

NUOVO CONSUMO

Il mensile per i soci Unicoop Tirreno • euro 1,50 • anno XIX • numero 201 • novembre 2010

E IO PAGO!

L'Italia dei servizi e disservizi.
Cittadini insoddisfatti
e non rimborsati.



visti da vicino
i prodotti "Vicino a noi"
di Unicoop Tirreno

**la virtù sta
nel mezzo**
la città del futuro
è senz'auto?

**movimenti
intestini**
problemi di stipsi

se trapanando
guida all'acquisto
dei trapani



INSERTO CONVENIENZA da pag. 39 a pag. 46

Podere dei Fiori di Campagnatico, Grosseto.

AMBIENTE
RISPETTO
CONTROLLO
QUALITÀ
UNICITÀ

Carne Scottona Fior Fiore.
Il meglio dalla tua terra.



Vuoi vedere lo spot della Carne Scottona sul tuo cellulare? Scarica l'applicativo su www.coopmobile.it e scatta una foto al simbolo qui a fianco.



Il Meglio della Cultura Gastronomica



Podere dei Fiori



Unicoop Tirreno

IL BUONO DELLA TERRA, IL BENE DEL MARE.



NUOVA LINEA IODÌ. PORTA IL BENESSERE IN TAVOLA.

Per vivere bene è importante assumere ogni giorno quantità adeguate di microelementi essenziali, tra cui lo iodio.

Lo iodio è fondamentale per il buon funzionamento della tiroide, ghiandola che regola il metabolismo energetico ed il normale sviluppo dell'organismo.

La linea iodi comprende patate, pomodorini e carote delle migliori varietà che contengono 45µg di iodio in 100 g (pari al 30% RDA).

Così al gusto e alle proprietà nutritive di patate e verdure si unisce il prezioso apporto dello iodio.



PER IL BENESSERE DELL'UDITO

Le nuove tecnologie che "rinnovano" l'udito

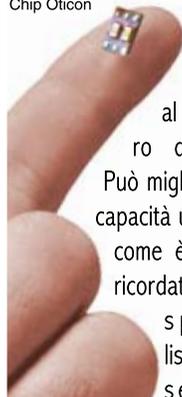


SOLUZIONI INNOVATIVE PER MIGLIORARE L'UDITO

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

Intelligenza Artificiale. È il recente risultato dell'informatica applicata al recupero dell'udito.

Chip Oticon



Può migliorare le capacità uditive e, come è spesso ricordato dagli specialisti del settore,

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

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

se, ben conosciute da chi usa vecchi apparecchi tradizionali. Grazie all'applicazione di sistemi innovativi come Wireless e Bluetooth, attiva collegamenti a distanza con tutte le fonti sonore (Tv, cellulari, ecc), portandone i loro suoni nitidi e chiari direttamente al timpano, senza fili. È un'esperienza piacevole, che consigliamo di provare. **Per informazioni, chiamare il numero 0586-88.32.87.**

presentando questo coupon

Solo da Audiovox 30 giorni di prova

con la formula "Soddisfatti o rimborsati"*

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

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

Fissate il vostro appuntamento.



® Livorno
Via della Coroncina, 8 (p.za Cavallotti) · Tel. 0586 883287
Dal lunedì al venerdì ore 9.00/12.30 · 16.00/19.30

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

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

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

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

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



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



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

Con LINEAR puoi risparmiare fino al 40% sull'RC Auto*. In più, come Socio Coop potrai avere fino a 2.500 punti fedeltà Coop in regalo per la tua Raccolta. Nel 2009 Linear ha già regalato ai Soci Coop oltre 60.000.000 di punti. Che aspetti? Unisciti alla tribù LINEAR.



Una compagnia di:



UNIPOL
GRUPPO
FINANZIARIO

* Percentuale di risparmio calcolata confrontando i premi pubblicati da QUATTORUOTE nel mese di novembre 2009, sullo speciale Assicurazioni Auto.

Chiama gratis 800 375445 o clicca www.linear.it/coop

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

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



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

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



* fonte: dati scientifici nazionali e internazionali.

NUOVO CONSUMO

Direttore responsabile

Aldo Bassoni

Redazione

Rita Nannelli

Beatrice Ramazzotti

Luca Rossi

Barbara Sordini

Cristina Vaiani

Hanno collaborato

Barbara Autuori

Francesca Baldereschi

Alessandra Bartali

Barbara Bernardini

Salvatore Calleri

Luca Carlucci

Claudia Ciriello

Tito Cortese

Eleonora Cozzella

Benedetta D'Alessandro

Eugenio Del Toma

Silvia Fabbri

Daniele Fabris

Jacopo Formaioni

Stefano Generali

Maria Carla Giugliano

Silvia Inghirami

Giovanni Manetti

Simona Marchini

Massimiliano Matteoni

Chiara Milanese

Roberto Minniti

Giorgio Nebbia

Paola Ramagli

Maria Antonietta Schiavina

Anna Somenzi

Vincenzo Tassinari

Mario Tozzi

Paolo Volpini

Progetto grafico

Cinzia Capitanio

per Jack Blutharsky - Bologna

Impaginazione

Marco Formaioni

per Studiografico M - Piombino

Copertina

Archivio Coop

Impianti e stampa

Coptip - Modena

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237

Frazione Riotorto

57025 Piombino (LI)

Tel. 0565/24720 - Fax 0565/24210

nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Vignale Comunicazioni srl

Pubblicità

Vignale Comunicazioni srl

Cell. 3387382948

Fax 0565/252531

sergio.iacullo@unicooptirreno.coop.it

Responsabile pubblicità

Roberta Corridori

www.nuovoconsumo.it

Registrazione del Tribunale di Livorno

n° 695 del 24/07/2001

Iscrizione ROC 1557

del 4/09/2001

Tiratura prevista: 301.240 copie

Chiuso in tipografia il 20/10/2010

il punto di Aldo Bassoni

dare i numeri



Corretti, inconfutabili, accettati da tutti? In Italia anche i dati su uno stesso fenomeno sono diversi. Come sempre, dalle nostre parti, dipende dalla fonte. E dagli interessi.

Non ci piace dover parlare quasi sempre di quello che non va in questo paese un po' strano dove le opinioni prevalgono quasi sempre sui fatti. D'altra parte bisogna essere consapevoli che non ci sarà nessuna opera di rinascita economica e sociale che possa fondarsi sulla mistificazione dei dati. Naturalmente non siamo ingenui al punto di non sapere che anche i numeri a volte mentono. I famosi polli di Trilussa ci insegnano che dietro le statistiche si possono celare disuguaglianze profonde e gravi ingiustizie. Ma è anche dalle statistiche che bisogna partire per capire quello che sta succedendo nella realtà economica e sociale del nostro paese. A condizione che i numeri siano corretti e accettati da tutti, cosa che ultimamente accade assai di rado. Negli ultimi mesi, ad esempio, abbiamo appreso da fonti diverse dati differenti sulla povertà e sulla disoccupazione. I primi, diffusi dall'Istat, ci dicevano che la povertà è sostanzialmente stabile con un'incidenza pari circa all'11 per cento. È intervenuta subito la Caritas dichiarando che si tratta di un'illusione ottica in quanto, visto che tutti o quasi stiamo mediamente peggio, la linea della povertà relativa è stata abbassata. Se invece questa linea tenesse conto della variazione dei prezzi, il valore di riferimento salirebbe da 983 a 1.007 euro: soli 35 euro mensili, ma sufficienti a collocare più di 8 milioni e trecentomila persone nella fascia di povertà con un aumento di ben il 3,7 per cento sull'anno precedente. La Caritas rafforza queste valutazioni puramente statistiche dichiarando che negli ultimi due anni vi è stato un aumento medio del 25 per cento di persone che si rivolgono alla loro rete assistenziale per chiedere aiuto. Possiamo aggiungere che anche l'osservatorio Coop sui consumi, come abbiamo più volte riferito su questo giornale, mostra un calo vistoso anche nel settore alimentare. In più, da un'analisi dettagliata dei numeri, verrebbe fuori uno stato di crescente malessere nelle regioni meridionali e un aumento di quella fascia di famiglie, che, pur non essendo povere, attraversano una fase di grande disagio economico che, stando a quanto sta accadendo sul fronte dell'occupazione, tenderanno ad aggravarsi ulteriormente. E qui veniamo alla seconda mandata di cifre, fornite questa volta dalla Banca d'Italia e contestate dal Governo. Questa volta in discussione non è tanto se la disoccupazione è aumentata, ma di quanto è aumentata. Sarà dell'11 per cento come dice la Banca d'Italia o è dell'8,5 come calcolano Istat e Governo? La differenza dipende dal fatto che l'Istat non mette tra i disoccupati né i lavoratori in cassa integrazione né coloro – gli "scoraggiati" – che non manifestano l'intenzione di cercare un lavoro. È evidente che questi ultimi sono di fatto dei disoccupati. Quanto alla cassa integrazione ci sarebbe molto da dire sull'uso che ne viene fatto nel nostro paese. Ma la sostanza del discorso non cambia: anche i cassaintegrati a zero ore per i quali è certo che non ci sarà il rientro nel loro posto di lavoro sono di fatto disoccupati. Tutto questo per dire che i numeri ci confermano una realtà economica e sociale sempre più difficile che nessuna alchimia contabile più o meno politicamente interessata può occultare.



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

campagna sull'acqua

acqua azzurra, acqua chiara

La campagna di Coop sull'acqua: meglio quella del rubinetto, ma spetta al consumatore scegliere in modo consapevole.

Perché l'ambiente conta più dell'interesse economico.

di Vincenzo Tassinari*

La campagna lanciata da Coop per promuovere un uso più consapevole e attento di una risorsa preziosa come l'acqua (che **Nuovo Consumo** ha presentato con un ampio servizio sul numero scorso, ndr), ha raccolto grande attenzione tra i soci e più in generale tra i consumatori e i cittadini. La nostra campagna ha anche suscitato un dibattito più ampio, che ha coinvolto soggetti istituzionali, imprenditoriali e sociali, con numerose prese di posizione, in gran parte favorevoli, ma che in alcuni casi hanno sollevato osservazioni e critiche. Eravamo consapevoli che le nostre scelte non sarebbero passate sotto

silenzio. Per questo abbiamo cercato di sviluppare un progetto che non fosse ideologico o contro qualcuno, ma improntato su una precisa e coerente idea, quella di una realtà che vuole praticare quella Responsabilità Sociale d'Impresa di cui tanto si parla e che deve tradursi in fatti concreti se vuole essere credibile.

in aperta campagna

Per questo abbiamo costruito, con rigore ed equilibrio, una campagna che vuole prima di tutto invitare il consumatore a riflettere, sulla base di un'informazione puntuale, sul tema dell'impatto ambientale che ha il crescente consumo d'acque minerali nel nostro paese. Le cifre le avete già viste: i miliardi di bottiglie di plastica, le migliaia di Tir sulle strade, le tonnellate di CO2 prodotta. Abbiamo aggiunto l'invito a preferire l'acqua di rubinetto (se garantita nella sua qualità). Ma lasciando al consumatore la scelta, sulla base delle convinzioni che maturerà, ribadendo anche che bere acqua (più di quanto non si faccia oggi) fa bene alla salute.

Abbiamo costruito tutto ciò in piena trasparenza, mettendo in campo una pluralità di azioni e continuando a vendere tutte le acque minerali che erano nel nostro assortimento. Ben consapevoli che fare questa scelta di sostenibilità vuol dire non mettere al primo posto l'interesse economico. Anzi, sapendo che un prezzo sarà pure Coop a pagarlo.

Il tema, però, e lo dico venendo al merito delle osservazioni critiche che qualcuno ha mosso è quello di di-



scutere e lavorare guardando avanti. Lo dico agli imprenditori associati in **Mineracqua**, ma anche ai sindacati che hanno espresso timori sul piano dei livelli occupazionali nel settore. Già altre volte nell'esperienza Coop, cioè un'impresa leader del settore distributivo e Cooperativa che unisce oltre 7 milioni di soci, si sono promosse scelte innovative che segnavano una forte discontinuità con la situazione esistente. Penso alla decisione di produrre detersivi senza fosforo, alla scelta di eliminare gli estrogeni nelle carni e i pesticidi dall'ortofrutta, penso al garantire che i nostri prodotti a marchio siano senza **ogm**. Sono tutte scelte

che, rispetto alla situazione precedente, hanno avuto e hanno dei costi. Ma siamo andati avanti, nella convinzione di incontrare la volontà dei cittadini e dei consumatori, e di contribuire a rendere l'economia più attenta alla sostenibilità dello sviluppo. Già altre volte ci siamo mossi per primi, mai con l'intento di colpire qualcuno, ma con l'idea di riuscire, alla fine, a fare tutti assieme un passo avanti. Siamo certi che l'industria del settore saprà cogliere questa sfida, una sfida centrata sulla qualità e sul valore dei propri prodotti. Ai sindacati diciamo che la porta di Coop per ragionare sull'evoluzione del settore è sempre aperta. Aggiungiamo anche che uno dei nostri obiettivi è quello di spingere a migliorare la qualità della rete idrica pubblica e di ridurre sprechi e dispersioni, stimolando i gestori a far meglio. Ma occorre che tutti abbiano la consapevolezza, pur di fronte a una crisi economica da cui ancora non si vede l'uscita, che il consumatore/cittadino che ci troveremo di fronte nel prossimo futuro sarà definitivamente diverso da quello del passato. Sarà più attento e consapevole, vorrà la convenienza senza ridurre la qualità. E non vorrà rinunciare a valori come etica, sobrietà e tutela dell'ambiente. Riuscire a interpretare positivamente queste richieste è la sfida che abbiamo di fronte tutti, quale che sia il ruolo che occupiamo sulla scena economica e sociale di questo paese. Per questo siamo convinti che la nostra campagna sull'acqua sia una sfida positiva che va nella direzione giusta. ■

*Presidente del Consiglio di Gestione di **Coop Italia**

in questo numero

RUBRICHE

- 7 Il punto
Dare i numeri
- 10 Lettere
- 11 Coop risponde
- 12 Chi protegge il cittadino
Chiavina di volta
- 12 Previdenza
Beni mobili
- 13 Ora legale
Contropotere
- 14 Pace verde
Farsi una coltura
- 14 Evergreen
- 15 La merce muta
Vuota il sacchetto
- 23 Controcanto
Auto stop
- 24 Prodotto a marchio
Verde oliva
- 51 Pianeta terra
Sui pedali
- 54 La ricerca
Belli caldi
- 55 Sani & salvi
- 55 ABCibo
Un passo avanti
- 59 Nel carrello
- 63 Presidi Slow Food
Rosso vivo
- 66 A tavola
Menu di frattaglie
- 69 Benestare
- 71 Semiseria
Forza e coraggio
- 80 Consumi in scena
Alla radice

71 NC



campagna sull'acqua

- 8 **Acqua azzurra, acqua chiara**
entra nel vivo la campagna Coop sull'acqua.

la notizia

- 16 **Visti da vicino**
sugli scaffali di Unicoop Tirreno i prodotti "Vicino a noi".

coop info

- 26 Napoli Superstore
- 28 Praga magica
- 30 L'agenda del socio
- 31 Istruzione per l'uso
- 32 La vetrina dei soci
- 34 Il container della solidarietà

39 INSERTO CONVENIENZA

- 47 dossier
La virtù sta nel mezzo
troppe auto, poco trasporto pubblico.
Una giungla di città.
- 52 salute
Movimenti intestinali
come combattere la stipsi.

prima pagina

E io pago!

pag. 19



PRODOTTI

- Guida all'acquisto
- 56 **Se trapanando**
il trapano.
Gli extra
- 58 **A fior di pellet**
la stufa a pellet.
Tipico
- 60 **Gita al farro**
il farro della Garfagnana.
Cotti & crudi
- 62 **Mangia la foglia**
gli spinaci.
Dal fornitore
- 64 **Sani e Savi**
il Salumificio Viterbese.

attenti al cane

Nel numero di ottobre di **Nuovo Consumo** alla pagina 20 nelle news ambientaliste, ho letto l'articolo "Libero accesso". In esso si tratta il tema del libero accesso degli animali, pardon cani (perché soltanto di costoro si tratta), nei supermercati e negozi italiani. A prescindere da doverose considerazioni di ordine igienico mai seriamente affrontate da chi di dovere, lo scrivente fa presente che, a seguito della sua e-mail di luglio, contenente un reclamo relativo ad alcuni cani presenti contemporaneamente nel punto vendita InCoop di Fabrica di Roma, ebbe come riscontro da codesta **Unicoop Tirreno** la rassicurazione che una direttiva Europea in vigore vieta tuttora l'accesso di animali nei punti vendita di generi alimentari. Per quanto precede mi sembra veramente fuori luogo oltre che diseducativo pubblicare un articolo del genere.

L. C.

Sulla base del D.P.R. 320/54 in materia di polizia veterinaria e di svariate leggi regionali sull'accesso degli animali nei luoghi pubblici, i cani potrebbero entrare anche nei supermercati purché di piccola taglia e in appositi trasportini. Ma il regolamento europeo, non la Direttiva, a cui lei fa riferimento vieta l'accesso degli animali, anche se tenuti nei trasportini, all'interno dei negozi di alimentari. Nell'intreccio spesso contraddittorio di leggi, direttive e regolamenti, ritengo che in questo caso debba prevalere il regolamento europeo perché tocca il tema assai delicato dell'igiene e della salute pubblica. È per questo motivo che **Unicoop Tirreno** non consente di introdurre animali nei suoi supermercati. Naturalmente il problema si pone in maniera diversa per tutti gli altri negozi. Ed è a questi che, forse in maniera non chiara, intendeva riferirsi il breve articolo del nostro collaboratore.

Aldo Bassoni

la Coptip fa 90

Coptip non è solo la tipografia dove da anni viene stampata questa rivista. Coptip è una delle più antiche e allo stesso tempo moderne aziende tipografiche d'Italia. Lo scorso 24 settembre ha festeggiato i suoi novant'anni di vita nel magazzino delle bobine che, per un giorno, si è trasformato in un palcoscenico suggestivo e colorato con proiezioni, una mostra e affascinanti giochi di luce. Le testimonianze di chi ha costruito e accompagnato nel tempo lo sviluppo di quest'azienda modenese sono poi diventate una ricca monografia, una narrazione di cui Coptip ha voluto omaggiare se stessa e il territorio che l'ha vista crescere. Alla manifestazione sono intervenuti numerosi ospiti che hanno animato una tavola rotonda perché, come ha sottolineato il presidente di Coptip, **Giancarlo Panini**, il futuro non si costruisce sul rimpianto del passato. «Per questo – ha detto Panini – oltre a riflettere sulla tanta strada percorsa, si è cercato di guardare al di là dell'orizzonte per scrutare ciò che riserverà il domani. Ci si è domandati che direzione prenderà la carta stampata in una fase storica contrassegnata dalla continua migrazione dei flussi comunicativi sul web». E per trovare qualche risposta Coptip si è affidata alle competenze di esperti del settore: dal sociologo **Enrico Finzi** al presidente di **Assografici Piero Capodici**, dallo storico **Giuliano Muzzoli** al presidente nazionale di **Legacoop Giuliano Poletti**. Alla fine non poteva mancare un segno tangibile e concreto dello sforzo costante verso l'innovazione che questa cooperativa non ha mai abbandonato: l'inaugurazione della nuova rotativa dalla quale, da questo mese, usciranno le pagine che state leggendo.



coop risponde

Servizio Filo Diretto di Unicoop Tirreno
Numero verde 800861081

vecchio e nuovo

Se acquisto un prodotto multimediale in un vostro punto vendita, posso portarvi indietro quello vecchio che devo buttare via?
via e-mail

► Sì, a partire dal 18 giugno 2010, al momento di un nuovo acquisto il consumatore può consegnare gratuitamente al rivenditore il vecchio elettrodomestico di tipologia equivalente a quello acquistato. Questo non significa che dovrà essere lo stesso prodotto ma che, ad esempio, al momento dell'acquisto di un televisore lcd si potrà consegnare solo un altro televisore anche se di differente marca e con differenti caratteristiche, magari a tubo catodico. Chiaramente esistono delle condizioni da rispettare: in primo luogo il prodotto deve essere integro, anche se non più funzionante, in modo che non possa esistere un rischio di contaminazione per il personale incaricato del ritiro; il prodotto deve essere inoltre in possesso dei suoi componenti essenziali e destinato ad uso domestico; infine l'apparecchiatura da ritirare non deve avere peso superiore al doppio del peso della nuova apparecchiatura. I prodotti che possono essere restituiti sono naturalmente i piccoli e grandi elettrodomestici, ma anche apparecchiature informatiche e per telecomunicazioni, strumenti elettrici ed elettronici e le lampadine a risparmio energetico che, a differenza delle vecchie, rientrano nella categoria dei rifiuti pericolosi.

monte premi

Ho visto il catalogo dei premi di Coop, ma l'ho trovato meno attraente rispetto a quello degli anni passati. Per quale motivo?
via e-mail

► Il catalogo dei premi con validità annuale non è la sola possibilità di utilizzo dei punti che riserviamo ai soci di **Unicoop Tirreno**. Negli ultimi anni abbiamo preferito differenziare la nostra proposta con offerte variabili per accontentare un maggior numero di soci.

Nell'ultima pagina del volantino delle offerte troverà, infatti, ogni mese tante proposte di prodotti, dall'abbigliamento al multimedia fino ai prodotti alimentari. Queste offerte sono rese particolarmente vantaggiose dal valore del punto che, se utilizzato nella meccanica proposta, viene aumentato. Quest'anno abbiamo inoltre aggiunto a questa dinamica, già presente da alcuni anni, due mini collezionamenti. Nella prima metà dell'anno abbiamo dato la possibilità di collezionare un completo bagno in spugna **Zucchi**, mentre da settembre fino alla fine di gennaio vengono proposti i pezzi della batteria di pentole con rivestimento interno in ceramica della linea **Moneta**.





chiavina di volta

Acquisto una chiavina Vodafone per internet, promozione Summer Card. Il venditore si è limitato a dire che il costo della connessione è di 1 euro al giorno, omettendo che c'è un limite di download di 300 MB al giorno. Tale limite è indicato, ma solo nella confezione del prodotto che viene consegnato – sigillato –, naturalmente dopo aver pagato. Dunque ci si rende conto di quest'informazione troppo tardi. Inoltre durante la connessione non compare alcun avviso al superamento del limite di 300 MB.
via e-mail



del plafond stabilito, salvo diversa comunicazione del consumatore medesimo. Nel suo caso, se ha sottoscritto un contratto fuori dai locali commerciali, potrà esercitare il diritto di ripensamento entro 10 giorni senza motivare la richiesta e senza oneri a suo carico, come previsto dal Codice del Consumo. Nel caso in cui il contratto sia stato sottoscritto nei locali commerciali, e vi sia stata una pratica commerciale scorretta in suo danno, potrà esercitare il diritto di recesso motivando la sua richiesta con un'informatica poco chiara e incompleta da parte dell'operatore telefonico oppure contestare la bolletta per la parte relativa al traffico dati che non riconosce. In entrambi i casi è opportuno inoltrare un reclamo alla compagnia telefonica. In caso di mancato riscontro o risposta negativa dell'operatore potrà esperire il tentativo obbligatorio di conciliazione rivolgendosi a CittadinanzAttiva (o altra associazione dei consumatori accreditata) e risolvere in via bonaria la controversia.

Info

Numero verde Agcom: 800185060
Delibera Agcom 326/10/CONS
www.agcom.it/Default.aspx?DocID=4708
Codice del Consumo D.lgs.206/05

Claudia Ciriello, consulente Pit Servizi-CittadinanzAttiva
CittadinanzAttiva-Pit Servizi: tel. 0636718555
(da lun. a ven.: ore 9-13.30) fax 0636718333
e-mail: pit.servizi@cittadinanzattiva.it

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

beni mobili

Di quanto farà slittare il traguardo della pensione il nuovo pacchetto di misure varato dal Governo?
lettera

► L'obiettivo che si propone il Governo con il nuovo pacchetto di misure sulle pensioni varato con la legge 122/2010 sulla manovra estiva è di prolungare la permanenza al lavoro degli italiani nati dal 1952 in poi che, stando alle statistiche, avranno una vita più lunga e quindi la possibilità di godere del meritato riposo per un tempo mediamente uguale, anche se spostato nel tempo, rispetto alle generazioni precedenti. Il traguardo della pensione si sposterà in avanti per effetto di due interventi. Il primo, di impatto più immediato, incide sulla decorrenza dell'assegno, introducendo la "finestra mobile o a scorrimento", meccanismo che sostituisce le finestre attuali con un'uscita unica procrastinata di 12 o 18 mesi dal raggiungimento dei requisiti (12 per i lavoratori dipendenti e 18 per gli autonomi). Ma gli italiani che non sono vicini al ritiro dovranno fare i conti con un'altra importante novità. Dal 2015 diventerà mobile anche l'età di pensionamento per vecchiaia e anzianità che sarà adeguata ogni 3 anni alla speranza di vita della popolazione con più di 65 anni registrata dall'Istat. La nuova norma aggiorna periodicamente i requisiti di età per la pensione di vecchiaia e i

valori delle quote per quella d'anzianità in base all'andamento della vita media registrato dall'Istat. Il meccanismo funziona in questo modo. A partire dal 2013 l'Istat valuta se nel triennio precedente la speranza di vita per le persone con almeno 65 anni di età aumenta o diminuisce. In caso positivo dal 1° gennaio 2015 parte il primo aggiornamento, che non può essere superiore a 3 mesi, dei limiti di età e dei requisiti per la pensione d'anzianità conseguita con meno di 40 anni di contributi. Gli aggiornamenti successivi alla speranza di vita avverranno ogni 3 anni, con un'eccezione che riguarda il secondo scatto che è fissato per il 2019 anziché per il 2018, slittamento dovuto alla necessità di far coincidere l'adeguamento alla speranza di vita con la revisione dei coefficienti per il calcolo delle pensioni contributive, alle quali sono interessati coloro che al 31 dicembre 1995 avevano meno di 18 anni di contributi. L'adeguamento periodico dei requisiti alla speranza di vita riguarda i lavoratori di tutte le categorie con due sole eccezioni che riguardano coloro che maturano il diritto alla pensione di anzianità con almeno 40 anni di contributi e categorie particolari come piloti, marittimi e addetti alla guida di mezzi pubblici di trasporto, il cui titolo abilitante (brevetto, patente ecc.) per lo svolgimento della mansione scade inderogabilmente al compimento di una determinata età.



contropotere

Il potere della 'ndrangheta, forte, diffuso, da non sottovalutare. Ma soprattutto da combattere.



Durante il consueto zapping di fine estate, mezzo annoiato, mi risveglio di colpo con il programma "Presadiretta" di Riccardo Iacona su Rai Tre. Solitamente per rilassarmi non guardo questi programmi perché mi arrabbio, non con gli autori, ma con gli italiani che si comportano troppo spesso male. Ma la prima puntata dedicata alla 'ndrangheta non me la potevo perdere per motivi per così dire istituzionali. Visto che presiedo una fondazione antimafia. La trasmissione è senza dubbio interessante e non fa fare una bella figura né ai calabresi né alla Calabria. Fa fare una bella figura alle forze dell'ordine e alla magistratura... Veri fortini di legalità. Questa bellissima terra sarebbe ricca se non ci fosse la 'ndrangheta. Ma non tutti i calabresi sembra che se ne rendano conto. Ci sono alcuni imprenditori perbene, ma non basta. Ci sono tante persone perbene, ma non basta. Gli affiliati a Reggio Calabria sono decine di migliaia. Il fatturato è pari a 44 miliardi di euro in Italia. Troppe persone ancora lanciano vasi dalla finestra in Calabria. Ma non solo. Il cancro della 'ndrangheta si è spostato in Lombardia, in Liguria e nel mondo con metodologia e omertà sempre più simile a quanto avviene al Sud. Tra alcuni posti della Lombardia e della Liguria e della Calabria non c'è più differenza. La trasmissione ha il merito di farcelo vedere. Ha il merito di fare soffrire le persone oneste. Ha il merito di farmi arrabbiare. Ma il cancro ormai è arrivato al Nord. Le interviste ai cittadini sono micidiali. Un pugno nello stomaco. Non ci sono scuse. Il cancro va fermato con le terapie giuste. Uomini e mezzi. Soldi a profusione per blindate che lo siano davvero. Pene da aumentare. Intercettazioni libere a go-go. Il resto sono solo chiacchiere a vuoto. Cittadini non sottovalutate il problema e soprattutto vergognatevi quando vi girate dall'altra parte. Politici non siate superficiali pensando che siano esagerazioni. La 'ndrangheta è fortissima. Va combattuta. Ovunque.

farsi una coltura

Buone notizie dal fronte anti-ogm. Il Gip di Pordenone ha stabilito una multa di 25mila euro per Giorgio Fidenato – l'agricoltore friulano che ha piantato illegalmente mais transgenico – e la distruzione del campo ogm di Fanna. Dopo le denunce di **Greenpeace**, le analisi di laboratorio, gli attivisti in azione per fermare la contaminazione, finalmente è stata riportata la legalità in Friuli. In Friuli tutto ha avuto inizio ad aprile, quando Fidenato si è autodenunciato per avere seminato, a suo dire, sei piante di mais ogm. In realtà sono stati seminati due interi campi, tutto con mais ogm illegale. C'è voluta un'intensa campagna di Greenpeace e delle associazioni che hanno a cuore l'agroalimentare italiano per smuovere le autorità e spingere i politici a prendere posizione. Gli ogm sono organismi viventi e possono riprodursi, moltiplicarsi e diffondersi, sfuggendo a qualsiasi controllo. Il sistema agricolo italiano, che si regge su piccole coltivazioni di qualità, verrebbe messo



completamente in ginocchio da un via libera agli ogm. Anche le Regioni ne sono consapevoli: all'unanimità hanno recentemente annunciato in Commissione il loro compatto "no" alle coltivazioni transgeniche. Anche a livello europeo c'è ancora molta strada da fare per prevenire la contaminazione ed è indispensabile migliorare

la procedura per la valutazione sulla sicurezza degli ogm, ancora insufficiente. Occorrono maggiori informazioni prima di cominciare a coltivare alimenti che possono minacciare la salute e l'ambiente. Per questo Greenpeace insieme ad Avaaz ha lanciato una petizione per chiedere una moratoria europea sugli ogm. Sono state raccolte più di un milione di firme. Questa forte partecipazione conferma che in ogni angolo d'Europa sanno che le colture transgeniche sono un danno per il cibo e l'agricoltura. Ora la Commissione Europea dovrà prendere sul serio le richieste dei cittadini.

Maria Carla Giugliano, ufficio stampa **Greenpeace**

evergreen a cura di Stefano Generali

classe di merito

Un'eco-etichetta per garantire l'efficienza energetica dei televisori. La Commissione Europea vuole estendere anche alle Tv il sistema di certificazione avviato nel 1992 per frigoriferi e lavatrici. Un meccanismo che funziona, visto che oggi il 90 per cento degli elettrodomestici acquistati

nell'Unione Europea appartiene alla classe "A", quella migliore dal punto di vista dei consumi. I consumi per televisori, frigoriferi, congelatori, lavatrici e lavastoviglie costituiscono in media il 30 per cento della bolletta elettrica pagata ogni mese dalle famiglie.

a rischio estinzione

Secondo una ricerca dell'Unione Internazionale per la conservazione della natura tante specie vegetali sono a rischio estinzione, ben oltre un quinto del totale di quelle conosciute, circa 380mila. Ad essere interessate mag-

giormente dal fenomeno, conseguenza dell'espansione dei terreni agricoli, sono le foreste tropicali, ricchissime di biodiversità, situate in Brasile, nel Sud Est asiatico e nel Sud dell'Africa.

pronto soccorso

Gli animali vittime d'incidenti stradali hanno il diritto di essere soccorsi. Con questa filosofia è stata stilata e di recente approvata dal Parlamento una nuova legge che garantisce per la prima volta quest'elementare diritto. La nuova normativa finalmente considera gli animali

come "esseri senzienti", capaci cioè di provare dolore e gioia. Secondo la **Lav** ogni anno in Italia l'80 per cento degli animali domestici abbandonati, circa 130mila, sono coinvolti in incidenti sulle strade italiane, spesso mortali.

la merce muta di Giorgio Nebbia



vuota il sacchetto

Resistono i sacchetti di plastica, indistruttibili e galleggianti sui mari. Ma è l'ora di "vuotarli" a favore dei biodegradabili e riutilizzabili.

fuori busta

Risparmiati in un anno più di 47 milioni di sacchetti di plastica. Al socio Coop piace la busta riciclabile.

Poche parole, tanti fatti. Un anno fa **Unicoop Tirreno** ha tolto definitivamente le buste della spesa di plastica dai suoi 112 punti vendita. In anticipo rispetto alla normativa europea e in compagnia di pochissime altre insegne della distribuzione organizzata ha informato soci e clienti sulla dannosità dei sacchetti di plastica, offrendo in alternativa shopper in amido di mais 100 per cento biodegradabili e una vasta gamma di borse riutilizzabili nel tempo (in cotone, juta, polipropilene, carrellini con le ruote ecc). La campagna è stata rafforzata da una capillare attività di comunicazione, promozioni commerciali e iniziative sociali a cui hanno partecipato, in veste di testimonial, personaggi famosi schierati dalla parte dell'ambiente come il geologo conduttore televisivo Mario Tozzi, l'attore di "Un posto al sole" Patrizio Rispo, il documentarista Folco Quilici. I risultati sono esaltanti. Dal 19 ottobre 2009 la Cooperativa ha evitato di immettere nell'ambiente ben 47.300.000 buste di plastica (questa la cifra media annuale di vendita) sostituite da 22.800.000 di shopper in amido di mais e 2.000.000 di buste riutilizzabili, quelle su cui la campagna di Unicoop Tirreno ha puntato di più. (B.R.)

MATERIE PLASTICHE

47.300.000 buste di plastica corrispondono a circa **600** tonnellate di plastica: una produzione che richiede l'impiego di **860** tonnellate di petrolio e **400** tonnellate di CO₂. Si tratta di una mole di inquinamento che, per fare un esempio pratico, equivale alle emissioni prodotte da **143** auto nel corso di un anno con percorrenza di **30mila** km/anno ciascuna.



20 miliardi all'anno sono troppi. Mi riferisco ai sacchetti di plastica (in genere polietilene) per portare la spesa a casa, i cosiddetti shoppers, e a quelli in cui vengono messi i rifiuti. Non perché siano cattivi; nessuna merce è buona o cattiva in sé, ma perché sono merci a vita breve nella fase di uso e a vita quasi eterna quando vengono buttati via, disturbando l'ambiente. Se si guardano i mucchi di rifiuti che si accumulano ai lati delle città, che finiscono nelle discariche o negli inceneritori o, peggio, quelli buttati via nelle campagne o lungo le strade, la plastica dei sacchetti si affaccia dovunque, spesso lacerata, trascinata dal vento e dalle piogge tutto intorno e poi nei campi coltivati, nei fiumi e nel mare, galleggiante, praticamente indistruttibile. Del resto la "virtù" della plastica è proprio quella di essere resistente all'attacco di agenti chimici e di microrganismi, tanto che perfino negli oceani sono state osservate "isole di plastica" indistruttibili galleggianti, trascinate dai vortici delle correnti marine. Intorno agli shoppers da anni è in corso una battaglia con tre protagonisti. I consumatori attenti all'ambiente che si battono perché diminuisca la massa degli shoppers che finiscono nei rifiuti; i venditori di shoppers di plastica che cercano di venderne il più possibile; i consumatori a cui dell'ecologia non importa niente e che riconoscono la grande comodità di quei sacchetti prelevati dal negozio gratis o quasi, che finiscono la loro vita utile dopo pochi minuti o ore, quando la spesa arriva a casa e il sacchetto finisce nei rifiuti o, nel caso migliore, viene usato come contenitore dell'immondizia, destinato a finire ben presto nell'ambiente. La diminuzione dell'effetto inquinante degli shoppers si può avere in varie maniere: in alcuni paesi l'alternativa è rappresentata da sacchetti di carta, più facilmente decomponibili, ma che richiedono il taglio di alberi e sono fabbricati con un processo ad alto consumo di acqua e inquinante. Un'altra soluzione consiste nell'uso di sacchetti "biodegradabili", una caratteristica merceologica controversa perché presuppone che gli shoppers siano stabili nel percorso dalla fabbrica al negozio, e poi nel periodo del trasporto della spesa, e nello stesso tempo possano trasformarsi in gas non inquinanti quando vengono gettati via, a contatto con l'acqua, con l'aria o con i microrganismi del terreno delle discariche. Una terza soluzione virtuosa sarebbe l'uso di contenitori della spesa duraturi, di tela, ma anche di plastica (in moda da far contenti i fabbricanti di plastica), da ripiegare a casa e da portare con sé il giorno dopo. La Coop e molti supermercati incoraggiano questa soluzione: gli shoppers riutilizzabili possono essere colorati, possono portare la pubblicità del negozio o delle merci e il loro uso alleggerisce la massa di rifiuti inquinanti. Comunque "si dice" (niente è certo in questo campo) che dal primo gennaio 2011 l'uso degli shoppers dichiarati "non biodegradabili" sarà vietato.

visti da vicino

Unicoop Tirreno e i fornitori toscani, laziali, campani e umbri di frutta, verdura, dolci, vini, carni, formaggi, olio. Con Vicino a Noi la Cooperativa valorizza e dà visibilità agli oltre 500 produttori che con Coop crescono e si sviluppano. Da novembre occhio al logo dei prodotti buoni, sani, garantiti da undici province italiane ai negozi Coop.
di Beatrice Ramazzotti



Dietro gli oltre 500 fornitori e produttori toscani, laziali, campani e umbri con cui **Unicoop Tirreno** stipula direttamente accordi commerciali ci sono storie di persone, luoghi, prodotti. Imprese a conduzione familiare, aziende agricole, forni, cantine, allevamenti per i quali diventare fornitori Coop significa crescere, stabilizzarsi, creare posti di lavoro, apprendere le regole del marketing e soprattutto non abbassare mai la guardia in materia di qualità e sicurezza alimentare. A novembre 2010 la Cooperativa inizia un percorso per dare visibilità a questo rapporto economico, che è anche sociale e culturale, attraverso la creazione di un logo e di materiale informativo per comunicare ai soci e ai clienti una delle principali missioni Coop: lo stretto legame con il territorio. «La nostra Carta dei Valori lo afferma a chiare lettere – spiega **Silvia Ammannati**, responsabile Marketing Strategico di Unicoop Tirreno –. La Coop sceglie i fornitori di merci e di servizi nell'interesse dei suoi soci e consumatori. L'attenzione nella ricerca e selezione dei fornitori locali è per noi un elemento strategico fondamentale, un veicolo per contribuire allo sviluppo delle imprese. In pratica un rendere ai territori quello che i territori ci danno». È questo il significato alla base del progetto "Vicino a noi – Prodotti sani, buoni e garantiti dai nostri

territori ai nostri negozi", traguardo di un lungo lavoro di qualificazione che vede impegnati quotidianamente i settori del Commerciale, del Marketing Strategico e dell'Area Controllo e Qualità e che è stato fin dall'inizio uno dei principali obiettivi del Piano Sociale Partecipato della Cooperativa.

locale di lusso

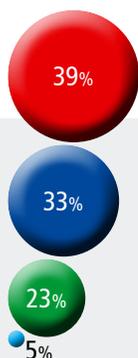
A fine 2009 i fornitori locali sono 502 (191 in Toscana, 167 nel Lazio, 27 in Umbria e 117 in Campania), per un giro d'affari complessivo di 81 milioni di euro e prodotti da undici province italiane che spaziano in tutte le categorie, con il pane e i generi vari che la fanno da padrone. «Vicino a noi rappresenta il traguardo di un percorso vivo – continua Ammannati – che inizia con la ricerca dei fornitori locali e continua con la verifica delle idoneità (qualità, bontà, igiene, tracciabilità ecc.), per arrivare alla firma dei capitolati e proseguire con controlli a campione e visite agli stabilimenti da parte nostra che spesso svolgiamo anche il ruolo di consulenti». Partito come progetto pilota all'InCoop del porto di San Vincenzo (LI) "Vicino a Noi" durante l'anno coinvolgerà tutti i settori della Cooperativa in conferenze stampa, convegni e iniziative nei punti vendita per valorizzare e rendere visibile il rapporto tra Unicoop Tirreno e i fornitori locali.

fornitori locali

(dati del 2009)

DISTRIBUZIONE GEOGRAFICA

regione	fornitori locali	fatturato (euro x 1.000)
Toscana	191	40.084
Lazio	167	24.249
Umbria	27	1.684
Campania	117	15.038
totale	502	81.055



PER PROVINCIA

Roma	90	
Grosseto	79	
Livorno	77	
Napoli	61	
Viterbo	60	
Lucca	35	
Benevento	28	
Avellino	28	
Terni	27	
Frosinone	12	
Rieti	5	

DISTRIBUZIONE MERCEOLOGICA

gastronomia	52	libero servizio	64
pesce	12	surgelati	20
carni	16	ortofrutta	54
pane	139	generi vari	152
pasticceria	33		
liquidi	91	totale	633

ALTA QUALITÀ

Come funziona il sistema di qualificazione dei fornitori locali

- > Al produttore che vuole entrare nel circuito Coop viene richiesta la sottoscrizione di un contratto, nonché la compilazione di un questionario di prequalificazione e la disponibilità a sottoporsi a verifiche periodiche, sostenendone anche l'onere economico, per perfezionare la procedura di accreditamento. La regola di far valere la procedura d'ingresso obbligatoria per i nuovi fornitori è divenuta ormai prassi consolidata per **Unicoop Tirreno**, ed è già iniziata l'attività di mantenimento della qualifica, attraverso la promozione di fasi di miglioramento concordate con i fornitori stessi.
- > La soglia di accettazione di tali forniture non si ferma strettamente al rispetto delle normative igienico-sanitarie che regolano il modo di produrre e la bontà del prodotto, ma comprende anche la verifica di informazioni chiare circa la provenienza e la tracciabilità di materie prime e prodotti, la presenza di controlli interni e l'adozione di standard o sistemi di qualità, in rapporto alla complessità della specifica attività, una corretta e trasparente etichettatura e informazioni non ingannevoli adottate verso i consumatori.
- > I prodotti analizzati sono stati individuati all'interno delle merceologie potenzialmente più critiche quali i freschi (carni, ortofrutta, latticini), i surgelati, il vino e l'acqua minerale, nonché i prodotti di primo prezzo. Per le merceologie più delicate – come i freschi – sono previste analisi a campione e l'ispezione in stabilimento. Ad oggi non sono previsti criteri etici, seppure nel procedimento vengano comunque prese in considerazione le modalità di gestione e d'interazione con i dipendenti.

PREZZI BASSI QUOTIDIANI.



**PREZZI PIÙ BASSI SUI PRODOTTI
NECESSARI, TUTTI I GIORNI.**

IN TUTTI I PUNTI VENDITA

coop *in*coop ipercoop

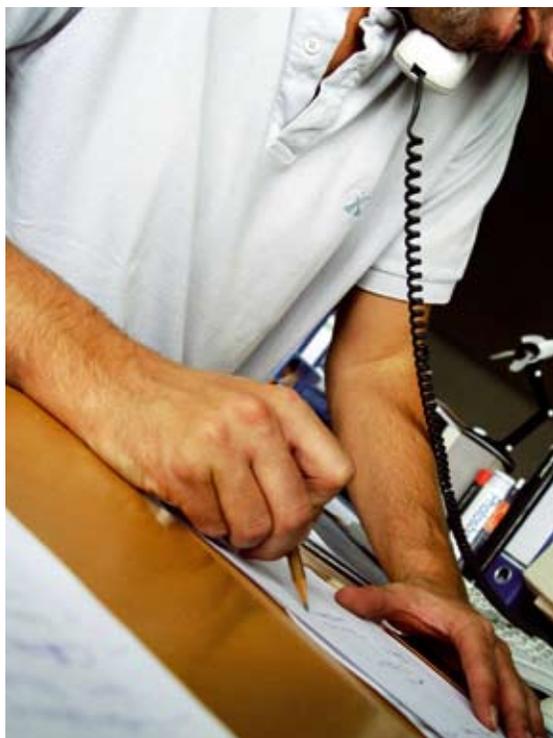
DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

e io pago!

Addebiti di servizi mai richiesti, bollette sbagliate, spese di disattivazione esose, passaggio da un gestore a un altro senza essere stati informati. Dal telefono al gas all'acqua viaggio nell'Italia dei disservizi tra lunghe trafile, dispute dispendiose, peripezie telefoniche. E alla fine il cittadino-consumatore è insoddisfatto e non rimborsato.
di Aldo Bassoni

Chi non ha avuto mai a che fare con la società del gas o dell'acqua pubblica o con il gestore del telefono per una bolletta troppo cara? A chi non sono mai stati addebitati servizi mai richiesti? E una mancata disdetta o un passaggio complicato da un gestore all'altro? Purtroppo casi come questi sono all'ordine del giorno e quando ci piombano addosso inizia una lunga trafila che si dipana tra estenuanti telefonate, file agli sportelli, raccomandate e fax. Prendiamo il caso di una disdetta fortunatamente andata a buon fine. Ci arriva comunque la bolletta del vecchio gestore. Di fronte alle nostre rimostranze il gestore ci invita intanto a pagare. Che fare? Se non pago non si libera la linea e non posso passare al nuovo gestore. Se pago chissà se e quando riavrò i miei soldi. Altre volte continuano ad arrivarci le bollette del vecchio operatore insieme a quelle del nuovo. E giù di nuovo a telefonare, scrivere, arrabbiarsi. Fino al punto che ci viene spontanea la domanda se si tratti solo di cattiva gestione o di precise politiche commerciali. L'interrogativo è d'obbligo di fronte alle numerose situazioni anomale che capitano troppo di frequente a ignari cittadini che si vedono addebitati in bolletta costi per servizi mai richiesti, discutibili pretese di penali, esose spese di disattivazione del servizio appena rescisso. Perché? «Perché il consumatore è visto come un soggetto debole che alla fine paga, se non altro per porre fine a lunghe, dispendiose ed estenuanti dispute il cui costo molto spesso finisce per superare l'importo della somma contestata – dice **Pietro Yates Moretti**, vice presidente dell'**Associazione per i Diritti degli Utenti e Consumatori (Aduc)** –. È normale che una buona percentuale di famiglie e di piccole aziende alla fine decidano di pagare per non rischiare di subire qualche fastidiosa conseguenza di tipo legale». Purtroppo questi episodi sono molto frequenti e il suggerimento delle Associazioni





dei consumatori è di non pagare. «Passaggio da un gestore all'altro senza che l'utente ne sappia nulla, contratti stipulati in maniera strana, addebiti di servizi mai richiesti sono purtroppo all'ordine del giorno. Noi non confidiamo mai per principio nella buona fede – confessa **Rosario Trefiletti**, presidente di **Federconsumatori** –. Però a volte abbiamo a che fare solo con errori macroscopici come nel caso di **Enel Gas** che ha inviato migliaia di bollette sbagliate in mezza Italia ad altrettanti utenti chiedendo cifre spropositate. Fortunatamente Enel Gas ha riconosciuto l'errore, siamo andati al tavolo di conciliazione dove sono stati rifatti i calcoli, corrette le bollette e rateizzati gli importi più elevati».

in bolletta

Ma non sempre le storie sono a lieto fine. Sui forum delle Associazioni dei consumatori se ne leggono di tutti in colori. Guardare per credere. In molti casi, prima di ottenere un semplice trasferimento da un gestore ad un altro, bisogna fare un percorso a ostacoli. Due persone anziane ci hanno raccontato di aver richiesto il passaggio da **Wind-Infostrada** a **Telecom**. Dopo tre mesi il passaggio non era ancora stato perfezionato perché Wind-Infostrada aveva comunicato a Telecom che gli utenti ci avevano ripensato. Quindi nuova disdetta e finalmente, dopo peripezie telefoniche lunghe e stressanti il passaggio è avvenuto. Ma la cosa non è finita qui. «Ci è arrivata una fattura dal vecchio gestore per un servizio internet mai richiesto e per una serie lunghissima di

costose telefonate all'895 che nessuno aveva mai fatto. Io avrei pagato, se non fosse stato per mio figlio che si intende di queste cose e ha sistemato tutto con una raccomandata, almeno spero». Tra l'altro i prefissi 894, 895 e 899 sono disattivati da più di un anno per decisione dell'Authority (delibera ottobre 2009) e possono essere abilitati solo su richiesta dell'abbonato. «Casi come questi sono molto frequenti perché le compagnie non ci stanno a perdere gli utenti. Se li contendono a colpi di offerte e quando cercano di andarsene fanno di tutto per impedirlo», commenta Moretti. E l'Autorità per le garanzie nelle comunicazioni interviene con deliberare e fa le multe. L'ultima è del 5 ottobre scorso: 658mila euro a carico di alcuni operatori di comunicazioni elettroniche. In particolare, a Telecom Italia sono state comminate sanzioni per un importo di 464mila euro a causa di attivazione di servizi Adsl non richiesti e, in un caso, alla fatturazione per acquisto di contenuti via internet relativi al servizio **Alice Pay**. Anche **Opitel-Tele-tu** (l'ex **Tele2**) è stata multata per i costi di recesso troppo onerosi in violazione della legge Bersani. Anche a **Fastweb** è stata contestata l'attivazione di servizi non richiesti. Insomma, ce n'è per tutti. Anche per le imprese dell'energia elettrica e del gas che, dopo il milione e 130mila euro di multe del 2009 per pratiche commerciali scorrette, sono state di nuovo sanzionate con 1,8 milioni per mancanza di trasparenza delle bollette e per non aver applicato le normative dell'Autorità. «Ma le sanzioni sono troppo basse – commenta Moretti – e comunque non tali da disincentivare alcune società dal metterle addirittura in bilancio, tanto quelli che ci cascano compensano abbondantemente le multe». In realtà a cascarci sono in

BELLA E IMPOSSIBILE

Tutti i limiti della Class Action all'italiana.

Se si tratta di contestare una bolletta, per prima cosa è indispensabile inviare una raccomandata mettendo in mora l'importo addebitato secondo noi illegittimamente. Nel caso di servizi telefonici si può avanzare una richiesta di conciliazione al **CoReCom** della Regione di appartenenza. Se dopo 30 giorni non si ottiene risposta, si può anche ricorrere alla giustizia ordinaria. Ma qui le cose rischiano di complicarsi. Andare per vie legali, magari per poche decine o anche centinaia di euro è assai costoso. E le cause possono trascinarsi per anni. Ci sarebbe la **Class Action**. Ma in Italia il ricorso all'azione collettiva è stato reso quasi impraticabile da questo Governo che ha inteso tutelare soprattutto le imprese di fronte a eventuali richieste di risarcimenti troppo onerosi. Innanzitutto la **Class Action** all'italiana non la può avviare né uno studio legale né un singolo cittadino. In secondo luogo, dopo tre gradi di giudizio e l'eventuale sentenza favorevole ai consumatori, ogni singolo cittadino deve a sua volta fare una causa individuale per ottenere quello che gli spetta. Infine, nel caso la causa venga persa perché magari l'avvocato l'ha impostata male, non è più possibile rifarla. Un'anomalia incredibilmente vantaggiosa e garantista per le società che, in questo modo, potrebbero organizzare una **Class Action** preventiva, fatta in modo da perderla così da rendere a chiunque impossibile rilanciarla. E questo in uno dei paesi più industrializzati del mondo occidentale. (A.B.)

molti. Chi opera sul campo ne sente tantissime di queste storie. Specialmente di anziani che, inconsapevolmente o per paura, pagano. «Più che le multe bisognerebbe che le **Authority** ogni tanto ritirassero le licenze a certi gestori troppo disinvolti», suggerisce Trefiletti.

che disdetta!

«Questo è un mondo nel quale succede di tutto – aggiunge Moretti –. Può capitare che una disdetta venga ignorata e la signorina del call center risponda che le disdette per raccomandata non valgono niente, come ci hanno riferito alcuni dei nostri associati». Emettere fatture per servizi dismessi o pretendere pagamenti su contratti già chiusi, è uno dei “disguidi” più frequenti. La domanda è: sfortunati errori gestionali o precise pratiche commerciali? «Anche ammettendo la buona fede delle società di gestione, resta il fatto che poi spetta al cittadino che riceve queste richieste controllare ed eventualmente agire di conseguenza con dispendio di tempo e a volte di denaro», sottolinea Moretti. Molto spesso ci si accorge con mesi di ritardo che stiamo pagando un canone per un allacciamento internet che non abbiamo o per un servizio di web-tv (la tv via internet) di cui non conosceamo nemmeno l'esistenza. Chi ha la domiciliazione bancaria tramite rid può non accorgersi dei soldi che gli vengono accreditati impropriamente. «E se qualcuno non paga – afferma Moretti –, si troverà quasi certamente nel mirino di una società di recupero crediti che comincia a tempestare il malcapitato con ossessive e minacciose richieste di pagamento».

La cosa può andare avanti per mesi e anni. In questo campo la telefonia la fa da padrona. Ma anche i servizi elettrici dopo la liberalizzazione del mercato non sono da meno. Clamoroso è il caso di **Enel Energia**, la società creata da Enel per competere sul libero mercato. «Nei mesi scorsi si sono svolte tragiche campagne porta a porta da parte di venditori che si presentavano come Enel e non come Enel Energia – racconta **Alessandro Masoni**, del **Movimento consumatori** –. Pur di fare i contratti hanno promesso di tutto e la gente firmava senza rendersi conto che passava a un'altra società e che alla fine avrebbero speso di più. Infatti le bollette sono raddoppiate». Campagne come queste vengono affidate sistematicamente a agenzie esterne secondo una prassi ormai consolidata. Molto spesso è la stessa agenzia che ti vende anche il contratto del gas e del telefono. «Si tratta di personale pagato a cottimo che ha tutto l'interesse a carpire in qualunque modo la firma sul contratto – precisa Masoni –. In provincia di Livorno si sono presentati come Enel dicendo che c'è una nuova tariffa bioraria invitandoti a firmare un nuovo contratto e ci sono stati anche casi di firme false. Sul gas possono accadere le stesse problematiche con gli stessi meccanismi e le stesse dinamiche. Semplicemente il venditore fa un contratto sia per l'energia elettrica che per il gas». Gli attori di energia e gas sono pochi, molti di più sono quelli della tele- >>>

SCRITTI NON PAROLE

Prima regola: reclamare. Seconda: farlo sempre per scritto. E informare le Authority.

Consiglio fondamentale: reclamare sempre per scritto perché in Italia il consumatore si lamenta tanto a voce ma scrive poco. Molto spesso le aziende si fanno forza del basso numero di reclami per non dare peso adeguato alle tante disfunzioni. Non basta rivolgersi al servizio clienti. Bisogna fare raccomandate e scrivere anche alle autorità di controllo, a cominciare dall'**Autorità garante della concorrenza e del mercato** (www.agcm.it). C'è poi l'**Autorità per l'energia elettrica e il gas** (www.autorita.energia.it) e l'**Autorità per le garanzie nelle comunicazioni** (www.agcom.it). In molti casi è opportuno rivolgersi alle associazioni dei consumatori per mettere a punto le azioni più adeguate.

Messa in mora Procedura per intimare ufficialmente alla controparte un determinato adempimento. Elencare cronologicamente la vicenda con i disservizi ricevuti ed evidenziare le cose che non vanno bene sulla bolletta di cui è bene chiedere storno o rimborso più eventuale indennizzo per i disagi subiti. La lettera deve contenere: 1. descrizione dei fatti che danno il diritto a una certa prestazione. 2. richieste puntuali: risoluzione del problema ed eventuale quantificazione del danno. 3. fissazione di un

termine: di solito si concedono 15 giorni dal momento in cui la controparte riceve la raccomandata, ma per casi urgenti il tempo concesso può essere anche di 24/48 ore. 4. eventuale minaccia di adire le vie legali con beneplacito di spese e danni nel caso la controparte non provvedesse a quanto richiesto.

Diffida ad adempiere È uno di quei rari casi previsti dall'ordinamento in cui il contratto può essere risolto per inadempimento senza la sentenza di un giudice. Pertanto, è da usare al posto della messa in mora quando si intende sciogliere il contratto se, trascorso il termine, non vi è adempimento. Si consiglia di inviare la diffida ad adempiere solo quando l'inadempimento è tale da rendere inservibile o fortemente limitato il servizio. Trascorso il tempo concesso, il contratto è automaticamente sciolto. Ci si potrà comunque rivolgere all'autorità competente per ottenere l'eventuale risarcimento del danno.

Conciliazione I tentativi di conciliazione possono essere fatti presso la **Commissione camerale di conciliazione** se si tratta di un rapporto contrattuale-commerciale. Presso il **CoReCom**, per un tentativo di conciliazione in ambito di telecomunicazione.

Molte aziende tra cui Poste, Wind, Enel, Telecom hanno le loro procedure di conciliazione paritetiche. Anche Enel Energia ha adottato una sua procedura conciliativa. In ultima istanza c'è il giudice di pace o il tribunale civile se la cifra oggetto della contesa è superiore a 5.000 euro.



fonia fissa e mobile e numerosi sono i servizi che in questo settore si possono attivare. Grosse aziende di servizi non dovrebbero avere problemi a gestire correttamente una banalità assoluta come è un regolare recesso da parte del consumatore.

linea interrotta

Il passaggio da un operatore all'altro può essere un calvario. «Intanto una cosa è l'uscita da Telecom verso altro operatore: in questo caso i tempi sono strettissimi (24/48 ore) – spiega Masoni –. Il rientro in Telecom, invece, può superare abbondantemente i 20 giorni previsti. E in quei 20 giorni può succedere che l'operatore lasciato dal cliente effettui una contro offerta. Ma spesso le contro offerte non funzionano perché se l'utente le accetta rischia di finire in un labirinto mitologico dovendo affrontare un viaggio di andata e uno di ritorno. Il che vuol dire tempo perso e mesi senza telefono». Anche qui i casi si sprecano fino all'inverosimile: di fronte a una richiesta di linea adsl che tarda ad essere attivata, l'utente sollecita l'attivazione e l'operatore assicura che la richiesta andrà avanti. Poi però l'utente viene a sapere che tecnicamente l'adsl a casa sua non lo può avere perché il segnale non arriva. Ma nel frattempo la società ha iniziato ad emettere le bollette. L'utente ovviamente non paga, ma l'azienda sollecita il pagamento perché sulla carta è tutto regolare, anche se l'utente non può avere la linea. Il paradosso è che per uscire da questa situazione il cliente deve recedere da un servizio che non ha. E il colmo è che l'azienda gli imputa le penali per recesso anticipato dal contratto. Ecco come nascono spirali kafkiane dalle quali possono non bastare mesi e mesi per uscire. «Non parliamo poi dei **call center** – dice Moretti –, veri e propri muri di gomma nei quali si ha l'impressione di essere sballottati da una parte all'altra da persone sempre diverse che ogni volta ti fanno raccontare tutto da capo, non hanno

potere di risolvere le questioni, non sono abbastanza preparate o autorizzate ad andare oltre una generica e cortese disponibilità. Ecco perché i consumatori, quando attivano un'utenza o cambiano gestore di un servizio dovrebbero anche guardare alla qualità del **customer care**». Servizi diventati oggi quanto mai importanti e che non sempre, tra l'altro, sono gratuiti. Per esempio ti sembra di sottoscrivere un contratto vantaggioso per l'adsl domestico, ma una clausola avverte che per eventuali richieste di assistenza devi telefonare a un numero a pagamento. Fai il contratto e spera che tutto funzioni. Ma ogni tanto l'adsl si blocca, tu non puoi più vivere senza internet e allora telefoni all'assistenza che difficilmente costa meno di due euro al minuto. Se i guasti sono complicati e ripetuti, la bolletta lievita e il contratto vantaggioso va a farsi benedire. «In questi casi è il consumatore che deve stare molto attento – dice Masoni – e soprattutto deve reclamare, ma non a parole, deve scrivere al gestore e alle autorità di controllo perché le telefonate al servizio clienti non sono sufficienti e le varie Authority devono sapere tutto quello che succede nel cosiddetto libero mercato». ■





auto stop

Giovani famiglie che rinunciano alla seconda macchina e talvolta anche alla prima. La crisi del mercato dell'automobile, specchio più di scelte di vita che di spesa.



All'inizio dell'autunno si sono moltiplicati e intensificati i segni di preoccupazione per la situazione dell'industria automobilistica nel mondo occidentale, e particolarmente in Europa e in Italia. Niente di nuovo e di inatteso, del resto, rispetto a una tendenza nota da tempo che si può riassumere nel fatto che il mercato dell'auto non "tira" più come nei decenni precedenti. Il nuovo calo delle vendite in Italia segnalato per il 2010 dall'**Anfia** (l'associazione dei produttori del settore) – con cifre ben al di sotto della media degli ultimi dieci anni – non fa che confermare le previsioni più accreditate. Naturalmente tutto ciò comporta questioni assai rilevanti, in Italia come e più che in altri paesi europei, per quel che riguarda l'andamento economico in generale e la disoccupazione e sottoccupazione giovanile in particolare che torna a essere, dopo tante false promesse e tanta demagogia, il problema dei problemi.

Ma la crisi dell'auto non presenta solo aspetti economici da affrontare – come appare intenzionata a fare tanta parte dell'industria automobilistica, a cominciare dalla **Fiat** – con una radicale conversione produttiva, cioè impegnandosi in settori prevedibilmente più remunerativi. Se si vendono meno automobili forse non è soltanto perché la gente ha meno soldi, ma per un diverso orientamento nelle scelte di consumo, il che significa sempre di più una diversa valutazione del tipo di vita che si vuole realizzare.

Il fatto che in molte famiglie giovani la seconda automobile non sia più considerata un obiettivo prioritario, e talvolta neppure la prima, può essere dunque l'indice di una riconsiderazione non soltanto economica del modello di vita che si sta affermando. E questo sembra significare, in fondo, il recente monito del presidente della Banca mondiale, Zoellik, che invita a ripensare il modo in cui si è sviluppata fin qui l'economia dei paesi avanzati.

Il premio Nobel per l'economia Amartya Sen, e altri con lui, lo vanno ripetendo inascoltati da almeno trent'anni: se non si cambia registro, a cominciare dall'Occidente opulento, si fanno buie le prospettive per le generazioni future. Che lo si dica adesso anche dalle sedi istituzionali più elevate è segno che la necessità del cambiamento si è fatta strada nella consapevolezza collettiva, in quel sentire condiviso che orienta poi le scelte di spesa in termini di massa. Scelte di spesa che vogliono dire scelte di vita.

È buon segno, nella crisi che il mondo attraversa, che il mercato debba tornare a fare i conti con le esigenze reali delle persone, di oggi e di domani: troppo spesso su queste esigenze è prevalso l'interesse del massimo profitto.

prodotto a marchio 

verde oliva

Un prodotto tipico della cultura gastronomica del Belpaese, sulla tavola dell'80 per cento degli italiani e Coop non poteva non impegnarsi per la sua qualità. Tutto liscio come l'olio d'oliva.
di Anna Somenzi

Ricco di antiossidanti combatte l'invecchiamento, la sua preziosa composizione di acidi grassi monoinsaturi aiuta a mantenere bassi i livelli di LDL (il colesterolo cattivo), mentre non diminuisce i livelli di HDL (il colesterolo buono), per non parlare del contenuto di vitamine A, D e in particolare la E. Proprietà conosciute e riconosciute dai consumatori italiani all'olio d'oliva tanto che l'80 per cento lo consuma e lo preferisce agli altri oli di semi. Secondo **Ismea** (Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare) in Italia ogni anno utilizziamo quasi 700mila tonnellate di olio d'oliva, soprattutto extravergine e vergine, per un consumo pro capite intorno ai 13 kg. Siamo anche fra i maggiori produttori con le nostre 613mila tonnellate di olio prodotto nel 2008, dalle 350 varietà (cultivar) di olive italiane. Ben 38 sono gli oli **Dop** (Denominazione di origine protetta) e **Igp** (Indicazione geografica protetta) italiani.

davvero extra

Gli oli vergine ed extravergine di oliva sono gli unici oli vegetali che arrivano sulla tavola senza avere subito trattamenti di raffinazione, ma con una lavorazione solamente meccanica: sono, infatti, estratti per semplice spremitura delle olive, seguita da decantazione e chiarificazione, due passaggi che servono a togliere le impurità.

Non poteva certo mancare un impegno preciso di Coop su un prodotto tipico della cultura alimentare italiana quale l'olio extravergine. L'attività del

settore oli a proprio marchio di **Coop Italia** è rivolta al presidio di due aspetti fondamentali: tracciabilità del prodotto e controllo analitico. Per il primo aspetto è stato predisposto e messo a punto negli anni un disciplinare di produzione per l'olio extravergine di oliva che delimita le procedure e le relative verifiche. E tutto il sistema produttivo è certificato da **BVQI**. Il disciplinare di produzione fra Coop e i propri fornitori prevede una valutazione igienico sanitaria degli impianti, la certificazione **Iso 9001** delle aziende (Sistemi di gestione per la qualità), la check-list dei frantoi coinvolti nella produzione oltre alla verifica strutturale e di conduzione degli impianti, sistema che permette di monitorare la tracciabilità del prodotto. Ai fornitori è richiesto il controllo analitico sul 100 per cento delle materie prime in ingresso, sul 100 per cento della miscela o lotto e un controllo periodico sul prodotto finito. Coop da parte sua controlla e verifica ulteriormente le bottiglie a fine produzione. Gli standard richiesti ai fornitori del prodotto a marchio sono più restrittivi delle norme di legge: per quello che riguarda l'acidità, per esempio, nelle specifiche Coop è richiesto un valore di 0,5 per cento in acido oleico, contro lo 0,8 di legge. Un valore di acidità così basso indica una qualità migliore e impedisce tagli con oli di basso pregio.

a raccolta

Ma la tracciabilità Coop fa un altro passo avanti per arrivare alla verifica del prodotto fino al campo. In que-





sto modo si completa il processo e si traccia anche la rispondenza del prodotto consegnato al frantoio da parte delle aziende agricole: dalla pianta d'ulivo allo scaffale del supermercato. Queste le garanzie che caratterizzano i prodotti Coop **olio extravergine 100% italiano**, prodotto con olive coltivate in Italia, **extravergine Mediterraneo** (da olive italiane, greche e spagnole), extravergine da agricoltura biologica sempre prodotto con olive coltivate in Italia, olio novello Coop "**Nuovo raccolto**", ancora un prodotto tutto italiano che vede l'utilizzo di sole olive del primo raccolto dell'anno in corso.

A marchio **Fiorfiore** ci sono poi oli sempre certificati per standard qualitativi, ma ciascuno con peculiari caratteristiche sensoriali e di provenienza delle olive: il tipico **Toscano Igp**, il tipico **Terre di Bari Dop**, l'olio extravergine da olive di varietà **Taggiasca** (Liguria), l'olio **Dop Colli Martani** (Umbria), **Dop Val di Mazara** (Sicilia). ■

Golden Coop

Novembre è il mese delle mele. **Dal 16 al 30** sono in offerta esclusiva per i soci le **mele Golden** a marchio Coop provenienti dal Trentino Alto Adige e in vendita in confezione da 3 chili. Si tratta di uno dei prodotti evidenziati dall'ormai familiare timbro rosso dello "Scelto dai soci", una tipologia di offerta in cui i soci sono stati coinvolti in prima persona nella scelta delle promozioni a loro destinate, e che sta dando i suoi frutti.

Nel mese di settembre è stato in promozione l'olio extravergine "Il Casolare Farchioni" da 3 litri: ne sono stati venduti 17.292 pezzi e i soci hanno ottenuto uno sconto percentuale complessivo del 40 per cento, risparmiando in totale sulla spesa ben 82.309 euro.



Napoli Superstore

Tra grandi speranze e aspettative apre a fine novembre nel quartiere dell'Arenaccia di Napoli, in pieno centro, un nuovissimo superstore Coop. Tanti i prodotti freschi nell'ortofrutta, in macelleria e in pescheria, gli stagionali e i locali, la gastronomia calda. A prezzi in linea con la concorrenza più agguerrita, in un mare di offerte e occasioni.
di Barbara Sordini

Unicoop Tirreno in Campania riparte dal cuore di Napoli, precisamente dal quartiere dell'Arenaccia, a poche centinaia di metri dalla Stazione Centrale, dove giovedì **25 novembre** viene inaugurato un nuovissimo superstore. Siamo in una zona centrale della città, in un quartiere popolare e popoloso dove si respira la Napoli con la N maiuscola: l'immobile dove sorge il nuovo negozio è stato ricostruito, mantenendone le linee architettoniche, laddove sorgeva un vecchio edificio sede della Telecom. La proprietà è di Unicoop Firenze e Unicoop Tirreno, in base a una collaborazione avviata anche in altri territori, usufruisce dei locali con contratto di affitto: una doppia rampa esterna conduce ai due piani di parcheggi con 150 posti auto, il superstore occupa l'intero piano terra dello stabile con 2.200 metri quadrati di area vendita, al secondo piano si trova un negozio **MediaWorld** mentre al terzo e ultimo piano si trovano altri parcheggi, uffici e un'attività di ristorazione.

Coop al centro

«Credo che sia una grande opportunità – spiega **Carmelo Nani**, direttore Divisione IperCoop Campania – per la Campania e per la Cooperativa. Abbiamo realizzato il più grande supermercato di Napoli città, il primo a insegna Coop. Questa deve essere per noi un'occasione di rilancio e abbiamo scelto un format, quello del superstore, che in questa regione non avevamo mai testato. Vorremmo che questo fosse il nostro biglietto da visita e il nostro punto di rilancio che ci auspichiamo sia positivo». L'ubicazione del superstore non è casuale: il quartiere dell'Arenaccia non è molto distante dal Centro direzionale della città con la presenza di molti uffici. La zona è stata riqualificata negli ultimi anni, c'è la presenza di un'elevata densità abitativa, la concorrenza è data da numerosi piccoli negozi, alcuni qualificati, tantissimi dettaglianti e diversi



mercatini dove si può acquistare di tutto. «La nostra politica dei prezzi – continua Nani – sarà molto aggressiva, in linea con la concorrenza più agguerrita. Questa è una tappa e uno snodo di fondamentale importanza per la Cooperativa: abbiamo grandi speranze sul nostro futuro in Campania e abbiamo voglia di giocare questa partita pur essendo consapevoli di trovarci in un territorio complicato».

spese di tutti i giorni

All'interno del supermercato lavorano 80 dipendenti, collocati tutti utilizzando personale già attivo all'interno della Cooperativa. Il supermercato dell'Arenaccia è stato pensato come il luogo ideale per fare la spesa di tutti i giorni. L'assortimento, infatti, punta dritto sui prodotti freschi con particolare attenzione a quelli di provenienza locale; nel reparto pane e pasticceria è stata inserita la panificazione, per la prima volta all'interno di un supermercato. Nel reparto ortofrutta saranno garantite, oltre alla convenienza quotidiana, numerose offerte nei fine settimana e l'introduzione di prodotti stagionali di cui è ricca la Campania in ogni periodo dell'anno; per la macelleria è disponibile sia un banco assistito che la vendita a libero servizio di prodotti già preparati, così come per la pescheria dove si può trovare sia il pesce fresco che surgelato sfuso. Anche il banco gastronomia dispone di una vasta gamma di prodotti, con particolare rilievo per quelli locali, dalla mozzarella di bufala al caciocavallo, disponibili anche in confezioni take away, oppure con la produzione di prodotti da asporto e di rosticceria nel banco "gastronomia calda". Per il ristoro le proposte vanno dalla produzione interna di pizza, panini, tramezzini, prodotti di pasticceria. «L'idea – conclude Nani – è quella di richiamare tanti soci a cui è destinato fin da subito in via sperimentale il servizio del **Salvatempo**».

Civita nuova

A Civita Castellana **Unicoop Tirreno** si rinnova. Il "vecchio" supermercato a marchio di 900 metri quadrati sarà sostituito, con l'inaugurazione del **18 novembre**, da una nuova struttura di 1.500 metri quadrati all'interno dei locali della ex Fornace Marcantoni, in via della Repubblica, dove è stato realizzato un centro commerciale. «Il nuovo negozio – dice **Fabrizio Paoni**, responsabile area Layout di Punto Vendita – è un'evoluzione del precedente con in più l'inserimento del reparto pescheria. In questo modo abbiamo migliorato la nostra offerta commerciale per rispondere alle esigenze dei nostri soci e clienti». La presenza del supermercato Coop all'interno della nuova struttura fa sì che questo assuma il ruolo di locomotiva dell'intero centro commerciale che si va a insediare in un bacino di utenza di circa 40mila abitanti, residenti a Civita Castellana e nei comuni limitrofi (Castel Sant'Elia, Nepi, Corchiano, Sant'Oreste e Fabrica di Roma). «I servizi – continua Paoni – saranno mantenuti pressoché identici alla precedente struttura con il banco panetteria per la produzione di pizza e baguette, quello della gastronomia, il banco macelleria non assistito ma con macellai sempre disponibili al servizio. Rimarrà una forte integrazione dei prodotti del no food corrispondente, come nel precedente supermercato, a un'offerta più ampia rispetto al format tradizionale. Sarà inoltre presente lo sportello SDR, un promotore finanziario, 8 casse, compresa la cassa **Salvatempo**, e una cassa **SalvatempoPiù**».

zona caldaia

È tempo di far controllare la caldaia. Approfittando del servizio "Bollino Blu Caldaie" prestato da "100 Mani", i soci Coop di Roma, Pomezia, Aprilia, Cisterna di Latina, Guidonia, Velletri, Genzano e i Castelli Romani possono effettuare la revisione annuale del loro impianto di riscaldamento alla tariffa fissa di 70 euro concordata con le aziende affiliate al servizio "100 Mani" e dunque garantita insieme alla qualità dei servizi resi nel contratto di manutenzione. La manutenzione periodica degli impianti termici aumenta la sicurezza degli impianti stessi e permette di ridurre i consumi e le emissioni inquinanti. Il servizio si richiede contattando il **numero verde 800563310**.



squadra antiviolenza

È ormai un appuntamento annuale tra le iniziative della Cooperativa tese a promuovere le Pari Opportunità per tutti: il **25 novembre** "Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne" (riconosciuta dalle Nazioni



Unite dopo la IV Conferenza mondiale delle donne di Pechino del 1995). **Unicoop Tirreno** propone a soci, consumatori e dipendenti iniziative di informazione e sensibilizzazione per contrastare il fenomeno della violenza sulle donne.

I soci e consumatori troveranno nei punti vendita le buste del pane con la scritta "Stop alla violenza sulle donne" e il numero del centro antiviolenza nazionale 1522; inoltre, una borsa riutilizzabile per la spesa con la stessa scritta "Stop alla violenza sulle donne" in tante lingue del mondo. Molte Sezioni soci hanno in calendario attività locali mentre anche il sito Libri Randagi (www.librirandagi.it) veicolerà informazioni su testi e narrativa in tema.

L'immagine della donna nei media (in particolare in Tv) è poi il tema con cui questo anno si allargano gli orizzonti dell'iniziativa. L'impegno è azzerare gli stereotipi televisivi e contribuire alla valorizzazione delle persone nelle loro differenze. Lo strumento è un seminario che parte dal documentario della giornalista Lorella Zanardo "Il corpo delle donne" centrato sull'analisi dei modelli femminili proposti in Tv e sulla percezione dei suoi possibili effetti (visibile gratuitamente su www.ilcorpodelledonne.it). Lorella Zanardo ha ideato e curato due laboratori rivolti ai dipendenti della Cooperativa organizzati dal Gruppo Guida sulle Pari Opportunità e proprio il 25 novembre si tiene a Roma un evento pubblico finale in cui verranno restituiti i lavori dei due laboratori a cui parteciperà insieme ad esperti di comunicazione di immagine femminile. (L.R.)

Praga magica

**Il museo e il cimitero ebraici, la tradizione del Golem, il Ponte Carlo, il Castello, il quartiere Malá Strana, e ogni via, ogni palazzo, le piazze raccontano l'arte, la storia, lo spirito della capitale ceca. Surreale, mistica, romantica Praga.
di Alessandra Bartali**



Il filosofo tedesco Johann Gottfried Herder ribattezzò Dresda "la Firenze del nord", sulla base delle numerose ricchezze custodite nei musei della città sassone. Adottando altri criteri di paragone, invece, Praga soffrirebbe il titolo a Dresda: le due città si somigliano per una certa dimensione magica e surreale, la connotazione romantica e la schiacciante predominanza di turisti rispetto agli autoctoni nelle vie del centro. D'altronde sia a Praga che a Firenze i gioielli architettonici che destano la meraviglia dei visitatori incantati sono passati indenni alla furia nazista.

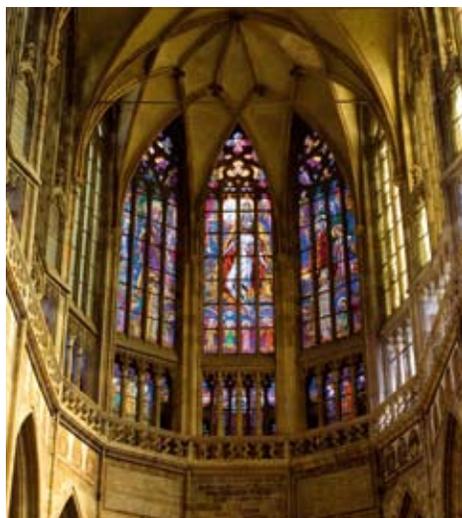
misteri

Ma se a Firenze fu il rispetto per la bellezza a convincere Hitler a risparmiare il Ponte Vecchio, le ragioni che salvarono la capitale ceca dalle fiamme sembrano rimandare alla passione per l'esoterismo del Führer. Il quale si narra fosse ossessionato dal Golem, gigantesca creatura mitologica della cultura ebraica dalle sembianze quasi umane, che secondo la leggenda prese vita nel 1600 da un ammasso di argilla del fiume Moldava, grazie a una formula cabalica recitata dal gran rabbino Loew Jehouda ben Bezalel, allo scopo di difendere i numerosi ebrei locali dalle persecuzioni. Esaudito il suo compito, il gigante si

sciolse di nuovo in fango. Oltre quattro secoli dopo sembra che Hitler abbia fatto di tutto per rintracciare tra i rabbini della sinagoga praghese la formula cabalica e volgere il potere del Golem a proprio favore per vincere la guerra. Non ci riuscì, ma qualcuno sostiene che un certo timore reverenziale nei confronti di quest'inquietante presenza nelle vie cittadine gli impedì di distruggere una delle più variegata collezioni di architettura del mondo, che offre meravigliosi esempi di art nouveau e barocco, gotico e neoclassico. Il che non vuol dire che il Nazismo risparmiò gli ebrei praghese, anzi proprio la capitale ceca era stata scelta come sede di un "museo di una razza estinta".

oh che bel castello

Fu così che in un edificio del vecchio ghetto Josefov furono trasferiti una miriade di oggetti, sacri e non, sottratti ai deportati della Boemia e della Moravia, che oggi fanno parte della collezione del Museo ebraico della città. Il fantomatico Golem, invece, esiste ancora sottoforma di soprammobili, candele, porta-incenso e altro ancora, e si trova al primo posto della lista dei souvenir che i quattro milioni di turisti che annualmente passeggiano nel quartiere centrale di Malá Strana si portano a casa. È



inoltre apparso in alcuni giochi di ruolo, in diversi fumetti e in una puntata dei "Simpson": non è più una prerogativa delle strade intorno al Ponte Carlo (punto di riferimento incontrastato di ogni turista in visita a Praga) e delle vie che portano ai numerosi castelli della zona. Tra questi il più interessante è il Castello di Karl tejn, 30 km a sud-ovest dalla città, che con il suo labirinto di torri, torrette e alte mura, è una delle principali attrattive dell'intera Repubblica Ceca. Si trova, invece, in città il Castello di Praga, da sempre residenza ufficiale del presidente della Repubblica Ceca, che secondo il Guinness dei primati è il più grande castello antico del mondo. Dopo aver compreso il complicato meccanismo dei biglietti, al suo interno si possono visitare varie gallerie d'arte, musei e il Giardino e il Palazzo Reale, anche se i turisti più pigri si accontentano del cambio della guardia. Che comunque ha una sua valenza artistica, visto che le uniformi delle guardie e altri elementi scenografici portano la firma di Theodor Pistek, costumista del film "Amadeus", a cui fu affidato il compito di sostituire le vecchie uniformi color cachi di epoca comunista.

sulla piazza

Di quel periodo peraltro forse a Praga più che in qualsiasi capitale dell'Est europeo rimangono poche tracce, se si esclude il Museo del Comunismo (che non per niente la guida Lonely Planet inserisce tra i luoghi insoliti e non tra i musei) e un monumento alle vittime della dittatura in Piazza Venceslao dove nel 1969 il dissidente Jan Palach si dette fuoco per protestare contro la repressione della

Primavera di Praga. E dove nel 1989 i cittadini iniziarono a manifestare – in modo sempre più massiccio – contro le repressioni della polizia nei confronti delle dimostrazioni antiregime. Quella stessa piazza adesso è la principale arteria dello shopping praghese. Anche se non tra le più trendy. I giovani cechi fanno acquisti nelle vie più nascoste di Staré Město, la città vecchia, prima di riversarsi nei numerosi locali di Nové Město e Smíchov a bere la rinomata birra chiara ceca (Pilsen Urquell), accompagnata da spuntini come gli utopenci (a base di salsiccia e cipolla) e i topinky (crostini fritti). ■

CAPODANNO A PRAGA

Dal 30 dicembre al 2 gennaio 2010

Viaggio in aereo con partenze da Roma e da Pisa.

Trasferimenti in pullman GT da e per aeroporto di Praga-Hotel con guida che parla italiano.

Hotel Corinthia Towers Prague *****

1.080 euro a persona in camera doppia

1.350 euro in camera singola

848 euro bambini fino a 7 anni in camera con 2 adulti

990 euro bambini 7-12 anni in camera con 2 adulti

Lussuoso albergo con vista panoramica sulla città a circa 1 km da piazza Venceslao e dalla Città Vecchia, con salone di bellezza, casinò, discoteca, ristoranti e bar, lavanderia e stileria, negozi, servizi internet e baby-sitter, camere e strutture per ospiti diversamente abili, attrezzature fitness, campo da squash, sauna, piscina coperta.

Per ulteriori informazioni agenzie di viaggi convenzionate, numero verde turismo 800778114, www.mondovivo.it



L'agenda del socio

Le iniziative organizzate dalle Sezioni soci nei territori della Cooperativa.

Tarquinia (VT)

Anche quest'anno la Sezione soci Etruria ha collaborato all'organizzazione del "Festival Pagine a Colori" insieme al Comune di Tarquinia, alla Biblioteca Comunale, all'Associazione CTG Roma Insieme, con il contributo di Tetezana Onlus, della Regione Lazio, il Patrocinio delle Città dell'Unesco, l'Ambasciata del Madagascar. Quattro gli appuntamenti del festival, dal 17 al 31 ottobre, il cui filo conduttore è stato il viaggio anche come incontro delle culture degli altri: l'incontro di formazione in due parti "Viaggio e pedagogia della lettura" a cura di Isabella Feline, la testimonianza di Antonio Paone presidente della Sezione soci Etruria sull'impegno di Coop per il Commercio Equo e Solidale, il laboratorio di illustrazione e costruzione di sculture e maschere con materiali di recupero a cura della compagnia italo-francese Les Têtes de bois (Montpellier, Francia) che ha poi chiuso la manifestazione con lo spettacolo "Il viaggio di Ulisse e Penelope".

Avenza (MS)

La Sezione soci di Avenza ha organizzato il 18 ottobre scorso una visita alla sede di Coop Italia di Bologna dove i soci hanno partecipato a una presentazione di prodotti a marchio Coop e a un "Approvato dai soci". I soci di Rosignano hanno invece visitato il 19 l'Archivio Storico di Unicoop Tirreno e l'Azienda Agricola Regionale di Alberese mentre quelli di Livorno sono partiti il 23 alla volta della Latteria Amiatina di Stribugliano.

Roccastrada (GR)

Sono state esposte nella Biblioteca comunale di Roccastrada dal 23 al 27 ottobre le fotografie scattate e i disegni realizzati durante l'escursione fotografica nella Riserva Naturale della Pietra legata alla campagna "Risparmia le energie". Nel giorno di apertura della mostra la Sezione soci Est Maremma ha fatto il punto sull'impegno e le iniziative di Coop per la tutela dell'ambiente. Le fotografie sono state premiate.

Civitavecchia (RM)

Sabato 6 novembre è "Sarabanda" al Supermercato di Civitavecchia. È il penultimo incontro del 2010 con i bambini al Supermercato per farli giocare e divertire, l'ultimo sarà a dicembre. L'iniziativa dura tutto l'anno, ogni primo sabato del mese (esclusi i mesi estivi) a cura dell'Arci Comitato territoriale di Civitavecchia.

Roma

Il corso di Cultura Popolare promosso dalla Sezione soci Roma Nord, Comitato via Bettini, in collaborazione con l'Associazione CEMEA (Centri di Esercitazione ai Metodi dell'Educazione Attiva) del Lazio prevede otto incontri a partire dal **10 novembre** tutti i mercoledì dalle 17,30 alle 19 presso i locali della Sezione soci

sopra il Supermercato. Il corso, che invita alla conoscenza delle tradizioni musicali e coreutiche dei paesi dell'Europa (Italia, Spagna, Grecia, Serbia, Romania, Inghilterra, Francia, Germania, Russia) sarà tenuto da istruttori dell'Associazione CEMEA per i soci di Unicoop Tirreno. Le iscrizioni si raccolgono presso il Punto d'Ascolto del Supermercato di via Bettini fino al 6 novembre. Al termine del corso si svolgerà una festa con presentazione dell'attività svolta.

Follonica (GR)

Il **19 novembre** alle ore 17 sarà presentato presso il centro commerciale Coop di Follonica il libro "Sulle tracce dell'ottocento a Follonica" (ed. Leopoldo II) di Laura Ticcianti. Presenta Sabrina Gaglianone. L'iniziativa rientra nella serie di incontri con l'autore realizzati da "Libri Randagi".

Hanno partecipato in tanti all'iniziativa organizzata, come ogni anno, dalla Sezione soci Costa d'Argento presso il Centro di Educazione Ambientale del "Casale WWF" della Giannella, in collaborazione con l'Associazione WWF della Provincia di Grosseto e il Centro Sociale Diurno "Mare" di Orbetello e con il patrocinio di Legacoop Grosseto. C'erano dipendenti dei negozi e della sede, rappresentanti dell'ASL 9 di Grosseto e diversi candidati al rinnovo del Comitato direttivo della Sezione soci, e il Comitato direttivo uscente. Un'interessante conferenza dibattito sulla biodiversità in Maremma, l'impegno di Coop per l'ambiente, il pranzo a base di prodotti a marchio Coop, la visita al sentiero delle farfalle. Si ringraziano il Comitato direttivo della Sezione soci Costa d'Argento, i dipendenti del negozio di Albinia e della sede che hanno collaborato al buon esito della manifestazione, le operatrici e ai ragazzi del Centro "Mare" di Orbetello, i rappresentanti del WWF.



elezioni 2010

Da giovedì 28 a sabato 30 ottobre in tutti i punti vendita della Cooperativa si sono svolte le elezioni per il rinnovo delle cariche all'interno dei Comitati direttivi delle 29 Sezioni soci. Nel numero di dicembre di **Nuovo Consumo** saranno riportati i nominativi dei soci eletti nei diversi territori.



Istruzione per l'uso

Rinnovato il Protocollo d'Intesa fra Coop e il Ministero della Pubblica Istruzione. Aldo Soldi: «Un importante riconoscimento che sancisce la validità dei nostri progetti nelle scuole». La firma in occasione di un convegno per i trent'anni dell'Educazione al Consumo Consapevole a cui ha dato la sua adesione anche il Presidente della Repubblica.

Rinnovato il Protocollo d'Intesa fra Coop e il Ministero della Pubblica Istruzione, durante le celebrazioni per il trentennale di attività sull'Educazione al Consumo Consapevole ("Trent'anni. Spesi bene") che hanno visto il coinvolgimento, tra gli altri, di personaggi come il procuratore Pier Luigi Vigna impegnato in una lectio



magistralis sui temi della legalità e della cittadinanza, del professor Edoardo Boncinelli, di don Luigi Ciotti, di Marina d'Amato.

Un riconoscimento importante che rinnova una collaborazione già in essere da tempo e che si unisce all'adesione del Presidente della Repubblica all'iniziativa del trentennale. Già negli anni Ottanta, infatti, le "Giornate dei giovani consumatori", ideate allora da Coop, ricevettero il riconoscimento del Presidente della Repubblica, in seguito l'attività di Educazione al Consumo Consapevole è andata sempre più strutturandosi come "servizio alle scuole" ed è stata riconosciuta istituzionalmente con un Protocollo d'Intesa stilato dal Ministero della Pubblica Istruzione nel 1999 e successivamente rinnovato.

Coop, in quanto cooperativa di consumatori, contempla tra i suoi doveri statutari proprio quello dell'educazione e della formazione. La firma dell'attuale Protocollo riconosce dunque quest'impegno di Coop nei confronti della scuola e lo inquadra nel programma "Scuola e Cibo" che è stato ricordato nel messaggio inviato dal Ministro dell'Istruzione Maria Stella Gelmini. Il Ministro ha voluto ringraziare "assieme a Coop tutti quei settori e le loro aziende che accanto al legittimo obiettivo economico hanno saputo affiancare anche quelli di informazione condividendo scelte sociali e civili".

«Questa non è un'attività che Coop ha fatto e fa per la scuola – ha sottolineato **Aldo Soldi**, presiden-

te dell'Associazione Nazionale Cooperative di Consumatori – ma che Coop ha fatto e fa con la scuola. Non si è trattato di un lavoro di somministrazione ma di un lavoro di costruzione con gli insegnanti, i bambini e i ragazzi, i loro genitori sia sui contenuti che sui metodi. In questi trent'anni abbiamo

introdotto nelle scuole di ogni ordine e grado in tutta Italia i temi dell'educazione alimentare, della solidarietà internazionale, della cittadinanza attiva utilizzando le aule scolastiche e i nostri supermercati diventati per l'occasione laboratori didattici, stimolatori di curiosità».

«Con la sottoscrizione di questo Protocollo – afferma **Massimo Favilli**, responsabile delle Politiche Sociali di Unicoop Tirreno – il Governo ci rinnova il riconoscimento del nostro ruolo e la serietà con cui affrontiamo gli argomenti legati all'Educazione al Consumo Consapevole nella scuola. Per una migliore riuscita delle nostre iniziative è fondamentale il ruolo dei responsabili di negozio, dei dipendenti e dei soci attivi che accolgono nei nostri punti vendita i bambini, oltre ovviamente agli animatori che sono figure specializzate. L'opportunità di apprendere e di arricchirsi nella riflessione delle argomentazioni non è solo per i ragazzi, ma lo è anche per il personale dipendente che parlando e confrontandosi con i bambini ha modo di comunicare e raggiungere anche le rispettive famiglie. Il nostro ruolo è dunque anche quello di produrre informazione andando ben oltre quello che solitamente viene considerato un ruolo legato esclusivamente alla vendita dei prodotti».

Nel solo anno scolastico 2009-2010 sono stati coinvolti nelle attività della Coop oltre 220mila studenti di ogni ordine e grado, più di 13mila insegnanti e circa 10mila percorsi formativi. ■

la vetrina dei soci

TEATRO

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

Teatro Cral Eni Livorno

20 nov. **Sisters & Bro Show** con Carlo Bosco al pianoforte; 4, 5, 11, 12 dic. **Appartamento al Plaza** di Neil Simon, regia di Simona Del Cittadino. **Stagione di musica da camera:** 18 nov. **Dal Ragtime al Tango Nuevo** Duo MacLé: Sabrina Dente - Annamaria Garibaldi pianoforte, musiche di Joplin, Gershwin, Piazzolla.
Info tel. 0586401308 - www.cralenilivorno.it

Teatro Comunale E. De Filippo Cecina (LI)

20 nov. **Alma de tango** spettacolo di tango e musica, regia e coreografie di Luciano Padovani; 3 dic. Stefano Tamburini e Caterina Cappelli in **Piccoli crimini coniugali** di Eric-Emmanuel Schmitt, regia Lino Spadaro.
Info tel. 0586611610, 0586680145

Teatro Comunale dei Concordi Campiglia M.ma (LI)

26 nov. **La bottega del caffè** di Carlo Goldoni, regia Antonio Zavatteri.
Info tel. 0565837028 - www.teatrodelagliao.org

Teatro Verdi San Vincenzo (LI)

24 nov. **Trenta** di e con Giobbe Covatta; 3 dic. **Arsenico e vecchi merletti**, regia Giuseppe Raimo.
Info tel. 0565707273 - teatroverdisv@libero.it

Teatro Moderno Grosseto

11 nov. Paolo Poli in **Il mare** da Anna Maria Ortese; 26 nov. **Certe notti**, coreografia di Mauro Bigonzetti, canzoni e poesie di Luciano Ligabue, scene e videoinstallazioni di Angelo Davoli; 4 dic. Isa Danieli e Veronica Pivetti in **Sorelle d'Italia**.
Info tel. 056422429 - www.teatromodernogrosseto.it

Teatro Industri Grosseto

6 nov. **Re nudo** liberamente ispirato a "I vestiti nuovi dell'imperatore" di Andersen e a "1984" di Orwell; 19 nov. Rocco Papaleo in **Eduardo: più unico che raro!** tratto dagli atti unici di Edoardo De Filippo; 7 dic. **Otello** di W. Shakespeare
Info tel. 056421151 - www.gol.grosseto.it/industri/

Teatro Eliseo Roma

Fino al 14 nov. **Napoletango**, musical latino-napoletano ideato e diretto da Giancarlo Sepe, tema originale di Luis Bacalov; 16-28 nov. Elisabetta Pozzi in **Tutto su mia madre**, testo teatrale di Samuel Adamson basato sul film di Pedro Almodovar, regia Leo Muscato; dal 30 nov. al 9 gen. Leo Gullotta in **Le allegre comari di Windsor** di W. Shakespeare, regia di Fabio Grossi. **Eliseo Bambini:** dal 9 nov. al 10 dic. **Papageno e il flauto magico**, di Fabio Grossi, Francesco Di Marco, Evelyn Hanack, regia Fabio Grossi.
Info tel. 0648872222-064882114 - info@teatroeliseo.it
www.teatroeliseo.it

Teatro Eliseo Patroni Griffi Roma

Fino al 14 nov. Maria Paiato in **Erodiade** di Giovanni Testori, regia Pierpaolo Sepe; 16-28 nov. **Prenditi cura di me**, scritto e diretto da Giampiero Rappa; dal 30 nov. al 12 dic. **La bottega del caffè** di Carlo Goldoni, regia Antonio Zavatteri.
Info tel. 0648872222-064882114 - info@teatroeliseo.it
www.teatroeliseo.it

Teatro Quirino Vittorio Gassman Roma

Fino al 14 nov. Compagnia Corrado Abbati in **La vedova allegra** di Franz Lehár; dal 16 nov. al 5 dic. Luca De Filippo in **Le bugie con le gambe lunghe**; 12-24 gen. Giulio Bosetti in **Sei personaggi in cerca d'autore** di L. Pirandello.
Info tel. 066794585 - 800013616
www.teatroquirino.it

Teatro Valle Roma

Monografie

Fabrizio Gifuni: 2-14 nov. in **L'ingegner Gadda va alla guerra** (o della tragica storia di **Amleto Pirobutirro**) da C. E. Gadda e W. Shakespeare; 8 nov. in **Le sante corde dei Canti** viaggio nella Divina Commedia; 14 nov. in **Non fate troppi pettegoleszi**, omaggio a Cesare Pavese; 17-21 nov. in **'Na specie de cadavere lunghissimo** da Pier Paolo Pasolini.

Marco Martinelli e Ermanna Montanari: dal 23 nov. al 5 dic. in **L'Avaro** di Molière; 29 nov. **Odiséa** lettura selvatica di Tonino Guerra; 6 dic. **Rumore di acque** di Marco Martinelli.

Info tel. 066869049-1802 - ufficio promozione 800011616
promozione@teatrovalle.it - info@teatrovalle.it
www.teatrovalle.it

Teatro delle Marionette degli Accettella Roma

7, 14, 21 nov. (per le famiglie) e 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19 nov. (per le scuole) **L'albero amico** di Icaro Accettella, compagnia Teatro Accettella; 23, 24 nov. (per le scuole) e 28 nov. (per le famiglie) **La scarpona di Cenerentola** di Laura Saraceni, compagnia Teatro Mimma Testa; 25, 26 nov. (per le scuole) e 27 nov. (per le famiglie) **Il mago di Oz** di Laura Saraceni e Paolo Gatti, compagnia Teatro Mimma Testa.
Info tel. 0687189984 - teatromongiovino@tiscali.it
www.accetellateatro.it

Sala Umberto Roma

Fino al 14 nov. Francesca Reggiani in **Quello che gli uomini (ci) dicono**, regia Walter Lupo; dal 16 nov. al 5 dic. Maurizio Micheli e Tullio Solenghi in **Italiani si nasce, e noi lo nacquimo**, regia Marcello Cotugno.
Info tel. 066794753-97274066
www.salaumberto.com

Teatro di San Carlo Napoli

15 nov. **Recital** Michele Campanella al pianoforte; 5, 7, 13, 15, 17 dic. **Tosca** di G. Puccini, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo; 10 dic. **Recital** Aldo Ciccolini al pianoforte, Orchestra e Coro del Teatro di San Carlo, Direttore Riccardo Muti.
Info tel. 0817972468 - promozionepubblico@teatrosancarlo.it

Teatro Bellini Napoli

Dal 30 ott. **La Divina Commedia - L'Opera Musicale** musiche M. Frisina, libretto G. Paganò, regia M. Colombi, coreografia M. Casalino, collaborazione di C. Rambaldi; dal 12 nov. Geppy Gleijeses, Lello Arena, Mariangela Bargilli in **Lo Scarfaietto** di Eduardo Scarpetta; 27 e 28 nov. Erri De Luca in **In viaggio con Aurora**; dal 30 nov. **Lo Schiaccianoci**, Balletto di Mosca "La Classique", musiche di P.I. Ciaikovskij, coreografia Alexander Vorotnikov; dal 7 dic. Elisabetta Pozzi in **Tutto su mia madre**, adattamento di Samuel Adamson dal film di Pedro Almodovar, regia Leo Muscato.
Info tel. 0815491266
www.teatrobellini.it

Nuovo Teatro Nuovo Napoli

5-6 nov., 7-9 dic. **Madame**, drammaturgia di Paula Diogo, Linda Dalisi, regia Paula Diogo; 7 nov. **Rosa Lux** drammaturgia Paula Diogo, Linda Dalisi, regia Paula Diogo; 9-14 nov. **20 Novembre** di Lars Norén, regia Fausto Russo Alesi; 17-18 e 21 nov. **Brand** da Henrik Ibsen, regia Tommaso Tuzzoli; 20 nov. **Il velo** di Federico Bellini, regia Tommaso Tuzzoli; 21 nov. **L'arte del racconto**; 28 nov. **La fame monologo in sei movimenti per donna plurima e unificata insieme** di Linda Dalisi, regia di Agnese Cornelio; 30 nov.-2 dic. **Kamikaze** a cura di MK: Lorenzo Bianchi, Biagio Caravano e Michele Di Stefano; 5 dic. **Misfit like a clown**, testo e regia di Linda Dalisi.
Info tel. 0814976267-0814207318-081406004

Teatro Le Nuvole Napoli

7 nov. **Monelli a spasso con la luna**; 21 nov. **Accadueò**; 5 dic. **C'era una volta il panda**.
Info tel. 0812395653 - info@lenuvole.com
www.lenuvole.com

MOSTRE

Joan Miró. I miti del Mediterraneo

Pisa, Palazzo Blu, v. Pietro Toselli 29

Fino al 23 gennaio 2011



Orario 10-19 (mar.-ven.); 10-20 (sab. e dom.)
Biglietti 8 euro, ridotto per i soci Coop 6,50.
La mostra, promossa dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Pisa con il patrocinio del Comune di Pisa e dell'Ambasciata di Spagna in Italia e organizzata da Giunti Arte mostre musei, è curata da Claudia

Beltramo Ceppi e Teresa Montaner, conservatrice alla Fundació Miró di Barcellona. 110 opere, tra dipinti, sculture, litografie, disegni e illustrazioni, nelle quali, attraverso il potere trasformatore della poesia e del mito, l'artista catalano esprime la complessità del reale.

Info BLU Palazzo d'Arte e Cultura tel. 050500197

Giulio Turcato. Libertà

Terni, Centro Arti Opificio Siri

Fino al 30 gennaio 2011



Ingresso ridotto per i soci Coop

La mostra, promossa dal Comune di Terni e organizzata da Civita in collaborazione con l'Archivio Giulio Turcato di Roma espone circa 60 sculture, molte di grandi dimensioni, alcune quasi mai esposte, altre del tutto inedite, di uno dei più significativi interpreti dell'astrattismo pittorico in ambito internazionale.

Info tel. 06692050220-258
www.civita.it

Il pianeta che cambia



Tre grandi mostre dall'American Museum of Natural History di New York con la consulenza e supervisione di Piero Angela. Una grande iniziativa della Fondazione Cassa di Risparmio di

Perugia per promuovere la cultura scientifica e la valorizzazione dell'Umbria. Sotto l'alto patronato del Presidente della Repubblica.

Dinosauri, Gubbio, Palazzo dei Consoli, piazza Grande dal 27 novembre al 25 aprile 2011

Acqua, Assisi, Palazzo Bonacquisti, piazza del Comune fino al 15 maggio 2011

Clima, Perugia, Palazzo Baldeschi, corso Vannucci fino al 5 giugno 2011

Le mostre sono aperte dal martedì alla domenica dalle 10 alle 18 Biglietti 10 euro, 8 per i soci Coop; dopo la visita di una mostra l'ingresso alle altre due è scontato del 50 per cento grazie ad un coupon rilasciato con il biglietto emesso che quindi è necessario conservare.

Info tel. 199757515 - www.ilplanetachecambia.it

Dentro l'ultima cena: il tredicesimo testimone

Castello di Vigevano, Scuderie Ducali

Fino al 1 maggio 2011

Orario 9.30-18.30 (lun.-dom.); 9.30-14 (mar.)

Biglietti 8 euro, ridotto per i soci Coop 6,50

Un'innovativa rilettura dell'Ultima Cena di Leonardo

da Vinci attraverso sofisticati strumenti interattivi

e digitali promossa dalla "Leonardo 2015 srl"

e dal Consorzio A.S.T. - Agenzia per lo Sviluppo

Territoriale di Vigevano, e realizzata da Euphon,

Gruppo Mediacontech e da Studio Azzurro, con il

patrocinio del Comune di Vigevano, della Provincia di Pavia e il contributo della

Fondazione Banca del Monte di Lombardia e della Regione Lombardia.

Info tel. 0243353522, servizi@civita.it

www.civita.it - www.leonardoevigevano.it



CORSI

Corsi di lingue per i soci Coop

Livorno, Centro Linguistico Agorà, p.za Grande 64

Sconti dal 27 al 15 per cento a seconda dei corsi; i vantaggi ai soci non sono applicati per i corsi di lingua araba, giapponese, cinese. Tessera di iscrizione 15 euro - Per adulti: 45 ore 450 euro; per bambini da 4 a 10 anni 24 ore 240 euro - Intensivo adulti 40 ore 680 euro; una lezione individuale di 60 minuti 30 euro. Insegnanti madrelingua, test iniziali gratuiti.

Il centro linguistico Agorà è sede di esami Trinity College London, ente certificatore riconosciuto dal Ministero P.I. per la valutazione della Lingua Inglese.

Info tel. 0586895887 - info@agoralivorno.com

www.agoralivorno.com



soci Coop a teatro

Al Teatro Quirino di Roma il 4 gennaio Massimo Ranieri in **Chi nun tiene curaggio nun se cocca ch'e' femmene belle**. Per i soci interessati riduzioni sul biglietto dello spettacolo e posti in pullman andata e ritorno con partenza dal Supermercato Coop. Interessate le Sezioni soci di Roma Laurentino, Roma Largo Agosta, Roma Colli Aniene, Roma Nord, Pontina, Castelli Romani, Etruria, Roma Casilino. Prenotazioni e informazioni **numero verde 800861081**

il container della solidarietà

Dal mare di Livorno al deserto di Gorom Gorom per portare attrezzature mediche, alimenti e vestiti a Casa Matteo.

di Beatrice Ramazzotti

La solidarietà racchiusa in un grande container che dal porto di Livorno, lo scorso ottobre, ha navigato verso il porto di Abdjan, poi via terra fino a Ougadougou, la capitale del Burkina Faso, e infine su, attraverso il sahel, fino al villaggio di Gorom Gorom, sede da oltre dieci anni della principale iniziativa di solidarietà internazionale di **Unicoop Tirreno**: il **Progetto Matteo**. 27 pallet di prodotti alimentari, detersivi, abbigliamento, giochi, cancelleria donati da Unicoop Tirreno, raccolti sia attraverso donazioni spontanee che utilizzando i fondi raccolti grazie ai punti spesa dei soci, l'autotassazione dei dipendenti che versano un euro al mese della propria busta paga e alle numerose iniziative che la Cooperativa organizza a sostegno del progetto. Nel container ci saranno anche attrezzature e strumenti medici (carrozze, letti operatori ginecologici, ecografo, fasciatoi, culle termiche, lampade a luce ultravioletta, defibrillatori ecc.) raccolti e donati dall'Azienda Asl 9 di Grosseto Presidio Ospedaliero Colline Metallifere (Massa Marittima) grazie all'attenzione del direttore Massimo Forti. Strumenti preziosi, destinati alla sala parto adiacente Casa Matteo, dove oggi lavorano due ostetriche e che dal giorno della sua inaugurazione (gennaio 2008) ha assistito oltre 1.000 donne e visto nascere 120 bambini in normali condizioni igienico-sanitarie, in un luogo dove si nasce nell'ignoranza e nella sabbia e il parto rappresenta la principale causa di morte di donne e bambini. ■



MATTEO STORY

Il **Progetto Matteo** è nato nel 2001 ed è dedicato alla memoria di Matteo Ulivieri, figlio di Carla e Walter, dipendenti della Cooperativa. In dieci anni, grazie al sostegno di soci, dipendenti, enti e associazioni, nel villaggio di Gorom Gorom sono stati costruiti una casa famiglia – **Casa Matteo** – che oggi

ospita 45 bambini dagli 0 ai 10 anni (tutti sostenuti a distanza, di cui una ventina in affidamento alle famiglie di origine), un dispensario farmaceutico, una sala parto, pozzi per l'acqua, orto e allevamento di animali da cortile, un ostello (l'Hotel delle Dune) che ospita turisti di frontiera e volontari da tutto il mondo. Nell'ultimo anno è stata portata a termine la recinzione degli spazi e la costruzione di nuove camere per i neonati e per i bambini affetti da malattie contagiose. Istruzione, creazione di professionalità e posti di lavoro per la popolazione locale, nonché il reinserimento in famiglia dei bambini di Casa Matteo sono gli obiettivi che guidano il Progetto nel tempo.

Per sostenere il Progetto Matteo: i soci di Unicoop Tirreno possono donare i punti del catalogo fidelity direttamente alle casse dei supermercati; chiunque può fare un versamento su codice IBAN IT91J0616070720100000002361, causale "Progetto Matteo", Cassa di Risparmio di Firenze, via della Repubblica 25/27, Piombino (LI).

la lunga marcia

Da Prato a Paestum "Sulle strade della sobrietà". La Marcia della Salute contro l'abuso di alcol è partita il 28 ottobre da Prato per arrivare il 5 novembre a Paestum in Campania, dove apre i lavori il XIX Congresso Nazionale dei Club degli Alcolisti in Trattamento, promosso dall'**Aicat** (Associazione Italiana dei Club degli Alcolisti in Trattamento) che accoglie oltre 2mila club su tutto il territorio nazionale), con il supporto della Regione Toscana e dell'**Oms**. Un'occasione per far conoscere l'associazione e il suo operato, per promuovere un'informazione corretta sugli effetti dell'abuso di alcol e sull'importanza di uno stile di vita più sobrio, e per raggiungere e sensibilizzare, in ciascuna delle 43 tappe del percorso, le popolazioni locali, le istituzioni, le associazioni.

Un invito alla sobrietà cui aderisce anche **Unicoop Tirreno** che da anni si batte sul fronte dell'alcolismo attraverso innumerevoli campagne e iniziative tra cui ricordiamo l'astensione dalla vendita degli alcolici ai minori di 18 anni, le attività di Educazione al Consumo Consapevole per le scuole e le famiglie, la fondazione del Comitato **Non la bevo** di Viareggio, la promozione dell'etilotest. Unicoop Tirreno non parteciperà alla marcia, ma presidierà il territorio attraverso iniziative collaterali di informazione e sensibilizzazione ad opera di alcune Sezioni soci nei punti vendita. E parteciperà al convegno campano insieme a rappresentanti di CARITAS, ANCI, ISS, SIA, A.A., AL-ANON, Vittime della strada e ad autorità nazionali e locali.



TANTI VIAGGI SORPRENDENTI SENZA CATTIVE SORPRESE.

**Viaggi Mondovivo:
affidabili, convenienti,
con prezzi trasparenti.**

Acquistando i viaggi Mondovivo presso le agenzie convenzionate accumuli punti per il collezionamento:
1 punto Coop ogni euro di spesa
(regolamento su www.unicooptirreno.e-coop.it).



SPECIALE CAPITALI EUROPEE

**Amsterdam - Budapest - Istanbul - Lisbona
Malta - Monaco di Baviera - Praga - Vienna**

Partenze in aereo da Roma

5 giorni / 4 notti & 4 giorni / 3 notti

Alberghi 3 e 4 stelle con trattamento di prima colazione

PREZZO CHIARO.

Ponte del 8 dicembre: quote a partire da € 304 *

Capodanno: quote a partire da € 346 *

Epifania: quote a partire da € 267 *

Quote speciali per bambini 2-12 anni nc in camera con 2 adulti e per sistemazioni in camera singola e tripla (ove disponibile)

Possibilità di partenze anche in altri periodi da novembre 2010 a marzo 2011

* a persona in camera doppia incluse tasse aeroportuali (salvo adeguamenti).
Assicurazione medico-bagaglio-annullamento e quota di iscrizione incluse.

PRENOTA SUBITO: SONO OFFERTE A DISPONIBILITÀ LIMITATA



Il cuore antico di Napoli. La via dei presepi e la magica atmosfera natalizia.

COMITIVA COOP

PONTE DELL'IMMACOLATA A NAPOLI

5-8 dicembre 2010

4 giorni - 3 notti

**Viaggio in pullman GT con accompagnatore ITC
da Toscana, Lazio, Umbria**

**PREZZO CHIARO
TUTTO INCLUSO**

Partenze da

TOSCANA Avenza, Viareggio, Livorno, Rosignano, Cecina, Piombino,
San Vincenzo, Follonica, Grosseto, Orbetello

LAZIO Cerveteri, Civitavecchia, Roma, Aprilia, Colferro, Terracina, Viterbo

UMBRIA Terni

Quote Soci Coop

495 € a persona in camera doppia (partenza dalla Toscana)

480 € a persona in camera doppia (partenza da Lazio e Umbria)

Quote "solo soggiorno + visite" disponibili per i soci provenienti dalla Campania o con mezzi propri

La quota comprende: 3 pernottamenti all'Hotel Royal Continental di Napoli ****, prestigioso albergo sul lungomare di Napoli, con trattamento di mezza pensione (3 prime colazioni e 3 cene con bevande incluse). Piano Bar tutte le sere, accesso per persone diversamente abili, menu per celiaci; 1 pranzo in pizzeria (antipasto, frittura, pizza, dessert e bevande incluse); 1 pranzo in ristorante tipico con bevande incluse; visite con guida inclusi biglietti di ingresso: Cappella San Severo, Napoli sotterranea, Certosa di San Martino; visita compreso

biglietto di ingresso al Museo di Capodimonte; assistenza di accompagnatori ITC durante tutto il viaggio; assicurazione medico-bagaglio.

La quota non comprende: le bevande non indicate tra quelle incluse ai pasti; facchinaggio; mance; extra personali; tutto ciò non indicato nel paragrafo "le quote comprendono".

Le quote si riferiscono ad un min. di 50 partecipanti. Il programma e i servizi potrebbero subire modifiche di carattere logistico/organizzativo.

I viaggi Comitato Coop sono riservati ai soci di Unicoop Tirreno

Scopri tutte le altre offerte di Mondovivo per i soci Unicoop Tirreno su www.mondovivo.it



Un'occasione da non perdere per conoscere una delle più belle città d'Europa.

COMITIVA COOP

CAPODANNO A PRAGA

dal 30 dicembre 2010 al 2 gennaio 2011

4 giorni - 3 notti

Viaggio in aereo da Roma e Pisa

**PREZZO CHIARO
TUTTO INCLUSO**

Quote di partecipazione Soci Coop

1.080 € in camera doppia

1.350 € in camera singola

848 € bambini fino a 7 anni nc in camera con 2 adulti

990 € bambini 7-12 anni nc in camera con 2 adulti

La quota comprende: viaggio in aereo Roma/Praga/Roma o Pisa/Praga/Pisa con compagnia aerea charter; trasferimenti in pullman GT da e per l'aeroporto di Praga all'Hotel Corinthia Tower con guida parlante italiano/assistenza locale; cocktail di benvenuto; 3 pernottamenti in camera doppia, con trattamento di prima colazione; 1 cena con bevande incluse in Hotel; 1 pranzo con bevande incluse in ristorante in corso di escursione al Castello di Karlstejn. Cenone di Capodanno presso il famoso ristorante Novomestsky Pivovar, inclusi i trasferimenti da/per l'Hotel; 1 cena con bevande incluse in tipica birreria praghese. Visita della città con guida parlante italiano ed ingressi inclusi al

Castello di Praga, al Museo Ebraico e al Castello di Karlstejn. Accompagnatori ITC durante tutto il viaggio; assicurazione medico-bagaglio.

La quota non comprende: le bevande non indicate tra quelle incluse ai pasti; facchinaggio; mance; extra personali; tutto ciò non indicato nel paragrafo "le quote comprendono".

Le quote si riferiscono ad un minimo di 100 partecipanti.

Il programma e i servizi potrebbero subire modifiche di carattere logistico/organizzativo.

I viaggi Comitato Coop sono riservati ai soci di Unicoop Tirreno

Scopri tutte le altre offerte di Mondovivo per i soci Unicoop Tirreno su www.mondovivo.it

SPECIALE TOURS DI CAPODANNO

MAROCCO CITTÀ IMPERIALI



**Partenze 26 e 30 dicembre con voli di linea da Roma e da Pisa
8 giorni / 7 notti
Alberghi 4 e 5 stelle
Trattamento di pensione completa, visite ed escursioni con guida parlante italiano**

Quote a partire da € 1.265 *

PREZZO CHIARO.

Possibilità di partenze anche in altri periodi da novembre 2010 a marzo 2011

* a persona in camera doppia incluse tasse aeroportuali (salvo adeguamenti), assicurazione medico-bagaglio-annullamento e quota di iscrizione

PRENOTA SUBITO: SONO OFFERTE A DISPONIBILITÀ LIMITATA

Le indicazioni nelle pagine hanno scopo informativo. I prezzi potranno subire variazioni in caso di eventuali errori di stampa, ulteriori riduzioni o diverse condizioni applicate dai fornitori.

Le offerte pubblicate e tante altre sono disponibili **ESCLUSIVAMENTE** presso la rete di agenzie di viaggi selezionate per la vendita di pacchetti turistici ai Soci Coop, contattando il Numero Verde Turismo e sul sito www.mondovivo.it, dove potrai conoscere le condizioni generali di contratto, ricevere i programmi di viaggio COMITIVA COOP ed ulteriori informazioni.

	agenzia di viaggi	indirizzo	telefono
Toscana			
Cecina (LI)	La Fibula	v. Bruno Buozzi, 5	0586680599
Follonica (GR)	Farolito Travel	v. Bicchocci, 117	056658636
Grosseto	Across Viaggi	v.le Matteotti, 18	
Grosseto	Avet Viaggi	p.za Duomo, 3	056420193
Grosseto	Via col vento	v. Goldoni, 15	0564412766
Livorno	Cosmotours	v. Magenta, 65/67	0586897798
Livorno	Cosmotours	"Le Torri" - Porta a Terra	0586426311
Livorno	Litoralsind Viaggi	v. Vittorio Veneto, 20	0586897071
Piombino (LI)	Etruriatur	p.za Gramsci 5	056532093
Piombino (LI)	Laurelda Viaggi	v. C. Lombroso, 53	0565225333
Portoferraio (LI)	Il Genio del Bosco	v. Manganaro, 7d	0565930837
S. Vincenzo (LI)	Rangiroa Viaggi	v. Biserno (C.C. Coop)	0565705557
Scansano (GR)	Across Viaggi	v. IV Novembre, 1	0564507895
Viareggio (LU)	Euritalia	v. Giuseppe Verdi, 197	058449909

	agenzia di viaggi	indirizzo	telefono
Lazio			
Aprilia (LT)	Magifla Viaggi	v. Dei Lauri, 88	0692703022
Roma	I Viaggi di Sildan	v. Olevano Romano, 17	0697848613
Roma	I Viaggi di Sildan	v.le Tor Marancia, 56	0651600979
Terracina (LT)	Gregory Viaggi	v. Del Porto 36	0773702402

SPECIALE TOURS DI CAPODANNO

PORTOGALLO



**Partenza il 26 dicembre con volo di linea da Roma
8 giorni/7 notti
Alberghi 3 e 4 stelle
Trattamento di mezza pensione, visite ed escursioni con guida parlante italiano**

Quote a partire da € 1.004 *

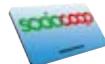
	agenzia di viaggi	indirizzo	telefono
Campania			
Acerra (NA)	Viaggi d'Antò di Aleda Viaggi	c.so della Resistenza, 82	0815200781
Avellino	Plenty Travel	l.go Santo Spirito, 10	0825769976
Caserta	Reggia Travel	v. dei Bersaglieri, 32/E-F	0823354433
Napoli	Aladino Viaggi	Centro Direz.le Isola F11	0817345252
Napoli	Aladino Viaggi	v. Cilea, 157	0815799108
Napoli	Eurostudy Travel	v. Mezzocannone, 119	0815520692
Napoli	Mama Tours	p.za Medaglie D'oro, 41	0815789292
Nola (NA)	Reteuropa	Isola 2 - Torre 2 - C.I.S.	0815108286
Quarto (NA)	Travel Lounge	C.C. "Quarto Nuovo"	0818764569
San Felice a Cancellò (CE)	V.D.V. Villaggi da Vedere	v. Napoli, 784	0823801262
San Giuseppe Vesuviano (NA)	Ammirati Viaggi	loc. Cancellò Scalo v. Europa, 2	0815294062
Somma Vesuviana (NA)	Ammirati Viaggi	v. De Math,a 15	0815313095
Volla (NA)	I Segreti del Mondo	v.le Vesuvio, 11	0817745517

Vieni a scoprire tutti i viaggi di Mondovivo su:
www.mondovivo.it e cerca l'agenzia convenzionata a te più vicina.

Numero Verde
800-778114

ORARI: LUNEDÌ - VENERDÌ
10.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00

MONDOVIVO
I viaggi di Unicoop Tirreno



In collaborazione con:



LA CONVENIENZA A MISURA DI SOCIO.



Coop è la tua alleata contro il caro vita.

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

- offerte per tutti i consumatori
- offerte riservate esclusivamente ai Soci
- prodotti che i Soci possono acquistare utilizzando i punti
- premi del catalogo, che i Soci possono richiedere utilizzando i punti.

Inoltre, Coop ha realizzato nel 2010 due grandi iniziative per offrirti ancora più convenienza:

- **Sconto 20% su 100 prodotti** a marchio Coop.
- **Prezzi bassi tutto l'anno:** prezzi più bassi sui prodotti necessari, tutti i giorni. Li trovi segnalati da uno stopper nel punto vendita.

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

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



LA CONVENIENZA

Offerte riservate ai Soci

dall'1 al 15 novembre

MAX 4 CONF.
PER OGNI CARTA

sconto **30%**
alla cassa

BUSTO DI POLLO COOP
• il kg

€ 3,08
per i non soci € 4,40

MAX 10 CONF.
PER OGNI CARTA

sconto **40%**

PERE ABATE COOP
• 2 kg

sconto **35%**
alla cassa

SALAME TOSCANO GRANDI SAPORI TOSCANI
• il kg

€ 8,38
per i non soci € 12,90

MAX 6 PEZZI
PER OGNI CARTA

SOTTOZERO

VERDESCA A FETTE ALLOGEL
• 900 g

€ 3,99
il kg € 4,43

MAX 6 PEZZI
PER OGNI CARTA

KIMBO CLASSICO
Dolce e aromatico

CAFFÈ KIMBO CLASSICO
• 250 g x 4

€ 5,99

MAX 4 CONF.
PER OGNI CARTA

sconto **40%**

CONFEZIONE FAZI BATTAGLIA

- 1 vermentino greto delle fate Maremma Toscana igt - 75 cl
- + 1 Morellino di Scansano doc poggio fontesassi fattiati - 75 cl

€ 7,90
il litro € 5,27
per i non soci € 13,17

MAX 12 CONF.
PER OGNI CARTA

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

FORNO PIZZA G3 FERRARI
• Mod. 1XP20000
PIZZA EXPRESS DELIZIA
Potenza 1200 W
Temperatura max 400°
Pietra refrattaria

€ 49,90

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

TAPPETO ELETTRICO + CINTURA DIMAGRANTE SAUNA DIADORA
• Mod. SPRINTER G10
Inclinazione manuale 2 livelli
Potenza 1,5-3 hp
Velocità 0,8-14 km/h
7 programmi di allenamento
Rilevazione cardiaca con hand pulse
Richiudibile

€ 350,00

ZA A MISURA DI SOCIO.

i Unicoop Tirreno.

socio**coop**

Unicoop Tirreno

dal 16 al 30 novembre



MAX
4
CONF.
PER OGNI
CARTA

sconto
30%
alla cassa

PETTO DI POLLO
FATTORIE NATURA
• conf. x 3 - il kg



SCELTO DAI SOCI
SCELTO DAI SOCI
SCELTO DAI SOCI

MAX
10
CONF.
PER OGNI
CARTA

sconto
40%

MELE GOLDEN COOP
• 3 kg



CRESCENZA CREMOSA
INVERNIZZINA INVERNIZZINI
• 500 g

€ 2,55

il kg € 5,10

MAX
6
PEZZI
PER OGNI
CARTA



FILETTI DI MERLUZZO
ALLOGEL
• 900 g

€ 4,99

il kg € 5,54

MAX
6
PEZZI
PER OGNI
CARTA

sconto
50%

OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA NOVELLO 2010
IL CASOLARE FARCHIONI
• 3 litri

€ 10,90

il litro € 3,63
per i non soci € 21,80



MAX
8
PEZZI
PER OGNI
CARTA



OMINO BIANCO LAVATRICE
• essenza muschio bianco/
estratti di aloe vera/cuore di
marsiglia - liquido - 2,625 litri x 2

€ 6,90

il litro € 1,31

MAX
4
CONF.
PER OGNI
CARTA FRA
I VARI TIPI



CONFEZIONE 6 CALZE FILA
+ CAPPELLINO
• UOMO CORTE/LUNGHE
oppure
DONNA GAMBALETTO
fantasie e colori assortiti

€ 14,50

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA

coop

MADE IN
ITALY

PENTOLA A PRESSIONE
CON CESTELLO
CUOCIVAPORE LAGOSTINA

• Mod. PRATICA
Capacità 5 litri
In acciaio inox 18/10 con fondo
a tre strati
Manicatura in resina
termoindurente atermica
Valvola di sicurezza con doppio
dispositivo termico e meccanico

€ 45,00

QUESTO PRODOTTO
NON È DISPONIBILE
IN ALCUNI PUNTI
VENDITA

coop





SE LI SPENDI QUI, VALGONO DOPPIO.



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

OFFERTE DISPONIBILI NEI SUPERMERCATI

coop, coop e ipercoop
DEL GRUPPO UNICOOP TIRRENO

dall'1 al 30 novembre

**FUNGHI PORCINI
SECCHI**
• 200 g

PREZZO PER I SOCI
€ 11,90

il kg € 59,50

oppure
9,90 € + 100 punti



**MAX
5
PEZZI
PER OGNI
CARTA**

**CARTA IGIENICA
ROTONDI REGINA**
• conf. x 12

PREZZO PER I SOCI
€ 5,59

oppure
3,59 € + 100 punti



**MAX
4
CONF.
PER OGNI
CARTA**

CELLULARE SAMSUNG

• Mod. IT M5650 CORBY
UMTS Quadriband
Display 2,8" a 16 milioni
di colori
Connettività: USB 2.0,
bluetooth 2.0, Wi-Fi
Memoria interna 80 Mb
espandibile con MicroSD
Fotocamera 3 Mpixel
Multimedialità: MP3, MP4,
radio FM
Messaggistica: SMS, MMS,
e-mail

PREZZO PER I SOCI
€ 139,00

oppure
119,00 € + 1000 punti



COMPLETO LETTO IN FLANELLA ZUCCHI

• fantasie e colori assortiti

SINGOLO
160 x 280 cm

PREZZO PER I SOCI
€ 19,00

oppure
11,00 € + 400 punti

1 PIAZZA E MEZZO
180 x 280 cm

PREZZO PER I SOCI
€ 24,00

oppure
16,00 € + 400 punti

MATRIMONIALE
240 x 280 cm

PREZZO PER I SOCI
€ 29,00

oppure
19,00 € + 500 punti



**ALBERO DI NATALE
ECOLOGICO ALTA QUALITÀ
MEMBERS GRANBAITA**

• h 180 cm

PREZZO PER I SOCI
€ 39,00

oppure
27,00 € + 600 punti

SCALDALETTO NIGHT IMETEC

• Potenza 55-60 W - Misto lana - Lavabile
2 livelli di regolazione

SINGOLO - Mod. 6787
150 x 80 cm

PREZZO PER I SOCI
€ 39,00

oppure
29,00 € + 500 punti

MATRIMONIALE - Mod. 6788
150 x 160 cm

PREZZO PER I SOCI
€ 65,00

oppure
45,00 € + 1000 punti



**GIUBBINO IMBOTTITO
DONNA CORTO/LUNGO/
UOMO CORTO NO LIMITS**

• colori assortiti

PREZZO PER I SOCI
€ 34,00

oppure
24,00 € + 500 punti



**PUNTI COOP
NUOVA COLLEZIONE**

moneta
made in Italy



moneta
made in Italy

Caratteristiche Generali Serie:
Corpo in alluminio, rivestimento interno in Ceramica®,
rivestimento esterno in smalto porcellanato tortora,
manici e maniglie in bakelite con inserto inox e finitura soft touch, dispositivo Salvaenergia®.

PRODOTTI IN ESCLUSIVA PER IL MESE DI NOVEMBRE



BISTECCHIERA 28 x 28 cm

L'alto spessore del corpo e il rivestimento interno in Ceramica®, perfetto per cuocere croccante e dorato, ne fanno lo strumento ideale per preparare grigliate di carne gustose e salutari.



**400 punti
+ 14,00 €**

PREZZO DI VENDITA AL
PUBBLICO CONSIGLIATO
DA MONETA 41,90 €



TEGAME 2 MANICI Ø 24 cm

Per friggere, brasare, riscaldare e molto altro. Un vero jolly in cucina.



**400 punti
+ 9,00 €**

PREZZO DI VENDITA AL
PUBBLICO CONSIGLIATO
DA MONETA 32,90 €

il tegame si intende senza coperchio

COPERCHIO IN VETRO Ø 24 cm

Con bordo inox e valvola per la fuoriuscita del vapore. Ideali per tenere sempre sotto controllo la cottura di ogni piatto.



**100 punti
+ 2,00 €**

PREZZO DI VENDITA AL
PUBBLICO CONSIGLIATO
DA MONETA 4,90 €

PASSA A COOP VOCE
O ACQUISTA UNO DEI TELEFONINI DELLO
SPECIALE COOP VOCE:
PER TE LA PROMOZIONE 5 Cent!
PUOI VINCERE
UNA FIAT 500 ABARTH

5 Cent

PROMOZIONE
ATTIVABILE DAL
1 NOVEMBRE AL
25 NOVEMBRE 2010

**SENZA
CANONE E
SENZA COSTI
DI ATTIVAZIONE**

**VOCE E
SMS A 5 CENT**
VERSO TUTTI I NUMERI
NAZIONALI

La promozione "5 cent" permette di parlare a 5 cent al minuto e inviare SMS a 5 cent verso tutti i numeri nazionali di rete fissa e mobile (sono escluse le numerazioni a sovrapprezzo ed il traffico roaming). È previsto uno scatto alla risposta di 5 cent e la tariffazione è a scatti anticipati di 30 secondi da 2,5 cent. Sarà possibile richiederne l'attivazione dall'1 al 25 novembre 2010. La promozione avrà validità dalla data di attivazione per **12 mesi** per i clienti che portano il proprio numero in CoopVoce, per **4 mesi** per i clienti che attivano un nuovo numero e per i già clienti CoopVoce che acquistano un telefonino in promozione (visita il sito www.coopvoce.it per conoscere tutti i dettagli dei telefonini in oggetto). Allo scadere della validità si riattiverà la propria tariffa base. Tutti i dettagli sulle compatibilità con le promo esistenti sono disponibili sul sito www.coopvoce.it. L'opzione sarà attivata entro 48 ore dalla richiesta.

coop voce
La telefonia Coop

**Attiva la promozione 5 cent:
parli contento
e puoi vincere una Fiat 500 Abarth!**



**Per partecipare al concorso, attiva una nuova sim o porta il tuo numero in CoopVoce.
Se sei già cliente, acquista un telefonino o un internet key della promozione speciale CoopVoce.**

Concorso valido dal 01/11/10 al 25/11/2010. Montepremi € 16.500. Regolamento su www.coopvoce.it e presso i punti vendita Coop che aderiscono al concorso e che attivano il servizio CoopVoce. Per le informazioni dettagliate sulla promozione "5 cent", consulta il materiale disponibile a punto vendita o sul sito www.coopvoce.it

PRODOTTI A MARCHIO COOP
UNO SCONTO
TUTTO DA SCOPRIRE



20% DI SCONTO
SU **100** PRODOTTI.

coop
LA COOP SEI TU.

la virtù sta nel mezzo

Più mezzi pubblici, più biciclette, più zone a traffico limitato e isole pedonali, meno auto. Sogno o realtà per le città del futuro?

A giudicare dagli ingorghi, dagli incidenti, dall'aria inquinata e dai tagli del Governo l'Italia è... su una brutta strada.

di Silvia Fabbri

Trascurriamo in coda in media 227 ore all'anno per fare meno di 5 km al giorno a una velocità inferiore ai 25 chilometri orari. Insomma siamo praticamente fermi. Anche perché l'Italia ha uno dei più alti indici di motorizzazione al mondo: 600 vetture ogni 1.000 abitanti, contro una media europea di 463. Peggio di noi gli Stati Uniti (760) che, però, hanno altre dimensioni rispetto al piccolo Stivale stretto tra due mari. I mezzi alternativi all'auto privata? Sono penalizzati: gli autobus raramente viaggiano in sede propria e finiscono imbottigliati nel traffico, come e più delle macchine, mentre usare la bici può diventare un azzardo da Camel Trophy a causa di piste ciclabili frammentarie, accidentate e occupate da altri mezzi.

bloccati nel traffico

È ancora possibile fare qualcosa? O dobbiamo rassegnarci alla semi paralisi della mobilità urbana? «Un intervento a costo zero da fare subito in tutte le città italiane c'è – risponde **Alberto Fiorilli**, responsabile aree urbane di **Legambiente** –: fare le corsie preferenziali per gli autobus, che oggi sono mediamente l'1 per cento sul totale delle strade urbane. Questo renderebbe subito il trasporto pubblico più veloce e affidabile, perché viaggiando in sede non sarebbe coinvolto dagli ingorghi». A Roma, tanto per fare un esempio, ci sono 109 chilometri di corsie preferenziali, contro i 600 chilometri di Vienna. Così gli autobus della Capitale raggiungono l'impressionante velocità di 12 chilometri all'ora. Cos'è che



impedisce la realizzazione delle preferenziali? «Non il costo – dichiara Fiorilli – perché basta un po' di segnaletica ed è fatta. Non l'efficacia del risultato, perché dove si è fatto abbiamo visto un aumento dei passeggeri del 15 per cento circa. Il fatto è che purtroppo i sindaci non lavorano per il bene comune ma per avere consenso». Aggiunge **Luca Trepiedi**, ricercatore dell'Istituto di formazione e ricerca per il trasporto: «Una buona politica per la mobilità significa in primo luogo interventi integrati e realizzati secondo una sequenza logica: trasporti collettivi che viaggiano il più possibile in sede propria e che dunque sono puntuali, veloci e connessi con parcheggi scambiatori per i pendolari, politiche per le biciclette accompagnate da efficaci limiti alla viabilità privata e da uno sviluppo razionale del territorio capace di non accrescere all'infinito la domanda di mobilità a motore».

mal governo

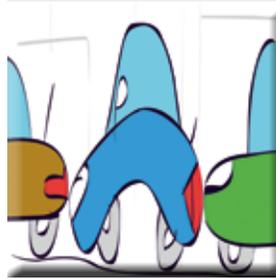
Intanto, però, i tagli ai trasferimenti statali destinati al trasporto pubblico obbligheranno Regioni e Comuni a interventi draconiani. E questo sposterà ancora più pendolari dai mezzi pubblici all'auto. Per il ricercatore dell'**Isfort** questi tagli sono il segnale di una chiara volontà politica a vari livelli. «C'è un problema cronico di mancanza di risorse – dice – e i nuovi tagli imposti dal Governo agli enti locali assestano un duro colpo al settore: le stime aggiornate parlano di tagli pari al 15 per cento del budget complessivo destinato ai trasporti nel biennio 2011-2012. A pagarne il prezzo più alto saranno i cittadini per i quali la prospettiva sono tariffe più alte e ancora minori servizi. Certo, c'è anche il problema della qualità del governo locale. Faciloneria e pigrizia culturale spingono spesso gli amministratori alla ricerca del consenso immediato oppure inducono a cedere al "miraggio" dei grandi progetti o delle realizzazioni tecniche estemporanee, dimenticandosi che le soluzioni passano per tanti piccoli tasselli e per un impegno quotidiano coerente, da realizzare avendo una "visione" o almeno un'idea del futuro da perseguire e la capacità di comunicare con i cittadini».

Intanto per traffico si continua a morire. E ne uccide più l'aria che la strada. Secondo l'**Organizzazione Mondiale**

AUTO CONTROLLO

Se è vero che il problema italiano è la mancanza di governo del territorio – come spiega **Luca Trepiedi** dell'**Isfort** –, arrivando all'assurdo di piste ciclabili che si fermano ai limiti del Comune perché oltre l'amministrazione cittadina non ha competenze, bisognerebbe fare come a Londra. Nella capitale britannica, infatti, c'è un unico governo per un'area di 7,5 milioni di abitanti (cioè Lazio, Marche e Umbria messe insieme) e una sola agenzia tecnica (Transport for London) che si occupa di trasporti su ferro e gomma, taxi, sosta su strada, parcheggi di scambio, servizi alle biciclette, controllo e segnaletica delle strade, investimenti, pianificazione urbana e politiche antinquinamento.

Tra le esperienze d'avanguardia c'è quella di Masdar City, la cui costruzione è terminata nel 2009. Progettata dallo studio di architettura inglese Foster and Partners, la città conterà esclusivamente sull'energia solare, con un'economia zero-carbonio e un'ecologia zero-rifiuti. La città, che copre 6 chilometri, è costruita ad Abu Dhabi, a 30 km a est dalla capitale degli Emirati Arabi. È pensata per essere



abitata da circa 50mila persone ed è la prima città a bandire completamente l'uso delle automobili. Una scelta davvero coraggiosa, se si pensa che gli Emirati Arabi sono tra i principali produttori di petrolio al mondo.

della Sanità tra il 2002 e il 2004 sono più di 8mila all'anno i morti da imputarsi agli effetti a lungo termine delle concentrazioni di Pm10 (cioè le microparticelle inquinanti, dette anche polveri sottili) superiori ai 20 microgrammi per metrocubo, limite stabilito con una direttiva comunitaria. A rilevarlo è uno studio condotto dalla stessa Oms su 13 città italiane campione di oltre 200mila abitanti (Torino, Genova, Milano, Trieste, Padova, Venezia-Mestre, Verona, Bologna, Firenze, Roma, Napoli, Catania e Palermo). Secondo il dossier, gli oltre 8mila decessi stimati ogni anno equivalgono al 9 per cento della mortalità negli over 30 per tutte le cause (esclusi gli incidenti stradali).

una brutta aria

Le nuove conoscenze disponibili sugli effetti sanitari delle Pm10 rilevano che le cause di morte siano da riferire al cancro al polmone (742 casi ogni anno), infarto (2.562), ictus (329). Numeri elevati anche per altre malattie, tra le quali bronchiti, asma, e sintomi respiratori in bambini e adulti, oltre a ricoveri ospedalieri per malattie cardiache e respiratorie che determinano perdita di giorni di lavoro. L'**Anci** (Associazione dei Comuni italiani) ha elaborato un rapporto sulla qualità dell'aria delle città rilevando che nelle 15 aree metropolitane del paese solo Milano, Torino e Napoli hanno ridotto le emissioni di anidride carbonica. Tutte le altre hanno addirittura aumentato le emissioni. Qualche esempio? Più 15 per cento a Firenze, più 13 a Trieste, più 12 a Reggio Calabria. Le quattro



maggiori città d'Italia (cioè Roma, che da sola contribuisce per 1/3, e poi Milano, Torino e Genova) sono comunque responsabili del 65 per cento degli scarichi inquinanti. Ma perché a fronte di dati così allarmanti non viene fatto nulla per disincentivare l'utilizzo dell'auto privata, principale responsabile dell'inquinamento urbano nelle città grandi e piccole? «C'è un problema culturale – prosegue Trepiedi – che non va sottovalutato. Da noi negli anni si è impostata una falsa idea di libertà e modernità dell'auto veicolata dalla pubblicità. Ma essere moderni in questo campo non significa avere auto più potenti o spaziose da esibire, ma ad esempio poter accompagnare a piedi i propri figli a scuola, perdere meno tempo in code avendo a disposizione forme di spostamento rapido come metro e tramvie veloci, poter usare la bici e utilizzare gli spazi pubblici occupati dall'auto per il gioco e la vita sociale». «Sì – conferma Fiorilli – il messaggio che passa è: continuate ad utilizzare l'auto. La bici viene considerata un mezzo per lo svago, prova ne sia che a Roma, ad esempio, la posso portare in metrò solo la domenica».

30 e lode

Allora che ne sarà di noi? Secondo il ricercatore dell'Isfort la situazione delle grandi città italiane è irrimediabilmente compromessa. «Abbiamo accumulato troppo ritardo – sottolinea – e gli interventi che si fanno oggi sono pochi e di qualità discutibile. Vedo poche eccezioni e anche le realtà più attive (come Napoli o Torino) si scontrano con tempi di realizzazione lunghi e incertezze sulla possibilità

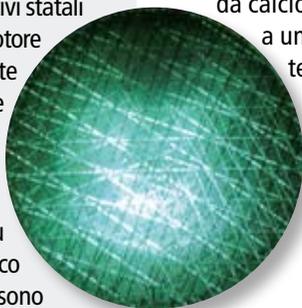
VAI COL VERDE

I carburanti "verdi" fanno risparmiare dal 40 (nel caso del gpl) al 50 per cento (col metano). Inquinano mediamente il 20 per cento in meno. Fino al 2009 gli incentivi statali ripagavano completamente la spesa per il motore a doppia alimentazione. Ancora oggi molte regioni incentivano la trasformazione delle auto già immatricolate a gpl o a metano (per saperne di più conviene consultare il sito del **Consorzio Ecogas** www.ecogas.it, oltre 1.100 aziende aderenti per un totale di più di 6mila addetti che contiene anche un elenco delle regioni che offrono incentivi). Eppure sono pochissime le auto circolanti alimentate a metano. «I dati **Acì** sulla consistenza del parco autoveicoli al 2009 – spiega **Luca Trepiedi**, ricercatore dell'Istituto sui trasporti (**Isfort**) – quelle alimentate a gpl o metano rappresentano solo il 5,7 per cento del totale. Nell'area adriatica va un po' meglio perché c'è una rete distributiva migliore, ma il dato generale è modesto. La conversione non decolla, dunque, anche a prescindere dagli incentivi regionali e nonostante il vantaggio attribuito da molti comuni di poter circolare nei giorni di blocco. Per trasformare gli orientamenti di consumo dei cittadini e sviluppare ecologicamente il parco auto serve, infatti, una politica industriale e di filiera che non si fa solo a livello locale». Così nei primi mesi del 2010 – terminati gli incentivi statali – gli acquisti delle auto a metano sono crollati del 73 per cento e di quelle a gpl del 46 per cento.

di completare i programmi per mancanza di soldi e di una regia dal centro».

Forse qualche evoluzione positiva potrebbe arrivare da quello che apparentemente potrebbe apparire un problema, ovvero la necessità da parte degli enti locali di far cassa. «I sindaci – immagina Fiorilli – cominceranno a espandere i parcheggi a pagamento a tutte le aree urbane, e dove ci sono già diventeranno sempre più cari; i centri storici, ma anche aree sempre più vaste delle città, saranno accessibili solo a chi compra un ticket. Saremo per forza costretti a prendere in considerazione altri mezzi di trasporto».

La città ideale, comunque, è lontana dall'Italia. Difficile immaginarci come Parigi o Madrid (63 per cento di spostamenti con mezzi pubblici) o Praga, Budapest e Barcellona (67 per cento). Milano è ferma a quota 47 per cento, Roma e Torino al 30 per cento circa. «Comunque – auspica Trepiedi – un servizio di trasporto pubblico efficace usato almeno dal 20 per cento dei cittadini e una quota cospicua di spostamenti su bici, oggi inferiore al 4 per cento medio, significherebbe riportare il traffico a livelli accettabili». Legambiente usa, per descrivere la viabilità ideale da raggiungere entro il 2020, la formula del 30-30-30: 30 per cento di spostamenti su bici, 30 per cento su trasporto pubblico, e ampliamento delle zone 30, delle ztl e delle isole pedonali. Per dire stop allo strapotere delle automobili. C'è poi da aggiungere che le auto consumano anche da ferme: magari non il carburante, ma lo spazio sì. Legambiente ha calcolato la superficie occupata dalle 820mila auto dei milanesi e 800mila auto dei pendolari che la frequentano ogni giorno: 16 milioni di chilometri quadrati, l'equivalente di 2.250 campi da calcio, il 10 per cento del territorio sacrificato a un oggetto fermo per la maggior parte del tempo. «Putroppo – commenta sconsolato Fiorilli – il parcheggio è la prima e più importante opera pubblica italiana». ■



gira la ruota

Non inquina, è risparmiosa e “veloce” in mezzo al traffico cittadino. Eppure la bici non è la più amata dagli italiani.

Infiniti i vantaggi che offre la bicicletta rispetto all'automobile. A partire – strano ma vero – dalla velocità. La bici è il mezzo slow per eccellenza? Niente affatto, o almeno non è così nella congestione del traffico urbano. Il percorso medio giornaliero compiuto per spostarsi una città italiana, infatti, va dai 3 a 5 chilometri. Per la precisione, il 30 per cento dei tragitti compiuti quotidianamente in automobile è più corto di 3 chilometri, mentre il 50 per cento è inferiore a 5 (secondo uno studio di **Legambiente** di quest'anno). Insomma, tragitti che possono davvero far diventare competitiva la due ruote, se si considera che la velocità media in auto nelle grandi città oscilla tra i 20 e i 24 chilometri orari, quella dei mezzi pubblici tra i 10 e i 15 chilometri orari, mentre la bicicletta – che non consuma, che ci induce a un sano esercizio fisico, che non ci fa spendere in parcheggi e pedaggi o ticket – può comodamente raggiungere la velocità di 15 chilometri orari di media. Del resto sono proprio questi i motivi per cui i ciclisti urbani scelgono la bici: secondo un sondaggio realizzato dall'**Isfort** nel 2007 tra le principali motivazioni dei ciclisti urbani c'è la possibilità di evitare traffico e code (29 per cento), di fare esercizio fisico senza sobbarcarsi il costo della palestra (29 per cento), di risparmiare carburante e altre spese connesse all'auto (11 per cento), di ridurre l'inquinamento.

tutti in pista

Tuttavia l'Italia ha uno dei più alti indici di motorizzazione al mondo, mentre a New York più della metà delle famiglie non possiede un'auto (il dato è ancora più alto a Manhattan, oltre il 75 per cento) e gli spostamenti a piedi e in bicicletta raggiungono il 21 per cento di tutti gli spostamenti all'interno della città. In Italia, invece, gli spostamenti effettuati in bicicletta sono meno del 4 per cento del totale.

Viene dunque da chiedersi: perché, se la bici è tanto

vantaggiosa, sono così pochi gli italiani che la usano? Il 23 per cento degli italiani lo farebbe a patto di poter disporre – si legge nello studio di Legambiente – di una vera rete di percorsi ciclabili che attraversa le città; il 15,6 per cento se ci fosse meno traffico e quindi più sicurezza; un 13 per cento se avesse distanze più brevi da percorrere. Questo sondaggio ci rivela dunque che basterebbe rendere migliore l'apparato di piste ciclabili delle città italiane. Ma che significa migliore? Anzitutto meno frammentata. Chiunque vada in bicicletta sa che è inutile e pericoloso percorrere una pista ciclabile che si interrompe qua e là, ributta improvvisamente nel traffico il malcapitato – magari in corrispondenza dei tratti più difficili come rotonde, cavalcavia, sottopassi ecc. – e lo costringe a slalom tra pedoni, auto e mezzi pubblici. Purtroppo nelle grandi città è questa la normalità. Perciò c'è da chiedersi non solo quante ciclabili siano state realizzate, ma se queste ciclabili siano collegate tra loro, ben separate dal resto del traffico, segnalate e sicure. Prova ne sia che, nonostante l'aumento dell'estensione delle piste ciclabili urbane italiane sia triplicata (da 1.000 a 3.227 chilometri tra il 2000 e oggi), la percentuale di spostamenti urbani in bicicletta sul totale è rimasta identica: 3,8 per cento.

“Per essere un mezzo di trasporto a tutti gli effetti (rapporto di Legambiente) la bicicletta deve potersi spostare da un qualsiasi punto X a un qualsiasi punto Y di una città. Percorrendo esclusivamente le ciclabili questa possibilità è negata”.

CICLI E MOTOCICLI

Ma non ci sono solo le auto ad avere la responsabilità dell'inquinamento e del traffico paralizzante delle nostre città. Chiunque sia un utente quotidiano delle strade italiane si rende conto della presenza sempre maggiore dei motocicli, prediletti da molti perché più agili e veloci nel traffico urbano. «Quello degli scooter – confermano dall'**Isfort** – è uno dei nuovi problemi da non sottovalutare. E anche un'altra anomalia tipica italiana. Le città italiane sono forse le uniche tra i paesi avanzati con tanti motori a due ruote tra scooter grandi e piccoli, tanto che oggi circola in Italia il 38 per cento dei motoveicoli europei. Si tratta di una risposta individuale al caos del traffico urbano: gli scooter non danno problemi di posteggio e si muovono con agilità anche su distanze medie. Ma scaricano sugli altri dei costi elevati. Oltre il 64 per cento delle nuove immatricolazioni 2009 di motocicli, fino a 750 cc, sono veicoli sopra i 125cc di cilindrata. Dunque si tratta di mezzi molto potenti e pericolosi, oltre che inquinanti. Non a caso, i dati sugli indici di incidentalità e mortalità rilevati in città come Roma, Genova e Firenze sono impressionanti».





sui pedali

Perché non torniamo tutti in sella?



La bicicletta, non l'automobile, è stata un'idea rivoluzionaria e geniale. Senza troppa fatica si possono percorrere decine di km in un giorno, ci si mantiene in forma e non si pena per cercare un parcheggio. Da qui la necessità di ridisegnare le nostre città in modo che sia più facile – e perfino invitante – andare a piedi anche su distanze lunghe: marciapiedi alberati e larghi a sufficienza, protetti dalla sosta selvaggia, e magari con panchine ogni tanto, aiutano a percorrere più strada a piedi. Sentieri pedonali e piste ciclabili sono indispensabili per finire l'opera: devono, però, essere ben segnate (e anch'esse protette dall'aggressione delle autovetture) perché siano utilizzabili per arrivare al posto di lavoro o per godersi una città diversa.

La bicicletta è l'unica forma di spostamento che bene si attaglia a un sistema di trasporti più rigido su ferro, proprio perché molto flessibile. La bici alleggerisce la congestione del traffico e, di conseguenza, riduce immediatamente l'inquinamento atmosferico e pure l'obesità. Nei tragitti brevi la competizione fra auto e bici non si pone neppure, vista la tradizionale inefficienza dei motori a scoppio nei primi momenti della combustione. Con le biciclette si è finalmente davvero più mobili e non c'è bisogno di asfaltare nuove strade.

Il confronto fra automobili e biciclette è impietoso per quanto riguarda l'efficienza: per 13 kg (in media) di peso, una bici trasporta una persona, mentre un'auto deve prima spostare fino a 2 tonnellate di lamiere e plastiche, rimanendo comunque inefficiente. Un'automobile ha bisogno dello spazio di sei biciclette per muoversi e di quello di venti per parcheggiare. Più spazio alle biciclette significa più tempo per una vita meno alienata dalle automobili e libera dagli idrocarburi. Inoltre la bicicletta favorisce la sicurezza: gli agenti in bicicletta sono maggiormente mobili rispetto ai colleghi in automobile, specie se c'è traffico e, ovviamente, la manutenzione e l'acquisto costano molto meno. Il rapporto con la gente è comunque molto favorito dalle due ruote, che consentono di fermarsi spesso e di vedersi a figura intera e non più "inquadri" in un finestrino. Anche la consegna dei pacchi o della posta avviene più celermente, nelle grandi città strangolate dal traffico, se lo si fa in bici.

Non a caso Olanda, Danimarca e Germania ne incoraggiano l'uso con una politica seria di piste ciclabili e trasporto bici + auto integrato: in Olanda le biciclette hanno sempre la precedenza sulle autovetture e sono favorite dalla segnaletica e dai semafori. Così in quel paese il 30 per cento degli spostamenti avviene a pedali e ad Amsterdam il 35 per cento usa la bicicletta o va a piedi, mentre solo il 40 si muove in auto. Anche in Italia, un tempo, la bici era la preferita e non solo perché non c'erano le auto e si era tutti più poveri, fattore quest'ultimo che oggi spiega l'ancora grandiosa diffusione delle due ruote in Asia. Peccato che è solo perché venti cinesi continuano ad andare in bicicletta che ciascuno di noi può possedere una o due autovetture: quando lo capiremo, forse, ritorneremo in sella.

movimenti intestini

Più frequente nelle donne e con l'aumentare dell'età. A causare la stipsi fattori genetici, funzionali, medicine, uno stile di vita sbagliato, ma con un'adeguata alimentazione, una regolare attività fisica e l'uso di farmaci prescritti dal medico aiutare la regolarità intestinale si può.
di Barbara Bernardini

C'è una simpatica pubblicità in Tv che mostra un uomo e una donna travestiti da simboli della toilette e uno di loro, a forma di palla, che si lamenta con il "collega di WC" di sentirsi sempre gonfio e a disagio. È una delle tante pubblicità che negli ultimi anni hanno invaso il piccolo schermo per piazzare sul mercato prodotti contro uno dei proble-



mi più diffusi e nascosti della salute, la stipsi. Sono, infatti, milioni le persone che nel mondo occidentale non hanno un appuntamento regolare e rilassato con la toilette. «Si ha la sensazione che il numero di individui stitici sia in aumento, in realtà c'è oggi una maggiore sensibilità verso il problema, come giustifica l'attenzione dei media», dichiara **Gianpiero Manes**, responsabile dell'Unità di Endoscopia Digestiva dell'Ospedale Universitario "Luigi Sacco" di Milano.

pasto di blocco

L'epidemiologia di questo disturbo mostra, in effetti, un quadro insospettato: negli studi in cui il paziente doveva autodefinire la propria condizione di stipsi si aveva una media di persone affette pari al 12,8 per cento della popolazione (studio condotto negli Stati Uniti, ndr), con picchi del 17,3 per cento nella popolazione di colore e del 23,3 negli ultra-sessantenni. «La stipsi è 3 volte più frequente nelle donne – continua Manes – e aumenta con l'età. Questi dati indicano chiaramente come alla genesi della stipsi contribuiscano vari fattori: da quelli genetici a quelli funzionali, come le cicliche variazioni ormonali del sesso femminile, i processi d'invecchiamento e, non meno importanti, quelli ambientali come l'assunzione

di farmaci e gli stili di vita sbagliati». Lo stile di vita occidentale non è mai sufficientemente ricco di fibre derivanti da frutta, verdura, alimenti integrali, e siamo spesso abituati a bere poco e in fretta, mentre il consumo di liquidi non dovrebbe mai essere inferiore a 1,5 litri di acqua al giorno. Per non parlare della sedentarietà e della scarsa abitudine

a una sana e regolare attività fisica. «A questo si associano altri aspetti apparentemente secondari, ma in realtà molto importanti – sottolinea Manes –: non mangiare regolarmente, ad esempio, ovvero saltare uno dei tre pasti principali. Il pasto rappresenta uno degli stimoli più forti per il movimento dell'intestino: molte persone riportano, infatti, di sentire lo stimolo ad evacuare dopo la colazione o il pranzo». Insomma è sempre la stessa la ricetta per una vita sana e attiva che rispetti tutti gli equilibri del corpo, che solo così può funzionare bene. Perché alla lunga la stipsi può essere la causa di disturbi secondari di tutto rilievo: «il paziente stitico è spesso portato a spingere con forza per evacuare e liberare l'intestino favorendo l'insorgenza di emorroidi e le ragadi anali – riprende Manes –. Le stipsi gravi inoltre si associano spesso a prolapsi della mucosa del retto e a varie alterazioni anatomiche della pelvi che, causate dalla stipsi, a loro volta la aggravano».

aiuto!

Per non arrivare a questo punto è dunque imperativo mettere in pratica i consigli di cui sopra, perché il ricorso agli "aiutini", sempre più pubblicizzati, spesso è sconsigliabile. «L'automedicazione in fatto di stipsi è

frequente e spesso fatta in modo sbagliato. La maggior parte dei lassativi che vengono acquistati in farmacia fanno parte del gruppo dei cosiddetti "stimolanti", che aiutano l'intestino a muoversi intensamente ma non sono innocui – prosegue l'esperto –: se facciamo una colonscopia a un paziente che fa uso di questi prodotti vediamo che la superficie interna del colon ha assunto una colorazione grigio-bruna detta melanosi da accumulo dei lassativi. Si ritiene che alla lunga possano essere dannosi per l'intestino stesso, alterandone ulteriormente la funzione». Stesso dicasi per i prodotti di erboristeria, considerati naturali e quindi innocui. In realtà, i lassativi più comuni, anche in farmacia, sono derivati dalle piante, come la senna e la cascara e per le erbe valgono le stesse raccomandazioni.

andamento regolare

E allora come si può fare a convincere l'intestino a fare il suo dovere? «La maggior parte delle stipsi che il medico si trova a curare sono croniche e spesso insorte anni prima, talvolta nell'infanzia – risponde Manes –. È dunque difficile ottenere una guarigione in breve tempo. Però si può riuscire, attraverso un'adeguata alimentazione e il congruo uso di farmaci, a riprodurre gradualmente una nuova regolarità nell'evacuazione. In genere si usano sostanze che l'intestino non riesce ad assorbire, zuccheri come il lattulosio, o sostanze come il macrogol, che rimanendo nel lume intestinale richiamano acqua e rendono le feci più morbide e di maggiore volume. Sono sostanze che in quanto non assorbite sono innocue, agiscono più gradualmente e quindi più fisiologicamente». Infine possono correre in aiuto della stipsi anche i cosiddetti probiotici, batteri componenti la flora intestinale che si assumono per bocca. Ormai è dimostrato che la composizione della flora influenza la motilità intestinale con un meccanismo che si basa sulla fermentazione di carboidrati e proteine. I prodotti finali della fermentazione sono i cosiddetti "acidi grassi a catena corta", sostanze che contribuiscono alla funzione normale del colon e alla prevenzione di alcune patologie grazie alla loro attività sui vasi sanguigni e la muscolatura dell'intestino. ■

BISOGNO DI STIMOLI

Dieci consigli pratici per il paziente con stipsi cronica.

- 1.** Andare in bagno se possibile sempre alla stessa ora.
- 2.** Bere una bevanda calda 10 minuti prima di andare alla toilette.
- 3.** Massaggiare delicatamente la parte inferiore dell'addome nell'attesa dello stimolo.
- 4.** Assumere sulla tazza del water una posizione il più accovacciata possibile.
- 5.** Rilassarsi e concentrarsi sul proprio intestino, non restando troppo a lungo nella toilette.
- 6.** Non reprimere mai lo stimolo durante la giornata.
- 7.** Non usare lassativi o purganti.
- 8.** Svolgere un'attività fisica che rinforzi la muscolatura addominale.
- 9.** Bere almeno 2 l di liquidi al giorno, preferibilmente acqua.
- 10.** Seguire una dieta ad alto residuo con almeno 20 g di fibre al giorno (frutta, verdura, cereali integrali, crusca ecc.) e integrare l'alimentazione quotidiana con prodotti contenenti probiotici di cui sia stata evidenziata l'efficacia sulla motilità intestinale.

(Fonte: Società Italiana di Medicina Generale)

Info

Su www.gastronet.it documenti e approfondimenti di gastroenterologia. È inoltre attivo il servizio "medico in linea" per fare domande agli esperti attraverso internet. Tel. 0498763444 - fax 0498787700 - info@gastronet.it

belli caldi

Un vero e proprio lifting, ma senza "modificare" il corpo e i connotati. Più giovani e belli grazie al calore del Thermage, terapia a radiofrequenza non invasiva.

di Barbara Bernardini

Il viso della celebre Oprah Winfrey, forse la più popolare presentatrice televisiva degli Stati Uniti di tutti i tempi, non ha certo bisogno di presentazioni. Ma il suo volto tonico e turgido, la pelle setosa e liscia hanno un segreto che lei stessa ha deciso di svelare, diventando da tempo la testimonial d'eccellenza di una tecnica di medicina estetica che le ha permesso di prolungare nel tempo il suo aspetto giovane e fresco. Da alcuni anni accessibile anche in Italia, si chiama "Thermage" e utilizza le proprietà della radiofrequenza (usata in chirurgia anche per l'elettrobisturi, ndr) per trattare dall'esterno, senza aghi né filler né tagli, le aree di lassità cutanea del volto, braccia, addome e gambe. Un vero e proprio "lifting", ma senza nessun intervento di "modifica" sulle strutture del corpo né sui connotati estetici.

colpo di calore

Niente labbra gonfiate né zigomi improbabili, solo un ringiovanimento dei propri tessuti, quelli che madre natura ha dato a ciascuno di noi. Questo piccolo miracolo è possibile grazie al calore sviluppato dalla radiofrequenza monopolare. Una colonna di calore, applicata attraverso un apposito strumento controllato da un computer, agisce sul collagene sottodermico, provocando una contrazione sostanziale delle fibre con l'effetto di "tirare" i tessuti, e stimolando al tempo stesso la neosintesi di questa proteina, che rappresenta l'impalcatura di sostegno dei tessuti e che si degrada a causa dell'invecchiamento e dell'inevitabile azione delle forze di gravità. L'applicazione, ambulatoriale e senza alcuna degenza, dura circa un'ora ed è sufficiente una sola seduta per trattare un'area completa del corpo, volto o collo. Nell'area trattata spesso si riscontra subito un miglioramento della tonicità, ma il vero risultato è progressivo e si sviluppa nell'arco dei sei mesi successivi, in cui si nota un miglioramento della tonicità dei tessuti, un appiattimento significativo dei solchi più profondi, una distensione importante delle rughe sottili e un sostanziale miglioramento della grana della pelle, tanto da rendere questa tecnica idonea anche per il trattamento degli esiti cicatriziali dell'acne o anche dell'acne in fase attiva. L'effetto dura per circa due anni, poi il trattamento si può



ripetere. Effettuato ormai su oltre 450mila persone nel mondo, il Thermage è sicuro e non lascia di norma arrossamento o gonfiore nell'immediato post seduta tanto che la persona che vi si sottopone può tranquillamente truccarsi o prendere il sole.

a corpo sicuro

Non può essere considerato del tutto indolore. Sebbene di breve intensità e controllati dal sistema di raffreddamento della macchina, i picchi di calore generati dalle punte possono provocare molto fastidio che non tutti riescono a sopportare. I risultati del Thermage possono essere abbastanza variabili a seconda della reattività dei tessuti del paziente, ma il 90 per cento si

ritiene soddisfatto del risultato che può arrivare a regalare un vero lifting al volto così come alle zone flaccide delle braccia e dell'addome. Più belli con il Thermage, però non ancora a buon mercato. Occorrono alcune migliaia di euro per trattare le varie aree del corpo. Ma, in effetti, i risultati possibili e il fatto che non è invasiva, ripagano della spesa, dato che la stessa cifra si può normalmente spendere anche in semplici cicli di massaggi o applicazioni di macchinari a radiofrequenza di grado estetico che hanno bisogno di molte sedute ripetute e che in ogni caso, a parità di costo, non possono raggiungere i risultati di quest'applicazione. Il Thermage è utilizzabile solo da personale medico con l'assistenza di personale infermieristico ed è bene, come in tutte le aree della medicina estetica, fidarsi solo di centri specializzati e di macchinari originali. Nella prima visita sarà il medico a decidere se ci sono le condizioni per il trattamento, che va bene per uomini e donne, ma che in alcuni casi non può essere applicato: in gravidanza, in presenza di malattie del collagene o nelle persone con particolari affezioni come la sindrome di Sjögren (malattia autoimmune che provoca secchezza della bocca e degli occhi). ■

Info

Dr. Marcello Ruspi

Poliambulatorio San Pietro - Milano, via Agnello, 2

Tel. 028818041 - info@pasp.it

www.pasp.it

broccoli d'oro

Come il vino rosso, anche i broccoli continuano a stupire mostrando insospettite attività benefiche nei confronti dell'organismo. Il sulforafano – composto presente in questi vegetali – si è dimostrato in grado di contrastare l'insorgenza dell'asma e di molti tipi di tumori, specialmente quelli del colon retto, ma un gruppo di ricerca della East Anglia, in Inghilterra, ne ha provato gli effetti anche nei confronti dell'insidiosa osteoartrite. Il sulforafano, infatti, bloccherebbe l'attività dell'enzima che distrugge le cartilagini prevenendo questa malattia. Buon appetito!

gusto pompelmo

Dalla natura un possibile nuovo farmaco contro il diabete. Il principio attivo si chiama narigenina ed è una molecola che si trova naturalmente nei pompelmi e in altri agrumi. Lo hanno scoperto un gruppo di ricercatori del Massachusetts General Hospital, negli Stati Uniti, ma finanziati dall'Unione Europea. Per il momento il nuovo composto è stato testato solo negli animali, ma si ritiene che in alcuni anni il farmaco "al pompelmo" potrebbe fare la sua comparsa sul mercato.

di rene in meglio

È stato sviluppato all'Università di San Francisco il primo rene artificiale impiantabile. Una speranza, ancora lontana ma reale, per le persone costrette alla dialisi e in attesa di un trapianto che non arriva mai. Il nuovissimo sistema a cui hanno lavorato ben 10 università americane è composto da una serie di reattori con biofiltri capaci di esercitare la funzione del rene. Per ora il macchinario ha una dimensione ragguardevole, ma i ricercatori sono certi che in alcuni anni grazie alle nanotecnologie riusciranno a comprimere questo macchinario alle dimensioni di una tazzina da caffè.



un passo avanti

Per dimagrire o per restare in forma non basta la dieta, bisogna muoversi, a passo svelto, almeno un'ora al giorno.



Parlare di alimenti e di calorie, senza fare riferimento al costo energetico della nostra vita, è come rifornire l'auto di benzina o di gasolio senza sapere quanti chilometri vogliamo percorrere.

Ho posto altre volte questo problema ai miei lettori perché è la premessa obbligata del benessere psico-fisico. Basta pensare che un giovane atleta può consumare anche più di 3.500 calorie al giorno ma quando dovrà abbandonare del tutto il suo sport per iniziare un lavoro che, tra scrivania e soste nel traffico, gli ruberà il tempo e la voglia di camminare, allora la spesa energetica della giornata si ridurrà notevolmente e le porzioni di qualunque cibo andrebbero ridimensionate e perfino dimezzate.

L'invito, perfino ossessivo, ai lettori in sovrappeso perché non si concentrino soltanto sulla dieta ipocalorica, trascurando il ruolo del moto fisico, ha motivazioni certe e ineludibili.

Lo spazio della rubrica non consente dettagli sul costo calorico delle varie attività fisiche, ma il principio base è che tutti, e non solo gli obesi, dovrebbero almeno camminare di più, a passo spedito, senza farsi venire l'affanno (gli americani precisano "alla velocità che andreste sapendo di essere in ritardo per l'ufficio"). Per chi possiede un semplice contapassi basterebbe porsi il traguardo giornaliero di 5-6mila passi, ovvero un'oretta di cammino o poco meno, semmai ripartita in due fasi.

Camminare in piano è l'attività aerobica più congeniale all'uomo (le scale, invece, possono diventare un impegno eccessivo per gli obesi). Non per niente i cardiologi raccomandano agli ex infartuati di riprendere a passeggiare fin dall'inizio della riabilitazione.

In conclusione, bisogna camminare di più ogni giorno (anche portare a spasso il cane è un ripiego utile), altrimenti non resta che piazzare in casa un tapis roulant, magari in vista del televisore per seguire un film o la puntata giornaliera di qualche soap opera.

Per gli ex atleti (spesso i più a rischio) sarà meglio guardare gli eventi sportivi dal tapis roulant piuttosto che seduti sulle gradinate di uno stadio (meno bene la cyclette perché camminare costa più che pedalare in scioltezza). Senza movimento nemmeno la più decantata delle diete ipocaloriche può garantire il dimagrimento senza deperimento muscolare.

se trapanando

Come fare di un trapano l'alleato ideale per i lavoretti di casa.
di Roberto Minniti

Strumento indispensabile di ogni patito del bricolage domestico. E ottimo alleato anche per chi si dedica in maniera incostante ai lavoretti in casa. Un trapano difficilmente può mancare nella cassetta degli attrezzi degli italiani. Versatile e utile, questo strumento non serve solo a forare superfici di ogni tipo, ad avvitare e svitare, ma ha anche il merito di velocizzare notevolmente le normali attività del fai-da-te. In commercio esistono decine e decine di modelli. Per orientarsi quindi occorre distinguere i comuni avvitatori (piccoli apparecchi elettrici che servono esclusivamente ad avvitare e svitare) dai più complessi (e costosi) trapani-avvitatori a batteria. Quest'ultimi sono largamente diffusi e offrono un ottimo compromesso fra versatilità d'utilizzo – bucano e avvitano – e potenza perforante.

di volt in volt

Per scegliere un trapano senza fili sono molti i fattori da considerare, primi fra tutti il peso e la potenza. Acquistare un attrezzo pesante può non solo affaticare durante l'attività, ma compromettere la maneggevolezza e quindi la resa finale. Al contrario, un prodotto troppo leggero potrebbe peccare in potenza di perforazione rivelandosi inutile di fronte a superfici particolarmente dure. La potenza di perforazione viene espressa in volt: maggiore è la tensione, maggiore la potenza del trapano. In linea di massima occorre trovare un buon compromesso fra leggerezza e potenza senza, però, scendere al di sotto di una certa soglia (12 volt circa per un modello a batteria), pena il rischio di vedere bloccata la punta dell'attrezzo al momento di perforare una superficie troppo resistente.

in carica

Nonostante il trapano elettrico a percussione, a fronte ovviamente di una spesa maggiore, offra performance migliori, per gran parte dei lavori domestici di bricolage il senza fili è il compagno ideale del fine settimana.

In questo caso, però, occhio alla batteria. Molti modelli ne prevedono due in dotazione: una che rimane innestata nell'attrezzo, l'altra in carica nell'alimentatore, in modo da non interrompere l'attività quando si esaurisce una delle due fonti di alimentazione. I produttori propongono in larga parte batterie agli ioni di litio (Li-ion) che presentano diversi vantaggi: buona durata e ricarica abbastanza rapida. Le batterie agli ioni di litio hanno il merito di garantire una potenza costante anche quando sono prossime all'esaurimento. La loro "vita", poi, è più lunga di quella delle pile Nichel-cadmio (che, tra l'altro, si scaricano anche senza essere usate). È bene controllare la capacità di autonomia, espressa dal rapporto ampère/ora (Ah): più elevata è la cifra – 1.000 Ah ad esempio – maggiore sarà la durata. L'altro aspetto da considerare è il tempo di ricarica. In alcuni casi (ben reclamizzati e dunque facilmente desumibili con uno sguardo attento alla confezione) si arriva a velocità record (anche a soli 16 minuti per un ciclo di carica), mentre per i modelli più lenti si deve attendere anche più di 90 minuti per utilizzare la batteria.

coppia fissa

L'altro elemento da non dimenticare, nella scelta del trapano, è l'anello di regolazione. Consente di selezionare la forza di rotazione della percussione, detta anche "coppia", e che viene espressa in Newton-metri (Nm).



trapani

marca e modello	tipo	batterie (numero)	caratteristiche	prezzo (euro)
BLACK&DECKER 12V	no fili	2 da 1,2 Ah tempo ric. 3h	percussione, 2 marce, 24 regolazioni di coppia, velocità variabile, rotazione destrorsa e sinistrorsa	115
BLACK&DECKER a percussione 710 W	con fili	-	mandrino 13 mm autoserrante, reversibile, velocità variabile	65
BLACK&DECKER KR910K 910 W	con fili	-	percussione, 2 ingranaggi meccanici, velocità variabile, mandrino 13 mm senza chiave, impugnatura secondaria, asta di profondità, blocco interruttore per maggiore comfort	125
BOSCH PSB12VE-2 12V	no fili	1 tempo ric. 1h	percussione, mandrino autoserrante, controllo velocità, preselezione della coppia di serraggio con 5 posizioni, ingranaggi a 2 velocità, regolazione elettronica	172
BOSCH PSB700-2RE 700 W	con fili	-	ingranaggi a 2 vel., mandrino autoserrante, regolazione elet., rotazione destrorsa e sinistrorsa, impugnatura supplem.	120
HITACHI DS12DVF3 12V	no fili	3 da 1,4 Ah NiCd tempo ric. 30'	mandrino autoserrante, 2 velocità meccaniche e interruttore elettronico, regolazione coppia di serraggio 22 posizioni, motore con ventola raffred.	200
SKIL 2502 12V	no fili	1 da 12V 2,0 Ah NiMH tempo ric. 1h	sistema identificazione del giusto bit avvitatura per ogni tipo di vite, 2 velocità meccaniche, 25 posizioni della frizione, mandrino autoserrante	125
MAKITA BK6390DWAE18V	-	1 da 18V 2,0 Ah NiCd	interruttore elettronico di velocità, 2 velocità meccaniche, freno motore, frizione regolabile in 16 posizioni, rotazione destrorsa e sinistrorsa	235

Se un buon trapano è un ottimo alleato per i lavori domestici, per eseguire dei lavori di qualità servono anche punte adeguate al materiale che s'intende perforare. È bene quindi sapere che ogni tipo di punta è stato concepito per forare materiali specifici. Esistono quelle per bucare l'acciaio e quelle più morbide destinate al legno o alla pietra.

Sfatiamo subito la falsa convinzione che una punta per l'acciaio vada bene anche per un pannello di legno, ragionando sul fatto che il metallo è di gran lunga più resistente del legno. Usare una punta non corretta, infatti, potrebbe comportare un deterioramento della stessa nonché la realizzazione di fori non perfettamente circolari.

Procuratevi delle serie di punte (i tipi principali diffusi in commercio sono a lancia ed elicoidali, e si vendono separatamente) per acciaio, legno, pietra (dette anche da muro), vetro e ceramiche.

Altro aspetto da considerare è il modo in cui usare il trapano: la punta deve essere sempre posta in posizione perpendicolare alla superficie da perforare. In linea di massima maggiore sarà il diametro del foro da realizzare, minore dovrà essere la velocità di rotazione del mandrino (il diametro massimo per le punte per metallo di trapani portatili è di 13 mm).

Ricordate, infine, che uno degli inconvenienti più frequenti quando si usa un trapano intensamente è il surriscaldamento della punta che a una certa temperatura perde le sue proprietà di durezza. Per ovviare a questo problema bagnate frequentemente l'estremità con delle soluzioni apposite disponibili in commercio, o in extremis, con dell'acqua, in modo da conservarla più a lungo. E fate ogni tanto una pausa, prima di veder fumare la punta.

È indispensabile per avvitare in tranquillità senza il rischio di danneggiare la testa della vite o al contrario di bucare il supporto su cui si sta lavorando perché, ad esempio, non si ha la possibilità di agire con una coppia ridotta. Ricordate che il numero di coppie (16-18, 18-20, 20-22 ecc.) non deve essere troppo limitato in modo da garantirvi maggiore flessibilità di utilizzo.

Quanto ai piccoli accorgimenti che possono facilitare la vita, è bene controllare che l'apparecchio sia dotato di un potenziometro (una piccola rotella che consente la regolazione continua e costante della velocità): un optional utile per forare il ferro senza bruciare le punte, o per lavorare su superfici in cui è necessario iniziare a bucare molto lentamente.

Anche la funzione percussione, che aggiunge alla ro-

tazione della punta un veloce movimento percussivo, è pratica per forare muri particolarmente duri (ma attenti a escluderla su piastrelle in ceramica e intonaci cedevoli per non provocare danni).

Un optional che fa risparmiare un bel po' di fatica muscolare è, di sicuro, il blocco dell'interruttore. Dopo aver premuto l'interruttore si preme un secondo pulsante che fa sì che il trapano continui a forare, senza bisogno che si eserciti una pressione continua.

Alcuni trapani hanno anche l'astina di profondità che consente di forare un materiale calcolando la profondità esatta. Questo dispositivo può essere utile quando c'è bisogno di praticare un foro in un muro o in una superficie qualsiasi senza passare da parte a parte. ■

a fior di pellet

La fortuna delle stufe a pellet, ecologiche, pratiche, scaldano di più e fanno risparmiare.

di Daniele Fabris

Sono quasi 10 milioni i caminetti e le stufe nelle case italiane. E molti quelli tentati da questi strumenti di riscaldamento che consentono di risparmiare un po' di energia nelle stagioni più fredde. Complice di questa rinnovata passione per il tepore antico, oltre al costo dell'energia, anche la possibilità di utilizzare il pellet al posto della legna.

I punti di forza di questi tozzetti compatti di segatura pressata sono noti: sono "ecologici", al pari della legna, non contribuiscono ad aggravare l'effetto serra, perché liberano in atmosfera solo l'anidride carbonica catturata dagli alberi, sono più pratici e scaldano di più. Anche la stufa a pellet è più efficiente di quella a legna e, soprattutto, fa risparmiare: a parità di ambiente da riscaldare, costa il 30-40 per cento in meno del gas o del gasolio. Si capisce dunque come alla fine del 2008 si sia arrivati a contare circa 700mila stufe a pellet.

fuori pericolo

Un amore che ha resistito anche a piccoli e grandi allarmi relativi al combustibile che usano. È dello scorso anno, per esempio, l'allerta sul pellet contenente Cesio 137 radioattivo, importato dalla Lituania e distribuito in (almeno) 11 regioni. Ma il comparto italiano, in grande crescita, si è attrezzato e ora produce pellet certificato, assicurando controlli rigorosi non solo sull'assenza di materiale radioattivo, ma anche di qualunque altra materia prima non adatta a bruciare.

Niente crisi, dunque, per queste stufe ecologiche e per il loro sistema di combustione che deve il suo successo



a praticità e rendimento. Sul primo versante pochi dubbi: il pellet è facilmente sistemabile anche nelle case che non hanno grandi spazi a disposizione, basta un posto asciutto e facilmente praticabile, un angolo del ripostiglio o un piccolo spazio all'aperto protetto dalle intemperie.

canne al vento

Le alte rese dal punto di vista termico e i consumi molto bassi delle moderne stufe, poi, hanno determinato nell'era del risparmio energetico la rinascita di questi strumenti che sembravano dimenticati. Specie

se prevedono un'integrazione all'impianto tradizionale a termosifoni, non soltanto per le stagioni intermedie, ma anche per l'avviamento quotidiano della caldaia autonoma. Installare un caminetto o una stufa di moderna generazione non comporta particolari vincoli, se non la presenza di un'adeguata canna fumaria. Nella scelta, vanno privilegiati i modelli con focolare in ghisa o mattoni refrattari, chiudibile con un portello in vetro temperato che ottimizza il consumo di legna, migliora il rendimento, trattiene i fumi e riduce la dispersione del calore. I termocamini prefabbricati possono costituire, nei climi più temperati, una vera alternativa all'impianto tradizionale, poiché si possono collegare ai radiatori o a una serie di condotti cavi nei muri, per veicolare aria calda nelle stanze. Sono solitamente dei monoblocchi di ghisa, che prelevano aria da una serie di bocchette aperte all'esterno e protette da griglie, con alcune ventole che convogliano l'aria dove serve. La bocca del camino si chiude durante il funzionamento con un'anta saliscendi in vetro. ■

spargere la Voce

A novembre **CoopVoce** è ancora più conveniente. Per tutti i clienti che portano il loro numero in CoopVoce **dal 1° al 25 novembre** una straordinaria promozione: per un anno l'offerta "5 cent" permette di chiamare tutti i numeri nazionali, fissi e mobili, a soli 5 centesimi al minuto e anche di inviare sms sempre a soli 5 centesimi, senza costi di attivazione né canoni mensili. Ma la convenienza non si ferma qui. Anche chi è già cliente CoopVoce e acquista un telefonino in un punto vendita Coop aderente all'iniziativa potrà beneficiare gratuitamente della speciale promozione "5 cent" per 4 mesi. E non mancherà l'occasione per acquistare un telefono: in uno speciale CoopVoce all'interno dei volantini dei Supermercati e Ipermercati Coop un ricco assortimento di telefoni e chiavette internet in promozione. L'elenco dei prodotti inclusi nello speciale CoopVoce è disponibile a partire dal 1° novembre 2010 anche sul sito www.coopvoce.it. Inoltre chi attiverà la speciale promozione "5 cent" o acquisterà una chiavetta internet CoopVoce potrà partecipare al concorso che mette in palio una nuovissima "Fiat 500 Abarth".



sos tata

I piccoli ne vanno pazzi e per le mamme è una salvezza grazie alla funzione "calma capricci". La tavoletta elettronica, al secolo iPad, si rivela all'occorrenza anche un'affidabile baby sitter e costa meno (a parte i soldi per l'acquisto). Basta scegliere l'applicazione giusta – ce n'è una per ogni età –, toccare lo schermo ed ecco apparire, ad esempio, un gattone dai grandi occhi verdi che ripete ciò che tu gli dici, se lo accarezzi fa le fusa, protesta se gli tocchi la coda; oppure basta una manata delicata del bimbo per far muovere le acque di uno stagno luccicante animato da pesci multicolore. E se il bambino è particolarmente agitato arriva in soccorso un'applicazione in salsa new age: Zen Space è un giardino zen da decorare con sassi di varie forme, con uccelli canterini e armonie di arpe birmane. Ma l'iPad accontenta anche i genitori che amano i giochi educativi: con Monkey Preschool Lunchbox colori da indovinare, puzzles da comporre "cerca la differenza" ecc., il tutto sotto la guida di una scimmietta. Una tata da mettere in borsetta, sempre a portata di mano...

che pizza!

A Milano sono 119 i pizzaioli egiziani contro 31 campani e solo 10 napoletani doc, a Roma il 18,1 per cento delle pizzerie è gestita da egiziani e il 10 per cento nella provincia di Monza e Brianza. I pizzaioli nordafricani stanno togliendo lo scettro ai colleghi italiani anche in altre regioni dove su oltre 1.400 ditte attive nei servizi alla ristorazione sono quasi 1.100 (il 76 per cento) quelle che dichiarano di fare e vendere pizza. Ma non solo capricciose e capresi diventano straniere: tra produzione, bar, caffè, take away e ristoranti, le imprese individuali attive in Italia con il titolare nato all'estero superano le 13.400, il 9,1 per cento delle ditte del settore. Al primo posto il continente asiatico che gestisce il 25,6 per cento delle attività (con 2.786 imprese individuali cinesi); poi a mettere a tavola il Belpaese sono gli arabi (20,6%), per metà egiziani (con 1.422 imprese). Quasi un ristoratore straniero su dodici (con oltre mille ditte) è arrivato, invece, dall'America Latina. Per una margherita "verace" bisogna andare alle falde del Vesuvio: nella provincia partenopea tiene duro, infatti, la tradizione con solo due egiziani impegnati nei servizi alla ristorazione, nessuno registrato alla voce pizzeria.

gita al farro

Solo qui, nella verde Garfagnana, il farro è ancora un ingrediente superiore, coltivato da tempo immemorabile e ancora brillato negli antichi mulini a macina. Sano, gustoso, se ne possono fare insalate, zuppe, torte salate, biscotti, pane. E risotti, anzi "farrotti".
di Eleonora Cozzella

Pultifagonides! Così gli antichi greci chiamavano i romani. All'epoca dello splendore delle città-stato elleniche, infatti, i greci erano più ricchi, colti e raffinati – anche a tavola – dei cittadini di quell'Urbe, che solo più tardi divenne un grande impero. E allora i "cugini" più evoluti chiamavano i romani con questo termine canzonatorio, che letteralmente vuol dire "mangiatori di puls" e si può tradurre come "polentoni". Già, il puls era una sorta di polenta, base dell'alimentazione dei soldati e della plebe. Ed era fatta con il farro. Come pure i dolcetti e le focacce che piacevano tanto ai nobili.

in dolce compagnia

Per secoli il *Triticum dicoccum* (questo il suo nome scientifico) è stato l'alimento base dei romani. Era anche un bene prezioso, vera merce di scambio nei commerci, ma anche simbolo di prosperità e abbondanza. Infatti tra i vari riti del matrimonio c'era anche l'usanza che la sposa cucinasse e offrisse al futuro marito un dolce o un pane preparato con farina di farro, per poi mangiarlo insieme.

Solo questo basterebbe a dare un'idea di quanto questo cereale, che fa parte della famiglia delle graminacee, sia antico. Ma possiamo andare ancora molto più indietro con la storia. Probabilmente è il cereale più antico e da esso deriverebbero altre varietà. Sarebbe cioè il capostipite della spelta (*Triticum spelta*), del grano tenero (*Triticum vulgare*) e del grano duro (*Triticum durum*). La sua coltura è documentata fin dal 7000 a.C. in Siria e Mesopotamia, dove veniva utilizzato per la preparazione di polente e

schiacciate, ed è stato base dell'alimentazione degli Assiri, di tutti i popoli antichi del Medio Oriente e del Nord Africa e degli Egizi, nelle cui tombe monumentali è stato ritrovato in grandi quantità durante gli scavi archeologici.

Il farro si è diffuso velocemente e le sue coltivazioni andavano moltiplicandosi in tutta Europa, grazie anche al fatto che si adatta bene in terreni poveri e non soffre particolarmente gli inverni gelidi. Però, come è successo a molti cibi del passato, con l'avvento della concorrenza più forte, ha iniziato a perdere (letteralmente) terreno. In effetti la resa per ettaro non è molto elevata, senza contare che la raccolta è ben più difficoltosa, visto che i chicchi tendono a cadere sul terreno con la maturazione.

piccolo mulino antico

Eppure c'è un'area dove il gustoso *Triticum* non è mai stato dimenticato. Dove, nonostante la comparsa del più redditizio grano, il farro non ha subito momenti di crisi. Si tratta della Garfagnana, una zona verde e ancora in parte incontaminata, tra le Alpi Apuane, l'Appennino Tosco-emiliano e la Lunigiana, attraversata dal fiume Serchio che conferisce ricchezza di boschi. Qui il farro è stato sempre coltivato e ancora oggi viene "brillato" negli antichi mulini a pietra. Viene cioè privato dei rivestimenti glumeali attraverso particolari mulini a macina. Se ne ottiene una granella pronta ad arrivare sulle nostre tavole in ghiotte zuppe, minestre con i legumi, torte salate. E può essere ridotta in farina per ottenere paste, biscotti e pane. Quest'ultimo, a detta di alcuni appassionati gourmet sarebbe non solo sano e



gustoso, ma addirittura migliore di quello di frumento integrale, poiché a parità di fibre non ha il tipico sapore di crusca, ma si avvicina molto al sapore del pane bianco, però più aromatico. Inoltre oggi c'è una grande rivalutazione di questo cereale per gli effetti benefici sull'organismo. È ricchissimo di fibre (circa il 7 per cento), assorbe una quantità di acqua notevole in cottura (quasi 2 volte e mezzo il suo peso), favorendo la sensazione di sazietà notevole (una manna per chi è a dieta); è il cereale con meno calorie (circa 335 calorie per 100 g) e contiene il 15 per cento di proteine.

più unico che raro

Ma per goderselo a tavola basta pensare a quanto sia gradevole, freddo o caldo, in insalata a mo' di riso freddo, con le verdure, con il pesce o i condimenti di carne. E l'inverno è un piacere pensare a una zuppa fumante di farro, magari profumato con i funghi porcini e un filo di extravergine. Gli chef, poi, lo usano al posto del riso per creare veri e propri risotti, pardon, "farrotti" (in questo caso è meglio scegliere un farro perlato).

Il farro della Garfagnana, che non a caso vanta la certificazione europea di Indicazione geografica protetta fin dal 1996, ha caratteristiche uniche, perché l'ecotipo locale di *Triticum dicoccum*, essendo stato qui riprodotto ininterrottamente da tempo immemorabile, si è geneticamente adattato all'ambiente, al clima, al terreno e forma con il territorio un legame indissolubile.

La sapiente tradizione contadina ha fatto il resto, per portare sul mercato un ingrediente superiore, sia dal punto di vista nutrizionale che organolettico. La semina avviene in autunno, su terreno precedentemente preparato, utilizzando semi vestiti, rigorosamente di ecotipo locale. La produzione avviene senza l'impiego di concimi chimici, fitofarmaci e diserbanti, perciò si tratta di un prodotto di fatto biologico. La raccolta si fa in estate, con le normali mietitrebbiatrici da grano: le spighe alla trebbiatura si distaccano interamente dal rachide, senza far uscire le cariossidi (cioè i piccoli frutti) dalle glume e glumelle, per questo viene denominato "grano vestito". Quindi occorre un anno di lavoro e cure per una produzione di appena 25 quintali per ettaro. Ecco spiegato perché in questo piccolo angolo di paradiso si raccoglie un tesoro. ■

IL PAESE CHE NON C'È

Sommerso sott'acqua e sotto il fascino di antiche leggende il piccolo borgo medioevale i cui resti sono visibili ogni dieci anni.



Uno dei paesi più suggestivi della Garfagnana è... quello che non si può visitare. Si trova nei pressi di Vagli di sotto (in provincia di Lucca) e ha una storia affascinante. È (o era?) il comune di Fabbriche di Careggine, minuscolo borgo medioevale fondato nel XIII secolo da un gruppo di artigiani del ferro provenienti da Brescia. Conquistato dalla famiglia D'Este nella

metà del Settecento, il piccolo paese riformò per decenni di ferro e utensili Modena e Ferrara, ricavandone prosperità. Ma nel 1941 il governo di Mussolini decise di sfruttare il fiume che scorreva vicino, l'Edron, affluente del Serchio, per costruire un bacino idroelettrico. I lavori furono affidati alla Selt-Valdarno (futura Enel) che per ultimare l'opera costruì una grande diga e procedette alla totale sommersione del paese. Gli abitanti vennero trasferiti a Vagli, in nuove case costruite dalla società, e i resti del paesino oggi sono visibili soltanto ogni circa 10-15 anni, quando l'Enel svuota il bacino per operare la manutenzione degli impianti. Forse per la tristezza di abbandonare le proprie case (comunque rimaste praticamente intatte) nacquero delle leggende. Secondo una di esse, in ogni notte di luna piena, quando non c'è vento, la campana della piccola chiesa sommersa suona a morte, come a piangere per la solitudine. Un'altra storia narra che nel paese visse Teodora, una donna bellissima ma estremamente egoista. Nella notte fra il 13 e il 14 dicembre in un passato lontano, suo marito Anselmo, tornando a casa dopo aver cercato legna per il camino, scivolò in una buca, perdendo i sensi. La donna, pur accortasi del ritardo, non diede l'allarme se non il mattino dopo. E l'uomo morì assiderato. Teodora, isolata dai compaesani per il sospetto di aver favorito la morte del marito, si rinchiuso nella propria casa uscendo sempre di meno. Così, quando le comunicarono che avrebbe dovuto lasciare la sua casa, perché il villaggio sarebbe stato sommerso, non credette all'avviso e forse morì annegata. Si dice che ogni 13 dicembre di notte, la campana della chiesa suoni a distesa, e che a farla suonare sia l'anima in pena di Teodora.

L'INTERVISTA

Il farro non è tutto uguale: la zona di produzione e i metodi di coltivazione ne influenzano le caratteristiche. Quello della Garfagnana è un prodotto da intenditori. Sentiamo perché da Tiziano Terzi, che fa le veci del caporeparto ortofrutta del Supermercato Coop "La Rosa" di Livorno.

Chi è l'acquirente tipo che sceglie il farro della Garfagnana?

«Sicuramente un consumatore cosiddetto evoluto, cioè informato sulla qualità e interessato ai prodotti tipici. Ci sono anche altri tipi di farro, magari più economici. Ma quello della Garfagnana vanta l'Indicazione geografica protetta, ha caratteristiche peculiari e un forte legame col territorio. Chi lo compra vuol portare anche un po' di storia nel piatto. Possiamo dire che è un prodotto di nicchia».

Quanto se ne vende?

«In teoria non tantissimo, ma considerando che si tratta di un prodotto per un target "esperto", sono bei numeri: parliamo di circa 50 chili al mese, in confezioni da 500 grammi».

In quale stagione se ne vende di più?

«Lo abbiamo in assortimento tutto l'anno. Ma se ne vende molto di più in estate. Può sembrare strano, perché è un ingrediente che si associa idealmente a zuppe e minestrone fumanti in fredde sere d'inverno. Ma a Livorno si usa molto per piatti freddi come le insalate, sia con condimento di terra che di mare, magari da portare al mare».

mangia la foglia

Gli spinaci, versatili e sicuri anche surgelati, ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti preziosi in alcune malattie.

di Silvia Inghirami

Carnosi e croccanti, delicati e saporiti, gli spinaci convertono anche i più recalcitranti alla "fede" delle verdure. Forse perché si prestano a colorare di verde qualsiasi piatto: dalle zuppe alle fettuccine paglia e fieno, dagli gnocchi alla torta Pasqualina, dai ravioli allo sfornato, dalla frittata al tramezzino. Non a caso sono tra i prodotti ortofrutticoli più diffusi al mondo, presenti nei campi e nelle cucine di tutti i continenti. In Italia la produzione raggiunge mediamente le 100mila tonnellate annue: le regioni più vocate sono il Lazio, con il 19 per cento della produzione nazionale e la Toscana (15 per cento).

verde pietanza

Il raccolto va da novembre a marzo, ma i supermercati sono riforniti tutto l'anno, garantendoci così la possibilità di fare una scorta di vitamine e sali minerali per tutto l'arco dei dodici mesi. La soluzione per avere in casa la verdura pronta, già lavata e pronta a cuocere, sta nelle confezioni in busta o surgelate, con spinaci in foglia o a cubetti: un modo per facilitare chi ha poco tempo a disposizione e non vuole rinunciare ai benefici delle verdure. «I consumi di verdure surgelate sono in continuo aumento – sostiene il presidente dell'Istituto Italiano Surgelati **Vittorio Gagliardi** – e la crisi economica ha indotto i consumatori a tornare a prodotti base, proprio come gli spinaci, a discapito dei piatti pronti: tra l'altro il prezzo è rimasto basso, sotto il livello dell'inflazione italiana». Secondo Gagliardi, i consumatori hanno premiato in particolare il servizio offerto dalle imprese alimentari che dalla mattonella da un chilogrammo sono passati alle porzioni da 30-40 grammi, veloci da preparare, comode per alcune ricette e adatte ai single. «La convenienza degli spinaci surgelati – sottolinea Gagliardi – sta anche nel fatto che non c'è spreco: la raccolta meccanica fatta dalle imprese elimina quasi del tutto i gambi. E poi si ha la garanzia di mangiare italiano: almeno i grandi marchi lavorano il prodotto coltivato nel raggio di un'ora, un'ora e mezzo di trasporto. Solo in inverno ricorrono agli spinaci pugliesi quando la temperatura non incide sulle qualità organolettiche che – ricordiamo – non vengono alterate dal sistema di preparazione: la scottatura che subiscono gli spinaci può ridurre del 10 per



cento il contenuto vitaminico, ma per il resto la valenza nutrizionale resta immutata: meglio può essere solo l'ortaggio del proprio orto».

come freschi

«Il potere nutritivo degli spinaci surgelati è il medesimo di quelli freschi – conferma **Andrea Ghiselli**, esperto dell'**Inran** (Istituto nazionale della ricerca per gli alimenti e la nutrizione) – e perfino

potrebbe verificarsi che il prodotto surgelato abbia un maggiore valore nutrizionale perché lo spinacio che compriamo fresco può impiegare 1-2 settimane per raggiungere dalla campagna i banchi del mercato, mentre la grande industria surgela la verdura sul campo». Nessun preconcetto anche nei confronti della verdura in busta: il processo di conservazione consiste nel togliere ossigeno e aggiungere gas inerti per evitare che la pianta si degradi: «È come imbalsamarla – afferma Ghiselli – e non c'è alcun rischio per l'organismo». Secondo il ricercatore dell'**Inran**, i prodotti in busta sono sicuri, grazie anche al capillare sistema di controlli in funzione in Italia. Per l'esperto nutrizionista è anche da sfatare il luogo comune secondo cui le verdure vanno ingerite crude per garantirsi il massimo apporto di sostanze utili all'organismo: «La perdita di vitamine c'è, ma è irrilevante dal punto di vista nutrizionale. Piuttosto vanno considerati i benefici, come la maggiore digeribilità e la possibilità di consumarne una quantità maggiore». Quanti genitori riescono, infatti, a far mangiare ai propri bambini una bella porzione di spinaci crudi? Molto più probabile, invece, che possano inserirli anche più di una volta nelle pietanze della set-

A CIUFFI

È bene scegliere ciuffi di spinaci con foglie di colore verde scuro, lucide, carnose, gambi duri e forti: se sono un po' vecchi possono contenere nitriti, dannosi per la salute. È consigliabile conservarli in frigorifero avvolti in sacchetti di carta/plastica e consumarli rapidamente dal momento che in un paio di giorni perdono croccantezza e sapore. Prima di cuocerli bisogna lavarli bene, ma non lasciarli a bagno. Per la cottura non serve far bollire dell'acqua: basta quella rimasta sulle foglie dopo averle lavate; si mettono in pentola, si aggiunge del sale, si chiude con il coperchio e si cuoce a fuoco vivace per pochi minuti. In alternativa si possono stufare con olio.

rosso vivo

Dalla Francia al Piemonte, vita, sorte e “miracoli” del sedano rosso di Orbassano.
di Francesca Baldereschi

timana, mischiandoli in una polpetta, in un panzerotto o in una torta rustica. Grazie alla versatilità gastronomica, gli spinaci assumono un ruolo fondamentale nella nostra dieta: al di là dell'apporto di ferro, superiore alla maggior parte delle verdure (inferiore però a quello della rucola) ma nei fatti meno assorbibile di quello della carne, le sue qualità maggiori risiedono nella vitamina A, C ed E e nella presenza di acido folico. Secondo uno studio del Brigham & Women's Hospital e dell'Harvard Medical School di Boston, una dieta ricca di luteina e zeaxantina, composti carotenoidi contenuti negli ortaggi a foglia verde scura come gli spinaci, riduce il rischio di sviluppare cataratte. Una ricerca pubblicata sul British Medical Journal rivela, invece, che una dieta ricca di verdure a foglie verdi come gli spinaci può ridurre del 15 per cento il rischio di diabete di tipo 2, grazie alle sostanze antiossidanti di cui sono ricchi. I ricercatori dell'Università di Napoli hanno osservato che la luteina presente negli spinaci svolge un ruolo protettivo e idratante nei confronti della cute e degli occhi, contro i radicali liberi. Ma anche senza scomodare scienziati italiani o stranieri, tutti sanno che vitamine e sali minerali sono fondamentali per la salute, soprattutto ora, in autunno, quando bisogna rafforzare le difese dell'organismo dall'attacco di influenze e raffreddori. ■



La tradizione del **sedano rosso** a **Orbassano** è antica, risale al Seicento, quando la duchessa di Savoia, Anna Maria d'Orléans, sposa del re Vittorio Amedeo II, portò con sé dalla Francia il sedano violetto di Tours, più saporito e tenero di quelli coltivati al tempo in Piemonte. Con il passare degli anni il sedano violetto francese si è ben acclimatato negli orti circostanti la città di Torino, soprattutto nei terreni ricchi di acqua della zona di Orbassano, e ha sviluppato il caratteristico colore rosso alla base delle coste e un sapore lievemente ammandorlato che lo rende molto interessante per il suo impiego gastronomico.

Il sedano rosso si seminava a marzo-aprile in pieno campo e si trapiantava a giugno-luglio per essere poi pronto dalla fine di settembre ai primi di novembre, quando si celebrava perfino una festa.

Per conservare e intenerire i sedani gli ortolani durante l'inverno si erano anche inventati un metodo ingegnoso: scavare delle fosse nel terreno a sezione rettangolare, in cui deporre i sedani rossi appena raccolti, in piedi, fosse profonde quanto le coste del sedano. Ricoprivano poi i sedani con fieno di erbe raccolte nelle aree paludose dei boschi di Stupinigi e, se le condizioni climatiche erano favorevoli, riuscivano a conservare i sedani fino a marzo. Gli ortolani si davano appuntamento al mercato di Torino che fino al 1930 era in piazza Borgo Dora, davanti all'Arsenale (oggi della Pace). Poi negli anni Trenta vennero inaugurati “i Mercati Generali all'Ingrosso” in piazza Balilla, oggi piazza Galimberti, dove i loro prodotti venivano venduti ai dettaglianti. Ma gli ortolani di Orbassano erano presenti con la loro specialità anche sui mercati di Pinerolo, Avigliana, Giaveno, e si spingevano fino a Susa. Questa coltivazione storica negli anni Sessanta ha rischiato l'estinzione per la concorrenza di altre varietà che richiedevano meno lavoro ed erano più redditizie – quali, ad esempio, il sedano dorato di Asti –, il calo della domanda, la destinazione di molti terreni fertili alla costruzione di zone industriali e artigianali. Oggi solo pochi ortolani della piana agricola che si estende dalla Palazzina Reale di Stupinigi fino alle porte della cittadina di Orbassano continuano a produrlo, vendendolo direttamente in azienda o nei mercati del torinese.

Il Presidio riunisce tre coltivatori che oggi costituiscono il “Consorzio Sedano Rosso Orbassano” e che hanno partecipato a un lungo lavoro di selezione e recupero della semente originaria in collaborazione con la Facoltà di Agraria dell'Università di Torino.

Il Presidio intende far conoscere e promuovere quest'antica varietà nei mercati e nei ristoranti del torinese e nello stesso tempo conservare le aree agricole alle porte di Torino.

VALORI NUTRIZIONALI PER 100 GRAMMI

Parte edibile (%)	83
Energia (Kcal)	31
Acqua (g)	90,1
Proteine (g)	3,4
Lipidi (g)	0,7
Glucidi disponibili (g)	3
Fibra alimentare (g)	1,9
Sodio (mg)	100
Potassio (mg)	530
Ferro (mg)	2,9
Calcio (mg)	78
Fosforo (mg)	62
Niacina (mg)	0,4
Vitamina C (mg)	54

Fonte: Istituto Nazionale della Nutrizione

sani e Savi

Senza glutine né derivati del latte, alcuni anche senza conservanti. I salumi e i prosciutti SA.VI. di Viterbo. di Cristina Vaiani

prodotti dal fornitore



“In piedi” all’ingresso una sfavillante Bizerba rosso fuoco del secolo scorso, probabilmente ancora in grado di funzionare.

È un’affettatrice d’epoca a fare gli onori di casa SA.VI., sigla che sta per Salumificio Viterbese, e a farci subito immaginare cosa custodiscono le pesanti porte blindate oltre la sua lucida sagoma da collezione: insaccati e prosciutti, salsicce e capocolli, disposti in fitte file a maturare le carni e i profumi, già peraltro intensi.

È da trent’anni che qui si fanno insaccati e prosciutti di qualità; un salumificio storico, fuori le mura dell’altrettanto storica Città dei Papi.

sin salamin

Appesi a stagionare o ad asciugare, ciascuno con i propri tempi ed esigenze di maturazione, centinaia e centinaia di salamini, salamotti, salamelle. Qui di salumi se ne producono parecchi, dalla Rustichella alla Corallina, dallo Schiacciato al Casareccio, ci sono il Gustoso, il Rustico senza conservanti, e salami di tutti... i tipi, dal Milano all’Ungherese al Napoli. E di certo non mancano le salsicce e le spalle, le coppe di testa e i capocolli, le coppiette, i prosciutti, i guanciali, le pancette, i rostini e le rose di lombo.

«Ci occupiamo della trasformazione della carne suina con cui produciamo tutto quello che è possibile produrre: salumi, prosciutti, pancette, capocolli, rose di lombo, salsicce – elenca **Fernando Anselmi**, uno dei due soci del salumificio, di cui è il direttore commerciale –. L’azienda l’ho creata io negli anni Ottanta – continua Anselmi che già nel ‘68 aveva a che fare con gli insaccati –. Oggi siamo due soci con i rispettivi figli e abbiamo una dozzina di dipendenti. Dall’85 siamo fornitori di Coop a cui dobbiamo la crescita della nostra azienda».

salumeria rusticana

SA.VI. e pure sani perché non contengono lattosio e derivati del latte né fonti di glutine e in almeno in un caso neppure i conservanti.

Si chiama “Rustico” ed è il primo esempio di salame senza conservanti «ottenuto grazie a un lungo lavoro di ricerca e analisi delle materie prime – spiega la figlia di Anselmi, Donatella, responsabile della qualità aziendale – che ci ha permesso di realizzare un prodotto davvero naturale, senza traccia di nitriti e nitriti». E che perciò scade nel giro di 50-60 giorni. Difficile carpire la ricetta del Rustico, recentemente apparso sul mercato, che è fatta di ingredienti sceltissimi, dai tagli di carne alle spezie al vino – la Vernaccia di San Gimignano Docg –, ma soprattutto i “segreti” della sua lavorazione: si tratta di un salame molto lavorato, in maniera naturale, con particolari accorgimenti nella scelta delle carni. «La scelta della carne è molto importante – sottolinea più volte Anselmi – ma

anche la selezione degli altri ingredienti non è casuale; usiamo un preciso tipo di sale e di pepe e la vernaccia di San Gimignano perché si produce solo in quel territorio e da vitigni biologici. E poi la lavorazione è particolare». «Se il mercato ci darà ragione – aggiunge Donatella – realizzeremo presto una linea di produzioni senza conservanti. Che nei nostri prodotti sono comunque contenuti in percentuali inferiori a quelle consentite dalla legge».

tanti salumi

Senza conservanti anche un prosciutto crudo e un fiocco di prosciutto cotto che non contiene polifosfati.

I salumi SA.VI. sono maggiormente diffusi nel Lazio – dove si distribuisce il grosso della produzione – ma anche in altre regioni italiane, come la Toscana nei cui negozi Coop si trova un'ampia varietà di questi prodotti e l'Abruzzo e, fuori dai confini nazionali, in Germania.

Laziali sono la Corallina e il Salame Schiacciato mentre il Salame Cotto, invece che stagionato, è proprio tipico di Viterbo. Una menzione a parte meritano le coppiette laziali che presentano "una particolarità" essendo fatte «non con le carni che rimangono dalla lavorazione del suino, – i cosiddetti ritagli, specifica Anselmi –, ma dal lombo fresco, disossato e sfilettato a mano che poi saliamo e stagioniamo; questo è un prodotto molto artigianale, in cui anche la legatura è fatta



a mano (come nel caso del capocollo) e non usiamo la retina ma il budello naturale. Tutti accorgimenti che innalzano la qualità del prodotto», precisa Anselmi, perché a monte di tutta questa tecnologia – luci che si accendono automaticamente, celle di stagionatura computerizzate – c'è tanta manualità.

tutto compreso

Il consumatore può stare tranquillo perché i prodotti SA.VI. non sono fatti di generica "carne suina" – che sarebbe sufficiente riportare in etichetta per legge – ma per ciascun prodotto vengono specificati tutti i tagli di carne utilizzata. È così che si viene a sapere ad esempio che il "Rustico" senza conservanti contiene trito di coscia, pancetta e

spalla e che la Corallina invece si ottiene mescolando alla spalla trito di prosciutto, gola, lardello e così via. A garanzia infine della provenienza esclusivamente italiana della carne sventolano in etichetta un tricolore e il marchio "Salumeria Italiana".

«Stiamo lavorando per ottenere la certificazione secondo gli standard internazionali Brc e IFS per la sicurezza alimentare – afferma Donatella Anselmi –. Disponiamo di un sistema di qualità con piani di controllo che prevedono tot analisi annue sia sul fresco che sullo stagionato, sulle materie prime, sugli ambienti e i processi produttivi, insomma ogni canale dell'azienda è seguito in modo particolare. A ulteriore garanzia del consumatore ci sono poi le analisi a campione effettuate dall'Istituto zooprofilattico di Viterbo che è un organo ufficiale di controllo e i prelievi a campione nei punti vendita che Coop stessa di tanto in tanto sottopone ai test di qualità. Controlli che sono importanti anche per noi, come azienda, che dobbiamo e vogliamo migliorare continuamente».

SA.VI. Salumificio Viterbese Lavorazione Carni Suine
via Duilio Mainella, 2 Loc. Poggino (Zona Industriale) Viterbo
tel. 0761251225 - www.salumificioviterbese.it

menu di frattaglie

crostini con la milza



Ingredienti per 4 persone:
crostini di pane arrostiti
500 g di milza
1 cipolla
1 manciata di capperi
70 g di acciughe sottosale
1 bicchiere di vino bianco
brodo q.b.
olio e burro
sale e pepe

preparazione:



tempo:
30 min.

costo:



Strizzare la milza, aiutandosi con un coltello, fino a quando resterà solo la pelle e aggiungere la pasta ottenuta in una cipolla precedentemente dorata nel burro e fatta cuocere con del brodo fin quando sia diventata quasi una crema. Aggiustare di olio, sale e pepe e bagnarla con il vino bianco. Unire, quando il vino è evaporato, un battuto preparato con le acciughe dissalate e senza lisce e i capperi e mischiare delicatamente fino ad ottenere un composto omogeneo. Cuocere per qualche altro minuto fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea, aggiungendo se necessario, un po' di brodo. Spalmare l'impasto sui crostini e servire a piacere sia caldo che freddo.

LA DIETISTA 570 Kcal a porzione

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

Antipasto nutriente, ricco di vitamine B6 e B12 e di acido folico utile per tenere bassi i livelli di omocisteina, un aminoacido che in concentrazioni elevate può causare infarti e ictus.



Si consiglia un rosso d'annata, come un **Chianti Colli senesi**.

polenta con il fegato

Ingredienti

per 4 persone:

800 g di fegato di vitella

500 g di farina di polenta precotta

100 g di pancetta affumicata

5 pomodori

3 cipolle

1 bicchiere di vino bianco

1 noce di burro

olio extravergine d'oliva

sale e pepe

preparazione:



tempo: 40 min.

costo:



Tagliare a velo le cipolle, farle rosolare nell'olio, aggiungere la pancetta e i pomodori spellati e privati dei semi e far cuocere per 10 minuti con un coperchio. Aggiungere il fegato tagliato a dadetti di circa 2 cm e aggiustare di sale. Versare il vino, farlo sfumare e continuare la cottura a fiamma bassa per circa 15 minuti, mescolando spesso. Preparare la polenta e versarla su un vassoio di legno facendo nel centro uno spazio capiente e, appena non sarà più bollente, versarvi il fegato con il suo sughetto e portare in tavola.

LA DIETISTA 680 Kcal a porzione

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

Piatto unico adatto anche ai celiaci, è una miniera di vitamina A, sottoforma di retinolo, di ferro, zinco e proteine nobili. Raccomandato ai fumatori perché il fumo distrugge il prezioso e raro retinolo.



Va bene un **Chianti**, ma anche un'etichetta equivalente, magari **Riserva**.

lingua in salsa verde

Ingredienti

per 4 persone:

800 g di lingua di manzo

carota, sedano e cipolla

1 pomodoro

1 foglia d'alloro

1 mazzo di prezzemolo

1 mollica di pane inzuppata nell'aceto

1 peperoncino

1 cucchiaio di capperi

1 uovo sodo

olio extravergine d'oliva
sale

preparazione:



tempo: 50 min.

costo:



Tenere la lingua a bagno per un'ora in acqua fredda, quindi cuocerla in acqua salata bollente con la carota, il sedano, la cipolla, il pomodoro e la foglia d'alloro e farla bollire per almeno 2 ore e mezzo a fuoco moderato fino a quando non risulterà morbida infilzandola con una forchetta. Farla freddare, spellarla, tagliarla a fettine sottili e metterla in un vassoio capiente e piatto. Preparare la salsa verde versando nel frullatore il prezzemolo tritato grossolanamente, la mollica inzuppata nell'aceto e strizzata, l'uovo e i capperi, il peperoncino sminuzzati e un pizzico di sale. Aggiungere, dopo una prima passata al frullatore, l'olio a più riprese frullando di volta in volta fino a ottenere la consistenza desiderata.

LA DIETISTA 380 Kcal a porzione

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

Ricca di ferro, potassio e fosforo, con solo 128 calorie al naturale, un buon apporto proteico, la lingua è magra, digeribile e adatta a tutti.



Abbinare un bianco barricato, possibilmente **Chardonnay**.

arance alla cannella



Ingredienti per 4 persone:

8 arance
120 g di zucchero
6 cucchiaini di cognac
20 g di cannella in polvere
2 pezzetti di cannella intera
1 rametto di menta
1 manciata di pinoli

Mettere lo zucchero in una padella con 4 dl d'acqua e portare a bollore mescolando. Aggiungere le arance pelate al vivo e tagliate a fette, adagiandole sul fondo della padella e cospargerle con la cannella. Far cuocere per 5 minuti, girando le fette almeno una volta. Togliere dal fuoco, adagiarle su un piatto da portata con il loro liquido, versarvi sopra un filo di cognac e i pinoli, guarnire con la menta e la cannella intera. Servire tiepide.

preparazione:



tempo:
30 min.

costo:



DIETISTA 280 Kcal a porzione

Carboidrati ●●● Proteine - Grassi - Colesterolo -

Cosa volere di più da un dessert? Magnesio, potassio e vitamina H nei pinoli per il buonumore e contro la caduta stagionale dei capelli, vitamina C nelle arance contro il raffreddore, più un pizzico di cannella per prevenire il diabete.



Un valido abbinamento potrebbe essere lo stesso **Cognac** utilizzato nella preparazione oppure, se la cannella non risulta eccessiva, un **Moscato** siciliano, non passito.

68

benestare di Massimiliano Matteoni



una giusta autopunizione

**Il mio problema è che in alcuni giorni la mia alimentazione è un disastro, mi abbuffo con qualsiasi schifezza mi capiti sotto mano. Poi mi sento malissimo e passo il resto del pomeriggio a piangere e a rimuginare su quello che ho fatto. Sono convinta che il mio comportamento è dovuto a un bisogno di autopunirmi, anche se non riesco a capirne i motivi. Secondo lei è necessario, per modificare un comportamento, capire le ragioni profonde che l'hanno causato?
via e-mail**

A mio avviso tentare di capire le ragioni recondite di un comportamento porta solo a fare dell'inutile (e spesso costosa) archeologia psicologica. Del resto, anche quando la causa che ha scatenato un comportamento è chiara, non è detto che conoscerla porti a modificare il comportamento in questione. Un esempio pratico: se ho paura dei cani, posso anche sapere che la mia paura ha avuto origine quando un cane mi morse all'età di cinque anni, ma saperlo non mi guarirà e continuerò ad avere paura dei cani. Per cambiare un comportamento occorre, invece, agire concretamente su di esso con la logica dell'"aggiungere, anziché togliere", e sfruttare a nostro vantaggio tutto quello che il problema ci mette a disposizione. Nel suo caso vediamo di utilizzare il "bisogno di autopunirsi" in questo modo sicuramente più efficace: nei giorni in cui si è abbuffata quando va a letto rimetta la sveglia alle due di notte; quando suona si alzi e si metta a fare lavori di casa che ha rimandato per tanto tempo; dopo un'ora ritorni a letto e ricarichi la sveglia per l'ora in cui si alza di solito la mattina. Dopo che si è abbuffata eviti, però, di rimanere passiva a piangere o a rimuginare, continui a svolgere le sue attività, tanto avrà la possibilità di punirsi per bene la notte stessa. Mantenga questa prescrizione per almeno un mese, scoprirà delle cose molto interessanti.

divieto d'eccesso

**Sempre più spesso vedo in giro bambini in sovrappeso o addirittura obesi, tutto questo mi sconcerta perché ricordo che almeno fino agli anni Settanta quasi tutti i bambini erano magri. È vero che un bambino obeso molto probabilmente diventerà un adulto obeso?
via e-mail**

Purtroppo è vero, sia perché anche da adulto continuerà a mangiare in maniera errata, cosa che ha appreso a fare da bambino, sia per precise ragioni fisiologiche. Un adulto dispone di un numero determinato di cellule adipose che possiamo immaginare come dei palloncini sgonfi. Se poi una persona comincia a introdurre più calorie di quante ne consuma, l'eccesso sarà immagazzinato sotto forma di grasso in queste cellule che inizieranno a gonfiarsi e la persona aumenterà di volume, cioè ingrasserà. Ma per i bambini e soprattutto per gli adolescenti il meccanismo è più complesso perché, a differenza degli adulti, i ragazzi hanno una concentrazione di ormone della crescita più elevata. In questo caso, se il bambino mangia in eccesso, l'ormone della crescita indurrà le cellule adipose a dividersi e a moltiplicarsi, oltre che a gonfiarsi, perciò da adulto si ritroverà con un numero di cellule di grasso superiore a quello che avrebbe avuto se fosse stato un bambino normopeso. Dato che questo processo è irreversibile, bisogna prevenire e curare il sovrappeso e l'obesità nel bambino e nell'adolescente, e non aspettare che diventi adulto.



Tutto questo e molto di più.



Su www.nuovoconsumo.it

Oggi questa rivista è anche on line. Sul sito www.nuovoconsumo.it trovi tutti gli articoli di questo numero, oltre a tanti contenuti speciali e contributi multimediali. Inoltre puoi consultare i vecchi articoli effettuando una ricerca in base alla tematica. Un'area riservata, accessibile tramite password, è dedicata ai Soci. Collegati subito, il mondo Unicoop Tirreno è lì comodo. Basta un clic.

coop

Unicoop Tirreno

semiseria

di Simona Marchini



forza e coraggio

**Così va il mondo, ma lottare si può.
Anzi si deve.**

C'è stata una cosa che mi è arrivata dritta al cuore ultimamente: la fotografia dei piccoli pakistani coperti di mosche e stremati dalla fame.

La storia che infferisce sui più indifesi sia attraverso le calamità naturali che attraverso le guerre e le prevaricazioni dei più forti.

Dobbiamo impegnarci con forza, dobbiamo essere spirito e anima di sentimenti d'amore. Questo mondo non ci piace. Questa stampa manipolatrice non ci piace. Questa violenza della menzogna non ci piace.

Pensiamo solo alle storie del terremoto de L'Aquila. È stato tutto uno spot pubblicitario per abbagliare una folla di spettatori ignari della verità. Quella verità che fa gridare una moltitudine di persone esasperate davanti a Palazzo Chigi, malmenate dalla polizia.

Pensiamo a una mamma che per il conflitto di due medici partorisce rischiando la vita e trovandosi tra le braccia una creatura forse irrimediabilmente "offesa".

Pensiamo a un sindaco coraggioso, limpido, innamorato della sua terra, ucciso da malavitosi senza neanche il saluto istituzionale del Governo. Certo, non era Raimondo Vianello e la Tv non ne avrebbe parlato più di tanto...

Però c'è la manifestazione a Reggio Calabria contro la 'ndrangheta, però c'è una sindaca eroica in un piccolo centro calabrese che nonostante le minacce resiste, però c'è don Ciotti che rieduca alla vita e alla lotta contro il crimine decine di giovani. Però c'è un'umanità piena di cuore e di speranza che compie quotidianamente atti di coraggio. Per dirla con Pasolini "Non credo in nulla eppure lotto per qualcosa". Comunque per la mia dignità.



**CULTURA,
TEMPO LIBERO,
INNOVAZIONE**

Odissea nello spazio
Buon viaggio interplanetario!

Missione punitiva
Quando e come punire i figli

Mixer
Tutti in palestra con gli sport "mixati"

Il piacere dell'onestà
Nuovo Consumo incontra
Leo Gullotta



odissea nello spazio

Pronti per un viaggio interplanetario? L'esperimento MARS 500 – simulazione di un viaggio su Marte –, da poco avviato, ci dirà se l'uomo può vivere su un altro pianeta. E forse un giorno gli "alieni" saremo noi.

di Paolo Volpini

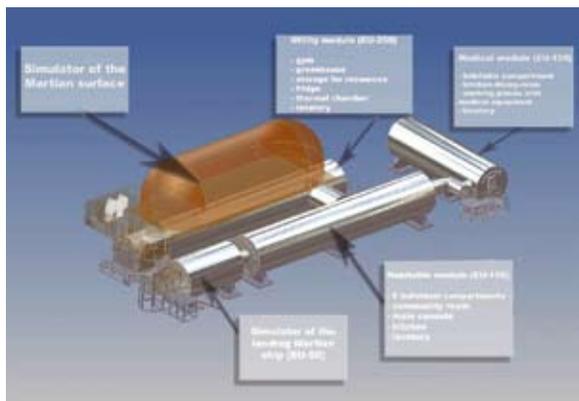
Ufo, dischi volanti, cerchi nel grano. Il mistero, la curiosità, a volte l'ossessione per la ricerca di civiltà aliene non sono certo una novità. Ma proviamo ad affrontare l'argomento dalla prospettiva opposta. Tutte le teorie sugli alieni danno per scontato un requisito essenziale, che queste ipotetiche civiltà abbiano un grado d'evol-

uzione tecnologica molto superiore al nostro, che le rende capaci di affrontare viaggi interstellari. Se l'esistenza di pianeti extrasolari è ormai assodata, la probabilità di trovarne di simili alla Terra e per di più abitati da popolazioni più evolute di noi è, però, estremamente bassa.

voyager

È dunque lecito domandarsi: e se fossimo noi terrestri gli esseri viventi più intelligenti della galassia? Se fosse l'uomo la prima creatura destinata a mettere piede su pianeti altrui? L'immane impegno tecnologico e finanziario necessario all'impresa provocherebbe un grande dibattito che proviamo a sintetizzare in due semplici domande. Vogliamo farlo? Possiamo farlo? I viaggi interstellari per ora appartengono alla fantascienza e solo un enorme balzo tecnologico potrebbe fornirci gli strumenti necessari. Più plausibile è l'ipotesi di colonie spaziali autosufficienti, minuscoli pianeti artificiali in grado di viaggiare per tempi lunghissimi. A bordo di queste colonie partirebbero i primi intrepidi esploratori e arriverebbero a destinazione i loro pronipoti. Prima, però, di spiccare il volo verso gli spazi siderali è necessario iniziare dai primi passi all'interno del nostro sistema solare. La tecnologia ce lo consente, le sonde senza equipaggio hanno già sorvolato pianeti, lune, asteroidi e comete. Ma l'essere umano è in grado di affrontare viaggi così lunghi? L'uomo non è un robot e non basta assicurare gli standard minimi di sopravvivenza: acqua, cibo, calore ecc.

A questo scopo è iniziato da giugno l'esperimento **MARS 500**. In un laboratorio vicino Mosca è stata



predisposta la simulazione di un viaggio verso Marte. 6 volontari (3 russi, un cinese, un francese e un italo-colombiano) vivranno per 520 giorni completamente isolati dal resto del mondo proprio come se si trovasse a bordo di un veicolo spaziale.

siamo dei marziani

L'esperimento, organiz-

zato dall'**ESA** (Agenzia Spaziale Europea) e dall'**IBMP**, l'Istituto russo per i problemi biomedici, serve a studiare le reazioni fisiche e psicologiche dei cosmonauti costretti a un isolamento prolungato in uno spazio molto limitato. I volontari stanno vivendo all'interno di 4 moduli sigillati ermeticamente: un modulo abitativo principale, un modulo medico, un modulo di stoccaggio per la conservazione dei cibi, il modulo simulatore del veicolo per l'atterraggio su Marte. Un altro modulo simula la superficie marziana sulla quale potranno "scendere" solo dopo 250 giorni, la durata del viaggio di andata. Nei moduli sono simulate perfettamente le condizioni di viaggio con due sole eccezioni: l'assenza di gravità (impossibile da riprodurre) e l'esposizione alle pericolose radiazioni cosmiche. In pratica, l'esperimento è un vero e proprio "Grande Fratello" spaziale. Pensando ai conflitti che si generano abitualmente tra i concorrenti dei reality show, si può immaginare quante complicazioni può generare la condizione claustrofobica di un'astronave: conflitti insanabili con un collega, attacchi di panico, la sofferenza per la separazione dalla propria famiglia rimasta sulla Terra (che può subire anche malattie e lutti). E durante il viaggio interplanetario non è possibile aprire la porta della "casa" e rinunciare al "gioco". Inoltre, per quanto gli astronauti siano selezionati tra persone in piena salute, enormi disagi potrebbero essere provocati da infortuni accidentali e malattie non diagnosticate. I primi volontari dovranno essere davvero molto coraggiosi e determinati. Finora comunque le "cavie" di



tempi moderni
a cura di Rita Nannelli

mamma mia!

MARS 500 sembrano cavarsela piuttosto bene. Si sono ben riforniti anche di libri e film di fantascienza e rivedendo "2001: Odissea nello spazio", com'era prevedibile, si sono profondamente identificati con i protagonisti del film.

alien

Supponendo un esito positivo di MARS 500, rimane l'altro quesito.

Il viaggio vero vogliamo farlo? Secondo il celebre astrofisico Stephen Hawking la colonizzazione dello spazio sarebbe addirittura necessaria. La popolazione e lo sfruttamento delle risorse crescono in modo esponenziale, incidendo in modo irreversibile sull'ambiente terrestre. Lo scienziato vede anche scenari catastrofici, fino al pericolo d'estinzione del genere umano, se non si troveranno altri spazi dove vivere. È forse prematuro definire indispensabile una migrazione cosmica, ma sicuramente sarebbe una grande opportunità verso un imprevedibile sviluppo economico e sociale.

È riduttivo valutare i pro e i contro dello sbarco su Marte solo sulla base delle materie prime che potremmo trovarvi. Una popolazione umana "aliena" con il passare dei secoli porterebbe alla nascita di una nuova cultura, di un modo di vivere e pensare sicuramente diversi da quelli esistenti sulla vecchia Terra. E chissà cosa accadrà in un futuro remoto se, dopo aver percorso con difficoltà e sacrificio centinaia di anni luce, fosse possibile raggiungere un pianeta abitabile intorno ad un'altra stella. Viene spontaneo ripensare al "mistero" dei cerchi nel grano. Trovereste logico che la missione si limitasse a lasciare un bel disegno sui campi coltivati, per poi fare retromarcia e lasciare gli abitanti del pianeta nella curiosità di sapere chi siamo? ■

Libri, film, blog, associazioni, la festa francese dei non genitori clonata in altri paesi europei e in America, sempre più coppie orgogliose di fare solo i tati, al massimo gli zii. Tra serio e semiserio, è scattato l'elogio della vita senza figli perché – si sa – i pargoli sono costosi, molesti, impegnativi e sporcano. C'è il saggio di Elisabeth Badinter "Le conflit. La femme et la mère" (caso in Francia che ha scatenato dibattiti e polemiche anche oltre confine), in cui la filosofa esplora la crisi d'identità della donna contemporanea combattuta tra desiderio di maternità e bisogno di realizzarsi professionalmente, c'è il bestseller di Elizabeth Gilbert "Eat, Pray, Love" e il film con Julia Roberts tratto dal libro "Mangia, prega, ama" in cui si prende di mira il mito della famiglia tradizionale e dell'orologio biologico. Il senso è: perché consumarsi tra pannolini e notti insonni quando ci sono tante belle cose da fare al mondo? Titolo parlante di un blog italiano – tra i tanti sul tema – "Mamma? No, Grazie" –, per paura di non farcela, perché un bebè vuol dire rinunciare a carriera, sogni, viaggi, amici ecc. o per ragioni filosofiche: si dona una vita che spesso è dolore e sofferenza. Ma c'è chi sostiene che sia una scelta "verde": ogni figlio emette 9.441 tonnellate di CO2, contribuendo nel corso della vita all'inquinamento dell'ambiente. Senza scomodare il radicale "Movimento per l'estinzione volontaria dell'Umanità", per il quale l'esperimento umano è riuscito così male che il mondo starà meglio senza di noi, dopo una vita ogm free è l'ora di quella child-free anche in Italia, il paese fondato sulla famiglia e sulla mamma ma col record di denatalità. Moda, provocazione o fenomeno sociale (ed economico) da prendere sul serio?

il trucco c'è e si vede

Più naturale che più naturale non si può, ma il trucco c'è e si vede... Tonalità chiare per le guance e per gli occhi, colori neutri come il caramello o il cammello per un viso praticamente monocromatico. Occhio, però, alle sopracciglia: passata la moda delle sbiadite, che facevano un po' effetto aliena, finalmente si possono lasciare in bella vista senza drammi. Con un tocco di brillantini – consentiti sulle palpebre, sulle guance e sulle labbra meglio se rosso chiaro e sulle unghie – il maquillage è fatto. Per illuminare un po' le buie giornate invernali.

al miglior offerente

Figli dello spreco, spesso ci liberiamo di oggetti che potremmo riusare. In Italia è nata una fitta rete di "barter" (utenti che scambiano su internet) che barattano oggetti e servizi senza ricorrere al denaro. Il sito più cliccato è "zerorelativo", con più di 15mila iscritti, ma ne esistono altri, come "eticambio" e "lastminutemarket", nato da una ricerca dell'Università di Bologna. Anche alcune associazioni praticano il baratto: la torinese "ManàManà" organizza mercatini dello scambio durante le "Giornate senza denaro" e alcuni B&B nella "Settimana del baratto" ospitano i clienti in cambio di oggetti e servizi. Allora, chi offre di più? (J.F.)





missione punitiva

Che sia vecchio stampo o al passo con i tempi, la punizione è efficace solo se tempestiva, motivata, inflitta con cognizione di causa. Ma i figli vanno anche incoraggiati al momento giusto e premiati... senza esagerare.

di Benedetta D'Alessandro

Una rispostaccia all'indirizzo della mamma, l'ennesimo quattro in matematica, il rientro a casa fuori tempo massimo ed ecco che scatta, inesorabile, la punizione. Tramontati i classici proclami e divieti, dal vetusto "A letto senza cena" a "Niente Tv per una settimana" per arrivare al più pesante "Basta uscite con gli



amici", le punizioni del nuovo millennio si sono inevitabilmente adeguate alle generazioni nate digitali ("native digital"). Relegare il "colpevole" nei confini della propria stanza, infatti, oggi non è più sufficiente: meglio staccare la spina del pc e requisire playstation e cellulare se si vuole davvero colpire nel vivo.

mea culpa

Vecchio stampo o meno che sia la punizione, tuttavia, affinché risulti efficace è importante infliggerla con cognizione di causa. «La punizione è essenzialmente l'inibizione di un comportamento sbagliato – spiega **Giovanna Carlo**, psicoterapeuta didatta dell'**Arpa** (Associazione di ricerca psicologica analitica) –. Quando si decide di punire è importante riflettere su cosa spinge davvero a farlo: in particolare i genitori che hanno ricevuto un'educazione severa, di stampo ottocentesco, tendono a caricare le punizioni di una sottile vena di vendetta». Anche se in modo del tutto inconsapevole, dunque, la punizione rischia di superare il confine del suo significato educativo: «L'obiettivo non è più quello di censurare un comportamento sbagliato, ma di far soffrire l'altro – avverte l'esperta –. Con il risultato che dalla punizione si passa all'offesa, al disprezzo e all'umiliazione che svalorizzano non il fatto in sé, ma la persona che lo ha commesso». Comprendere e far comprendere a chi la riceve il vero significato della punizione è più facile laddove anche

a un comportamento positivo si dà il giusto risalto. «È il cosiddetto rinforzo – sottolinea Carlo –. Per i bambini che stanno formando la loro identità è importante che i genitori si accorgano di quanto di buono fanno». Un compito riuscito meglio del solito, una risposta educata e non sollecitata da mamma

e papà, un gesto generoso spontaneo, un'abilità sportiva inaspettata: comportamenti che spesso vengono dati per scontati dagli adulti senza sapere che, a volte, un "bravo" conta più di mille punizioni.

quel che è giusto è giusto

Per dimostrare ai propri figli che si è orgogliosi di loro e che si apprezzano i loro sforzi non è necessario, infatti, materializzare tutto. «Non bisogna scambiare il rinforzo di tipo relazionale – avverte la psicoterapeuta – con un premio in denaro o con l'ultimo videogioco di moda che, tuttavia, possono andare bene se vi si ricorre una volta ogni tanto». Così come non bisogna esagerare nel dare un premio, perché una punizione sia efficace non è necessario infierire con rimedi diabolici: «Lo scopo è far riflettere il figlio sulle conseguenze delle proprie

ANTICHI RIMEDI

Quando la sculacciata può servire.

Socialmente malviste, le punizioni corporali inflitte ai bambini godono di scarsa fama. Secondo un recente studio americano, ci sarebbe addirittura una relazione tra le sculacciate prese da bambini e una certa propensione all'aggressività in età adulta. «Una sculacciata al momento giusto – rileva tuttavia Carlo – non è detto che sia così negativa come sembra. A volte può avere meno conseguenze psicologiche di una punizione o di una frase offensiva». Il ricorso a questo rimedio va comunque valutato a seconda della personalità del figlio: «Ci sono bambini che vivono la violenza fisica molto negativamente così com'è meglio evitarle del tutto con quelli più maneschi». E se una sculacciata ogni tanto non va demonizzata è, invece, del tutto sconsigliato lo schiaffo: colpendo il viso rischia di essere troppo violento, oltre che umiliante.



le vite degli altri a cura di Barbara Autuori

ancora di salvezza

Salvabebè/Salvamamme, l'associazione che aiuta le donne in condizioni difficili a crescere i loro bambini.

Romana, 55 anni, mamma di una ragazza che l'ha appena resa nonna e madre affidataria di una ragazza dell'Angola, **Grazia Passeri** è la presidente dell'associazione Salvabebè/Salvamamme che aiuta le donne bisognose a crescere i loro bambini.



Quando e perché nasce la vostra associazione?

«Nel 1993, con un gruppo composto di professionisti, impiegati, pensionati, abbiamo fondato "Un neonato vivo al 2000" per contrastare l'infanticidio cercando di informare le madri sulla possibilità di partorire in anonimato. Con il tempo, però, ci siamo accorti che molte chiedevano come fare a tenerli con loro. È nata così **Salvabebè/Salvamamme** (www.salvabebe.org)».

Che tipo di aiuto offrite?

«Un sostegno per i bisogni elementari: aiutiamo le mamme in condizioni sociali ed economiche disagiate a tenere caldi, in salute e a nutrire i loro bambini».

Come contattate le madri bisognose?

«Con gli sportelli Salvamamme: in sede e al Pronto Soccorso pediatrico dell'ospedale San Camillo. Per le emergenze c'è un numero verde contro l'infanticidio attivo 24 ore su 24. Siamo su Facebook e abbiamo referenti in tutto il territorio nazionale. Con l'ospedale mobile, pediatrico e ginecologico, gestito dalla Croce Rossa, raggiungiamo le zone più periferiche della Capitale».

Quali sono le richieste più urgenti?

«Il cibo soprattutto: nel nostro Centro Nutrizionale distribuiamo il "pacco mese" a oltre 1.300 bambini. Un'attività che abbiamo portato avanti con le nostre sole forze grazie all'aiuto di tanti volontari e sponsor. Da quest'anno possiamo contare su un piccolo finanziamento del Comune che ci ha anche fornito una nuova sede».

Chi sono le donne che si rivolgono a voi?

«Soprattutto immigrate, anche se nell'ultimo anno e mezzo è cresciuta la richiesta delle italiane, principalmente madri single o separate».

Un sogno nel cassetto?

«Qualcuno che paghi i debiti dell'affitto arretrato, poter lavorare 5 giorni su 7 senza dover piangere gli altri due, e poi cibo, cibo e ancora cibo per i nostri bambini».

azioni affinché si assuma le sue responsabilità. Privarlo del suo elemento consolatorio, che sia l'orsacchiotto o l'iPod, spesso è eccessivo e inutile». Più importante invece appare la tempistica: una pena certa e immediata, magari in flagrante, è sicuramente la soluzione migliore anche se i tempi frenetici di oggi, purtroppo, non aiutano. «I genitori spesso non riescono ad agire sul momento, così o rimandano accumulando stress e poi esplodendo con punizioni epocali o addirittura non puniscono più, crescendo degli irresponsabili», dice Giovanna Carlo. Dosare bene premi e punizioni, senza censurare ogni singola azione sbagliata per non formare adulti che si sentano perennemente colpevoli, è dunque importante così come scegliere la giusta reprimenda. Ma come si fa a capire se è davvero quella giusta? «Sarà sufficiente leggerlo negli occhi dei propri figli – conclude l'esperta –. Bambini e ragazzi hanno un innato e profondo senso di giustizia e sanno bene, nonostante mille scene, quando si sono meritati una giusta punizione». ■

GENITORI & FIGLI: AGITARE BENE PRIMA DELL'USO Errori da non ripetere. Come la conoscenza della propria storia aiuta a essere genitori

di Daniel J. Siegel e Mary Hartzell, Raffaello Cortina Editore 2005, pp. 241, euro 21

«Sarò un genitore diverso». Più facile a dirsi che a farsi, spesso molti adulti replicano con i figli gli stessi modelli educativi dai quali hanno sempre dichiarato di aver preso le distanze. Gli autori di questo libro spiegano come, attraverso una più profonda comprensione delle esperienze passate, sia possibile riuscire a liberarsi da quei comportamenti che si rinnegano a parole, dando ai propri bambini felicità e sicurezza emotiva.

GLOSSARIO

Digital grounding: traducibile letteralmente con "punizione digitale", è il nuovo termine americano per indicare il black out virtuale imposto ai figli adolescenti al posto dei vecchi divieti.



mixer

Allenamento muscolare, esercizi di postura, tecniche di respirazione e rilassamento, di difesa. Nelle palestre dello Stivale vanno i corsi che in una disciplina ne mescolano molte.

di Barbara Autuori

Dalle arti marziali alla ginnastica dolce, lo sport 2010-2011 è nel segno della mescolanza. Spopolano, infatti, nelle palestre italiane tante discipline frutto di mix originali, con un occhio al corpo e uno alla mente. A cominciare da uno "sport" made in Russia che da poco è sbarcato in Italia dove sta facendo sempre più proseliti, l'arte marziale Systema. Messa a punto nel X secolo dai Bogatyr, cavalieri medioevali russi



eseguite in scioltezza e relax, ci si abitua alla durezza del terreno e si impara a conoscerlo per non temerlo». Finalizzato a rendere "liberi" anche al suolo, questo esercizio è indispensabile per abituarsi a reagire in situazioni di svantaggio: se sappiamo che il suolo può darci anche sicurezza, ad un'eventuale aggressione che ci butti in terra sapremo rispondere con più lucidità.

un buon sistema

La sensibilità corporea

trasformati poi in monaci, è stata utilizzata per anni dai reparti speciali sovietici come raffinata tecnica di attacco e difesa. Scambiarla per una "classica" arte di autodifesa sarebbe, però, riduttivo.

dalla Russia con furore

«Systema, come dice il nome stesso – spiega **Giuseppe Jannone** istruttore a Milano (www.systemamilano.it) –, è una disciplina complessa che riunisce in sé vari tipi di esercizi in cui l'autodifesa è solo una parte». Non a caso l'allenamento di base comprende attività finalizzate al miglioramento della postura e delle tecniche di respirazione e rilassamento nonché alla gestione di emozioni come l'ansia, la paura, il panico e lo stress. «La lezione inizia con una camminata in cerchio fatta di stretching e respirazione utili a controllare la temperatura corporea, la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca: in questo modo si predispone anche la mente a una migliore concentrazione», dice Jannone. Imparare a sentire e controllare il corpo usando la respirazione e agendo contemporaneamente su forma fisica e mentale è la premessa per poi passare ad affinare la propria sensibilità corporea. «Il passo successivo è prendere confidenza con il pavimento – continua l'esperto –. Attraverso semplici capriole,

viene poi messa alla prova in esercitazioni di contatto con gli altri allievi: l'importante è ripetere gli stessi movimenti con partner diversi. «Questo perché non c'è una sola risposta possibile – sottolinea Jannone –. A persone diverse corrispondono altrettanti attacchi e per sapersi difendere è necessario diversificare la propria risposta». Altro elemento distintivo di Systema è l'uso della forza che non viene mai esasperata. Precisa Jannone: «Anzi. Di solito si cerca di sfruttare a proprio vantaggio quella che arriva contro senza aggiungere ulteriore carico: strategia spesso utile non solo in palestra ma anche in altri ambiti della vita». Non tralasciando l'origine militare di questa disciplina, parte dell'allenamento si svolge anche con delle armi: principalmente bastoni e coltelli (non offensivi!) «L'obiettivo – rassicura l'istruttore – è imparare a neutralizzare il pericolo che arriva dalla persona che impugna l'arma più che dall'arma stessa, anche se ci si esercita a prendere confidenza con queste "attrezzature"». Affascinante e coinvolgente, quest'arte marziale conta appassionati maschi in varie fasce d'età mentre sono in crescita le fan femminili. «Systema è una disciplina adatta a tutti – conferma Jannone – perché gli esercizi sono eseguiti a velocità ridotta anche per



aria fresca a cura di Barbara Bernardini

un po' di tatto

Arriva la pelle bionica sensibile al tatto.

aiutare il corpo a memorizzare certi movimenti». Senza contare che poter coniugare tonificazione muscolare e tendinea con una migliore padronanza di sé e delle proprie emozioni è un beneficio che può tornare utile a chiunque.

a passo di danza

Oltre i confini di ogni singolo sport, anche a passo di danza. Movimenti fluidi che si fondono l'uno nell'altro in una movenza armoniosa al confine tra yoga, ballo, nuoto e arti marziali. Metodo ideato dall'ex ballerino ungherese Juliu Horvath che lo ha messo a punto per combattere i suoi dolori cronici conseguenze di un grave infortunio, la Gyrokinesis (www.gyrotonic-italy.com) è molto più di una ginnastica dolce. Attraverso esercitazioni ondulatorie e ritmiche da eseguire su un piccolo sgabello, il sistema ideato da Horvath riesce a coinvolgere tutto il corpo: lavorando sulle sette direzioni di movimento naturale della colonna vertebrale (avanti, dietro, sinistra, destra, torsione a sinistra, torsione a destra oltre a quella circolare), la muscolatura viene al tempo stesso rafforzata e resa più flessibile con immediati benefici per la postura e senza sollecitazioni brusche per le articolazioni. Il passaggio dalle varie posizioni, che non vengono mai mantenute a lungo, è assolutamente naturale e armonioso e sempre accompagnato da esercizi sincronizzati di respirazione che variano a seconda dell'intensità e della velocità che si vogliono ottenere. Molto simile a una danza, questa ginnastica prevede esercizi non solo sullo sgabello, ma anche a terra e in posizione eretta oltre ad una versione – il Gyrotonic Expansion System – che si avvale di un'attrezzatura particolare. Pensato in origine da Horvath per aiutare i danzatori ad eseguire meglio le piroette, questo macchinario si compone di una panca con uno schienale collegati ad un complesso sistema di carrucole, tiranti e manopole con i quali si eseguono movimenti simili a quelli del nuoto e del thai chi. Uno stretching morbido, ma estremamente efficace, che agevola la scioltezza delle articolazioni e la forza muscolare con uno sforzo minimo. Molto usato da ballerini e atleti che per la riabilitazione, grazie alle sue caratteristiche soft, va bene per tutti. ■

Negli anni Ottanta spopolavano in Tv le serie di telefilm come "La donna bionica" e "L'uomo da sei milioni di dollari". Descrivevano scenari impossibili con esseri umani riparati con "pezzi di ricambio" robotici, ma perfettamente integrati con il corpo che conferivano ai due supereroi straordinari superpoteri. Da allora l'ingegneria e la medicina hanno portato questi scenari un passo più vicino alla realtà, prima con l'occhio bionico, ancora decisamente rozzo ma promettente, poi con gli arti bionici, come la "SmartHand", la mano robotica testata dall'équipe della Scuola Sant'Anna di



Pisa che i ricercatori stanno faticosamente riuscendo ad integrare nei circuiti nervosi del paziente, così che la mano possa essere comandata "con la forza del pensiero". Ma si tratta comunque sempre di pezzi meccanici fatti di viti e bulloni, con la freddezza che solo un pezzo di metallo può trasmettere. Ma questa nuova idea che arriva dagli Stati Uniti è davvero impressionante, perché restituisce funzionalità a quella parte del corpo attraverso cui passano tutte le sensazioni e fa da barriera con il mondo esterno: la pelle. Si tratta della creazione, da parte di un gruppo di ricercatori dell'Università di Berkeley, in California, di una pelle completamente artificiale fatta di nanocircuiti di semiconduttori, non per niente ribattezzata subito "e-skin". La pelle sintetica è sensibile al tatto, esattamente come la pelle umana ed è la prima a essere realizzata completamente a partire da semiconduttori cristallini. Il fatto è che questa pelle non è pensata proprio per sostituire quella naturale, ma per "rendere umani" gli arti dei robot, che siano essi parti bioniche di ricambio per uomini, come una mano o una gamba, o robot completi dotati di braccia, gambe e volto. La pelle bionica rivestirà gli arti, con l'obiettivo futuro di restituire al paziente le sensazioni tattili. Adesso la pelle sintetica andrà integrata con i circuiti nervosi umani (passo più significativo e difficile), mentre sarà più verosimile progettare robot "umanoidi" che pian piano saranno capaci, oltre che di parlare, sorridere, insegnare o cucinare, anche di accarezzare un volto. Il futuro bussa davvero alla nostra porta.



il piacere dell'onestà

Si definisce un uomo onesto, nella vita come nello spettacolo, che non permette a nessuno di offendere la sua dignità, che crede nella civiltà della parola – in un paese dove si parla tanto ma si ascolta poco – e nel rispetto degli altri. Dal teatro al cinema alla Tv, Leo Gullotta e i suoi personaggi.
di Maria Antonietta Schiavina

Dopo il successo ottenuto con Pirandello – “L'uomo, la bestia e la virtù” e “Il piacere dell'onestà” – Leo Gullotta ha superato un'altra volta la prova nei panni di Sir John Falstaff, il grasso e goffo personaggio di “Le allegre comari di Windsor” di William Shakespeare, un ruolo non facile da interpretare, a cui l'attore ha dato una maschera speciale. E, dopo aver debuttato quest'estate a Verona, Gullotta sta facendo con lo spettacolo, diretto da Fabio Grossi e prodotto dal Teatro Eliseo, un tour per i più importanti teatri italiani che lo vedrà impegnato fino a primavera inoltrata.

Ancora una volta, attraverso il teatro, lei tratta tematiche importanti. Di divertimento, ma anche di riflessione.

«Il testo è stato scelto, dalla produzione e dal regista, con le stesse modalità dei due Pirandello precedenti. Con una motivazione e una riflessione. È vero che si tratta di una commedia, è vero che è “leggera”, ma è anche vero che descrive perfettamente la cattiveria degli scherzi nei confronti della diversità e il diverso in questo caso è un uomo grasso, più d'età degli altri, cattivi fino in fondo».

Un testo, quello di Shakespeare, attualissimo, in un periodo in cui i diversi vengono presi di mira con una violenza in certi casi inaudita.

«Bisogna offrire sempre di più spettacoli che ripropongano argomenti di cui la gente vuole riappropriarsi stando insieme. Soprattutto in momenti come questo in cui c'è chi vorrebbe, invece, impedire di farlo. Meno si sta insieme, infatti, meno si pensa, meno si agisce e ancor meno si disturba».

A proposito di disturbo: che rapporto ha con la gente che, riconoscendola, la ferma ogni giorno per strada?
«Ascolto sempre con piacere chi mi parla. L'incontro nella vita serve a capire, a sapere, a raccontarsi».



Parliamo del suo percorso di uomo e di attore. Leopoldo Gullotta, nato a Catania, ultimo di sei fratelli. Il più piccolo e il più coccolato?

«Sì. Sono nato nel 1946, come frutto di un atto d'amore dopo la fine della Guerra».

La sua era una famiglia semplice?

«Semplice, ma con una grande dignità. Papà faceva il pasticciere e vivevamo in un quartiere popolare, ma con grandi sacrifici i miei genitori hanno fatto studiare me e i mie fratelli».

Ha incominciato a recitare giovanissimo. Com'è stato l'inizio?

«Tutto è avvenuto per caso. Frequentavo le medie e seppi che il “Centro universitario

teatrale” teneva un corso sul teatro per dodici allievi scelti da un'apposita commissione. Sono sempre stato un curioso e per curiosità mi presentai alla selezione, unico quattordicenne in mezzo a studenti universitari. Lessi un brano e tornai a casa felice, ma sicuro che tutto sarebbe finito lì».

E invece?

«E invece fu soltanto l'inizio. Mi ammisero, frequentai il corso, senza però lasciare il liceo artistico – sono insegnante di storia dell'arte anche se non ho mai professato – e partii passo dopo passo per una meravigliosa avventura».

Quest'anno lei festeggia cinquant'anni di carriera. Un bilancio?

«Positivo senza dubbio. Ho iniziato a quattordici anni un percorso bellissimo che mi mette sempre alla prova, ma che mi regala anche tanto entusiasmo».

Che cosa le ha insegnato umanamente il mestiere dell'attore?

«La disciplina, il rispetto degli altri, il silenzio durante



triplavu a cura di Luca Carlucci

spirito di collaborazione

una prova e l'onestà nel preparare uno spettacolo per offrirlo al pubblico».

Per tanti anni lei è entrato con la televisione nelle case degli italiani. Non le manca il piccolo schermo?

«Ma io la Tv non l'ho abbandonata, anche se in questo momento l'impegno teatrale e talvolta il cinema – è appena uscito il film di Richy Tognazzi "Il padre e lo straniero" dove ho un bel ruolo – impegnano tutto il mio tempo».

Quando recita lo fa con la mente o con il cuore?

«Il cuore viene sempre al primo posto».

Lei si impegna molto anche nel sociale ed è sostenitore di Emergency.

«Sì, ma lo sono anche di tutto ciò che appartiene ai diritti mancati dell'uomo. Quelli che sono stati firmati nel 1946, ma che nel 2010 restano ancora solo sulla carta».

Cosa fa quando non recita?

«Mi piace stare a Roma nel mio quartiere, San Giovanni, un quartiere vivo, con la gente che scende in strada, dove c'è il bar con il tavolino per prendere il caffè e leggere il giornale, dove il macellaio ti lancia la battuta... E poi vado al cinema, ci sono le mostre che vedo sempre con piacere oppure mi godo la casa, ascolto la mia musica, leggo».

Cucina anche?

«Qualche volta. Non sempre, però, quando lo faccio mi diverto. Sono un goloso, pur essendo una persona che non pretende troppo».

Chi è in poche parole Leo Gullotta?

«Un uomo onesto che non permette a nessuno di offendere la sua dignità o i suoi diritti e che usa la civiltà della parola, in un paese dove si parla tanto ma si ascolta poco».

Questo mese voglio segnalarvi due storie "internet" virtuose, accomunate da un tratto saliente: l'uso del web come potente e multiforme strumento di collaborazione. La prima storia viene dagli Stati Uniti ed è ancora parzialmente da scrivere. Nella primavera scorsa quattro studenti di scienze matematiche della New York University si pongono, a mo' di compito per le vacanze estive, un obiettivo ambizioso: sviluppare un innovativo social network open source e di natura non commerciale in cui gli utenti siano finalmente del tutto padroni della loro privacy e dei loro dati. Il progetto viene chiamato **Diaspora** ed è presentato alla comunità di internet in modo efficace attraverso un sito web dedicato e la partecipazione nei social network. L'idea piace, attira l'attenzione prima dei media internet e poi di quelli tradizionali, anche nostrani, e attraverso il sito di finanziamento di nuovi progetti **Kickstarter**, raccoglie il sostegno economico da parte di migliaia di navigatori da tutto il mondo. Sostegno che nel giro di qualche mese si sostanzia nella bella sommetta di 200mila dollari. I quattro lavorano alacremente per tutta l'estate e a settembre si arriva al primo risultato: viene rilasciata una versione iniziale e grezza del software affinché tutti i programmatori che vogliono collaborare al progetto possano lavorarci e migliorarlo. Il prossimo passo è atteso per questo mese, quando una versione un po' più strutturata del software dovrebbe finalmente vedere la luce. La seconda storia, invece, è tutta italiana. Alberto Cottica, economista e studioso di scienze sociali molto attento alle problematiche della rete, lavora per un anno a un libro su come – e se – gli strumenti offerti dal web possono influire positivamente sul complesso rapporto tra governanti, cittadini e cosa pubblica. Finito il libro – nel giugno scorso – Cottica, anziché consegnarlo all'editore, decide di metterlo in discussione capitolo per capitolo coi navigatori internet (www.cottica.net/wikicrazia/piano-del-libro) per migliorarlo e arricchirlo. Riceve così centinaia di contributi che, ove meritevoli, integra nel testo, ovviamente accreditandone gli autori. Il libro "collaborativo" è, infine, andato in stampa: s'intitola "Wikicrazia – L'azione di governo al tempo della rete: capirla, progettirla, viverla da protagonisti", è edito da Navarra Editore, ed è disponibile in libreria da settembre.

A DIRE IL VIRUS

Ormai dovremmo saperlo: non si può navigare su internet senza un buon programma antivirus installato sul computer. Ma al tempo stesso dovremmo sapere anche che l'antivirus più potente di tutti è la saggezza e la prudenza dell'utente. Evitare dunque di navigare su siti strani, loschi o dall'aria poco professionale, ma soprattutto evitare di scaricare o di aprire file di cui non si ha perfettamente chiara la natura e l'affidabilità. Siccome la prudenza su internet non è mai troppa, è probabile che prima o poi vi capiterà di aprire il file sbagliato e che il vostro antivirus (magari non aggiornato) non vi proteggerà e che il vostro computer impazzirà. A quel punto, prima di resettare tutto o di rivolgersi a un tecnico a pagamento, un tentativo che può valer la pena di fare – sempre che la maledetta infezione informatica ve lo permetta! – è analizzare il vostro sistema con un antivirus on line, che risiede sul web anziché sul vostro computer (quello sul vostro computer, infatti, è probabile che non funzioni più proprio a causa del virus). Ne trovate svariati on line: tra i più noti **Kaspersky**, **Panda** e **McAfee**.

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





alla radice

Che cosa c'entra una talpa con l'abbonamento a Sky? Basta guardare lo spot con Fiorello, dove lo schema dell'assurdo la fa da padrone, ma il senso del tutto alla fine risulta chiaro.



Fiorello ci ha ormai abituato a forme di intrattenimento fuori dagli schemi tradizionali e spesso spiazzanti. Lo stesso modulo viene ora usato per la pubblicità dello spot **Sky** che lo vede protagonista. Qui lo schema dell'assurdo la fa da padrone, ma non senza che nella battuta finale si recuperi un senso legato al prodotto reclamizzato dallo spot. Nella scena iniziale si vede Fiorello seduto al tavolo di un bar. Ad un certo punto sbirciando nelle pagine del giornale di un vicino vede qualcosa che lo fa trasalire ed esclamare: "Devo dirlo a Ugo!". Il contesto non chiarisce né chi sia questo Ugo né quale sia la notizia che deve comunicare. E questo è parte sia della suspense che invita lo spettatore ad andare avanti nella visione dello spot sia della dimensione di sospensione assurda su cui è giocato. Inizia quindi, come nelle favole, una ricerca non priva di peripezie, per raggiungere il soggetto evocato dall'esclamazione. Prova a farsi aiutare da una signora alla finestra chiedendo dove sia Ugo, ma quando lei gli domanda – giustamente – chi sia Ugo, Fiorello cerca di darle una descrizione mimica, facendo dei segni per significare che ha un nasone e degli arti ripiegati. Questo non fa che infittire il mistero. La ricerca continua e nel frattempo Fiorello ha preso la bicicletta e corre all'impazzata chiamando Ugo. Interviene allora una comica interferenza semantica con la situazione – peraltro molto televisiva – "giro ciclistico", dove una persona tira una secchiata d'acqua in faccia a Fiorello, come avveniva una volta da parte degli spettatori nei confronti dei ciclisti veri per rinfrescarli. Fintanto che la corsa termina in una campagna che, sempre trafelato, Fiorello percorre non senza dover fronteggiare (come nelle fiabe, dicevamo) i nemici che tentano di assalirlo: ridotti alla dimensione della commedia nella fattispecie sono zanzare e calabroni. Finché arriva a un'abitazione, segnalata dalla cassetta della posta e dall'antenna televisiva. E qui si scopre chi sia Ugo e quale sia la notizia: una talpa dall'aria simpatica che esce dalla sua tana, a cui Fiorello dà l'annuncio: l'abbonamento Sky costa solo 29 euro. Che c'entra la talpa con tutto ciò? Lo spiega umoristicamente la battuta di Fiorello: "Ancora con l'antenna terrestre stai? Esci. Non puoi startene chiuso in tana a vederti le repliche di Radici". "Radici", appunto, un noto kolossal degli anni Settanta e conseguente miniserie televisiva. Ma anche "radici", un genere molto caro alle talpe. Che, com'è noto, sono pressoché cieche. Come gli spettatori televisivi – vuole suggerire lo spot – che non hanno ancora Sky.

SPOT Per tutto il resto

Un giovane papà fa la spesa con la sua vispissima bimba. Si aggirano giulivi tra le corsie del supermercato arraffando a caso dagli scaffali. "Qualcosa per la prima colazione? Sei euro" recita la voce. Alla faccia! E cosa hanno preso? Sembra un semplice pacco di biscotti. I due continuano il giro e ogni tanto si intravede il carrello mezzo vuoto. "Il formaggio che piace tanto alla mamma? Sette euro". E qui più che il prezzo è il gesto a lasciare esterrefatti quando il papà lancia il formaggio nel carrello. Finalmente arriviamo alla cassa e la bimba prende un gelatino definito un "piccolo extra". Totale da pagare? 93 euro. Fare la spesa a casaccio – potremmo dire noi – non ha prezzo... ma si sa "Per tutto il resto c'è Mastercard". (B.R.)

IGIENE AMBIENTE

F A C I L I T Y M A N A G E M E N T



SERVIZI INTEGRATI PER NUOVE PROSPETTIVE DI CITTÀ

L'impresa

CoopLAT è una tra le più grandi cooperative del settore dei servizi, con 2300 addetti e una presenza nelle principali città toscane e in numerose regioni italiane. È un'impresa moderna, che guarda al futuro, attenta ai nuovi scenari del mercato e ai nuovi sviluppi sociali. È una cooperativa a mutualità prevalente, che fa dell'etica imprenditoriale solidale il suo punto di forza a favore dei clienti, dei soci lavoratori, dei dipendenti e del territorio in cui opera.

Le attività

- Igiene e sanificazione
- Movimentazione e Facchinaggio
- Manutenzione aree verdi
- Mostre e sorveglianze
- Ecologia Logistica e Manutenzione
- Facility Management

Il progetto globale

Dalla progettazione del servizio allo studio preventivo di fattibilità, fino all'organizzazione di ogni aspetto del lavoro e al coordinamento delle specifiche prestazioni:

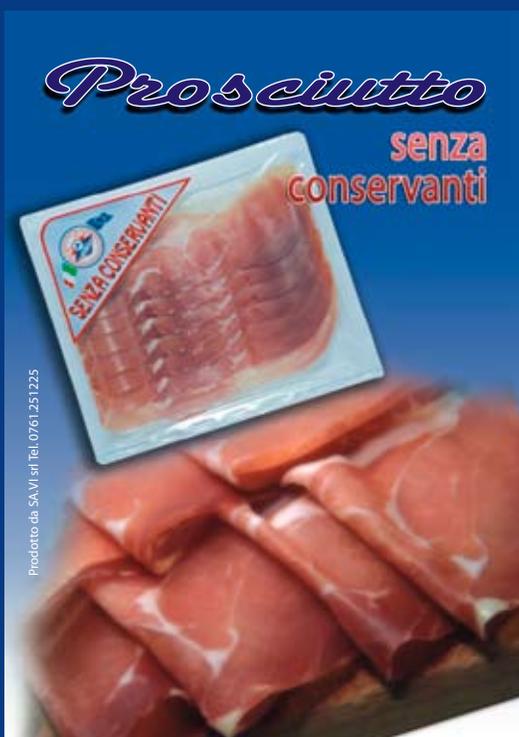
- **Qualità, efficienza, affidabilità e competenza** al servizio dei clienti.
- **Moderni strumenti aziendali e informatici** di contabilità industriale e controllo finanziario.

Tanti aspetti di un unico progetto: organizzare e offrire servizi che rispondano al meglio alle esigenze degli interlocutori e alle aspettative della società.

Salumeria Italia



Credendo nell'uso di carni nazionali, data l'elevata qualità nell'allevamento del suino pesante italiano ed essendo da sempre impegnati in una profonda cura ed attenzione nella produzione dei nostri salumi e sempre più impegnati nel realizzare prodotti senza additivi e sostanze di sintesi, così da favorire un'alimentazione sana, tradizionale e semplice nell'ingredientistica ma ricca in termini di sapore, e forte impegno di più generazioni dedicate alla produzione della salumeria tipica dell'Italia centrale. Essendo convinti che il livello culturale alimentare dei consumatori italiani è comunque elevato, così come il loro interesse e impegno nella ricerca della qualità e di alimenti che riducano i rischi di implicazioni negativi per la salute, abbiamo creato "il rustico", il salame prodotto senza l'uso del latte in polvere e derivati, **senza fonti di glutine e conservanti aggiuntivi**, sicuri così di accontentare le esigenze dei consumatori e nel caso specifico, dei soci coop. Con la stessa filosofia e per soddisfare le esigenze di chi ama consumare più tipologie di salumi, proponiamo anche il prosciutto senza fonti di glutine e senza nitriti e nitrati aggiunti, affettato in vaschetta così da servirlo con la dovuta cura e permettendo il mantenimento delle migliori caratteristiche anche per consumazioni prolungate prima dell'uso.



TESTANERA

La Qualità Professionale per te.



LOOKS 2010

Crea il tuo stile
a casa tua

ACQUISTA 1 PRODOTTO TESTANERA



Conserva lo scontrino, telefona allo 0423.4022.49 o collegati a www.testanera.com

PUOI VINCERE OGNI MESE

1 TESTANERA LOOK PERSONAL DAY

Un team di look stylist a casa tua e un guardaroba del valore di 3.000 euro*.



IN PIÙ OGNI GIORNO

1 TESTANERA PROFESSIONAL KIT

COMPOSTO DA VALIGETTA, PHON, SPAZZOLA TERMICA E SPAZZOLA PIATTA.

Per la cura professionale dei tuoi capelli.



Concorso valido dal 23/08/10 al 31/12/10. Valore montepremi: 39.170,00 Euro Iva esclusa.
Regolamento completo su www.testanera.com

*Buoni acquisto TICKET PLUS ACCOR spendibili presso i negozi convenzionati.

Entra nel mondo di
CASA BARILLA®

Acquista **4 prodotti**
tra pasta e sughi Barilla e
conserva lo scontrino



PARTECIPA AL GRANDE CONCORSO e VINCI

**100 CORSI
di CUCINA**



Uno chef a casa tua
per una lezione
personale di cucina...

**3.000 KIT
PROFESSIONALI**



Set di due pentole
professionali e
grembiule ufficiale
dell' evento
CASA BARILLA®

Come partecipare

Dal 12.07.10 al 12.11.10 acquista in un unico scontrino
4 prodotti a scelta tra le linee di pasta e sughi Barilla
e invia i dati dello scontrino al numero **333.7868876**
oppure inseriscili su www.barilla.it.

Scegli il premio per il quale concorrere
e digita "KIT" oppure "CORSO" seguito da:
data (ggmmaa), ora (hhmm),
n° progressivo (senza gli zeri che lo precedono),
importo complessivo della spesa (inclusi i decimali)

Se hai vinto, invia entro 3 giorni dalla notifica della vincita
lo scontrino originale risultato vincente,
unitamente ai tuoi dati anagrafici, tramite raccomandata A/R
(farà fede la data del timbro postale) a:
Concorso "CASA BARILLA" C.P. n° 1349 - 20121 Milano.

Regolamento su www.barilla.it.
Valore complessivo montepremi: 270.000 euro (IVA esclusa).

Per ricevere maggiori informazioni telefona al n. **02.67135839**.
CONCORSO VALIDO SOLO IN ITALIA. VALID ONLY IN ITALY.

*Alcuni dei prodotti raffigurati potrebbero non essere presenti in tutti i punti di vendita

E per continuare ti aspettiamo

all' evento

CASA BARILLA®

a Napoli il 14 novembre
e Roma il 28 novembre 2010

Scopri come su www.barilla.it



DOVE C'È BARILLA C'È CASA