara – che il metodo pedagogico adottato assume un significato più rilevante».

Pausa di riflessione

Ma come si fa ad insegnare ai più piccoli a litigare nel modo giusto? L'osservazione sul campo ha evidenziato che fino a 10 anni i piccoli non hanno tendenze lesive verso i coetanei e possiedono ottime competenze per risolvere le dispute tra loro (con l'accordo o con strategie di rinuncia attiva come, per esempio, fare qualcos'altro ritenuto più interessante): il metodo “maieutico”, d'antica memoria, suggerisce all'adulto di non spegnere il litigio, ma far parlare fra loro i bambini aiutandoli a



spiegare il loro punto di vista anche ricorrendo a disegni o biglietti scritti. Per sostenere quest'azione pedagogica, il Cppp ha ideato il *Kit pausa gomitolato* che comprende un libretto con le istruzioni, una molletta degli accordi raggiunti, il dado delle emozioni e il gomitolato per sciogliere i nodi del conflitto. «Riportata la calma – conclude Novara – i bambini riusciranno da soli a sbrogliare la matassa del litigio». A patto che i grandi resistano alla tentazione di cercare chi è stato e chi ha iniziato le ostilità. ■

Fuori discussione

Il metodo per aiutare i più piccoli a discutere.

La prima ricerca pedagogica italiana sui litigi dei bambini e delle bambine tra i 3 e i 10 anni, presentata a fine 2012 dal *Centro psicopedagogico per la pace e la gestione dei conflitti*, ha applicato il metodo "maieutico" – l'adulto non interviene direttamente, ma stimola i piccoli litiganti a tirare fuori e chiarire il loro punto di vista – su un campione di oltre 450 bambini. In una prima fase, sono stati registrati e analizzati sia i meccanismi di litigio fra i bambini sia i comportamenti spontanei delle insegnanti nella loro gestione educativa. Dopo una breve formazione, alcune docenti hanno applicato il metodo per circa 2 mesi. L'osservazione successiva ha dimostrato che i bambini si accordano spontaneamente 3 volte tanto quanto l'insegnante applica il metodo maieutico, che la percentuale dei litigi "congelati" (risolti con accordi imposti) diminuisce del 70 per cento, mentre quella delle "rinunce attive" aumenta del 75 per cento. Dati che coincidono nella scuola dell'infanzia e nella scuola primaria con l'eccezione della diminuzione dei litigi: quando viene adottato il metodo, infatti, si registra una remissione degli scontri (-47,7 per cento) nella primaria mentre nell'infanzia il numero delle liti resta lo stesso. Una divergenza che prova come dai 3 ai 6 anni i bambini litigano con naturalezza e senza alcuna conseguenza.

tempi moderni di Rita Nannelli

Mettersi il cuore in pace

Arriva dagli Stati Uniti il *cycle-yoga* che vuole mettere d'accordo i forsennati della cyclette e quelli che in palestra vanno per rilassarsi. Tutto in un'ora: si pedala a ritmo di musica durante il corso di spinning e poi ci si trasferisce nella sala accanto per ritrovare la tranquillità di "anema e core". Lo spinning, infatti, è un allenamento cardio-vascolare intenso, ottimo per mantenere il peso forma e il cuore in salute, ma i muscoli si sforzano molto. Ecco allora che lo yoga aiuta a ritrovare equilibrio e relax. Non c'è bisogno di imparare tutte le sue difficili posizioni, basta sfruttare quelle più semplici per stirare la parte inferiore del corpo sollecitata dalla bici. Ma ce la faranno gli istruttori delle palestre a convincere i "ciclisti" a rilassarsi e i puristi dello yoga a salire in sella?

Atmosfera Modì

Il livornese di Parigi, l'artista *maudit* dalla vita breve e dolorosa, e per questo forse il pittore del Novecento più di tutti dotato di anima, in mostra a Palazzo Reale, a Milano: **Modigliani e gli artisti di Montparnasse**, 122 opere provenienti dalla collezione del mecenate Jonas Netter (per la prima volta in Italia), tra cui i dipinti *Elvire au col blanc*, *Fillette en robe jaune*, *Portrait de Zborowski*, e olii di altri autori dell'epoca che nel quartiere parigino di Montparnasse abitavano, dipingevano, scrivevano le loro opere. È quell'atmosfera fervida e vivace che Amedeo Modigliani, con Chaïm Soutine, Marc Chagall, Ernest Hemingway, concorse a creare. Nel suo atelier di Montparnasse la cultura e lo stile dei Macchiaioli toscani si fondono con le più ardite sperimentazioni di Toulouse-Lautrec e Cézanne, dando vita a uno stile originale che tocca le corde della nostra sensibilità più intima, con i suoi ritratti eterei eppure potenti, dagli inconfondibili colli allungati a dismisura, con i suoi colori vivaci contraltare di una vita malinconica, "maledetta". Una mostra per vedere *Modì* e una spaccato della Parigi del tempo.

Modigliani e gli artisti di Montparnasse
Palazzo Reale
piazza Duomo 12, Milano
fino all'8 settembre
0254918 - www.mostramodigliani.it



Profondo rossetto

Labbra in primo piano anche con l'arrivo della bella stagione. Arancio dorato, se siete tipi allegri e solari; rosa vivo che accende tutte le carnagioni, ideale per una serata festaiola; rosso teatrale per non passare inosservate (se abbinato una pelle di porcellana non ha rivali); rosa antico – stessa tonalità sulle guance – per sentirsi eleganti anche con i jeans. Con la versione lacca da spennellare, densa e cremosa, mix di cere e olii (ispirata all'antica tecnica della laccatura giapponese per mobili e ornamenti), bocche senz'altro lucenti, se a lungo il dibattito tra le signore è già aperto.

Troppa concentrazione e si diventa distratti, nel lavoro come nello studio. Paradossale, ma vero, ecco come funziona il nostro cervello.

Distrazione di massa

72

■ **Patrice Poinsette**

Più cerchiamo di non distrarci e più si finisce per farlo. Spremerci le meningi è quindi controproducente a scuola come in ufficio. Sembra un paradosso, ma la nostra materia grigia funziona proprio così: basta un piccolo stimolo per annientare gli sforzi della mente concentrata. A svelare questa particolarità del cervello è uno studio firmato da Francesco Marini e Angelo Maravita dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca e da Leonardo Chelazzi dell'Università di Verona, pubblicato recentemente nel "Journal of Experimental Psychology", rivista di punta a livello internazionale per la psicologia sperimentale.

Crocevia della mente

Secondo gli studiosi, se proviamo a concentrarsi troppo, cioè se decidiamo di resistere alle distrazioni per più di venti minuti, diventiamo più lenti e meno efficienti nel lavoro come nello studio. La ricerca suggerisce la presenza di una sorta di centrale operativa localizzata nella regione prefrontale del cervello: coordina gli stimoli provenienti dai diversi sensi e consente di selezionare ciò che è rilevante. Immaginatevi, per esempio, immersi nella lettura di un libro mentre aspettate una telefonata urgente che potrebbe, però, non arrivare mai: basta sapere che il cellulare potrebbe squillare per perdere qualche passaggio del romanzo.

Il cervello ha, quindi, sempre un dilemma da risolvere: o sceglie di abbassare la concentrazione per essere più resistente ai diversivi oppure decide di mantenere alta la concentrazione sul compito principale a costo di sbagliare più facilmente all'arrivo di una distrazione.

Super concentrato

L'esperimento ha coinvolto 126 studenti dell'ateneo milanese con un'età media di 26 anni, sottoposti a una serie di test in cui veniva misurata la velocità di reazione a uno stimolo tattile. Prima di ogni test i volontari sono stati avvertiti della

possibile interferenza di stimoli esterni, visivi, tattili e uditivi che, però, non sono sempre stati attivati. L'obiettivo era di misurare il tempo di reazione, in millesimi di secondo, tra lo stimolo tattile e le risposte dei ragazzi. I dati dimostrano chiaramente che già l'attendere una distrazione peggiora la *performance* del 10 per cento. In uno dei test, per esempio, la velocità media di risposta è passata da 439 a 479 millesimi di secondo quando i candidati si aspettavano uno stimolo visivo che non si è mai manifestato. L'esperienza è stata ripetuta 7 volte in condizioni diverse e i risultati sono sempre stati confermati. «I dati raccolti forniscono le prove indirette (perché non è stata misurata direttamente l'attività cerebrale, ma condotti esperimenti di tipo comportamentale) che nel cervello è presente una sorta di centrale operativa rivolta specificamente a prevenire l'interferenza di distrattori», spiega il neuroscienziato **Francesco Marini** che ha condotto l'esperimento.

Cervellotico

Questa zona del cervello si attiva quando sappiamo, o quando siamo avvisati, che qualcosa potrebbe venire a disturbarci. Un vantaggio perché ci consente di essere pronti e scattanti di fronte al disturbo, ma con un "costo" cerebrale salato: il cervello, anziché impegnarsi su ciò che sta facendo, spreca tempo ed energie pensando a uno stimolo che potrebbe arrivare. O no. Le prossime ricerche punteranno a individuare le aree del cervello coinvolte nell'attività di questa zona anti-scoccature. Tante preziose informazioni per il trattamento dei disturbi neuropsicologici e delle disfunzioni nell'area frontale del cervello. Ma anche per le professioni come, ad esempio, quella del pilota o del controllore di volo, a cui servono notevoli risorse per difendersi da possibili fattori di distrazione. Tuttavia «è bene ricordare che lo studio dell'attenzione è da considerarsi ricerca di base sul funzionamento del sistema mente-cervello. Ma in generale produrre conoscenza su di esso è un bene universale che può portare a risultati finora inimmaginabili», conclude Marini. ■



Space cowboys

A maggio un'altra missione e nel 2014 va in orbita la prima astronauta italiana.

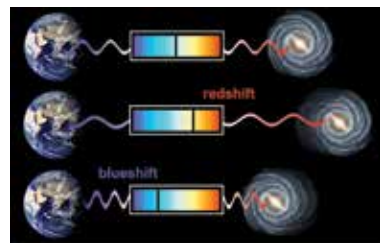
L'Italia è un paese meraviglioso, anche guardandolo dallo spazio, come sanno bene gli astronauti italiani, e come saprà il siciliano Luca Parmitano, membro dell'equipaggio della Stazione Spaziale Internazionale (*Iss*) per ben sei mesi, da maggio a novembre. Per affrontare la missione, battezzata "Volare", Parmitano ha dovuto sottoporsi a un lungo addestramento: selezionato nel 2009, per anni ha fatto la spola tra Stati Uniti ed Europa, anche presso la *Città delle Stelle*, vicino Mosca, per imparare a pilotare la navicella russa *Sojuz*, l'unico veicolo disponibile da quando è andato in pensione lo *Space shuttle*. Un altro contributo italiano all'esplorazione spaziale che è cominciata nel 1992 con Franco Malerba, a bordo dello *shuttle Atlantis*. Nel corso della missione fu effettuato il test del *Tethered*, il "satellite al guinzaglio". Gli esperimenti con il *Tethered* continuarono a bordo dello *shuttle Columbia* nel 1996. Nell'occasione fecero parte dell'equipaggio due italiani, Umberto Guidoni e Maurizio Cheli. Guidoni è il primo italiano a volare due volte nel cosmo e il primo a soggiornare nella *Iss*, raggiunta nel 2011 con lo *shuttle Endeavour*. Il record del maggior numero di viaggi spaziali è detenuto da Roberto Vittori, con ben tre soggiorni a bordo della *Iss*. Per i primi due voli, nel 2002 e 2005, Vittori ha chiesto un passaggio all'Agenzia Spaziale Russa, raggiungendo la *Iss* con le navicelle *Sojuz* decollate dal Cosmodromo di Bajkonur. Il terzo lancio, nel 2011, è sull'*Endeavour*. Sulla *Iss* Vittori trovò ad attenderlo Paolo Nespoli, il *recordman* nazionale di permanenza nello spazio: aveva già visitato la *Iss* nel 2007, volando con lo *shuttle Discovery*. La seconda volta per il trasferimento fu utilizzata una *Sojuz* e la permanenza fu di quasi 6 mesi. Sommando le due missioni, Nespoli è rimasto nello spazio ben 174 giorni!

E adesso nella lista degli astronauti italiani anche le quote rosa, con Samantha Cristoforetti, una delle prime donne pilota di jet militari in Italia e la prima a superare tutte le selezioni per diventare astronauta. Il suo sogno di volare nello spazio si realizzerà a dicembre 2014. ■ **Paolo Volpini**

Il canto delle sirene

L'"effetto Doppler" ossia come la velocità altera la percezione di suoni e luce. Dall'allontanamento delle galassie alla sirena dell'ambulanza.

Spostarsi a grande velocità altera non soltanto la nostra percezione del tempo (come ha dimostrato Albert Einstein), ma anche quella del suono: il segnale udito non è, infatti, lo stesso se l'emittente è immobile o se è in movimento rispetto a chi ascolta. Questa strana proprietà delle onde acustiche, detta "effetto Doppler", è stata scoperta casualmente nel 1842 dal matematico e astronomo austriaco Christian Doppler mentre ascoltava il fischio di una locomotiva in movimento. Un effetto che chiunque ha l'occasione di sperimentare. Quando un'ambulanza ci sorpassa, per esempio, sentiamo il tono della sirena prima alzarsi, poi abbassarsi. È questo il risultato della compressione e dell'espansione delle onde sonore dovuto alla variazione di spazio tra la sirena e l'ascoltatore: una diminuzione della distanza fra le onde produce un aumento della frequenza e il suono viene percepito più acuto di quanto è in realtà. Quando, invece, l'ambulanza si allontana gli intervalli si allungano e il tono si abbassa. Per capire meglio "l'effetto Doppler" basta andare alla cassa del supermercato: il nastro



rappresenta il mezzo che trasporta il suono, i prodotti l'onda sonora. Appoggiando gli articoli uno per volta al ritmo di uno al secondo, la cassiera li riceverà alla medesima frequenza. Ma se, mantenendo la stessa cadenza, mi sposto nella stessa direzione del nastro lo stress alla cassa cresce... Il ritmo aumenta, i pacchi si addensano, la loro distanza diminuisce. Se poi avanzo alla stessa velocità del nastro tutti i prodotti s'impileranno l'uno sull'altro e la povera cassiera li riceverà tutti insieme. Come chi riceve tutto d'un colpo le onde di pressione di un aereo che viaggia alla stessa velocità del suono, solo che lui s'imbatte nel bang supersonico. Ma l'"effetto Doppler" riguarda anche la luce e in astronomia viene usato per studiare i movimenti della materia. La luminosità di una stella, per esempio, mostra degli spostamenti "ad effetto": all'aumento della frequenza associato all'avvicinamento tra sorgente e osservatore corrisponde uno spostamento della radiazione verso l'estremità violetta dello spettro elettromagnetico chiamato *blueshift*; alla diminuzione della frequenza associata all'allontanamento relativo corrisponde un *redshift* cioè uno spostamento verso il rosso. In meteorologia permette di individuare con precisione distanza, velocità e direzioni dei fronti nuvolosi e degli uragani. Forse anche Ulisse ha subito l'"effetto Doppler" quando ha sentito il canto delle sirene... ■

Ricomincio da 52

74

■ Maria Antonietta Schiavina

Fino a poco tempo fa, oltre a essere il presentatore più rappresentativo della Rai, era anche lo scapolo più resistente. Ma dal 12 giugno 2012 – giorno del suo matrimonio con la costumista televisiva Francesca Vaccaro, di undici anni più giovane –, Carlo Conti sembra aver messo la testa a posto e oggi ammette che in due è meglio. Classe 1961, fiorentino, legatissimo a Castiglioncello dove andava da bambino con la mamma e

dove va ancora ogni estate – «meglio che alle Maldive» –, Conti che compie 52 anni il 13 marzo, è figlio unico, perché il padre è morto quando lui aveva soltanto sedici mesi. «Mamma si è rimboccata le maniche e con una forza incredibile ha ricoperto il ruolo di entrambi i genitori», racconta il conduttore rivelando di essere stato un bambino molto tranquillo. Gli inizi nello spettacolo lo hanno visto nelle radio private fiorentine, alla fine degli Anni Settanta, con Marco Baldini, Gianfranco Monti, Giorgio Panariello e Leonardo Pieraccioni, con cui ha creato nel 1986 la prima di una lunga serie di trasmissioni comiche come *Succo d'arancia*. Approdato in Rai nel 1985, con la conduzione del programma musicale *Discoring*, ha cominciato un'ascesa che non si è più interrotta e che continua ancora, portandolo con successo a condurre in contemporanea *L'eredità*, *Tale e quale show* e *I migliori anni*.

Carlo Conti dunque ricomincia da 52, concludendo anche la sua carriera di scapalone.

«Più che ricominciare direi che proseguo in modo diverso. Ho fatto un percorso fantastico che mi ha portato a evolvermi di giorno in giorno, cadendo e rialzandomi, imparando dagli errori e cercando di migliorarmi. Nella vita privata poi, a giugno dell'anno scorso, c'è stato un giro di boa importante con il matrimonio».

Matrimonio su cui nessuno ormai avrebbe scommesso.

«Prima del "sì" ho avuto tutto un percorso personale che mi ha portato da una vita da battitore libero a una da marito. Ha preso il sopravvento la parola "condividere"».

In un'intervista, a proposito di condivisione, disse che il problema dello stare solo era anche quello di non riuscire a mangiare tutto un cespo d'insalata e perciò di doverla mettere in frigorifero.

«Quando lo dissi, però, nei supermercati non esistevano ancora le mono- porzioni».



Lei e sua moglie fate un lavoro diverso, ma nello stesso ambiente. A casa di cosa parlate?

«Di altro, come credo possa capitare a qualsiasi coppia e in ogni campo. Nel nostro caso c'è una comprensione maggiore, perché entrambi conosciamo l'ambiente in cui lavoriamo».

Come conduttore spesso la paragonano a Pippo Baudo. Cosa risponde?

«Che è come se a Messi gli dicesse-ro che assomiglia a Maradona. Pippo è uno dei miei punti di riferimento, anche se molti dicono che ho tre facce: quella "baudiana" di professionalità e di gran cerimoniere, quella "arboriana" quando faccio la spalla ai comici, quella "bongiorniana" quando conduco i quiz. Credo che quasi tutti noi conduttori cinquantenni abbiamo nel dna qualcosa di questi grandi, perché siamo cresciuti con la loro televisione, prendendoli indirettamente come punto di riferimento».

L'idea di fare I migliori anni è nata proprio per raccontare ai giovani ciò che loro non sanno delle varie mode e delle canzoni.

«Volevo che capissero quanto la Tv di oggi o un brano di oggi parta da lontano, insegnando loro in modo divertente la storia della musica e dei loro genitori, che trent'anni fa vivevano in un modo diverso, non avevano Facebook e il cellulare, ma si dovevano chiamare con il telefono a gettoni».

Va su Facebook?

«Navigo in internet, seguo, mi interesso, ma per ora resisto a Facebook e a Twitter. Se voglio parlare con qualcuno che conosco gli telefono o vado a trovarlo. Le cose che faccio poi sono talmente alla luce del sole che non ho bisogno di raccontarle. Anche se trovo, specialmente Twitter, un mezzo utile. Geniale, per esempio, l'edicola di Fiorello, un modo fantastico per farlo essere sempre presente pur non comparando in Tv».

Torniamo al cespo di insalata. Oggi che non è più single chi va a fare la spesa? Lei o sua moglie?

«Andiamo insieme e mi diverto moltissimo».

Cucina anche?

«Se c'è da preparare prosciutto e mozzarella sì, altrimenti passo il compito a Francesca che, fra l'altro, è una cuoca perfetta». ■

Opinione pubblica

Si sta discutendo da qualche anno su quanto e come internet vada irreggimentata con leggi più o meno censorie. Una censura che può agire su più livelli. Per la libertà d'espressione, vale anche in rete ciò che è previsto dalle leggi in tema di diffamazione, apologia di reato e altri reati "d'opinione". Ciclicamente dalla politica emerge una proposta di legge speciale tesa a stringere le maglie della libertà d'espressione *on line*, in rete si diffonde il panico, seguono proteste e strepiti, e alla fine la politica fa totale o parziale marcia indietro. Poi c'è una censura in apparenza più tecnica che punta a togliere dalla rete o a rendere irraggiungibili i siti che violano certe leggi non direttamente connesse alla questione della libertà d'espressione. È questo il caso della censura attuata dall'*Agenzia delle Dogane e dei Monopoli (Aams)* verso i siti di gioco d'azzardo – perlopiù stranieri – non autorizzati dallo Stato italiano. Oppure quella messa in atto dal *Centro nazionale per il contrasto alla pedopornografia online (Cpcpo)* contro i siti accusati di diffondere materiali pedopornografici. A tutto ciò vanno aggiunti i vari provvedimenti censori aventi cause altrettanto varie e richiesti dai tribunali italiani e altre autorità aventi voce in capitolo. Per tenere sotto controllo la censura sulla rete italiana, Marco d'Itri – figura molto nota nel piccolo mondo dell'internet italiana – ha creato un *Osservatorio sulla censura di Internet in Italia* (<http://censura.bofh.it>). Il sito è ben realizzato, molto pulito, semplice e di facile lettura. Il primo dato che salta agli occhi è che la censura internet in Italia è in costante aumento: senza contare i siti che violano i monopoli di stato e quelli colpevoli di reati legati alla pedopornografia, a gennaio 2011 i siti censurati in Italia erano una ventina, a gennaio 2013 sono più di 50. Se, però, includiamo anche questi le cifre lievitano: 5.508 siti censurati in totale (gennaio 2013); di questi, ben 4.297 sono i siti di gioco d'azzardo censurati dall'*Aams*, mentre 1.150 sono i siti pedopornografici censurati dal *Cpcpo*. L'altro aspetto che emerge è che "censura" su internet è un concetto piuttosto inconsistente e "facilmente aggirabile anche da utenti senza particolari capacità tecniche", come scrive d'Itri. Nella maggior parte dei casi, per poter leggere un sito in teoria censurato, sono sufficienti alcuni semplici espedienti alla portata di tutti. ■

Politica spettacolo

Dopo mesi di campagna elettorale e dopo le recenti elezioni, è probabile che dell'argomento non ne possiamo più, ma io ve lo segnalo lo stesso perché è una risorsa a suo modo divertente ed educativa. Sto parlando di *Archivio degli spot politici* (www.archivispolitici.it), nato dal Dipartimento di Comunicazione e Spettacolo dell'Università Roma Tre: una videoteca *on line* di spot televisivi politici italiani composta da oltre 450 filmati che spaziano dagli Anni Settanta ad oggi. Una mappa o una cartina di tornasole o, se volete, un bestiario che ci racconta come si sono evolute la politica, la comunicazione e la società italiana negli ultimi quarant'anni.



Canone **inverso**

Domanda e risposta, argomento e controargomento: l'essenza della comunicazione è il dialogo, reale o simulato. Come si vede bene nello spot sul "canone Rai" che fa ridere lo spettatore mentre gli si dice dove sbaglia.

Se dovessimo definire in generale la comunicazione, dovremmo senz'altro dire che essa, nella sua essenza, è fondamentalmente dialogo. Su questo hanno insistito importanti studiosi. Ma a ciò si può aggiungere che la comunicazione è dialogo quantomeno nella sua forma più efficace persuasivamente. Cosa significa questo? Che essa tanto più raggiunge il suo scopo, che è contemporaneamente quello della comprensione e della convinzione da parte del destinatario (farlo aderire alle nostre idee o persuaderlo della loro bontà) quanto più si adegua ad una sorta di schema prototipico, che è quello che potremmo definire lo schema comunicativo di "Adamo ed Eva": due persone che si scambiano a turno delle idee in uno spazio condiviso e in un tempo che è il medesimo per entrambi. E in più che hanno reciproco accesso percettivo, potendo leggere segni appartenenti a diversi codici (verbale, gestuale, mimico ecc). E a questo cercano di adeguarsi paradossalmente anche i vecchi e i nuovi media, riuscendoci, ovviamente, solo in maniera asintotica o simulacrale (si finge un dialogo nel testo del messaggio). Ma, in più, lo schema prototipico presuppone che ogni comunicazione sia risposta a una precedente asserzione o domanda: quella dell'interlocutore. Questa lunga premessa per dire che proprio di questo si tratta

in uno spot molto visto nel mese di gennaio, lo spot che invitava al pagamento annuale del canone chiamato "televisivo", ma più spesso conosciuto come "canone Rai". Tutta l'argomentazione svolta dallo spot per persuadere gli utenti a "mettersi in regola" presuppone un'asserzione inespressa. Quale? È noto che c'è un'ampia gamma di persone che tendono a non pagare il canone adducendo l'argomento che essi non utilizzano il televisore per vedere i programmi Rai, ma quelli delle altre emittenti o i canali satellitari. Senza menzionare questo argomento in maniera esplicita, lo spot risponde con un controargomento che è il seguente: "qualunque cosa tu faccia con il tuo televisore, il canone è un'ipotesa sul suo possesso, ovvero sull'oggetto fisico". Questo, più o meno, è quanto dice la voce *over*, in maniera amichevole; e per non fare la parte del maestrino con la penna rossa che bacchetta gli scolaretti indisciplinati (i suddetti utenti morosi) lo spot si diverte (e diverte) mettendo in scena una serie di vignette incongrue, in cui il televisore viene usato per gli scopi più strampalati: come cuccia del cane, come porta ghiaccio per le bottiglie di champagne, come teatrino dei pupi, come vasca dei pesci rossi ecc. Far ridere lo spettatore, mentre gli si dice dove sbaglia, per indurlo a fare il suo dovere di contribuente. ■



tele obiettivo di Beatrice Ramazzotti

Ho visto cose...

Alieni, faraoni, cavalieri di Malta e calamità naturali. Produrre centinaia di puntate su questi quattro soggetti può sembrare impossibile, ma non lo è se il programma si chiama Voyager e il conduttore risponde al nome di Roberto Giacobbo. L'ansigeno prodotto Rai sforna interrogativi e misteri a gogò ed è normale se poi il telespettatore

si sogna ufo pilotati da antichi egizi (o dai Maya, dipende dalla puntata) che fanno i cerchi nel grano dove erutterà un vulcano dormiente che seppellirà il Santo Graal fino a quando il miracolato di turno si risveglia dal coma durante il quale ha parlato con una figura piena di luce che gli ha svelato il terzo segreto di Fatima spifferandogli che forse la Gioconda era gay e poi... non rimane che un ultimo indecifrabile dilemma: ma dove li compra quei vestiti Giacobbo?



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO
Per conoscere tutti i premi:
www.catalogosoci.unicooptirreno.com



OVINDOLI

Skipass giornaliero



2.800
punti

SPENDI

Buono valido per l'acquisto di
uno skipass giornaliero adulti
Scadenza voucher: 30/04/2013
Ingresso gratuito: per i
bambini al di sotto dei 6
anni (verificare dettagli
sul sito internet)

Ovindoli è uno dei 18 paesi più importanti del parco Sirente-Velino e si trova a 35 Km. da L'Aquila, nella zona della Magnola.

Le stazioni sciistiche della Magnola offrono impianti di risalita per più di 35 Km., serviti da una telecabina a 8 posti, seggiovie biposto e triposto, sciovie e un tapis roulant. Gli amanti dello snowboard vengono soddisfatti con un'intera zona dedicata alle loro acrobazie sulla neve nello snowpark con half pipe. La neve è sempre assicurata grazie alla presenza del nuovo, moderno ed efficiente sistema di innevamento artificiale, che assicura la produzione di neve di ottima qualità distribuita e prontamente battuta da 5 moderni macchinari battipista (gatti delle nevi) sempre a disposizione.

La nuova telecabina ad ammorsamento automatico da 8 posti a sedere permette l'arroccamento in soli 3 minuti. All'arrivo della telecabina Le Fosse, a 1.800 mt. di quota, è aperto il nuovo rifugio albergo Anfiteatro con bar, ristorante e solarium.

Novità della stagione: nuova seggiovia esaposto Fontefredda-Montefreddo.

Contatti:

Piazzale Magnola, 69
67046 - Ovindoli (AQ)
Tel. 840.000.900

info@montemagnola.191.it
www.ovindolimagnola.it



LA CONVENIENZA A

OGNI QUINDICI GIORNI TANTISSIMI

RISERVATO AI SOCI

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA

DALL'1 AL 15 MARZO

PETTO DI POLLO A FETTE

COOP
confezione famiglia - al kg



PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 9,90 €

6,93€

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

**SCONTO
30%
ALLA CASSA**



AFFETTATI PIACENTI

UN ESEMPIO: prosciutto toscano dop
stagionato 14 - 16 mesi - 100 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 4,90 €

2,94€

29,40 € al kg

**SCONTO
40%**

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



BISCOTTI MULINO BIANCO

campagnole/galletti/tarallucci/
macine - 1 kg

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

1,89€

MASSIMO
5 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I VARI TIPI



BANANE COOP

origine Ecuador - al kg



PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

**SCONTO
40%
ALLA CASSA**



FILETTI DI BRANZINO

MENO 30
surgelato - 360 g

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

5,29€

14,69 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



VINO DA TAVOLA GIAIOSELLO

LE CHIANTIGIANE
bianco/rosso - 5 litri

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

5,99€

1,20 € al litro

MASSIMO
4 PEZZI
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI



MOZZARELLA FRESCA ALIVAL

100 g x 5

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 4,80 €

2,64€

5,28 € al kg

**SCONTO
45%**

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

DA AGRICOLTURA BIOLOGICA
100% ITALIANO OLEIFICIO ROCCHI

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Anziché 28,98 €

14,49€

4,83 € al litro

**SCONTO
50%**

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



CHIANTI DOCG LOGGIA DEL SOLE

LE CHIANTIGIANE
75 cl

PREZZO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

1,99€

2,65 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



A MISURA DI SOCIO

I PRODOTTI IN OFFERTA SPECIALE

UNICOOP TIRRENO



coop ipercoop DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DAL 16 AL 31 MARZO

SUINO ARISTA A TRANCI
al kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziiché 7,70 €

5,39€

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA

SCONTO
30%
ALLA CASSA



SALMONE NORVEGESE
AFFUMICATO FJORD
200 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

3,50€

17,50 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



CONF. CANTINA MORELLINO
DI SCANSANO

2 morellino di scansano docg

+ 1 pitigliano bianco doc

+ 1 scantianum toscano rosso igt

75 cl x 4

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

12,90€

MASSIMO
4 CONF.
PER OGNI CARTA



VICINO A NOI

ANANAS EXTRASWEET
origine Costa Rica - al kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

SCONTO
40%
ALLA CASSA



VERDESCA IN TRANCE
VELE MARINE
surgelato - 800 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,99€

3,74 € al kg

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



BERLUCCHI
brut - 75 cl

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

7,99€

10,65 € al litro

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



MARZOLINO MISTO IL PASTORELLO
CASEIFICIO FOLLONICA
600 g ca. - al kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

Anziiché 10,50 €

6,30€

SCONTO
40%
ALLA CASSA

MASSIMO
6 PEZZI
PER OGNI CARTA



SCELTO
DAI SOCI

PLUM CAKE MULINO BIANCO
conf. x 20 - 660 g

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

2,19€

3,32 € al kg

MASSIMO
5 CONF.
PER OGNI CARTA



FINISH POWERBALL
TUTTO IN 1 MAXI SCORTA

regular/limone - conf. x 90 tabs - 1,925 kg

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

8,90€

4,62 € al kg

MASSIMO
2 CONF.
PER OGNI CARTA
TRA I DUE TIPI





LE OFFERTE CON I PUNTI

PUNTI COLLEZIONAMENTO SE LI SPENDI COSÌ VALGONO IL DOPPIO.
(ES. SE SONO RICHIESTI 100 PUNTI AVRAI UNO SCONTO DI 2 € ANZICHÉ DI 1 €.)
RISERVATO AI SOCI UNICOOP TIRRENO

OFFERTE DISPONIBILI NEI PUNTI VENDITA **coop incoop ipercoop** DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 31 MARZO

SALOTTINO
WICKER EASY

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

149,00€

+ 2500 PUNTI

OPPURE
199,00 €

Struttura in ferro
Composto da:
divano 114 x 71 x h 76 cm
+ 2 poltrone 62 x 71 x h 76 cm
+ tavolino 80 x 45 x h 38 cm



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA



CASSETTA IN PLASTICA DA GIARDINO
GRAND SOLEIL CASA MIA
130 x 106 x h 115 cm

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

69,00€

+ 1000 PUNTI

OPPURE
89,00 €



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA



GIUBBINO UOMO/DONNA
IN ECOPELLE

modelli e colori assortiti

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

29,90€

+ 500 PUNTI

OPPURE
39,90 €



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA



POLACCHINE UOMO
CARRERA

colori assortiti

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

19,90€

+ 500 PUNTI

OPPURE
29,90 €



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
NEI PUNTI VENDITA



TV LED LG
Mod. 42LS3450

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

399,00€

+ 2800 PUNTI

OPPURE
455,00 €

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



IPAD APPLE
Mod. MD510TY/A WIFI 16GB

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

349,00€

+ 2500 PUNTI

OPPURE
399,00 €

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA



DISPLAY RETINA MULTI-TOUCH RETRO ILLUMINATO LED DA 9,7" CON TECNOLOGIA IPS
PROCESSORE A6X DUAL-CORE CON GRAFICA QUAD-CORE
Videocamera FaceTime HD
FOTOCAMERA iSIGHT FOTO DA 5 MEGA PIXEL
RILEVAMENTO DEI VOLTI
OBIETTIVO A 5 ELEMENTI
Registrazione video HD a 1080p
Wi-Fi - Tecnologia bluetooth 4.0
ASSISTENTE INTELLIGENTE SIRI per mandare messaggi e molto altro impostando la voce (versione beta, richiede accesso ad internet)



BICICLETTA RALEIGH
E-BIKE 5000

PREZZO PER I SOCI
UNICOOP TIRRENO

699,00€

+ 3000 PUNTI

OPPURE
759,00 €

Telaio in alluminio - Forcella anteriore in acciaio suspension
Batteria al litio 24V/14,8AH LifeP04
Motore mozzo posteriore 24V/250W
Cambio Shimano tz50 7 velocità - Ruota libera 7 velocità
Freni V-Brake in alluminio - Cerchi in alluminio doppia camera
Coperture 26 x 1,75



QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA





SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



EXPLORA, IL MUSEO DEI BAMBINI

1 ingresso adulto
Explora

600
punti

SPENDI

Buono valido per il ritiro gratuito di 1 biglietto di ingresso dai 3 anni in su a Explora, il Museo dei Bambini.

Prenotazione obbligatoria allo 06 3613776. I bambini fino a 1 anno non compiuto entrano GRATIS.

Aperto dal martedì alla domenica con quattro turni di visita:

10.00 - 11.45
12.00 - 13.45
15.00 - 16.45
17.00 - 18.45

Explora il Museo dei Bambini di Roma è un museo dedicato ai bambini (0-12 anni), alle scuole e alle famiglie, strutturato come una città per giocare dove tutto può essere osservato, toccato e sperimentato.

Explora mette in contatto con l'ambiente, la comunicazione, l'economia, le nuove tecnologie, creando occasioni che permettono ai bambini di indagare i misteri delle cose.

Il padiglione espositivo è costituito da:

- piano terra con le installazioni interattive permanenti
- primo piano con la sezione dedicata alle mostre temporanee, lo spazio dedicato ai workshop tematici temporanei e l'area "Piccoli Exploratori" per i bambini sotto i 3 anni

Explora offre

- laboratori
- eventi
- feste di compleanno
- campus durante le vacanze scolastiche
- letture animate nel bookshop

Partecipa a **Officina in cucina**, laboratorio dedicato all'educazione alimentare nella struttura adiacente all'area esterna del museo. Uno spazio rivolto ai bambini (da 5 anni) che vogliono impastare, stendere e infornare biscotti.

Prenotazione obbligatoria allo 06 3613776, laboratorio non incluso nel biglietto di ingresso al museo.

Per aperture/chiusure eccezionali consultare www.mnbr.it

Shop, ristorante, bar, parcheggio riservato ai visitatori (1,00 euro).

Per informazioni:

info@mnbr.it, segreteria@mnbr.it, www.mnbr.it



SOLO PER TE

RACCOLTA PUNTI 2012-2013
VALIDA SOLO PER I SOCI UNICOOP TIRRENO

Per conoscere tutti i premi:

www.catalogosoci.unicooptirreno.com



IL DESIGN ITALIANO IN TAVOLA DA GENNAIO A MARZO

LINEA HANNAH



sambonet

Emotiva, funzionale e contraddistinta da una grazia e una naturale eleganza, ogni pezzo della collezione concorre a sviluppare l'armonia in tavola. **LINEA HANNAH** tutta

in acciaio inox 18/10 ha spessori e forme estremamente equilibrati, scultorei e allo stesso tempo sinuosi; per la sua linea ha vinto nel 1994 il premio "Compasso d'oro" il più antico ed autorevole premio di design.

MARZO



**Forchetta posto tavola
3 pezzi**



prezzo per i soci
15,00 € oppure

300 punti
+ 9,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA SAMBONET
31,50 €



**cucchiaini moka
6 pezzi**



prezzo per i soci
16,00 € oppure

350 punti
+ 9,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA SAMBONET
36,60 €

Premi validi fino ad esaurimento scorte



**Posto tavola:
forchetta, coltello, cucchiaio**



prezzo per i soci
16,00 € oppure

350 punti
+ 9,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA SAMBONET
35,90 €



**Posate frutta
e cucchiaino da tè**



prezzo per i soci
14,00 € oppure

250 punti
+ 9,00 €

PREZZO DI VENDITA AL PUBBLICO
CONSIGLIATO DA SAMBONET
30,50 €

RICORDA: PUNTI IN SCADENZA.



I PUNTI DEL COLLEZIONAMENTO ACCUMULATI ENTRO IL
28 FEBBRAIO 2013
DOVRANNO ESSERE UTILIZZATI ENTRO IL
31 MARZO 2013.

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

I punti non utilizzati alla data del
31 MARZO 2013
SARANNO AZZERATI.

PUOI UTILIZZARLI COSÌ:

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

100 PUNTI = 1 EURO DI SCONTO
1.000 PUNTI = 10 EURO DI SCONTO
2.500 PUNTI = 25 EURO DI SCONTO

✓ **PER LE OFFERTE MENSILI.**

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

✓ **PER LA SOLIDARIETÀ.**

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

✓ **PER I PREMI DEL CATALOGO.**

Da prenotare entro il 31 marzo 2013.



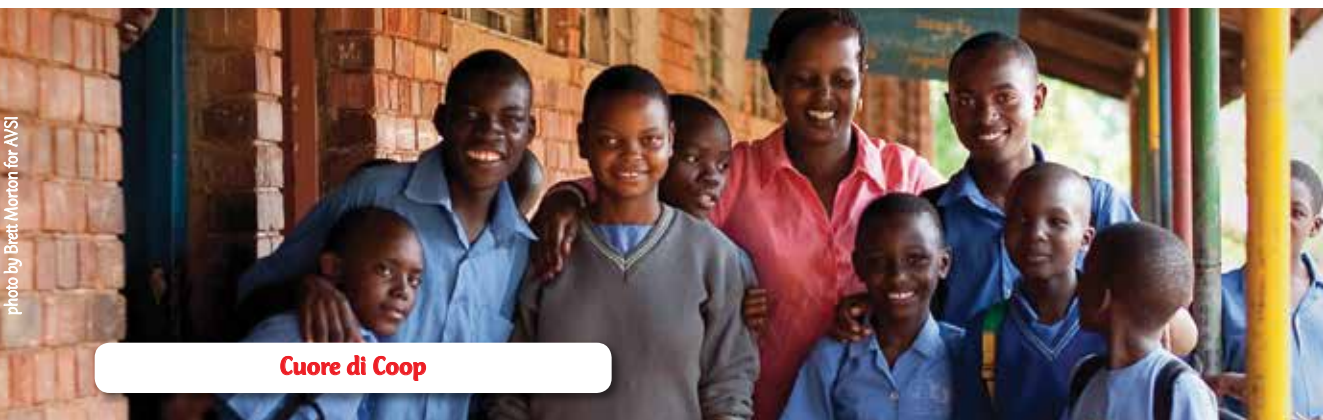
**BASTA UN
GEST** 

I tuoi punti sono in scadenza:
usa questa cartolina per donarne una parte
ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno.

I progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno



Coopxtogoxvanda



Cuore di Coop



Progetto Migranti Poliambulatorio di Palermo

Il 31 marzo 2013 i punti inutilizzati verranno azzerati.

Ritaglia questa cartolina e consegnala alle casse dei nostri punti vendita entro quella data.

Darai un contributo di 500 PUNTI a:

- **Coopxtogoxvanda**, per promuovere lo sviluppo economico in Togo attraverso la costituzione di cooperative.
- **Cuore di Coop**, per sostenere a distanza bambini in difficoltà in varie parti del mondo.
- **Progetto Migranti Poliambulatorio di Palermo**, per dare assistenza sanitaria a immigrati e residenti in stato di bisogno.



PREMIO FIDELITY

500 PUNTI

coop
Unicoop Tirreno