

NUOVO consumo

Il mensile gratuito
per i soci
di Unicoop Tirreno

euro 1,50

gennaio-febbraio 2023
anno XXXII

323

PUNTO NASCITA

*Le cause, le conseguenze
sulla società, i possibili
interventi. Viaggio
nell'Italia delle culle vuote.*

■ INCHIESTA

**Questione
di vita
e di morte**

■ COOP
NUOVI ELETTI
COMITATI DIRETTIVI
SEZIONI SOCI

**In carica
La convenienza
secondo Coop**

■ SALUTE

**Sulla propria pelle
Spirito
di conservazione**

■ PRODOTTI
**È arrivato il gelo
Acarovita
Pane al pane**

■ ENNECI

**Una e trina
For life**
L'INTERVISTA
Simona Izzo



9 771128 077007 9 0323

Purtroppo, nel momento in cui scriviamo, continuano a giungere notizie terribili sulla brutale repressione del regime di Teheran per soffocare la protesta popolare che sta investendo l'Iran. Arresti di manifestanti, incarcerazioni, torture, uccisioni per strada e per mano del boia non sono una novità lì e continuano senza che si intraveda uno spiraglio per la loro fine.



Bisogna rammentare che questo vasto moto di protesta nasce dall'uccisione per mano della polizia di una giovane donna colpevole solo di non aver indossato il velo nel modo prescritto. La protesta verso il trattamento riservato alle donne in Iran si è saldata con la richiesta di libertà che coinvolge vasti settori dell'opinione pubblica e che ha portato a grandi manifestazioni popolari e a gesti eclatanti da parte di esponenti

del mondo dell'arte e dello sport che, con un coraggio incredibile e consapevoli degli enormi rischi a cui andavano incontro, hanno sfruttato la loro notorietà e la ribalta televisiva mondiale per sensibilizzare tutti su questa situazione drammatica. Tante sono le riflessioni che questi fatti stimolano o dovrebbero stimolare in particolare in chi, come noi, ha avuto la fortuna di vivere in paesi dove sono riconosciuti libertà e diritti. Ancora una volta una grande richiesta di cambiamento è stata innescata dalle donne, una lotta di dimensioni planetarie per i diritti della donna – violati con intensità e caratteristiche diverse ma dappertutto –, che è diventata motore potente per domandare condizioni di vita migliori per l'intera umanità. Contro un modo distorto e manipolatorio di usare la religione per giustificare crimini, abusi, uccisioni e guerre. I veri fedeli, qualsiasi religione professino, non possono tollerare che si spargano sofferenze e sangue in nome di Dio, perché ogni credo genuinamente interpretato e vissuto predica pace, tolleranza e amore del prossimo.

Chi, come noi, ha avuto la fortuna di nascere e vivere in paesi in cui diritti, libertà e democrazia sono riconosciuti – ripeterlo a noi stessi non basta mai – deve difendere e avere cura di beni così preziosi per i quali, in altri paesi, ci si batte a costo anche della vita. Sono lotte coraggiose che dobbiamo sostenere con maggior vigore, rendendo sempre più forte e salda la nostra solidarietà, chiaro il nostro sdegno. Per questo Coop ha lanciato la campagna con cui dà sostegno alle donne e a tutti coloro che in Iran si stanno battendo così eroicamente contro un regime dittatoriale e sanguinario: Coop sei anche tu, Mahsa.

contatti

- 3 Fermo posta
- 4 Coop risponde
- 5 Chi protegge il cittadino
- 5 Previdenza
- 6 Benestare

attualità

- 7 Primo piano
Punto nascita
Barbara Autuori
- 10 Micro economia
Sul posto
Pompeo Della Posta
- 11 Pianeta terra
Modalità di trasporto
Luca Mercalli
- 11 Pace verde
- 12 Inchiesta
Questione di vita e di morte
Aldo Bassoni

soci

- 20 **In carica**
- 24 **La convenienza secondo Coop**
- 26 **Aiuti umanitari**
- 27 Dalle Sezioni soci
- 28 Per voi soci

salute

- 31 **Sulla propria pelle**
Francesca Lenzi
- 32 Sani & salvi
- 32 Cibo & benessere
- 33 **Spirito di conservazione**
Ersilia Troiano

prodotti

- 34 Prodotto Coop
È arrivato il gelo
Rita Nannelli
- 36 Guida all'acquisto
Acarovita
Roberto Minniti
- 38 Del nostro territorio
Pane al pane
Olivia Bongianini
- 39 Centro tavola
La ricetta dei pescatori
Massimo Montanari
- 39 Presidi Slow Food
- 40 A tavola
- 40 A tavola con i bambini

enneci

- 43 Gusto del viaggio
Una e trina
Alessandra Bartali
- 44 L'intervista
Simona e le sue sorelle
Maria Antonietta Schiavina
- 44 Post moderno
- 45 Scienza infusa
Nella nuova fattoria
Patrice Poinotte
- 46 **For life**
Patrice Poinotte
- 47 Eco sistema
- 47 Consumi in scena
Sottile ironia
Giovanni Manetti

Il costo della plastica

Ho letto che molte aziende stanno abbandonando la plastica riciclata perché costa di più di quella vergine. Così si continua a produrne di nuova, anziché ridurla. Anche Coop sta facendo passi indietro in nome dei costi?

L'ultimo rapporto di Assorimap (Associazione nazionale riciclatori e rigeneratori di materie plastiche) ha fotografato lo stato di salute dell'industria italiana del settore nel 2021, spiegando che la crescita del valore dei riciclati prodotti è dovuta a un aumento dei volumi, ma anche all'incremento, estremamente elevato, dei prezzi di vendita, per l'impennata delle materie prime a cui si sono aggiunti, alla fine dell'anno, gli aumenti dei costi energetici. I volumi totali nazionali di riciclato dei riciclatori meccanici sono stati nel 2021 circa 800mila tonnellate (in crescita rispetto al 2020); nell'attività di riciclo delle materie plastiche sono attive oltre 350 aziende, inclusi raccoglitori e selezionatori di rifiuti e scarti industriali, e i produttori di materie prime seconde sono circa 200. Le applicazioni dei materiali riciclati che diventano materie prime seconde sono diversificate, principalmente nei settori degli imballaggi rigidi, articoli casalinghi e per giardinaggio (ciascuno oltre il 30%), a cui segue il comparto edilizia e costruzioni a poco più del 15%. Venendo più direttamente a Coop, per quanto riguarda la gestione dei materiali in un'ottica di

economia circolare è attiva da tempo anche sul versante della plastica. Ecco in sintesi il nostro impegno, di cui più volte abbiamo parlato su *Nuovo Consumo*: nel 2018, unica catena della Grande Distribuzione italiana, ha aderito alla *Pledging campaign*,

risponde

Chiara Faenza

responsabile sostenibilità e innovazione valori di Coop Italia

la strategia europea di riduzione della plastica; ha sottoscritto nel 2019, tra i primi firmatari, la *Circular Plastics Alliance*, dichiarazione che contiene tutti gli impegni proposti dall'UE per raggiungere, entro il 2025, l'utilizzo di almeno 10 milioni di tonnellate di materie plastiche riciclate nel mercato europeo, prevedendo l'elaborazione di piani di lavoro specifici, ricerca,



stesura di linee guida sul riciclaggio per tutti i prodotti di plastica e un sistema di monitoraggio volontario di quanta plastica viene usata nei prodotti europei. Nel 2021 ha poi sottoscritto, tra i primi 65 firmatari, anche qui unica azienda della Grande Distribuzione italiana, il *Code of Conduct on Responsible Food Business and Marketing Practices* la cui finalità è quella di incentivare l'adozione di pratiche volontarie di sostenibilità ambientale e sociale per le aziende della filiera alimentare. E così, fra il 2018 e il 2021, Coop ha potuto rinunciare a circa 10mila tonnellate di plastica vergine sostituendola con quella riciclata. Purtroppo, però, al momento il 40% delle attività di riciclaggio delle plastiche è fermo, come denuncia Assorimap. Le cause? Il fortissimo aumento delle bollette energetiche, arrivate anche a +450%, e la concorrenza agguerrita dei Paesi asiatici produttori di plastica vergine, derivata dal petrolio, che oggi costa parecchio meno di quella riciclata. Per questo molte industrie hanno fatto marcia indietro sul fronte della riciclata, come lei notava, e questo è potenzialmente un grosso problema. Come Coop stiamo mantenendo gli impegni presi così come i nostri fornitori, nonostante le difficoltà oggettive che per ora ci sono, rispettando quanto definito contrattualmente e nei capitoli, nell'ottica, come dicevamo, di un'economia circolare.

lettera viva

Mi sono svegliata e ho visto che la mia gamba era stata amputata. Un attimo prima ero con la mia famiglia a ridere e scherzare. Poi mi sono seduta su un prato e tutto è cambiato: sono finita su una mina. Dopo 20 giorni in ospedale e 3 mesi di convalescenza, tutti trascorsi in casa, ero sempre

testimonianza di

Stara, 46 anni, dal Centro di riabilitazione e reintegrazione sociale di EMERGENCY a Sulaimaniya - Kurdistan iracheno



profondamente turbata. Così mio fratello ha deciso di portarmi al Centro di riabilitazione e reintegrazione sociale di EMERGENCY a Sulaimaniya. Qui la mia vita è cambiata per la seconda volta, grazie a una protesi che mi ha permesso, col tempo, di tornare alla mia vita.

Emergency

4 Ordine del giorno

Sono un socio Coop e vorrei avvalermi del servizio **Ordina e Ricevi**: quando faccio l'ordine *on line* posso pagare subito la mia spesa? Ci sono costi di consegna?

■ La risposta è sì. La spesa può essere pagata direttamente alla fine dell'ordine con le più diffuse carte di credito (*Visa, Mastercard ecc.*) o con *bancomat* abilitato al pagamento *on line* (per verificarlo è necessario rivolgersi alla banca che l'ha emesso). Quanto al costo della consegna è di 4,90 euro, indipendentemente da quanto si spende. Il valore finale della spesa ordinata sarà incrementato del 10% per coprire eventuali differenze per la preparazione dei prodotti con peso variabile (frutta, verdura e carne) oppure per la sostituzione di prodotti eventualmente mancanti, se avrà abilitato quest'opzione. Pertanto l'autorizzazione di spesa viene richiesta per il valore maggiorato, ma puramente "virtuale": quando l'importo viene confermato all'utente si addebita quello corretto, che può essere verificato sullo scontrino.



Di assoluta trasparenza

Uso abitualmente il detersivo *lavatrice liquido Marsiglia Casa Coop*, ma ho notato che il colore da beige opaco è diventato trasparente. Che cosa è cambiato?

■ Il prodotto ha cambiato formulazione: per migliorarne la sostenibilità ambientale sono stati, infatti, eliminati gli opacizzanti. Quest'ultimi rendono opaco il prodotto, dando il colore e l'impressione del *sapone di Marsiglia*, ma si tratta di sostanze che favoriscono la creazione di microplastiche, difficili poi da eliminare dall'ambiente. Nessun effetto sull'efficacia pulente del detersivo, che è cambiato solo d'aspetto: da opaco a trasparente, appunto. Ci auguriamo che lo apprezzi anche in questa nuova veste e la ringraziamo del suo interesse: osservazioni e spunti di soci e clienti sono per Coop molto utili per monitorare la qualità del prodotto a marchio.

NUOVO consumo

Il mensile per i soci di Unicoop Tirreno

Direttrice responsabile
Rita Nannelli

Hanno collaborato a questo numero

Barbara Autuori
Francesca Baldereschi
Alessandra Bartali
Aldo Bassoni
Olivia Bongiani
Fabio Canessa
Pompeo Della Posta
Daria Ferrari
Jacopo Formaioni
Marco Gualersi
Francesca Lenzi
Giovanni Manetti
Massimiliano Matteoni
Luca Mercalli
Roberto Minniti
Massimo Montanari
Chiara Moreno
Giorgio Nardinocchi
Michela Pettorali
Patrice Poinsette
Maria Antonietta Schiavina
Barbara Sordini
Miriam Spalatro
Giancarlo Sturloni
Ersilia Troiano

Foto
depositphotos
archivi Unicoop Tirreno e *Nuovo Consumo*

323 gennaio-febbraio 2023

Progetto grafico e impaginazione

Marco Formaioni (Studiografico M - Piombino.LI)
Impianti e stampa
Elcograf

Direzione e redazione

SS1 Aurelia Km 237
frazione Riotorto
57025 Piombino (LI)
tel. 056524628
nuovoconsumo@unicooptirreno.coop.it

Editore

Unicoop Tirreno soc. coop.

Pubblicità

Unicoop Tirreno
tel. 056524111 - cell. 3387382944
alessio.misrahi@unicooptirreno.coop.it

Registrazione del Tribunale di Livorno
n. 695 del 15/4/2015 - Iscrizione ROC 25535

Tiratura 170.100 copie
Chiuso in tipografia il 20/1/2023



Questo prodotto è stampato su carta certificata FSC®

Font utilizzate Testata *Titillium* [Accademia di Belle Arti di Urbino, 2007]
Titoli *Avenir* [Adrian Frutiger, 1988]
Testi *Caslon 224* [Ed Benguiat ITC, 1988]

Nuovo Consumo versione sfogliabile e scaricabile su www.unicooptirreno.it/sezione/rivista



Economia domestica

Ogni mese devo pagare due rate di finanziamento, vorrei iscrivermi in palestra prendendo un altro prestito, ma ricevo bollette di luce e gas troppo care e sono davvero in difficoltà. Come posso fare?

■ Per evitare di trovarsi in situazioni economiche difficili è bene tenere **sotto controllo il bilancio familiare**, monitorando le entrate, le spese e il *budget* disponibile; risparmiare, se possibile, qualcosa per gli imprevisti e adottare piccoli accorgimenti come, ad esempio, l'acquisto di prodotti in promozione e di farmaci equivalenti. **Prima di firmare** un contratto di finanziamento, va compreso bene il suo contenuto e, per non incorrere nel **sovraindebitamento**, è opportuno evitare di indebitarsi con rate nei confronti di più creditori, cercando di non utilizzare troppo le carte di pagamento. Le suggeriamo, nel suo caso, di chiedere il **consolidamento del debito** riunendo le rate in una unica più lunga e di rinunciare all'iscrizione in palestra. Potrà valutare bene le offerte del mercato libero delle telecomunicazioni, luce, gas e **rateizzare** gli importi troppo elevati delle **bollette**. In particolare, per le fatture di energia del mercato libero andranno verificate le previsioni contenute nelle condizioni contrattuali, mentre per quelle del mercato tutelato potrà essere chiesta la rateizzazione, se sono di importo

superiore a 50 euro, qualora siano maggiori del 150% dell'addebito medio precedente. *Cittadinanzattiva*, nell'ambito delle iniziative a vantaggio dei consumatori, finanziate dal *MISE* (legge 388/2000 - anno 2021) per favorire una corretta informazione del cittadino nell'ambito dei servizi bancari e finanziari, ha realizzato una **Guida al sovraindebitamento** e una **Guida ai mutui e al credito al consumo**.

Per saperne di più

• www.cittadinanzattiva.it/notizie/15266-educazione-finanziaria-online-la-nostra-guida-sul-sovraindebitamento.html

Daria Ferrari

consulente *Pit* unico di *Cittadinanzattiva*



• LiberEtà e-mail: redazione@libereta.it

previdenza

di Giorgio Nardinocchi

Poveri pensionati

Di quanto sono aumentate le pensioni con la rivalutazione annuale? Nessuno spiega a noi pensionati di quanto è l'aumento, se c'è, e qual è il calcolo per stabilire a chi tocca.

■ Il Governo ha stabilito che l'inflazione media del 2022 è stata del 7,5%. Sappiamo che sul carrello della spesa l'aumento dei prezzi incide molto di più, ma ci si poteva anche accontentare. Il fatto è che il Governo per fare cassa è andato a prendere risorse soprattutto dalle pensioni e dal reddito di cittadinanza. La mossa è tutt'altro che inedita, ma questa volta il sacrificio chiesto ai pensionati è più pesante perché un tasso d'inflazione così alto non lo vedevamo da 40 anni. A pagare pegno in termini di mancati aumenti sono i pensionati che ricevono un trattamento superiore a 4 volte il minimo, vale a dire almeno 2.101,52 euro lordi al mese (1.500 circa

netti). In altri termini, per tutte le pensioni fino a 4 volte il minimo non cambia nulla: nel 2023 recuperano tutta l'inflazione con un adeguamento del 7,5%. Sopra, l'adeguamento al carovita cala al 5,6% per le pensioni fino a 2.627 euro; al 4% per quelle fino a 3.152; al 3,65% fino a 4.203; al 2,92% fino a 5.254; al 2,6% oltre i 5.254 euro. Quel che penalizza di più i pensionati è il sistema calcolo adottato dalla finanziaria del governo Meloni: che non è più progressivo, per scaglioni, ma a fascia, cioè con un'aliquota unica applicata a tutto l'importo della pensione. E questo avrà conseguenze pesanti e permanenti nel tempo.

6 Quel qualcosa in più

Quali differenze ci sono tra gli yogurt arricchiti con probiotici e quelli normali? Quali sono i benefici che apportano?

Lo yogurt è il prodotto della fermentazione del latte ottenuta con due batteri, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*, che acidificano il latte consumando il lattosio. Lo yogurt, rispetto al latte di partenza, è più facilmente conservabile (alla temperatura di 0-4 °C) grazie al pH acido, ed è anche più digeribile sia perché contiene meno lattosio sia per la parziale digestione delle proteine da parte dai batteri. È molto ricco di questi due tipi di batteri, però il loro contributo diretto alla nostra salute è limitato, perché sono uccisi dall'acidità gastrica e non raggiungono l'intestino. Nella preparazione degli yogurt con probiotici si aggiunge, oltre alle due specie batteriche già citate, una



terza, di solito il *Lactobacillus animalis* che riesce a passare indenne la barriera acida dello stomaco per arrivare fino al colon. L'apporto di questa specie batterica migliora il delicato e complesso equilibrio microbico intestinale, riducendo i sintomi del gonfiore addominale, la diarrea o la costipazione, tipiche della sindrome del colon irritabile. Curiosamente sulle etichette di questi yogurt non compare mai il nome (poco elegante) del *Lactobacillus animalis*, perché le multinazionali utilizzano dei ceppi specifici appartenenti a questa specie batterica, ceppi che sono stati brevettati e che sono quindi di loro proprietà. Quando leggiamo termini come *Bifidus Actiregularis*, non si tratta quindi di una classificazione biologica, ma di un nome commerciale brevettato.



• e-mail cvgianicolense@gmail.com

benestare

di Michela Pettorali medico veterinario

Eccì!

Il mio gatto sembra che abbia il raffreddore. È possibile?

Anche i gatti, come l'uomo, possono avere malattie respiratorie sia virali che batteriche. Un esempio è il *calicivirus felino*, responsabile del 95% dei raffreddori, ma molto spesso, come nei bambini, ci sono forme miste date *in primis* da uno o più virus, su cui poi si instaura una forma batterica. Oltre al sintomo raffreddore i mici possono avere lacrimazione eccessiva, febbre, letargia, perdita di appetito, fare starnuti continui. Nei casi più gravi – con difficoltà respiratorie, letargia e rifiuto del cibo – è il caso di rivolgersi

al veterinario, il quale potrà stabilire se il raffreddore è l'unico virus da curare o se vi sono problemi più seri. È sempre importante escludere tutte le cause e giungere a una diagnosi certa. I gatti con il raffreddore potrebbero avere bisogno d'aiuto per pulirsi; in questo caso possiamo usare un panno pulito, umido e caldo per pulire naso e occhi. Volendo, se il gatto è particolarmente buono, si possono fare lavaggi nasali come ai piccoli umani. Quando le vie aeree sono congestionate, il gatto può perdere l'olfatto e di conseguenza l'appetito: è opportuno, allora, farlo mangiare forzatamente imboccandolo con alimenti adeguati e proporgli cibo particolarmente goloso e odoroso, magari leggermente riscaldato.



Punto nascita

Barbara Autuori

Culle italiane sempre più vuote. E il lungo inverno demografico italiano rischia di diventare una glaciazione. Nel 2021 i nuovi nati hanno appena superato la soglia dei 400mila, con un calo dell'1,1% sull'anno precedente. Un *record* negativo confermato anche nel 2022. «Per molto tempo si è creduto che quella demografica fosse un'emergenza secondaria, ora ci si accorge che il problema è molto serio – afferma **Diodato Pirone**, giornalista e autore con Luca Cifoni del libro *La trappola delle culle. Perché non fare figli è un problema per l'Italia e come uscirne* –. La demografia è una curva che si autoalimenta. Dagli Anni Settanta fino a metà degli Anni Novanta c'è stato un forte calo della natalità: meno figli, meno coppie, meno occasioni di nascita. Così il numero di donne in età fertile (fascia 15-49 anni, secondo i demografi) è sceso drasticamente e nel 2021 è stato di 200mila appena».

La vita che non ti diedi

Conti alla mano: se le donne oggi in età fertile procreassero secondo il tasso di fecondità di 1,24 figli a testa, nascerrebbero poco meno di 250mila bambini, troppo pochi per sostenere l'intero sistema. Un meccanismo che rischia di intrappolare soprattutto chi è tra i 20 e i 30 anni, schiacciato tra un numero sempre più alto di anziani da mantenere e generazioni più giovani sempre più ridotte. Se si prosegue su questa strada, la popolazione studentesca che oggi conta 7 milioni e mezzo di studenti, tra 10 anni scenderà a 6 milioni. Con ricadute enormi su tutti i settori della società. «Già ora diversi territori, come alcune provincie della

Mettere su famiglia? Servizi sociali inadeguati a sostenere mamme e papà, costi eccessivi per crescere un bambino, tasso di occupazione femminile ancora troppo basso, cura dei figli e della casa ancora troppo a carico delle donne. E così le culle del Belpaese sono sempre più vuote con conseguenze tutt'altro che trascurabili in ogni ambito della società, dallo squilibrio tra generazioni alla perdita di produttività e innovazione.

Sardegna, per mancanza di bambini rischiano una vera e propria desertificazione», avverte Pirone. Riflette sulle gravi conseguenze della natalità italiana anche **Vittoria Franco**, filosofa ed ex senatrice del *Partito Democratico* per tre legislature. «Lo squilibrio tra generazioni non solo produce oneri pensionistici alle stelle ma anche perdita di produttività e innovazione». Tra i maggiori ostacoli a mettere su famiglia l'ex senatrice indica servizi sociali inadeguati, costi



Rubbettino - 2022
156 pp., 15 euro

eccessivi per crescere un bambino, un tasso di occupazione femminile ancora troppo basso. «Al contrario di quanto succede in Francia o Germania – dice – la maternità in Italia è considerata un *handicap*: non è un caso che 1 donna su 4 lasci il lavoro dopo il primo figlio». Un controsenso se si considera che, da qualche anno ormai, le donne sono più istruite degli uomini. «Al momento dell'entrata nel mondo del lavoro, tuttavia, vengono “frenate” anche dalla maternità, considerata spesso un impedimento nella progressione della carriera», sottolinea Franco. Una visione miope dal momento che più le donne sono occupate più sono incentivate a mettere al mondo dei figli. La certezza di un reddito, accompagnata da un sistema sociale capace di sostenere mamme e papà, una redistribuzione dei compiti di cura dei figli e della casa – che culturalmente pesa ancora troppo sulle spalle delle sole donne – sono tutti elementi che possono concorrere a invertire la rotta demografica attuale.

Culla della civiltà

«Per questo, però, è necessaria una responsabilizzazione di tutti gli attori, dal pubblico al privato», rimarca l'ex senatrice, certa che sia per prima la politica a giocare un ruolo chiave nel



«Quando si parla di diminuzione della natalità nel nostro Paese si affronta il tema sempre in maniera statistica; difficilmente lo si associa alla condizione femminile che è, invece, l'elemento chiave per disinnescare una parabola così discendente».

Maura Latini, amministratrice delegata di Coop Italia.



supporto alla genitorialità. Sembrano andare in questa direzione le misure a sostegno della famiglia nella Legge di Bilancio recentemente approvata: dall'incremento del 50% dell'assegno unico universale per i figli

Esempio significativo

Come la Provincia autonoma di Trento favorisce famiglia e natalità.

Nel 2021 la Provincia autonoma di Trento ha registrato un tasso di fecondità dell'1,42 figli per donna, valore a livello nazionale secondo solo all'Alto Adige (1,71). Un incremento rispetto alla media nazionale (1,24) che può sembrare piuttosto lieve ma che, invece, è un primo importantissimo segno di inversione della curva demografica in caduta libera nel resto del paese. «Dal 2004 i Governi provinciali hanno iniziato a favorire famiglia e natalità attraverso politiche e azioni innovative», dichiara **Luciano Malfer**, a capo dell'*Agenzia per la coesione sociale* (www.trentinofamiglia.it) della Provincia autonoma di Trento. Un impegno codificato nel *Libro Bianco*, approvato dalla giunta provinciale nel 2009, che proponeva 60 atti concreti per il sostegno alla famiglia alle prese con la crisi economica di allora. Percorso questo che non solo ha portato a misure rilevanti come la

“presa in carico” dei bambini da 0 a 3 anni, anche attraverso l'aumento degli asili nido e la gratuità delle tariffe provinciali dal terzo figlio in poi, ma anche a trasformare il territorio così da renderlo “accogliente” per chi vuole mettere su famiglia. «Abbiamo introdotto due certificazioni per le realtà territoriali con una spiccata sensibilità verso le famiglie con figli – prosegue Malfer –. La certificazione *Family in Trentino*, rivolta a 7 categorie di servizi, dalle farmacie alle strutture alberghiere, ai musei, che vengono incontro alle esigenze delle famiglie-utenti, e la *Family Audit* per le aziende che investono su misure di *welfare* familiare per i dipendenti: dallo *smart working* ai nidi aziendali, passando per politiche attive di pari opportunità». Strumento concreto di conciliazione lavoro-famiglia che, dopo un percorso verificato di 3 anni, dà l'accesso per le aziende certificate a un sistema premiante di punteggio aggiuntivo per partecipare a bandi di gara e appalti pubblici. Incentivo per le realtà produttive del territorio, ma anche un modo per sostenere il legittimo desiderio di genitorialità, troppo spesso in rotta

Non tengo famiglia

Culle vuote in tutta l'Unione Europea. Unica eccezione la **Francia** che, con **1,83 nati** per donna, è al **primo posto** nella classifica per **indice di fertilità**. Seguono Romania (1,80), Repubblica Ceca (1,71) e Danimarca (1,68). In "zona retrocessione" il **Belpaese** dove il **tasso di nascita** si attesta a **1,24** per ogni donna italiana, contro quello medio UE pari a **1,50** registrato nel 2020. **Peggio** dell'Italia solo **Spagna** (1,19) e **Malta** (1,13).

(Fonte: Eurostat)

fino a 21 anni alla riduzione dell'Iva al 5% su assorbenti e pannolini. Ampliato di un ulteriore mese anche il congedo facoltativo per madri e padri retribuito all'80%, fino ai 6 anni del bambino. Aiuti economici importanti ma che rischiano di non bastare. «Seguendo il modello tedesco in cui il tasso di natalità è tornato a crescere – suggerisce Pirone – l'Italia dovrebbe attuare una politica di immigrazione



Alla pari

Coop al fianco di papà e mamme, in nome di una vera parità.

La denatalità si batte anche con la parità tra uomini e donne. Ne è convinta Coop che con la campagna *Close the gap, riduciamo le differenze*, partita a marzo 2021, cerca di ridurre concretamente le disuguaglianze tra i sessi. Dopo aver sostenuto una petizione per la riduzione dell'Iva sull'assorbente femminile – traguardo confermato nell'ultima Legge di Bilancio – oggi l'impegno riguarda l'estensione del congedo di paternità obbligatorio sostenendo la petizione *Genitori #allapari* promossa da *Movimenta* su *change.org* (*change.org/genitoriallapari*). «Crediamo che sia un presupposto fondamentale per avviare una vera parità tra i ruoli genitoriali, che a sua volta può provocare cambiamenti positivi nelle famiglie e nella società – dichiara **Maura Latini**, amministratrice delegata di *Coop Italia* –. Dare a entrambi i genitori l'occasione di assistere il figlio concederebbe una nuova dimensione ai papà e allo stesso tempo aiuterebbe le donne a preservare un'occupazione e una carriera che non devono più essere antitetiche alla maternità». Un approccio pragmatico anche su questo fronte come è stato con l'adesione a *Stop tampon tax, il ciclo non è un lusso!*, la petizione promossa sulla piattaforma *change.org* dall'associazione *Onde Rosa* per ridurre l'Iva sugli assorbenti (al 22%), beni di prima necessità che venivano tassati come beni di lusso. L'abbassamento dell'Iva, secondo Coop, non è solo una questione economica, ma culturale. Una battaglia di civiltà, sostenuta insieme alle 680mila persone firmatarie della petizione, che ha avuto la sua vittoria, dicevamo, con la Legge di Bilancio in vigore dal 1° gennaio di quest'anno: l'aliquota Iva viene ridotta al 5% per i prodotti per la protezione dell'igiene intima femminile, i tamponi e gli assorbenti e per alcuni prodotti per l'infanzia. Così l'Italia è ora in linea con molti paesi europei. ■ **B.A. - R.N.**



di collisione con l'esigenza di un lavoro, soprattutto se si è donne. «L'idea alla base è che se cresce la famiglia, cresce anche la società e di conseguenza l'economia del nostro territorio», chiarisce il dirigente. Un investimento sul futuro che, negli anni, si è ampliato avvalendosi di progetti molto efficaci: per combattere lo spopolamento e la denatalità dei comuni montani, la Provincia ha redatto, ad esempio, 2 bandi di



co-living rivolti a giovani coppie e famiglie alle quali sono stati offerti 4 anni di comodato gratuito in alloggi pubblici. In cambio, si chiede alle famiglie di partecipare e contribuire attivamente alla vita della comunità. Non è un caso, dunque, che l'ultimo studio sull'impatto socio-economico del *Libro Bianco* riveli che qui le famiglie con 3 figli siano aumentate più di quelle con un figlio. E non finisce qui: l'ultima misura introdotta prevede un contributo economico di 5mila euro per le famiglie con più di 2 bambini, mentre per incoraggiare i più giovani a uscire dalla casa dei genitori e a crearsi una famiglia la Provincia mette a disposizione una dote finanziaria: «Si tratta di 15mila euro per abbattere mutui attivi, dalla casa all'auto, a favore di coppie che entro 5 anni abbiano un figlio. A questi – conclude Malfer – se ne aggiungono altri 15mila, all'arrivo del secondo bambino». Non c'è da sorprendersi se alla fine del 2022 le coppie che ne hanno fatto richiesta fossero già 15. Un'adesione che lascia ben sperare in un futuro prossimo allietato da tanti fiocchi rosa e azzurri. ■

1,4% la quota di *Pil* che l'Italia investe, dallo scorso anno, per la famiglia. In Germania è del **3,3%**, in Francia del **2,3%**.

L'assegno unico universale è la prima misura strutturale per sostenere le famiglie con figli, **fino a 21 anni** di età. In Germania arriva fino a 25 anni.

La **Francia** investe sulla famiglia da oltre 50 anni. **Alla nascita** di ciascun figlio eroga **900 euro** e poi fino ai 3 anni 140 euro mensili. Ci sono poi i **contributi per lo studio**: 378 euro dai 6 ai 10 anni, 399 dagli 11 ai 14, 413 dai 15 ai 18 anni.

mirata per far arrivare giovani coppie o nuclei familiari stranieri». Altro rimedio urgente raccomandato dal giornalista è offrire soluzioni abitative pubbliche, premiando al contempo le realtà produttive che sostengono concretamente la genitorialità dei propri dipendenti, sull'esempio di quanto fa la Provincia autonoma di Trento (*cf. Esempio significativo*, p. 8). «Recuperando infine il profondo valore naturale del diventare mamma e papà – conclude Pirone – si può sperare di invertire anche di poco il *trend* costante della denatalità». Un obiettivo realistico potrebbero essere 500mila nati l'anno entro il prossimo decennio: culle che tornano a popolarsi, capaci con le loro tenere presenze di proiettare la società nel futuro rendendola più coesa nel presente. ■

micro economia

di Pompeo Della Posta

professore di economia *Belt and Road School - Beijing Normal University, Zhuhai - Cina*



Sul posto

■ **Mondo del lavoro in Italia: si cambia. O no?**

La crisi pandemica ci ha fatto familiarizzare con piattaforme per lezioni e riunioni da remoto o con siti per acquisti *on line*, con tutti i loro pro e contro. Le prime permettono un grande risparmio di tempo e denaro e, quindi, grandi aumenti di produttività. È innegabile, però, che questi cambiamenti avranno delle conseguenze anche negative. I posti di lavoro che prima erano legati al mondo dei viaggi d'affari, dagli *hotel* ai ristoranti, per esempio, potranno subire delle contrazioni – non è un caso che in Italia, a fine 2021, si contasse una perdita netta di 555mila posti di lavoro rispetto al periodo pre-pandemia – per essere rimpiazzati da nuove occupazioni. La maggior parte di queste, tuttavia, potrebbe riguardare solo la *gig economy* – “economia dei lavoretti” –, caratterizzata da forme di precarietà e sotto-occupazione, come in diversi casi legati alla distribuzione delle merci acquistate *on line* (basta pensare ai *riders*, termine traducibile con “ciclofattorini”). Fra gli esempi positivi delle nuove opportunità di impiego si potrebbe pensare a figure capaci di operare nel mondo del *web*: ad esempio, quelle che si occupano della gestione della pubblicità *on line* per le imprese private. Lo stesso vale per le occupazioni nel settore pubblico, che sempre di più dovrà adottare forme di *E-government* (governo elettronico) per offrire *on line* i servizi di cui i cittadini hanno bisogno, per evitare che essi si mettano *in line* (in fila) per ottenerli. Legate a tutto questo le occupazioni relative alla *cybersecurity*, quelle cioè dedicate alla sicurezza dei siti *web* e alla protezione dei dati sensibili, per le quali c'è e ci sarà ancora di più in futuro una grande domanda. Un proverbio cinese dice che “le opportunità le sfruttano solo coloro che sono preparati a coglierle”. Forse è tempo di prepararci. ■





Modalità di trasporto

Circa il 25% delle emissioni italiane di gas serra arriva dai trasporti. In media sono circa 1.700 kg per persona all'anno, cioè poco meno di 5 kg al giorno. È molto facile produrli, basta bruciare un paio di litri di gasolio, ogni litro genera 2,6 kg di CO₂ e la benzina appena un po' meno. Una vettura media che faccia circa 20 km con un litro di carburante fossile emette dunque 130 grammi di CO₂ al chilometro. E poi dal tubo di scappamento escono anche tanti altri composti tossici, dagli ossidi di azoto alle micropolveri, che soprattutto nelle grandi città sono un problema di salute pubblica. Ovviamente non tutti utilizzano l'auto e questo è un dato medio che comprende anche camion, navi e aerei, ma le automobili rappresentano comunque la parte maggiore della voce trasporti. Se vogliamo dunque parlare di mobilità sostenibile, diciamo subito che il miglior viaggio è quello evitato, a cominciare da quello di lavoro. Il telelavoro costituisce un'ottima soluzione: una videochiamata dal computer o dal telefonino è in grado di sostituire una riunione di lavoro che può richiedere perfino un viaggio aereo intercontinentale. Vero che anche la rete produce emissioni attraverso l'elettricità utilizzata per alimentare i *servers* – che comunque può in parte essere rinnovabile –, ma stiamo parlando di pochi chili contro un paio di tonnellate di un viaggio aereo transoceanico andata e ritorno. Cerchiamo dunque di ridurre il più possibile l'uso dell'aereo che è il mezzo con il maggiore impatto climatico per unità



di percorso e passeggero, e le vacanze esotiche possono essere sostituite da una meta più vicina e ugualmente stimolante, in attesa che la tassa sul carbonio intervenga a scoraggiare viaggi troppo inquinanti. Internet offre poi nuove opportunità di viaggio virtuale che possono soddisfare la curiosità senza bisogno di muoversi da casa. Quanto al pendolarismo quotidiano, milioni di trasferimenti motorizzati potrebbero essere evitati lavorando semplicemente da casa come la pandemia ci ha obbligato a fare. Ed è forse la sua unica ricaduta positiva. L'auto elettrica, che sta emergendo seppure come nicchia d'avanguardia, potrà rappresentare una soluzione ambientale valida solo se verrà effettivamente caricata con energie da fonti rinnovabili e a patto di una rigida filiera di riciclo delle batterie esauste. Non dimentichiamo poi i consueti mezzi pubblici, treni, metropolitane, bus, che sono sempre convenienti in

Quali mezzi inquinano di più, quali usare perché sia davvero un buon viaggio.

termini di basse emissioni per passeggero e per chilometro percorso, anche se spesso i prezzi e il livello di servizio non ne incoraggiano l'uso. Infine un elogio per i cari, vecchi, piedi e la bicicletta, pure quella elettrica a pedalata assistita (se caricata con energia da fonti rinnovabili) è promossa a pieni voti. E il monopattino? Efficiente dal punto di vista energetico, meno da quello della sicurezza stradale. ■

pace verde

di Giancarlo Sturloni

ufficio stampa Greenpeace Italia

La natura chiama

Il Parlamento europeo ha approvato lo scorso dicembre una legge che impone alle aziende di dimostrare che i loro prodotti non contribuiscono alla deforestazione affinché possano essere venduti in Europa. La legge si applicherà a tutte le aziende che vendono soia, carne bovina, olio di palma, legno, gomma, cacao e caffè, e alcuni prodotti derivati come cuoio, cioccolato e mobili. Una svolta importante, perché finora i consumatori europei non avevano alcuna garanzia che gli articoli acquistati non fossero frutto della deforestazione. Tuttavia, mentre la nuova legge

metterà a tacere un buon numero di motoseghe proteggendo le foreste, altre aree naturali preziose e vulnerabili come le savane e le torbiere restano ancora senza tutele adeguate, così come i diritti delle popolazioni indigene, che spesso difendono la natura anche a costo della loro stessa vita. A questo proposito un altro passo avanti è stato fatto al vertice delle Nazioni Unite sulla biodiversità (COP15) che si è svolto sempre a dicembre a Montréal. Greenpeace, presente al vertice con una sua delegazione, ha accolto con favore il risultato e il riconoscimento del ruolo cruciale dei popoli indigeni in difesa della natura. Ma alle parole dovranno seguire i fatti per fermare la drammatica scomparsa di specie animali e vegetali a cui stiamo assistendo.



Questione di vita e di morte

Aldo Bassoni

L'orditoio tessile è costituito da un rullo orizzontale che serve a realizzare tessuti, generalmente di lana. La macchina gira vorticosamente finché non esce la tela con il disegno voluto. A meno che non scatti il sistema di sicurezza costituito da una cellula fotoelettrica che ferma e chiude l'orditoio se qualcuno si avvicina troppo, il rullo continua a girare. Il 3 maggio del 2021, in una fabbrica tessile di Prato qualcosa è andato storto e Luana, 22 anni, è morta stritolata nelle fauci dell'orditoio che stava controllando. Soltanto due mesi prima una fine analoga era toccata a un ragazzo di 23 anni in una fabbrica presso Pistoia. Giuseppe, invece, è precipitato dal tetto di un capannone sul quale stava lavorando. Aveva 30 anni. Tommaso è caduto da un'impalcatura a Casoria. Era sprovvisto di qualsiasi misura di sicurezza e non era nemmeno idoneo a quel tipo di lavoro. Mattia è stato travolto da un carico di 15 quintali di impalcature. Nelle stesse ore un operaio moriva schiacciato in un cantiere nel vicentino, un rider finiva travolto da un camion mentre filava in bici verso una consegna, un agricoltore rimaneva intossicato dai fumi velenosi di una cisterna. L'elenco potrebbe continuare portandosi dietro una lista di lutti interminabile.

Caduti del lavoro

Fatalità? Mancato rispetto delle norme di sicurezza? Colpevole negligenza del datore di lavoro? Sarà la magistratura ad accertarlo. Ma quando lo fa difficilmente ha gli strumenti giuridici per colpire adeguatamente i responsabili. Nel caso di Luana gli imputati se la sono cavata con una piccola condanna dopo il patteggiamento nel più rigoroso rispetto delle leggi attuali che, non a caso, i sindacati chiedono di modificare, introducendo una norma analoga a quella dell'omicidio stradale, con imputazioni e pene più severe (cfr. *Corpo del reato*, p. 13). Nei primi 10 mesi del 2022, 909 persone sono andate a lavorare e non sono più tornate a casa: in media 90 al mese, 3 al giorno. In testa a questo non invidiabile pri-

Fatalità? Mancato rispetto delle norme di sicurezza? Colpevole negligenza del datore di lavoro? Comunque le leggi attuali in Italia non puniscono adeguatamente i colpevoli e così l'elenco di chi perde la vita mentre lavora è interminabile. Più che "morti bianche" una profonda ferita sociale.

mato troviamo la piccola Valle d'Aosta, il Trentino Alto Adige, la Basilicata, l'Umbria e la Calabria. I settori più colpiti sono le costruzioni, i trasporti e la manifattura. La piaga delle cosiddette "morti bianche" che di bianco in realtà non hanno nulla ("Una ferita sociale lacerante", l'ha definita Mattarella) non accenna a ridursi, men che meno a guarire, in questo paese dove la legge del profitto la fa da padrone. Franco Bettoni, presidente dell'*Inail*, ha il

compito ingrato di aggiornare ogni mese il drammatico conto dei morti. L'ultima volta che lo ha fatto è stato chiaro: «I dati ci dicono che gli incidenti aumentano, quindi dobbiamo far rispettare le norme e promuovere una cultura della sicurezza, fornire supporto alle imprese che investono in sicurezza, continuare a lavorare per sensibilizzare, per la formazione e l'informazione». Anche le denunce di infortunio, infatti, sono in forte crescita, come se l'attesa ripresa economica post-pandemia ci ricordasse che c'è un'altra pandemia con la quale non abbiamo mai smesso di fare i conti, se non si aggredisce seriamente il tema della prevenzione e della repressione nei confronti di chi trasgredisce le fondamentali norme di sicurezza sul posto di lavoro.

Ferita aperta

Certo, la prevenzione costa, ma la vita delle persone vale molto di più. Spiega Bettoni: «La prevenzione costa il 3-4% del *Pil*, ma è il costo della vita e delle famiglie che dobbiamo mettere al primo posto. È sbagliato dire che la prevenzione è un costo. La prevenzione è un investimento».

Accanto alle migliaia di vittime, ogni anno cresce anche l'esercito degli invalidi. Chi ha perso una mano, chi l'uso delle gambe, chi la vista. Sono migliaia i lavoratori e le lavoratrici vittime di infortuni, costretti su una sedia a rotelle per tutta la vita, menomati nelle loro capacità motorie, non più autosufficienti. Le denunce di malattia professionale protocollate dall'*Inail* nei primi 10 mesi del 2022 sono state 50.013, in aumento di 4.618 casi (+10,2%) rispetto allo stesso periodo del 2021. Un vero e proprio esercito di "feriti" da fare invidia ai quotidiani bollettini di guerra. **Maurizio Landini**, segretario generale della *Cgil*, sa che troppo spesso il filo che lega gran parte degli incidenti sul lavoro è il profitto. «Siamo di fronte a una vera e propria strage, una situazione inaccettabile che non accenna a fermarsi. Molto spesso all'origine di queste morti c'è ancora troppa precarietà e molta negligenza da parte di chi avrebbe il compito di far rispettare le norme di sicurezza. Le imprese devono investire in sicurezza e prevenzione e lo stato deve agire per rafforzare il ruolo degli ispettori del lavoro e della formazione. Perché allora non pensare a una sorta di patente a punti anche

per le imprese in modo che quelle che non rispettano le norme di sicurezza non possano continuare a lavorare? Fermo restando che bisogna introdurre pene più severe nei confronti dei responsabili».

Dei delitti e delle pene

Anche **Ivana Veronese**, segretaria confederale della *Uil*, è convinta che sia ora di introdurre nel Codice penale il reato di omicidio per chi si rende colpevole di non rispettare le norme o addirittura di rimuovere i sistemi di sicurezza. «Oggi l'omicidio sul lavoro va sul colposo con pene che sono spesso irrisorie e comunque non adeguate alla gravità del reato. Va prevista, invece, una fattispecie particolare di reato con pene maggiori. Non si può permettere che una macchina venga manomessa e una persona ci lasci la vita – aggiunge Veronese –. Oggi si paga di più con un omicidio stradale che con una morte sul lavoro causata dalla negligenza di qualcuno. Altre volte non si riesce a portare a termine i processi perché non si sa chi è il responsabile». Introdurre pene più severe, sul tipo di quelle previste per l'omicidio stradale, può servire anche da deterrente, perché l'obiettivo vero

BASTA MORTI SUL LAVORO



Corpo del reato

In attesa di una legge sul reato di omicidio sul lavoro.

Introdurre il reato di omicidio e lesioni sul lavoro può costituire un deterrente per le imprese che oggi ritengono vantaggioso tagliare costi e tempi di produzione rimuovendo o aggirando misure e dispositivi che tutelano la salute e la sicurezza. Attualmente, la pena prevista per l'omicidio colposo sul lavoro va dai 2 ai 7 anni. La proposta di legge prevede, invece, pene dai 10 ai 18 anni per i datori di lavoro che, non adempiendo ai nuovi obblighi normativi, causano la morte o l'infortunio grave di un dipendente.

è quello di evitare che la gente muoia. E allora il tema di fondo è garantire sempre condizioni di sicurezza specie per chi opera in contesti di massimo pericolo. Ma questo non sempre avviene. Ci sono le grandi imprese in cui, insieme ai rappresentanti sindacali, le condizioni di sicurezza sono più garantite. Ma l'Italia è fatta prevalentemente da piccole e piccolissime aziende, con un indice di sindacalizzazione molto basso e lì è più complicato intervenire. Per questo si muore tanto nelle piccole imprese più che nelle grandi. Il dato drammatico è che in Italia, "2 aziende su 3 non sono in regola con le norme di sicurezza", certifica amaramente l'*Ispettorato del Lavoro*. Quindi la regola è non essere in regola.

Prendere il controllo

A questo punto una risposta alla domanda del perché in Italia si muore così tanto sul lavoro inizia a venir fuori, al di là della retorica che ogni giorno accompagna i funerali delle vittime. La voce autorevole del direttore dell'*Ispettorato del Lavoro*, **Bruno Giordano**, non si stanca di ripeterlo in tutte le sedi istituzionali e non: «Abbiamo trascurato i controlli e quindi la capacità ispettiva da parte di tutti. Abbiamo trascurato anche e soprattutto la formazione dei lavoratori, perché quando un lavoratore è bene informato sarà lui stesso a pretendere di essere maggiormente tutelato». E per raggiungere l'obiettivo di eliminare questi odiosi "crimini di pace", come li definisce Giordano, «dobbiamo avere gli ispettori per applicare le norme in vigore, rafforzare le norme che abbiamo, a cominciare dalla sospensione di attività imprenditoriali che violano gravemente le norme di sicurezza». Purtroppo il *lockdown* ha insegnato poco. Dopo quest'esperienza non è cambiato molto: tutti gli indicatori segnalano che la tanto declamata ripresa economica spesso viene fatta a discapito della sicurezza, dimenticando che questa è la condizione necessaria per poter lavorare e che non si può lavorare costi quel che costi.

Proprio un bel lavoro...

Per fortuna ci sono aziende a incidenti zero da tempo grazie a ottimi controlli e a un'eccellente sinergia fra chi controlla e chi opera sul campo. Il rappresentante dei lavoratori per la

L'aritmetica delle "morti bianche".

Le denunce di infortunio sul lavoro con esito mortale presentate all'*Inail* lo scorso ottobre sono state **909**. Tra le regioni che registrano aumenti si segnalano la **Calabria (+13 casi)**, la **Lombardia** e la **Toscana (+8** ciascuna). In diminuzione le **denunce** dei lavoratori italiani (da 861 a **735** decessi), in aumento quelle dei comunitari (da 37 a **47**) e degli extracomunitari (da 119 a **127**). Da segnalare l'incremento di **casi mortali tra i 25-39enni** (da 132 a **167 casi**) e **tra gli under 20** (da 10 a **20**) e il calo **tra gli over 39 anni** (da 843 a **693**). (Fonte: *Inail*)

sicurezza è una figura fondamentale che deve essere presente in ogni luogo di lavoro per evidenziare problemi e proporre soluzioni in materia di sicurezza. È vero anche che una legge più severa come quella sull'omicidio stradale è diventata ormai indispensabile. E tutti, a cominciare dai sindacati, sono d'accordo nel sostenere che venga istituita una *Procura nazionale del lavoro* che possa riunire competenze e specializzazioni per dare una risposta rapida alle vittime e soprattutto accertare dinamiche e responsabilità degli incidenti. Ma a chi tocca scrivere le leggi e dotare lo Stato di strumenti più efficaci nella lotta alla piaga delle morti sul lavoro? Tocca al Parlamento, ovviamente, dove però ancora giacciono da anni proposte di legge al riguardo. E il Governo che fa? Per ora il nuovo esecutivo, stando alle parole del suo capo, si è preoccupato di garantire alle imprese che "chi produce non deve essere disturbato": chi produce deve lavorare in pace. La pace per loro. Quella eterna per le vittime. ■



ISPETTORATO DEL LAVORO Istituito nel 2015, l'*Ispettorato Nazionale del Lavoro* svolge le attività ispettive già esercitate dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, dall'*Inps* e dall'*Inail*. Esercita e coordina sul territorio nazionale la funzione di vigilanza in materia di lavoro, contribuzione, assicurazione obbligatoria e di legislazione sociale, compresa la vigilanza per la tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro.



In collaborazione con: **Unicoop Tirreno**



Costi per gas e luce alle stelle?

Energyclick

seleziona le migliori società di
energia elettrica e gas
e trova l'offerta più adatta alle esigenze
di soci e clienti di Unicoop Tirreno
a costo 0 senza alcun vincolo o impegno

Per Info:

- Chiama il numero verde **800642368**
- Rivolgiti al punto d'ascolto dei punti vendita **Unicoop Tirreno**
- Manda una email a **servizifinanziari@unicooptirreno.coop.it**



OFFERTE RISERVATE AI FINO AL 15 FEBBRAIO

LINEA MAGLIE INTIME UOMO O DONNA ATHENA BY LIABEL

ATHENA



modelli e taglie assortite

Maglia intima donna invernale cotone/lana
spalla larga o mezza manica con pizzo
o maglia intima uomo mezza manica in caldo cotone, colore bianco

6,90 €



Confezione 2 maglie intime uomo in caldo cotone
mezza manica, colore bianco

10,90 €



INTIMO UOMO O DONNA SLOGGI IN COTONE ELASTICIZZATO

sloggi

CONFEZIONE 2 SLIP DONNA
linea 24/7
modelli: tai, midi e maxi
taglie e colori assortiti

CONFEZIONE 2 BOXER
O 2 SLIP MIDI UOMO
linea start
taglie e colori assortiti

7,90 €

10,90 €



LAVATRICE CARICA FRONTALE SAN GIORGIO

Mod. SG812

299,00 €

Classe Efficienza energetica: D
Capacità di carico: 8kg - Giri: 1200
N. programmi: 15
Esclusione centrifuga: Sì Regolazione automatica
consumi Dimensioni: 84,2x59,5x55,9 cm



ASCIUGATRICE CARICA FRONTALE ZEROWATT

Mod. EOZH9A2LE

329,00 €

Classe Efficienza Energetica: A++
Capacità di carico: 9kg
Funzionamento: pompa di calore
N. programmi: 15+1
Dimensioni: 85x60x62 cm



VALIDE NEI PUNTI VENDITA A INSEGNA
Le offerte non sono presenti in tutti i punti vendita.

coop ipercoop

SOCI UNICOOP TIRRENO

DALL'1 AL 28 FEBBRAIO



LEGGJEANS COLOR SUPER STRETCH DONNA CARRERA

modelli, taglie e colori assortiti

22,90 €



PANTALONI 5 TASCHE O JEANS DENIM CARRERA

taglie e colori assortiti

28,90 €



SALVADIVANO LANCETTI

trapuntato doubleface, colori assortiti

SALVADIVANO 2 POSTI:

19,90 €

SALVADIVANO 3 POSTI:

22,90 €



FRIGGITRICE AD ARIA NECCHI

MOD. NK1104

49,90 €

Potenza: 1450 Watt
Capacità: 3,2 litri
Termostato
Cottura senza olio
Timer: 30 minuti

NECCHI



SCOPA RICARICABILE NECCHI

Mod. NH9208

99,00 €

Scopa elettrica 2 in 1 senza filo e senza sacchetto
Batteria al litio
Vtaggio batteria: da 22,2 v-2000 mha
Autonomia: 14-28 min
Potenza aspirazione: 200 Watt
Sistema di aspirazione: filtrazione progressiva
Accessori: spazzola 3in1 rotante motorizzata + rullo antigraffio
Capacità vano raccogli polvere: 0,8 litri
Con supporto appendibile al muro

NECCHI



VALIDE NEI PUNTI VENDITA A INSEGNA
Le offerte non sono presenti in tutti i punti vendita.

coop ipercoop

In carica

20

Rita Nannelli

In carica per i prossimi 3 anni. Sono i 322 soci scelti, nelle elezioni che si sono tenute dal 17 al 19 novembre scorso nei 96 punti vendita di Unicoop Tirreno in Toscana, Lazio e Umbria, in 2 *Affiliati Coop* – Frosinone e Formia – e in quello di Aprilia di *Distribuzione Centro Sud*, per il rinnovo dei Comitati direttivi delle Sezioni soci (nelle pagine seguenti le liste degli eletti con l'indicazione di presidenti, vicepresidenti e tesorieri). «Siamo soddisfatti dei risultati e dell'andamento delle votazioni in generale. Coinvolgere più di 26mila persone è un segnale evidente che le elezioni con cui i soci stessi definiscono la loro rappresentanza nei Comitati direttivi esercitano ancora un'attrazione, come momento fondamentale per la vita e l'identità della Cooperativa, per l'esercizio della democrazia al suo interno». Così **Massimo Favilli**, vicepresidente e direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno, commenta il risultato di elezioni in cui ha votato circa il 5% degli aventi diritto (26.264 soci su 531.043), percentuale leggermente superiore a quella delle precedenti elezioni.

Missione sociale

Rappresentatività territoriale, *curriculum*, condivisione dei valori e dei principi cooperativi: si sono disegnati su questi cardini i nuovi Comitati direttivi delle Sezioni soci, con una maggioranza di donne, 180 rispetto a 142 uomini, età media che scende (61 anni) e tanti nuovi ingressi, «162 persone elette delle 304 nuove candidature – rimarca Favilli – e tra queste diversi giovani che hanno deciso di mettersi in gioco per conoscere da vicino un'impresa cooperativa e per dare un contributo con il loro pensiero e le loro proposte, da cui la Cooperativa può prendere ispirazione. Un risultato elettorale che non segna una discontinuità, ma un certo rinnovamento sì». E ora che cosa sono chiamati a fare i Comitati soci? A supportare la Cooperativa, insieme alle associazioni e alle istituzioni dei diversi territori, nell'organizzare e promuovere progetti di solidarietà, in favore della salute, dell'ambiente e della sicurezza

I nuovi Comitati direttivi delle Sezioni soci dei prossimi 3 anni, il loro ruolo imprescindibile nelle parole di **Massimo Favilli**, vicepresidente e direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno.



alimentare, per la diffusione della cultura, dell'etica, della legalità. E a supporto dei soci eletti centinaia di altri soci, anch'essi volontari, perché questi progetti si concretizzino. Come da Statuto, i soci eletti hanno anche un ruolo istituzionale, imprescindibile, nell'elezione del Consiglio d'Amministrazione, organo di governo di Coop: nominano la commissione elettorale e propongono la rosa dei candidati per il CdA, candidati da sottoporre di nuovo al voto dei soci. «Un importante organismo di governo – riprende Favilli – che partecipa direttamente e favorisce la partecipazione sociale alla vita istituzionale. E, in rappresentanza dei soci e in modo volontario, i nuovi eletti sono ambasciatori dei valori e dei progetti di Coop e attraverso loro trovano espressione famiglie, giovani e anziani, donne e uomini in carne e ossa, con i loro bisogni e le loro idee. La Cooperativa esercita così la sua funzione di impresa in cui sono le persone a fare la differenza, non i capitali versati, svolgendo, accanto all'attività commerciale, un ruolo sociale nelle comunità». Dunque si prospetta un programma ricco e impegnativo, che sta prendendo corpo in questi primi mesi dell'anno, su grandi filoni tematici per continuare a sviluppare una cultura di educazione al consumo, per valorizzare il prodotto Coop e i prodotti tipici locali, per realizzare progetti e iniziative di pace e di solidarietà, «come hanno fatto i membri dei Comitati soci uscenti, che ringrazio per il lavoro svolto, interpretando al meglio il loro compito nella società. E rivolgo un augurio ai nuovi eletti – le parole del vicepresidente di Unicoop Tirreno – perché aiutino la Cooperativa a difendere e diffondere la sua identità e diversità. Chi accetta di impegnarsi in una struttura volontaria come i Comitati soci fa sua, infatti, la Carta dei Valori, cioè il documento fondamentale a cui si ispirano gli Statuti delle Cooperative». E che indica i principi di quella che possiamo definire la “missione sociale” di Coop. ■



Massimo Favilli, vicepresidente e direttore soci e comunicazione di Unicoop Tirreno.



TOSCANA

Sezione soci Avenza

Brunella Baratta**
Matteo Bartolini
Anna Lia Franzoni
Luigi Giovanelli
Paola Lucchetti
Alessandro Marchini
Angela Mazza***
Paola Micheloni
Rudi Ninotti
Daniele Orsini*
Renata Vinchesi

Sezione soci Versilia

• **Bagni di Lucca-
Pieve Fosciana**
Zhour Anou
Silvana Bracci
Giovanni Carli**
Antonello Chiodo

• **Pietrasanta**
Alda (detta Elda) Bizzarro
Marisa Cecchi
Tiziana Lari**
Salvatore Raso
Claudio Solari
Elena Spadaccini

• **Seravezza**
Sara Dario
Francesco Felici*
Paolo Giannarelli
Elisa Nannini

• **Viareggio**
Alessandro Sauro Cerrai
Giovanni (detto Gianni) Fratini
Americo Mauro Lucchesi
Antonella Lucchesi
Filomena Marcon
Mariaflavia Saettone**
Maria Vittoria Sturaro
Carlo Testa***
Michelangelo Jan Vecoli

Sezione soci Livorno

• **Collesalveti-Vicarelo**
Angela Maria Bungalassi**
Ruggiero Falcone
Dario Fattorini
Renzo Mancini

• **Livorno**
Bruno Bastogi
Maurizio Beltramme*
Alessandro Bernini
Diana Bettini
Lorenzo Bugliesi
Laura Casali
Daniele Cenci
Simona Casucci
Isabella Di Francisca
Brunella Falleni
Carolina Marengo
Roberto Nieri
Maurizio Paolini**
Giancarlo Pedani
Elina Pellegrini
Rossana Perini
Michela Pertici**
Paola Rossi***
Rita Villani

Sezione soci Rosignano

• **Paesi Collinari**
Leonello Ballantini**
Riccardo Cordano

• **Rosignano**
Lilia Benini
Riccardo Bertini
Tiziana Cavallini*
Silvia Cerri
Roberto Franchi
Davide Giovannelli
Luciano Nelli
Federico Politi***
Franco Setti**
Andrea Taddeucci
Cheti Traversari

• **Vada**
Paola Grassi
Maria Gloria Paggetti

Sezione soci Cecina

• **Cecina**
Silvia Brucini
Graziella Cartei*
Natalia Di Marco
Araldo Fanucci**
Lidia Ghirelli***
Manuela Macelloni
Fiorella Marini
Daniela Poggetti

• Donoratico

Sergio Betti**
Stefana Bossi
Giuseppe Cassanmagnago
Francesca Lomartire
Lucia Menchi**

Sezione soci Venturina- San Vincenzo

• **San Vincenzo**
Claudio Bartolini
Enzo Bellucci**
Fausto Fagioli**
Melissa Farnesi

• **Venturina**
Claudia Bianchi***
Catia Forestiero
Maria Lotti
Elisa Papa**
Giovanni Piazza
Silvana Pratesi*
Sandra Rossi

Sezione soci Piombino

• **Piombino**
Dina Anastasia***
Maurilio Campani*
Simona Canneti
Paolo Ceccanti
Anastasiia Fedyshyn
Edi Gori
Pablo Gorini
Giovanna Guidi**
Francesco Livi**
Eraldo Ridi

• **Riotorto**
Tania Galoppi
Daniela Meini
Tiziana Rondoni
Daniela Spagnuolo
Tiziana Valeriani**

Sezione soci Isola d'Elba

Nedo Adami
Fabrizio Baleni
Cristina Coduti
Giuseppe Coluccia
Renato Corrado
De Michieli Vitturi
Rita Imparata
Martino Lanzi*
Annalisa Marsella
Jessica Muti
Daniele Palmieri***
Guido Provenzali
Pirro Taddei

Legenda

* Presidente
** Vicepresidente
*** Tesoriere

Sezione soci Follonica-Castiglione della Pescaia

• Castiglione della Pescaia

Patrizia Martelli
Antonio Petragli**

• Follonica

Isetta Bartolozzi**
Simone Cavallini
Simone Celata
Elena Chelotti
Iljana Innocenti
Virio Manazzale*
Laura Merlini
Nazzareno Orlandi
Paola Peragnoli
Iole Flora Poli
Palmiero Serpi
Carlo Turacchi***
Graziano Vanni**

Sezione soci Colline Maremmane

• Bagno di Gavorrano

Claudio Alboretti
Elio Fiorini**

Licia Raccis

Cinzia Sammiceli

• Caldana

Morena Cavicchioli

• Gavorrano

Giuliana Masini

• Grilli

Sabrina Boddi

• Massa Marittima

Cinzia Biondi

Andrea Da Frassini

Unico Messicani

Renata Senesi

• Monterotondo Marittimo

Alessandra Boddi

Paola Ferri

• Montieri

Lina Almeida Marques

• Ribolla

Grazia Cinci

Enrica Diomiri

Fabiola Mori***

• Roccastrada

Annamaria Marconi

Loretta Pizzetti

• Roccatederighi

Lorella Ceccarelli

• Sassofortino

Laura Boncioli*

Eleonora Cancelli

Giulio Martellini

• Scarlino

Fabio Fedeli**

Valeria Terreni

• Sticciano

Kety Vignoli

Sezione soci Grosseto

• Grosseto

Nirvana Andreani
Carlo Enrico Bianchini
Amelia Caprini**
Marco Costanzo
Anna Maria Lot
Nicola Mallardo
Francesco Migliaccio*
Pietro Mondì
Vanna Picci
Nadia Rico***
Eduardo Zorzetti

• Scansano

Maria Vittoria Corridori**
Patrizia Di Battista
Samuele Mosconi

Sezione soci Costa d'Argento

• Albinia

Franca Dell'Unto

Elsa Lisci**

Ilio Molinari

• Fonteblanda

Anna Fontana

Tatiana Novembri

• Orbetello

Ezio Carotti

Laura Marangoni

Cinzia Modestini***

Doriana Rispoli*

• Porto Ercole

Cristoforo Novi

• Porto Santo Stefano

Graziella Giovani

Gian Carlo Malacarne

Francesca Mariotti**



LAZIO
UMBRIA

Sezione soci Civitavecchia

Antonio Auricchio
Rosita Barletta***
Amalia Dell'Anno
Stefania Giannetti*
Carmela Mannino
Massimo Sacco**
Viviana Vischetti

Sezione soci Viterbo

Assunta Achilli*
Antonella Chiusaroli
Luciana Maio
Patrizia Mocini**
Lorena Petrocchi**
Eugenio Stabile
Anna Tabacchini***
Luigi Vetrani
Silvia Volpi

Sezione soci Roma Largo Agosta

Francesco Rosario Barreca*
Annamaria Calò
Vittorio Renato Cirodano**
Fabrizio Garroni
Giuseppe Lutta
Giuseppe Tagliaferri***
Simona Tinnirello**

Sezione soci Roma Valle Aniene

• Roma Colli Aniene

Mario Arcidiacono
Bernardina Bove*(***)
Roberta Fabrianesi
Giulio Feliciangeli
Antonella Latini
Gloriana Pocci
Teresa Tagliaferri



• Roma Via Bettini

Anna Bucci
Mario Bureca
Gianluca Colletta**
Olga Guglielmi
Iole Marini
Riccardo Mazzoni

Sezione soci Roma Laurentino

Rita Anedda
Leonardo Bertini
Dan Eduard Botirlaianu
Maurizio Filipponi
Ennio Girimonte
Esmeralda Miquel Cortes
Eugenia Pace Grimani***
Enrico Palmucci*
Concetta Pietra (detta Cettina)
Quattrocchi
Luca Salvio
Eugenio Trebbi**

Sezione soci Lazio Sud

• Colferro

Albertina Centra
Carlo Coluzzi**
Piero Dolce
Simone Galasso
Larissa Peragine

• Fiuggi

Flavia Augusti**
Amedeo De Rubeis
Stefano Magliocchetti
Ugo Violante

• Frosinone

Silvia Cannizzo
Fabrizio Chiappini

• Provincia di Latina

Maria Maddalena Buonocore
Silvestro Costa
Gaetana D'Aniello
Rosario Grasso*
Francesco Gravina
Francesco Occipite Di Prisco
Anna Speranza
Daniele Venanzi***

Sezione soci Etruria

• Cerveteri

Francesca Lopes*
Maria Antonietta Lorusso
Davide Mattolin
Silvana Palumbo
Mario Pierucci
Adriana Ricci***

• Tarquinia

Stefania Biagiola
Gerome Bourdezeau
Claudio Cantina**
Claudio Cesarini
Vittoria Tassoni

Sezione soci Castelli Romani

Nazzareno Conti***
Anna Del Vecchio*
Maurizio Monaco**

Sezione soci Tevere-Paglia Vulsinia

• Acquapendente

Luciano Arezzini
Carlo Pelosi***
Paola Serafinelli

• Allerona

Giovanni (detto Gianni)
Brumini Alunni**

Roberto Isidori
Stefania Rosati
Mattia Saleppico
Elena Serranti

• Amelia

Giovanna (detta Gianna)
Barcherini
Lidia Bianchini
Giovanna (detta Gianna)
Dominici
Rita Novelli**

• Fabro

Anna Maria Bambini
Stefano Garillo

• Giove

Rolando Rossi
Sestilia Taddei

• Montefiascone

Vincenzo Frallicciardi*
Gualtiero Nami
Antonella Salvatori

• Orte

Giovanna Cavarocchi**
Anna Sparnaccini
Rita Squarcetti

Sezione soci Falasca-Cimina

• Campagnano

Luciana Comberiat
Paolo Pallucchini

• Caprarola

Orietta D'Alessandro
Ersilio Leone
Giulio Olmati

• Civita Castellana

Marina Antonini**
Paola Bongarzone
Lucia Caparrelli
Ferruccio Errichiello*

Graziella Latini

Rita Pegoraro

Anna Pizzi

Meri Tuia

• Fabrica di Roma

Simonetta Caprioli

Roberto Piccioni

• Fonte Nuova

Patrizia Mazzoni

Massimo Ulgheri

• Rignano Flaminio

Enrica Marchesiello

Stefano Pucci***

Cinzia Solfiti

• Ronciglione

Maria Cangani**

Anna Moretti

• Soriano nel Cimino

Bruno Bassanelli

Egisto Biagi

Eutiziangelo Gentili**

• Vetralla

Patrizia Ovidi

Federico Pasquinelli

• Vignanello

Alessandra Lelli

Luisa Marini

Legenda

* Presidente

** Vicepresidente

*** Tesoriere



La convenienza secondo Coop

Rita Nannelli

24

Un buon rapporto qualità/prezzo. La convenienza secondo Coop è questo: prodotti di qualità a prezzi vantaggiosi. Garantirli a tutti, ai soci soprattutto, la sua “ragione di vita”. Così al quotidiano dilemma “spendere o non spendere?” soci e consumatori in Unicoop Tirreno possono rispondere con un occhio alla qualità e uno al portafoglio. Infatti, che la crisi economica ed energetica stia cambiando abitudini e consumi, che in molti temano lo spettro della povertà, che spendere meno sembri la soluzione obbligata e che tiri un’aria d’austerità è un fatto. Sempre in bilico, come siamo, tra paura e speranza.

A beneficio di

«Tenendo l’attenzione centrata sui benefici che ricadranno sui soci, per l’anno appena iniziato abbiamo messo a punto una politica commerciale diversificata per cogliere al meglio i loro bisogni e quelli dei clienti – **Marco Monti**, direttore acquisti e *marketing*, riassume così l’impegno di Unicoop Tirreno per un 2023 che non si annuncia roseo -. Sulla reperibilità di diverse materie prime e sul loro costo la pandemia e la guerra in Ucraina, come sappiamo bene, hanno inciso moltissimo e continuano a farlo, così che i costi dei prodotti (e dei servizi connessi) sono aumentati anche di oltre 10 punti percentuali e non danno segnali di discesa. Coop ha cercato e cercherà di contenerli, evitando di far pagare ai consumatori tutto il prezzo della crisi. A nostro modo di vedere questo è il nostro compito. Perciò per quest’anno – prosegue Monti – confermiamo il nostro impegno in difesa dei soci, che costituiscono la Cooperativa e che sono i principali destinatari delle opportunità commerciali, e dei consumatori in generale, sul fronte del risparmio, ma ribadendo il ruolo della qualità, della sicurezza e del consumo sostenibile». Questi gli elementi di fondo di campagne, offerte, promozioni, sempre più diversificate: tanto per

Prodotti Coop in primo piano, ma anche *la spesa che ripaga con le “grandi marche”* e riflettori puntati sui prodotti a prezzi *bassissimi*: i cardini di campagne, offerte, promozioni sempre più diversificate, sempre più mirate di Unicoop Tirreno. Con un occhio al portafoglio e uno alla qualità, con un occhio di riguardo per i soci.



cominciare, il prodotto a marchio il cui assortimento è stato arricchito e rivisitato nel corso del 2022 e che quest’anno continuerà sulla via del rinnovamento fino a toccare quota 5mila nuovi prodotti per tutti i gusti e alla portata di tutti.

Punti cardine

Prodotto Coop che nel 2022 ha superato il 30% delle vendite. «Vogliamo valorizzarlo ulteriormente, perciò ci muoviamo su più piani, riproponendo, ad esempio, la campagna dell’estate scorsa *Giorni più buoni* che prevede un buono sconto di 5 euro per l’acquisto di 15 euro di prodotti a marchio; una settimana si “prende” – basta fare, appunto, una spesa complessiva di almeno 15 euro –, quella successiva si “usa” il buono, come molti soci stanno facendo (la campagna è partita il 9 gennaio e dura 6 settimane, ndr). Così i prodotti Coop “buoni dentro” sono anche più convenienti». Non un intervento episodico, ma una filosofia che sorregge le scelte. Per questo sono anche al centro della fidelizzazione: per ogni



euro di prodotto a marchio acquistato viene accreditato un punto sulla carta *SocioCoop*. «Per sviluppare attività promozionali sempre più mirate e perché il nostro prodotto a marchio, che già ora rappresenta una parte consistente della spesa quotidiana, lo sia ancora di più, abbiamo legato a lui la raccolta punti, per i premi del catalogo. Ma esistono anche altre forme di erogazione punti legate all'acquisto di prodotti particolari – acceleratori – in occasione, ad esempio, della presentazione di nuovi prodotti Coop. Acquistandone alcuni che regalano punti in più la raccolta sarà più veloce – spiega Monti –. E poi anche attività promozionali periodiche rivolte ai soci con cui si può accelerare la raccolta».

In grande

Contro l'appiattimento di gusti e sapori, Coop – è noto – si è schierata dalla parte della gastronomia locale, della cultura e delle tradizioni dei territori, delle diverse inclinazioni e sensibilità a tavola, purché a prezzi accessibili. Ecco che *La spesa che ripaga grandi marche* propone la stessa collaudata, e apprezzata, formula del *cash back* della recente campagna sui prodotti a marchio per quelli delle marche *leaders* nelle diverse categorie merceologiche: acquistando biscotti, confet-

Coop a portata di smartphone.



ture, yogurt, pasta, condimenti e così via, per arrivare a una selezione di centinaia di prodotti, la Cooperativa riconosce un “credito” sulla carta *SocioCoop* che i soci possono spendere dalla spesa successiva, quando vogliono, purché entro fine anno: «*La spesa che ripaga grandi marche* è un altro tassello dell'investimento di Unicoop Tirreno per riparare i soci dal carovita, ma garantendo sempre qualità e varietà», sottolinea Monti. Quindi cambia, ma non diminuisce l'erogazione ai soci di punti e di “credito”, con vantaggi esclusivi che si confermano in linea con lo scorso anno quando ammontavano a 32 milioni di euro.

Basso...rilievo

Un altro tassello ancora è quello dei prezzi *più che bassi, bassissimi*. Una vasta gamma di prodotti industriali e freschissimi, i più risparmiatori di una categoria, tra cui quelli a marchio con il punto esclamativo sulla confezione – la linea d'ingresso nel mondo del prodotto Coop, per capirci –, si mostra sotto i riflettori nei negozi, sul portale di Unicoop Tirreno e sull'app con cui Coop è a portata di *smartphone*, scegliendo il proprio punto vendita preferito e scoprendo giustappunto offerte, sconti, opportunità. *Bassissimi*, cioè i più convenienti tra i convenienti, ma non per questo meno buoni e sicuri. E ancora: piani promozionali periodici pensati *ad hoc* per i grandi negozi, quelli che svolgono un servizio essenziale per fette di territorio più ampie e composite. «È composto sarà l'assortimento proposto, perché di stili di consumo non ce n'è uno solo – conclude Monti –. In Coop eterogeneità, oltre che qualità, significa risparmio». ■

Solo per te

26 2023: il catalogo si rinnova grazie all'acquisto dei prodotti Coop.

Il socio al centro. Con i propri acquisti, gli interessi e gli svaghi, con la spesa di tutti i giorni. A questo è dedicato il nuovo catalogo **Solo per te** edizione 2023 che prende il via il 1° febbraio con la raccolta punti valida fino al 31 dicembre. Giorno dopo giorno, la carta *SocioCoop* permette di accumulare punti nel modo più semplice, quello di fare la spesa. Quest'anno con delle novità per quanto

riguarda la raccolta: 1 punto ogni euro di prodotti Coop acquistati, compresi quelli in promozione, con la possibilità di incrementarli con una serie di accele-

razioni sempre riguardanti i prodotti a marchio. Si accumulano punti anche facendo acquisti su *Coop Online* o presso le aziende *partners*. Per spenderli ci sarà tempo fino al 31 gennaio 2024. In che modo? Come sconto sulla spesa (1 punto = 1 centesimo, 1.000 punti = 10 euro di sconto), per le autoricari che *CoopVoce*, destinandoli, per amore di bambini e persone bisognose, ai progetti di solidarietà di Unicoop Tirreno oppure "investendoli" per *relax* e divertimento. Pagina dopo pagina il catalogo è consultabile *on line* su www.unicooptirreno.it. **B.S.**



Aiuti umanitari

Quelli delle campagne *#coopforucraina* e *#coopforafrica* arrivati a destinazione.

Beni essenziali per la sopravvivenza, cibo, abiti invernali, saponi, detersivi. Ma anche sostegno e aiuti medico-sanitari. È arrivato a destinazione, in Ucraina, quanto raccolto dalla campagna *#coopforucraina*, promossa da Coop subito dopo l'inizio della terribile guerra. I fondi sono stati affidati a *UNHCR*-agenzia *Onu* per i rifugiati, alla *Comunità di Sant'Egidio* e a *Medici Senza Frontiere* che sono intervenuti in diversi modi, con diversi tipi di assistenza. *UNHCR* è riuscita a raggiungere e aiutare oltre 3 milioni di persone: ha consegnato 489 convogli di aiuti umanitari nelle aree più colpite e ha assicurato beni essenziali per la sopravvivenza, tra cui cibo e abiti invernali, a oltre 1 milione di persone. *Sant'Egidio*, presente in Ucraina dal 1991 con una rete di comunità composte da cittadini

#coopforafrica e *#coopforucraina* hanno raccolto in totale quasi **3 milioni di euro** grazie a tutte le Cooperative del mondo Coop e ai quasi **216mila donatori**: rispettivamente oltre 1 milione e 600mila euro per la prima e quasi 1 milione e 300mila per la seconda.

ucraini, ha distribuito tra i rifugiati generi alimentari, vestiario, saponi e prodotti per l'igiene. Sono state così raggiunte 110 località in quasi tutte le

regioni del Paese, comprese le zone di guerra, e anche 150 strutture sanitarie a Kiev, Kharkiv, Donetsk e Mykolaiv. La donazione di Coop ha poi contribuito "a mettere in marcia" il treno-clinica di *Medici Senza Frontiere*, un convoglio di emergenza che viaggia e trasporta a ovest del Paese i pazienti e le persone fragili, come anziani, bambini, malati oncologici, dando loro la possibilità di non interrompere i cicli di cura molto spesso vitali. Oltre a accogliere e assistere i feriti nel conflitto.

Solo qualche mese prima dello scoppio della guerra in Ucraina, Coop aveva attivato la campagna per le vaccinazioni *#coopforafrica*: sono state fatte attività per informare la popolazione sui benefici della prevenzione, corsi di formazione di medici, infermieri e volontari e sono state aperte cliniche mobili in luoghi come mercati e porti, favorendo la vaccinazione di 300mila persone. **B.S.**

Diritti umani

Coop dalla parte dei diritti e delle persone anche in altri modi, pensando ad altre fette di mondo. Ora il sostegno va alle donne e agli uomini iraniani che continuano a morire per difendere la loro libertà. *Coop sei anche tu, Mahsa è*, infatti, la nuova campagna di comunicazione con cui Coop prende una posizione chiara e forte su quanto sta accadendo in Iran, al fianco di chi combatte a costo della stessa vita.

Livorno | dal 12 gennaio

Al nostro servizio non è un modo di dire. **Giovedì 12 gennaio** è stato inaugurato presso lo Spazio soci de il Mercato di Livorno **SVS Sportello Info Salute**, in collaborazione con SVS Pubblica Assistenza, Anpas e Servizio Civile. Qui possiamo ricevere informazioni sui servizi SVS, servizi sociali e sociosanitari nel Comune e accesso a quelli Asl. Lo sportello è aperto il martedì, dalle 9 alle 12.

Info 0586896040-3313060234.

Avenza, Versilia e Livorno | 17, 18, 25, 26 febbraio

Recuperare le storie dei nostri territori. A febbraio per la rassegna **Narratori Erranti**, ideata dai 5 attori toscani dell'associazione *Favolanti*, in cartellone: **venerdì 17 febbraio** *Fiorella delle storie* Versilia-Lucca e **sabato 18**

febbraio *Circolo Arci Colline* - Livorno lo spettacolo **Ago, Capitano silenzioso**; **sabato 25 febbraio** *Fiorella delle storie* Versilia-Lucca **Meacci racconta Meucci**; **domenica 26 febbraio** *Spazio Alberica* - Carrara è di scena **Filippo Vostro**. Ai soci di Unicoop Tirreno è riservato un piccolo spazio per narrare le loro storie e quelle del territorio.

Roma | 18 e 26 febbraio

Cammina cammina alla scoperta della Capitale con **UrbanTrek: sabato 18 febbraio** *Caffarella da campagna romana a polmone di Roma* (ritrovo alle 9.30 in largo Pietro Tacchi Venturi), tra parco e campagna nel cuore della città. Con il trekking appuntamento, **domenica 26 febbraio**, per *Prato Cerasolo*, alle 9.30 presso l'uscita Tornimparte autostrada A25. Si prenota scrivendo a centrosociroma@unicooptirreno.coop.it e per il trekking a trekcoop@testeinsu.it, entro il mercoledì precedente al giorno dell'iniziativa.

Pietrasanta | Sophia-Filosofia in festa...grande

L'amore in tutte le sue accezioni ricorre nei testi di filosofia, secondo il responsabile dell'organizzazione di **Sophia-Filosofia in festa** **Massimiliano Montefameglio**: «questa prima scienza che si nutre così voracemente di logica». L'eros è stato il tema della 7ª edizione (11-20 novembre scorso) dell'appuntamento curato da *Rossocarminio*, a cui hanno partecipato alcuni dei più illustri protagonisti del panorama culturale italiano e che ha richiamato a **Pietrasanta** più di 3.500 persone, mentre *Sophia Junior*, dedicata ai pensatori di domani, 550 alunni e più di 50 insegnanti dalla Toscana e dal Lazio.

Grosseto | ecocardiografo: fondi raccolti

Terminata, con successo, la **raccolta fondi** della Sezione soci di Grosseto per l'acquisto di un **ecocardiografo** destinato all'Unità operativa *malattie cardiovascolari* dell'ospedale della *Misericordia* di Grosseto. **Solidarietà** declinata in modi diversi, dalle donazioni alle casse con punti o in denaro - di oltre 1.100 soci - a un'affollatissima cena solidale, da donazioni tramite bonifici bancari al contributo diretto della Cooperativa. Raccolti così i 17mila euro necessari. Grazie di cuore.

Follonica | eco-compattatore di tutto punto

Aiuta l'ambiente e vieni premiato. Come? Usando l'**eco-compattatore**, gestito da *Coripet*, che è stato inaugurato, mercoledì 30 novembre, al Supermercato Coop di via Chirici a **Follonica**. Dopo aver scaricato gratuitamente l'app *Coripet* e registrato la propria carta *SocioCoop*, i soci possono portare le bottiglie di plastica *Pet*, non schiacciate e con etichetta integra, ricevendo in cambio punti Coop. Ogni 100 bottiglie consegnate si ottengono 100 punti (valore: 1 euro) che saranno caricati direttamente sulla carta *SocioCoop*. E la natura ringrazia perché il *Pet* diventerà *RPet* e sarà impiegato per produrre nuove bottiglie.

PRESTITO SOCIALE

Un libretto che fa i tuoi interessi.



PRESTITO SOCIALE



Per vostra informazione

Buone nuove sul *Prestito Sociale*, semplice, affidabile, ora anche un po' più vantaggioso.

Ecco una breve guida alle ultime novità in fatto di *Prestito Sociale*: **aumento del tetto massimo** del libretto e **tassi più vantaggiosi**. Il Consiglio d'Amministrazione di Unicoop Tirreno (nella seduta del 25 novembre scorso) ha approvato l'estensione da 37mila a 38mila euro come ammontare massimo che ciascun socio può depositare sul libretto. La modifica è entrata in vigore dal 1° dicembre 2022. E sul fronte dei tassi d'interesse? Sono lievemente cresciuti per uno strumento di risparmio e investimento

non vincolato che si conferma un punto di riferimento conveniente, oltreché semplice e sicuro, per i soci: con il *Prestito Sociale*, infatti, non hanno nessun costo di apertura e chiusura né per le operazioni, fanno versamenti, in contanti o con assegno, pagano la spesa con la carta *SocioCoop* e l'addebito va direttamente sul libretto. I nuovi tassi in vigore dal 15 gennaio:

fasce	precedente (%)		nuovo (%)	
	lordo	netto	lordo	netto
da 0 a 15.000 €	0,20	0,15	0,25	0,18
da 15.001 a 25.000 €	0,30	0,22	0,60	0,44
oltre 25.001 €	0,60	0,37	1,00	0,74

Ulteriori informazioni presso una delle sezioni di *Prestito Sociale* aperte nei negozi della Cooperativa oppure *on line* su www.unicooptirreno.it **Rita Nannelli**

salute

PrivatAssistenza

Viareggio (LU)

Una cooperativa, **PrivatAssistenza**, che presta aiuto a chi ne ha più bisogno, a domicilio o nelle strutture in cui sono ricoverati i pazienti dei Comuni della Versilia, con servizi medici e alla persona, detraibili come spese mediche. Una rete che si estende in tutta Italia, che sul territorio versiliense collabora con le organizzazioni che operano nel settore. A Viareggio la sua proposta comprende diversi servizi di **assistenza sociosanitaria**. **Per i soci** sconti per le varie forme di assistenza, per interventi dalla 4^a ora consecutiva diurna nei giorni feriali.

■ **Info** 0584960353
viareggio@privatassistenza.it
www.privatassistenza.it/lucca/centro-viareggio/

Medical Group

Venturina Terme (LI) e Livorno

L'offerta di **Medical Group** è quella di servizi di diagnostica per immagini con **apparecchiature di altissimo livello**, in ambienti accessibili, ampi e puliti. Dopo Venturina, **Medical Group** ha aperto un nuovo centro a Livorno: anche qui i **soci** potranno usufruire di uno sconto su molte tipologie di diagnostica per immagini. I servizi spaziano dalla radiologia tradizionale a quella dentale, Tac iterativa, colonscopia virtuale, risonanza magnetica e altro ancora.

■ **Info** Venturina Terme 05651975620-05651975650
info@medicalgroup-diagnostica.it
www.medicalgroup-diagnostica.it
Livorno 0586099000
info@medicalgrouplivorno.it
medicalgrouplivorno.it

Cuore Liburnia Sociale

Piombino (LI)

Stare accanto ai più fragili e alle loro famiglie. **Cuore Liburnia Sociale** ci accompagna

nei momenti difficili della vita: da qui il nome del servizio di **assistenza sociale, sanitaria di base ed educativa Maisoli**, un servizio personalizzato di assistenza rivolto a tutti, in particolare agli anziani e ai disabili, con prestazioni continuative o saltuarie, servizi infermieristici, socioassistenziali, anche a domicilio, con educatori opportunamente formati. **Ai soci sconti** sulle prestazioni socioassistenziali e infermieristiche.

■ **Info** 056657798
maisoli@cooperativacuore.it
www.cuoreliburniasociale.it

Ottica Bracci

Follonica, Massa Marittima e Castiglione della Pescaia (GR)

Una realtà storica, un'impresa familiare, legata al tessuto sociale, a Follonica, dove è nata, poi a Massa Marittima e Castiglione della Pescaia. I servizi sono tanti per la **cura della vista**: dalla convenzione Asl per l'ipovisione alla topografia corneale, occhiali antinfortunistici, laboratorio per riparazione e montaggio degli occhiali, *Visiooffice* e molto altro. **Per i soci sconti** su occhiali da sole, da vista, lenti graduate, lenti a contatto e lenti monofocali, forniture occhiale completo.

■ **Info** Follonica 056640253
056656456 (Centro Comm. Coop)
056640194
Massa Marittima 0566901754
Castiglione della Pescaia 0564934001
info@otticabracci.com
www.otticabracci.com

Istituto Andrea Vesalio

Grosseto

L'Istituto **Andrea Vesalio** fa parte del **Gruppo Alliance Medical Diagnostic**, leader in Europa nel settore della **diagnostica per immagini** e presente con 37 centri diagnostici in Italia, di proprietà di *Life Healthcare*, società internazio-

nale che opera nell'ambito dei servizi alla salute. Fiore all'occhiello del territorio grossetano per i servizi sanitari. **Ai soci sconto** sul listino privato delle tante, varie, prestazioni erogate: servizi di diagnostica per immagini, esami di laboratorio, visite specialistiche.

■ **Info** 0564452806
iav@alliancemedical.it

Audin

Roma

Al servizio dell'udito, per non essere più isolati nel silenzio. **Audin** propone soluzioni improntate al massimo della tecnologia e all'assistenza specializzata, seguendo i pazienti nella scelta, uso e manutenzione degli apparecchi acustici. Una rete sul territorio romano, con **11 centri** in cui si fondono **esperienza e ricerca** per la **cura dell'udito**: consulenze, visite a domicilio e molto altro. **Per i soci check-up gratuito** dell'udito e prezzi vantaggiosi per i numerosi servizi messi a disposizione nei centri nella Capitale.

■ **Info** 800167171
info@audin.it
www.audin.it

sport e tempo libero

Aquatica Sport & Benessere

Massarosa (LU)

Libertà di movimento in acqua, a tutte le età, per prevenire e curare i problemi osteoarticolari, per educare alla salute attraverso un percorso di attività motorie specifiche che portano a un corretto stile di vita. Esercizi *ad hoc* per la terza e quarta età e per favorire la vita sociale. La piscina comunale di Massarosa, **Aquatica Sport & Benessere** offre **sconti per i soci over 60** sui corsi in acqua.

■ **Info** 0584976646
massarosa@aquatica2004.it

convenzioni riservate ai soci di Unicoop Tirreno

**Laboratorio
Danza e Movimento****Livorno**

Un vero e proprio laboratorio, dove si crea, si sviluppano e si riparano alcune abilità: per **riabilitazione** o per imparare a **danzare**, al **Laboratorio Danza e Movimento** di Livorno corsi di propedeutica alla danza per i bambini, danza classica, moderna e *hip hop*, e poi *pilates*, esercizi sbarra a terra, una pratica che ha travalicato i confini della danza per interessare anche riabilitazione e benessere, rafforzando e migliorando la postura. **Per i soci sconti** sulle iscrizioni e altri vantaggi.

■ **Info** 0586814156 - 398520550
3479534281

giulia.dia91@hotmail.it

www.laboratoriodidanzaemovimento.it

**Aletica Libertas
Unicusano****Livorno**

Prosegue l'offerta di **Aletica Libertas Unicusano**, che unisce lo studio allo sport, gli atleti agli studenti, anche attraverso borse di studio per chi si sia distinto a livello sportivo e scolastico, dalle scuole secondarie di primo grado all'università. Offre **corsi** propedeutici alle attività agonistiche, corsi ludico-motori per divertire sportivi in erba (fino a 12 anni), che prevedono piccole gare fra i bambini e aiutano a sviluppare la coordinazione fisica. **Per i soci sconto** sulle quote annuali.

■ **Info** 3477408548

www.libertasrunners.com

li035@fidal.it

Centro Zohar**Cecina (LI)**

Il **Centro di medicina integrata Zohar** a Cecina unisce sapienze millenarie alla tecnologia, con attività di gruppo, ginnastica posturale, fisioterapia Bowen, biologo nutrizionista, massaggio aromater-

apeutico, *pilates*, le arti antiche di *Qi gong* e *Tai chi*, per il benessere psicofisico. Nella nuova sede con 3 studi e una sala multifunzionale si offrono servizi alla persona grazie a uno staff costantemente aggiornato, formazione e prevenzione grazie agli accordi con vari enti sanitari locali. **Per i soci sconti** su una vasta gamma di servizi.

■ **Info** 3409174302

zoharcentro@gmail.com

www.centrozohar.it

ASD Amatori Nuoto**Follonica e Gavorrano (GR)**

Amatori Nuoto organizza corsi per tutte le età, scuola di nuoto, *acquagym*, *hydrobike*, corsi per gestanti, bambini e adulti, *acquajump*, *fitness* in acqua e in palestra. **Per i soci sconti** e **posti riservati** nei corsi organizzati dalla piscina, nonché **sconti** su abbonamenti mensili e per un periodo.

■ **Info** 3313212210

amatorinuotofollonica@gmail.com

www.amatorinuotofollonica.it

intervista

**Marco Tognarini**

responsabile palestra Kinesi di Piombino (LI)

**Ci parli di questa palestra "formato famiglia".**

«Nasce come parte di un centro fisioterapico, diventando poi una struttura autonoma: quest'anno festeggiamo 20 anni d'attività. È una palestra medio-piccola, in zona centrale, con macchine aerobiche e isotoniche *Technogym* di ultima generazione e una sala con attrezzature pesistiche. Il rapporto che si instaura con gli istruttori è sì professionale, ma anche familiare appunto: il cliente è guidato passo dopo passo, con un lavoro differenziato e periodicamente monitorato per verificarne i risultati (questi sono la nostra pubblicità!). Offriamo anche l'opzione di un *personal trainer* o la collaborazione dei nostri istruttori con fisioterapisti e nutrizionisti del centro fisioterapico *FisioKinesi*».

Quali sono le offerte per il nuovo anno?

«Prezzi diversificati: oltre all'abbonamento annuale, ci sono abbonamenti per un mese o più mesi con sconti proporzionali alla durata. Facciamo anche sconti a chi fa iscrivere un amico o un familiare».

Per i soci di Unicoop Tirreno sono previsti sconti particolari?

«Per i soci già iscritti sono previsti premi sugli abbonamenti per ogni nuovo socio che faranno iscrivere (per un trimestrale 10 giorni gratis, per un semestrale 20 e per l'annuale 30), da aggiungere al proprio abbonamento. Per i successivi abbonamenti i soci pagheranno per il trimestrale 150 euro (invece di 160), per il semestrale 270 euro (invece di 300), per l'annuale 450 euro (invece di 500)».

■ **Info** 056532627 - kinesisrl@gmail.com

Appuntamenti culturali, corsi e tempo libero,
sport, salute e benessere: tante opportunità a prezzi
vantaggiosi per i soci grazie alle convenzioni Coop.

Tutte su:

www.convenzionisocicoop.it

vivere bene convenzioni

centri benessere
e terme

sconti riservati ai soci Coop

Trentino

Terme di Pejo (TN)

TEL. 0463 753226 - INFO@TERMEPEJO.IT

WWW.TERMEPEJO.IT

PER I SOCI COOP:

sconto dal 10% al 15% sulle cure termali, massaggi e trattamenti estetici e sull'acquisto dei prodotti cosmetici della linea termale.

Cosmesi Fonte Alpina.

Terme di Rabbi (TN)

TEL. 0463 983000 - INFO@TERMEDIRABBI.IT

WWW.TERMEDIRABBI.IT

PER I SOCI COOP:

sconto 10% sul ristorante alla carta dell'Hotel Terme di Rabbi, sulla linea cosmetica delle Terme, sui trattamenti estetici.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Terme Levico Vetriolo (TN)

TEL. 0461 706077-706481 - INFO@TERMEDILEVICO.IT

WWW.TERMEDILEVICO.IT

PER I SOCI COOP:

sconto dal 5% al 10% sui servizi termali a pagamento (escluso cure convenzionate e fisioterapia), sulle tariffe di listino delle proposte wellness, sulle tariffe da listino dei prodotti di cosmesi termale.

Terme Val Rendena Caderzone (TN)

TEL.0465 806069 - INFO@BORGOSALUTE.INFO

WWW.FONTEVALRENDENA.IT

PER I SOCI COOP:

sconto dal 5% al 25% su tutte le cure termali, sull'acquisto dei prodotti cosmetici della linea termale Thermae Veritas, sul pacchetto Val Rendena, sui trattamenti del centro estetico, sui prodotti del punto vendita, sugli ingressi al centro wellness delle Terme.

Gli sconti sono estesi a un accompagnatore.

Veneto

Ariston Molino Buja Hotel

Abano Terme (PD)

TEL. 049 8669061

ARISTONMOLINO@ARISTONMOLINO.IT

WWW.ARISTONMOLINO.IT

PER I SOCI COOP:

sconto 10% sulle cure termali, trattamenti benessere ed estetici e soggiorno.

Hotel Aqua Abano Terme (PD)

TEL. 049 8600288 - INFO@HOTELAQUA.IT

WWW.HOTELAQUA.IT

PER I SOCI COOP:

sconto 10% sulle cure termali, trattamenti benessere ed estetici. **Sconto 10%** sui soggiorni settimanali o midi-week end (da domenica a giovedì).

Emilia-Romagna

Terme San Petronio (BO)

TEL. 051 246534

INFO@MARETERMALEBOLOGNESE.IT

WWW.MARETERMALEBOLOGNESE.IT

PER I SOCI COOP:

sconto di 3 € sul biglietto d'ingresso intero giornaliero presso il Centro termale o le palestre.

Terme Felsinee Bologna

TEL. 051 6198484

TERMEFELSINEE@MARETERMALEBOLOGNESE.IT

WWW.MARETERMALEBOLOGNESE.IT

PER I SOCI COOP:

sconto di 3 € sul biglietto d'ingresso intero giornaliero presso il Centro termale o le palestre.

Terme San Luca - Pluricenter Bologna

TEL. 051 382564

TERMESANLUCA@MARETERMALEBOLOGNESE.IT

WWW.MARETERMALEBOLOGNESE.IT

PER I SOCI COOP:

sconto di 3 € sul biglietto d'ingresso intero giornaliero presso il Centro termale o le palestre.

Terme dell'Agriturismo - Villaggio della Salute Più, Monterenzio (BO)

TEL. 051 929791 - INFO@VILLAGGIODELLASALUTE.IT

INFO@VILLAGGIODELLASALUTEPIU.IT

PER I SOCI COOP:

sconto di 3 € sul biglietto d'ingresso intero giornaliero presso il Centro termale o le palestre.

Terme Acquabios Minerbio (BO)

TEL. 051 876060

TERMEACQUABIOS@MARETERMALEBOLOGNESE.IT

WWW.MARETERMALEBOLOGNESE.IT

PER I SOCI COOP:

sconto di 3 € sul biglietto d'ingresso intero giornaliero presso il Centro termale.

Riccione Terme (RN)

TEL. 0541 602201 - INFO@RICCIONETERME.IT

WWW.RICCIONETERME.IT

PER I SOCI COOP:

sconto sulle cure termali e trattamenti benessere.

Perle d'Acqua Park (RN)

situate all'interno di Riccione Terme

TEL. 0541 602201 - WWW.PERLEDACQUA.IT

WWW.PERLEDACQUA.IT

PER I SOCI COOP:

sconto sul biglietto d'ingresso.

Thermae Sant'Agnese (FC)

Hotel Terme Centro salute e benessere

Bagno di Romagna

TEL. 0543 911018 - INFO@TERMESANTAGNESE.IT

WWW.TERMESANTAGNESE.IT

PER I SOCI COOP:

sconto 10% su soggiorno pensione completa

(minimo 3 notti), cure termali, trattamenti benessere, acquisto prodotti cosmetici.

Alberghi e Terme di Riolo (RA)

TEL. 0546 71045 - INFO@TERMEDIRIOLO.IT

WWW.TERMEDIRIOLO.IT

PER I SOCI COOP:

sconto dal 10% al 20% su trattamenti singoli e in abbonamento, pacchetti benessere, soggiorni (minimo 2 notti) e acquisto prodotti cosmetici.

Marche

Terme di Raffaello Petriano (PU)

TEL. 0722 355003 - INFO@TERMEDIRAFFAELLO.IT

PER I SOCI COOP:

sconto su cure termali a pagamento, fisioterapia abilitativa, ingresso al percorso wellness, trattamento benessere.

Toscana

Terme di Chianciano (SI)

TEL. 0578 68501 - WWW.TERMECHIANCIANO.IT

PRENOTAZIONE@TERMECHIANCIANO.IT

PER I SOCI COOP:

sconto 20% su ingresso alle Piscine termali Theia e Terme Sensoriali, trattamenti benessere, cure termali e prodotti (linea cosmetica, Acqua Santa e sali pronti).

Salute

Bianalisi - Analisi mediche

WWW.BIANALISI.IT

Bianalisi è il punto di riferimento per la salute dei cittadini su gran parte del territorio nazionale. Il Gruppo garantisce servizi diagnostici efficienti e di elevata qualità, perseguendo la mission di promuovere la prevenzione, fondamentale per la tutela della salute. È presente in 8 Regioni italiane

PER I SOCI COOP:

sconto del 20% sugli esami di laboratorio. Tra i servizi: prelievi domiciliari. Per i laboratori e punti di prelievo consultare il sito www.convenzionisocicoop.it

Card SiSalute

WWW.SI-SALUTE.IT/CARD-CONVENZIONE-COOP

Con le Card SiSalute risparmi per un anno sul costo di visite, esami, accertamenti e fisioterapia:

- nessun limite sul numero di prestazioni che puoi effettuare
- prenoti direttamente senza liste di attesa
- nessun limite d'età per l'acquisto

PER I SOCI COOP:

sconto del 30% sull'acquisto della card. Informazioni su www.convenzionisocicoop.it

È consigliabile contattare direttamente le strutture convenzionate per avere informazioni sui tempi e le modalità di accesso.

Le condizioni praticate possono subire modifiche dopo l'uscita di Nuovo Consumo.

Tutte le convenzioni dedicate ai soci Coop sono consultabili su: www.convenzionisocicoop.it.

Sulla propria pelle

Francesca Lenzi

Come se non fosse di per sé un'età difficile da affrontare, l'adolescenza talvolta si porta dietro piccoli e grandi fastidi fisici che peggiorano la percezione di sé stessi e, per estensione, l'umore. L'acne è l'incubo di molti ragazzi, ma guai a pensare che il problema smetta di esistere una volta raggiunta l'età adulta. Esistono, infatti, particolari tipi di acne che possono colpire anche a 30 o 40 anni. Con buona pace del grande Totò che nel film *Gambe d'oro* sosteneva che l'acne giovanile si curasse con la vecchiaia. Ma andiamo con ordine e chiariamoci le idee su questo seccante disturbo.

Tutto brufoloso

«L'acne è un'eruzione della pelle che interessa prevalentemente il volto, ma anche il tronco o il dorso – sono le parole di **Francesco Cusano**, presidente dell'Associazione dermatologi-venereologi ospedalieri italiani e della sanità pubblica (Adoi) –. È molto frequente in età giovanile, ma esistono varianti, fuori dagli schemi normali, che possono presentarsi anche in età successive. Come ogni altra cosa, è soggetta a un altissimo numero di fattori che la determinano e la condizionano. Insomma, non c'è una causa singola per la presenza dell'acne, ma un insieme che fa sì che si abbia una crescita anomala delle cellule della pelle che vanno a delimitare il suo rivestimento, in particolare i dotti pilo-sebacei, da cui fuoriescono il sebo e i peli – continua Cusano –. Parliamo, perciò, di una crescita anomala del rivestimento

Con **Francesco Cusano**, presidente dell'Associazione dermatologi-venereologi ospedalieri italiani e della sanità pubblica, parliamo di acne, quel seccante disturbo che non riguarda solo i più giovani.

della pelle che, essendo più spesso, tende a occludere quei canalini. Questo è il primo passo nell'insorgere dell'acne». Già, perché dietro quel fastidioso inestetismo esiste uno sviluppo che porta, subito dopo quell'occlusione, all'imprigionamento di batteri e detriti all'interno delle ghiandole rimaste bloccate, «e da lì si genera il processo infiammatorio con evoluzione del quadro clinico e la formazione dei brufoli veri e propri», precisa il dottor Cusano.

C'è rimedio

Anche sull'età in cui l'acne appare nelle nostre vite ci aiuta a fare chiarezza: «Non è detto che si presenti soltanto nei giovani. Soprattutto nella donna c'è un condizionamento della sfera ormonale che può

portare a forme tardive, anche fino a 30-40 anni. Questo in condizioni di normalità. Ci sono poi altre forme particolari di acne dovute a sostanze chimiche particolari come, ad esempio, il cortisone». Nessuna paura. Anche l'acne si può curare. Come? In vari modi, fissando bene l'obiettivo principale: controllare l'eruzione e tenerla sotto controllo con dei rimedi. «Abbiamo a disposizione un certo numero di farmaci ma, una volta ottenuto il risultato, occorre mantenerlo, altrimenti il problema tende a replicarsi in caso di mancato controllo nel tempo – risponde Cusano –. Non serve puntare al miracolo ed eliminare l'acne in pochi giorni, quanto piuttosto ridurla, anche fino a farla scomparire, e successivamente controllarla. Ciò che determina il successo è la scelta del rimedio, ma soprattutto la strategia con la quale intervenire. Nell'ambito dei farmaci, poi, abbiamo una serie di prodotti, fra cui antibiotici e antisettici, che vanno ad agire sulla componente infiammatoria, o retinoidi adatti a regolarizzare nel tempo i fenomeni di epitelizzazione», le parole di Cusano che rassicurano ragazzi e ragazze: il rimedio c'è. ■



INFO Adoi
www.adoi.it

Anti acne

Sana alimentazione e corretto stile di vita?
Non curano, ma aiutano.

Al di là di farmaci o vitamine, è possibile curare o prevenire l'acne con l'alimentazione? Questa pare essere la domanda delle domande, anche da parte degli stessi medici, secondo un dibattito che arriva da lontano e sul quale ancora non esiste una risposta certa. «È una delle questioni su cui si dibatte da tantissimo tempo senza essere arrivati a una conclusione – conferma il dottor Cusano –. Probabilmente una dieta in quanto tale, terapeutica, non serve. Certamente, però, obesità, fumo, alterazioni ormonali e via dicendo possono incidere sull'acne. In tal senso, un regime alimentare corretto e uno stile di vita adeguato possono sicuramente aiutare».

Sana alimentazione

Frutta e verdura contro il tumore all'intestino. A suggerirlo è uno studio della *Kyung Hee University* (Corea del Sud), pubblicato sulla rivista *BMC Medicine*, che ha coinvolto quasi 80mila uomini e oltre 93mila donne di varie origini residenti negli Stati Uniti e seguiti per più di 19 anni. Ebbene, la ricerca ha stabilito come un'alimentazione a base di **cibi vegetali e salutari** possa **ridurre** anche di un quinto le **probabilità di ammalarsi** di cancro del colon-retto. Un effetto, però, riscontrato soltanto negli uomini.



Piccola grande scoperta

Dall'*Università Campus Bio-Medico* e dall'*IRCCS Santa Lucia* di Roma arrivano **buone notizie** in fatto di **Alzheimer**: i ricercatori hanno scoperto che alcuni neuroni, quelli dell'area tegmentale centrale, sono dotati della capacità di sfuggire alla morte – causata da un eccessivo accumulo di calcio –, rallentando così il decorso della malattia. Una piccola regione cerebrale che accende grandi speranze per diagnosi e cura dell'*Alzheimer*.

È proprio virus

Il **Covid fa invecchiare**. Lo dice una ricerca dell'*Università di Stanford*, pubblicato su *Biological Psychiatry Global Open Science*. Con tanto di risonanza magnetica, prima e dopo la pandemia, sono risultati accelerati i processi sia dell'ippocampo che dell'amigdala, due regioni del cervello che controllano l'accesso ai ricordi e regolano le emozioni. Situazioni, ancora non sappiamo se e quanto permanenti, viste finora soltanto in **ragazzi abbandonati** o con **problemi** di violenze in famiglia o altri gravi drammi.



Il cibo che verrà

Da alghe, funghi, insetti le proteine del futuro.

Come sarà il cibo del futuro? Ci saranno nuove fonti proteiche disponibili (e sostenibili)

oltre a quelle di origine animale e vegetale che siamo abituati a consumare? Insomma, come sarà la dieta nel "post antropocene"? Di tutto questo si occupa il *CREA - Alimenti e Nutrizione*, centro che realizza le linee guida per la corretta alimentazione in Italia. Punto di partenza, l'incremento demografico (10 miliardi di persone nel 2050, secondo stime dell'*Onu*) che comporterà un aumento della richiesta di cibo e avrà un impatto sulle abitudini alimentari. Negli ultimi anni hanno già fatto la loro comparsa prodotti trasformati analoghi o alternativi alla carne e si è affacciata la possibilità di impiegare alghe, funghi e insetti per produrre **nuovi alimenti dal buon contenuto proteico**. Alcuni Paesi stanno sostenendo anche la possibilità di produrre sinteticamente

PAROLADI DIETISTA

Gli alimenti arricchiti di proteine possono essere un valido aiuto per aumentare l'apporto proteico, quando necessario: attenzione, però, al "quando necessario", perché spesso si abusa di questi prodotti senza una reale motivazione. Meglio sentire il parere di uno specialista. **E.T.**

te proteiche. Il *CREA* ha realizzato anche un questionario per valutare l'opinione dei consumatori: il 48,5% mangia carne rossa 1-2 volte alla settimana, il 33% meno di una volta alla settimana, il 46% quella bianca 1 volta o meno alla settimana

e il 40% 2-3 volte. Il 65% è propenso a ridurre la quantità, da sostituire con legumi o prodotti a base di legumi (84%), pesce (67%), uova (46%), cereali e loro prodotti derivati (33%), formaggi (26%), funghi e derivati (17%), alghe e derivati (9%). Fra le **alternative** alle proteine animali, prevalgono i derivati da legumi come *burger*, polpette, pasta: il 65% li ha mangiati in passato o li mangia. Diffidenza,



invece, verso fonti proteiche lontane dalla nostra tradizione: solo il 30% degli intervistati assaggerebbe farina di insetti e si scende al 25% riguardo alla disponibilità a provare la carne sintetica. ■

Spirito di conservazione

Ersilia Troiano

Quello che c'è da sapere sulla surgelazione degli alimenti.

33

Fresco o surgelato? Questo è il dilemma. Nonostante il grande aumento del consumo di surgelati negli ultimi anni, in molti nutrono ancora dubbi sulle loro proprietà nutritive. Facciamo chiarezza: la surgelazione non altera la composizione nutritiva degli alimenti o piatti pronti di partenza. Al contrario, per alcune vitamine e minerali, ne garantisce – a differenza della conservazione in frigorifero, soprattutto per più giorni – il mantenimento fino al momento di portarli in tavola. La surgelazione assicura, infatti, il raggiungimento della temperatura minima di $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ in tempi molto rapidi. Questo la rende un eccellente sistema di conservazione, in quanto l'acqua presente negli alimenti forma cristalli di ghiaccio minuscoli che non modificano la struttura chimica dei nutrienti e non causano danni alle cellule. Con la surgelazione, inoltre, si blocca – attenzione, non si riduce né si annulla – l'attività di batteri ed enzimi, responsabili, a temperatura ambiente, del deperimento del cibo. Verdure, pesce, carne, legumi, frutta gli alimenti da sempre disponibili anche nella versione gelo; ma negli ultimi anni il mercato si è arricchito di tantissimi altri prodotti, come zuppe, minestrone, piatti pronti (primi, secondi, contorni), pizze, dolci e prodotti da forno. E ancora: aromi e sughi pronti all'uso. Praticità



Con pandemia e lockdown boom del consumo dei prodotti surgelati: ad oggi, dati dell'Istituto italiano alimenti surgelati (Iias) indicano che la quasi totalità – **98%** – degli italiani, di tutte le età, acquista i **surgelati**. **Verdure, pesce e pizze** i prodotti più acquistati.

e risparmio di tempo, ma anche un piccolo “aiuto” per mettere in tavola un piatto cucinato: queste le ragioni più frequenti d'acquisto. Però, quando si acquistano piatti pronti, è importante saperne valutare il profilo nutrizionale e in particolare il contenuto di grassi e sale, attraverso le etichette nutrizionali. È inoltre utile leggere la lista degli ingredienti, ricordando che questi vengono indicati in etichetta in ordine decrescente di quantità e che lo stesso tipo di piatto, di diverse marche, può avere una composizione di ingredienti anche molto differente. ■

Piatto...freddo

Consigli utili dall'acquisto allo scongelamento.



Quando si acquistano i surgelati, è utile prestare attenzione alla pulizia del banco vendita e all'assenza di brina. I prodotti con superficie brinata o umida, generalmente, hanno subito sbalzi di temperatura; per lo stesso motivo è meglio evitare l'acquisto di prodotti che, al tatto, si presentino parecchio compatti. A casa, è preferibile riporli in freezer entro mezz'ora dall'acquisto. Se un prodotto risultasse in parte scongelato, meglio mangiarlo il prima possibile, conservandolo in frigorifero. È, infatti, sconsigliabile ricongelare un alimento scongelato, per non comprometterne la

qualità e la sicurezza. È invece possibile congelare un prodotto cotto a partire da alimenti surgelati, dopo averlo fatto adeguatamente raffreddare. Lo scongelamento e la cottura casalinga hanno un ruolo molto importante nel mantenimento delle caratteristiche organolettiche, in particolare gusto e consistenza, degli alimenti surgelati. Quelli di piccole dimensioni (legumi e verdure, frutti di mare) possono essere cucinati direttamente, mentre quelli di dimensioni più grandi (pesce o carne, ad esempio) dovrebbero essere scongelati lentamente in frigo. In mancanza di tempo, è possibile – ma non raccomandabile – scongelare un alimento mettendolo in acqua fredda in un sacchetto di plastica chiuso, per limitare la perdita di sostanze nutritive. Non dimentichiamo, infine, che il forno a microonde è un ottimo alleato per uno scongelamento perfetto.

È arrivato il gelo

Rita Nannelli

34

"Di alimento naturale e prodotto alimentare conservato, ininterrottamente dalla fase di produzione alla fase di distribuzione al consumo, con il processo di surgelamento, che assicura il mantenimento quasi integrale delle caratteristiche organolettiche". Suona un po' freddina la definizione del dizionario di "surgelato" – anche se vera, s'intende – per la nuova articolazione dell'offerta che investe tutti i **surgelati** a marchio Coop. Le parole più azzeccate per definirla? Sperimentazione e varietà, qualità e benessere, cioè quello che vogliono gli italiani oggi quando si mettono a tavola, perché in ogni avventura culinaria cercano gli abbinamenti e gli ingredienti giusti, al giusto prezzo.

Sperimentazione e varietà, qualità e benessere: avanti tutta con i surgelati Coop per *menu* completi, in cui gusto, praticità e convenienza sono del tutto compatibili.



Presto e bene

Primi? Ci sono. Sughì? Ci sono. Carne e pesce? Ci sono. Basi per pizza, focacce, pinse? Ci sono. E per la colazione? Ci sono. Contorni? Ci sono. E ci sono in tante versioni: *gourmet*, tradizionali ripensate in chiave salutistica, senza glutine e senza lattosio, ricette *light*, vegane e vegetariane, e anche lo *street food*, ideale per cene casalinghe con gli amici. Piatti di ogni tipo che dire surgelato non basta. E così tante sono le proposte che vi proponiamo una piccola "antologia" da cui pescare il *menu* surgelato del giorno. Tra i **piatti pronti** – ben 58, di cui 33 classici, tra lasagne, zuppe, piatti di mare, e 25 novità, tra risotti, piatti etnici e regionali, cotti in pochi minuti in forno, nel microonde o in padella – una ricetta da intenditori è quella dei **tonnarelli cacio e pepe** (per lo speciale arnese che ritaglia la pasta, detti anche spaghetti alla chitarra) con pasta fresca e *Pecorino Romano Dop*, come tradizione laziale comanda. Fa il suo ingresso nella famiglia dei **risotti** (da cuocere nel microonde direttamente in busta, pronti in 6 minuti), accanto a quelli allo zafferano e ai funghi, il riso *Carnaroli* al **radicchio** e *Montasio Dop*, quel formaggio a pasta

dura semicotta, che i monaci benedettini iniziarono a produrre nel Duecento nei rigidi inverni delle Alpi Giulie. Ma anche dal mare arrivano tante idee "surgelate" tra cui, oltre ai primi classici della tradizione marinara, *finger food* ("cibo che si porta in bocca con le dita", letteralmente) pratici come **fish and chips** e nuovi piatti unici con pesce e verdure o legumi: ecco pronta l'**insalata di mare con legumi** o la raffinata **fantasia di salmone con riso nero e legumi**. A riprova che la leggerezza non ha scarsa propensione per il gusto. Presto (pochi minuti in padella) e bene vale anche per i **contorni**, come la nuova **fantasia vegetale con ceci, soia, pomodorini e peperoni**; e per i **sughì**, perfetti per i primi piatti raffinati a base di pesce, come il sugo **Fior fiore alla Napoletana** con pomodoro e calamari, pronto in 7-8 minuti. E *Fior fiore* anche la pasta che va a condire, la **Gragnano Igp**, rigorosamente al dente. La verità su di noi e sul nostro mondo è scritta, del resto, anche nelle ricette e nell'uso che se ne fa.



Crescita sotto zero

Risparmio sì, ma senza rinunciare al benessere e al piacere a tavola. Così poca, ma buona, cioè ricca di gusto e sostanziosa, la nuova gamma **pazzi per lo street food!** è comparsa nel freezer in forma di mozzarelline panate e olive all'ascolana surgelate, nuovi **suppli di riso**, **alette di pollo**, naturali o piccanti, e **nuggets dorati**... "Uno tira l'altro"



sembra inventato per loro. Nutriente e leggero, se diventa anche veloce da cucinare e più risparmiato, il pesce è il secondo ideale della famiglia italiana. Nel *mare magnum* peschiamo i “dorati e croccanti”, dai classici bastoncini agli sfiziosi *nuggets*, dal fritto misto ai filetti con panatura croccante: in padella o in forno, bastano pochi minuti perché anche i bambini accolgano il pesce nel piatto con un sorriso. Specialmente se si tratta dei **nuggets di merluzzo d'Alaska** e dei **croccanti di filetti di merluzzo e spinaci con panatura**. Altre due buone nuove? **Burger di merluzzo nordico con prezzemolo e limone** e **burger di salmone rosso con limone e aneto**, da pesca sostenibile, in pratiche porzioni facili da usare e rapide da cuocere. Gli stili alimentari contemporanei, nel segno del “verde”, del benessere e della ricerca di nuove esperienze in cucina, trovano ben 65 risposte in altrettanti **surgelati vegetali**: in compagnia di minestrone, verdure grigliate (melanzane e zucchine, da sole o nel *mix* con i peperoni) e non solo, 10 proposte naturali, dalle carote ai contorni misti, pensate per vegetariani, per chi vuole mantenersi leggero o per chi ha solo tanta fretta. Classiche, con la buccia, a barchetta, al rosmarino: tra i contorni l'immane patata, pronta in pochi minuti in forno, in padella o nella friggitrice. Benvenute **patate a fette con buccia** e **patate dippers**, più spesse delle normali patatine fritte, la forma a barchetta le rende perfette per l'immersione in una golosa salsa, come ci ricorda l'immagine sulla busta. A disposizione di vegani, vegetariani, o semplici curiosi e sperimentatori, la linea **Veggie Style**, che si compone di 3 nuove proposte nelle quali è racchiuso un gusto tutto naturale: i **burger vegetali di spinaci e piselli con mozzarella**, fonte di proteine, i **burger vegetali a base di proteine di pisello**, anche ricchi di fibre, e le **polpettine vegetali a base di proteine di piselli**. Più ricca anche la linea **Biologica** in cui il **tris di polpette vegetali** e i **burger vegetali a base di ceci e lenticchie** si

Su nuove basi

Pizze, pinse, focacce e altri “surgelati a base farina”: ingredienti ricercati, ricette regionali, impasti alternativi. Altro che “salvacena”.

Se sono le procedure che consentono di arrivare a una cena da buongustai a sembrarvi remote e quasi insormontabili, i cosiddetti surgelati a **base farina** sono il *trait d'union* tra le intenzioni e le conseguenze reali nel piatto. Perché, fra ingredienti ricercati e ricette regionali, questi prodotti salgono di rango: da “salvacena” a degustazione, comunque un'ottima base che non lascia presagire una cena usuale. Oltre ai 26 classici – pizze tonde e *crêpes* ripiene – 24 novità, tra cui le **pinse**. Questa pizza bassa, tipica della cucina laziale, è “al gelo” in una raffinata versione **cacio e pepe** con *Pecorino Romano Dop*, impasto lavorato a mano, lievitato per almeno 48 ore (la lunga lievitazione rende la pinsa particolarmente digeribile) e cotto nel forno a legna. E nuove sono anche le **focaccine alla toscana** che si affiancano alla focaccia farcita, già compagna di tante cene. Come le **classiche pizze tonde**, lievitate naturalmente 24 ore, cotte a legna, in 4 gusti. Ma anche qui una novità c'è: la base con farina tipo 1 **macinata a pietra e olio evo** da farcire a piacere. Crescono anche le dimensioni: alle mini pizzette, alla pizza alla pala cotta a pietra, al trancio rettangolare si è aggiunta l'**XL** cotta in forno a legna, la più conviviale delle pizze. Vegetariani o navigatori gastronomici, sempre alla ricerca di cibo genuino e fuori dall'ordinario? Surgelati anche **impasti alternativi**: patate dolci per **PataPizza** con pomodoro, barbabietole e cavolfiore per **BarbaPizza** con verdure grigliate. Con la linea **Fior fiore** le ricette della pizza si fanno ancora più prelibate e gli ingredienti pregiati: dallo speck altoatesino *Igp* al caciocavallo silano *Dop*, passando per la nuova combinazione **salamino piccante, mozzarella e scaglie di Parmigiano Reggiano**. Così praticità e gusto diventano due cose assolutamente compatibili.



aggiungono al classico *hamburger* di soia. Un tocco di rosa su un ripiano del banco frigo e poi l'occhio è attirato dall'immagine di una cascata di lamponi, more, mirtillo: sono i nuovi **frutti di bosco surgelati** che non prenderebbero in considerazione di stare altrove se non su torte, *dessert* e gelati, o mutati in salsa di frutta. Infine il principio: per la colazione **Sfogliata Ricca** si fa in 3 tipi di **croissants**, **classici, salati e all'albicocca**, sfogliati al burro. Il suo profumo avviserà il naso quando è il momento di tirarli fuori dal forno, questi surgelati che danno il loro meglio tiepidi. ■



Acarovita

Roberto Minniti

36

Uno su quattro. Perfino uno su tre se si parla dei bambini. I dati degli italiani che soffrono di una qualche forma di allergia sono di quelli che descrivono una patologia in continua crescita, tanto che alcuni studiosi stimano che nei prossimi vent'anni la quota di allergici salirà a una persona su due.

In polvere

Tra i protagonisti di queste reazioni ci sono anche gli acari, organismi quasi invisibili che spesso si annidano nei materassi e nei cuscini. Quelli del materasso sono dei minuscoli artropodi della grandezza di un quarto di millimetro e anche se è molto complicato si possono vedere a occhio nudo. Ma che ci fanno gli acari sul materasso, sui cuscini e tra le lenzuola? Semplice: si nutrono proprio della pelle umana, o meglio delle scaglie che lasciamo sui tessuti, ma anche di funghi, muffa e polline. A scatenare le allergie della polvere, però, non sono gli acari direttamente ma i loro escrementi. E proprio alcuni sintomi che si scatenano la notte possono essere avvisaglie di un'allergia causata da questi: rinite e asma, ma anche reazioni cutanee, come arrossamento e gonfiore agli occhi, lacrimazione, fastidio alla luce, debolezza. Altri sono il prurito al naso, al palato e alla gola. Anche la pelle ne può fare le spese con arrossamenti, eruzioni e dermatiti come l'eczema atopico. Il prurito è spesso localizzato sugli arti o sul cuoio capelluto.

Studiato ad hoc

I rimedi per combattere o magari eliminare gli acari? Oltre a un'accurata pulizia, *in primis* c'è l'acquisto di materassi, cuscini e federe *ad hoc*. Tanti sono quelli sul mercato che si dichiarano ipoallergenici o antiacaro, ma prima di farsi convincere sarebbe bene capire come si ottiene l'azione che impedirebbe la proliferazione degli acari. Se, per esempio, questa è delegata a fissatori e principi attivi chimici ad azione insetticida, c'è da chiedersi se non si finisca dalla padella nella brace. Esistono anche rimedi naturali come gli oli essenziali, efficaci,

Materassi, federe, cuscini opportunamente scelti e igiene accurata. Breve vita agli invisibili e fastidiosi acari.



ci, ma sarebbe importante verificare che siano prodotti con una certificazione ecologica. A questo proposito una delle più stringenti è quella *Oeko-Tex* che garantisce che i prodotti tessili non contengano o rilascino sostanze nocive per la salute. ■

Stato di pulizia

5 consigli perché gli acari non si annidino nel letto.

- Lavare le lenzuola almeno una volta alla settimana a 60 °C.
- Se fa freddo ed è una bella giornata di sole, esporre all'aria lenzuola, cuscini e materassi aiuta, perché il gelo riesce a eliminare gli acari.
- Passare l'aspirapolvere in tutti gli ambienti almeno una volta alla settimana, anche sul materasso.
- Preferire i panni elettrostatici per la pulizia, capaci di trattenerne gli allergeni.
- Esistono anche gli spray acaricidi, ma vanno utilizzati con cautela e leggendo attentamente le istruzioni.

Tocco di classe

Acquisto di una lavatrice?

Occhio a tipologia, prestazioni, consumi.

Per l'igiene della nostra biancheria non possiamo fare a meno di pensare a lei, la lavatrice, preziosa alleata nella vita di tutti i giorni. Ma che cosa dobbiamo valutare al momento dell'acquisto: oltre alla **tipologia** e alle **prestazioni**, di questi tempi è fondamentale verificare sempre la voce "**consumi**". Ormai dal 2019 il Regolamento europeo della classe energetica degli elettrodomestici ha eliminato le classi A+, A++ e A+++; per esempio, un prodotto che si trovava in classe A+++ si troverà adesso in classe D o E, a indicare ottima *performance* per efficienza e consumi. E poi sempre meglio optare per un detersivo non inquinante.

PROMO SOCI

fino al 15 febbraio

Lavatrice carica frontale San Giorgio (mod. SG812)

- 1.200 giri
 - Classe efficienza energetica D
 - 15 programmi
 - Esclusione centrifuga
 - 8 kg capacità di carico
 - Regolazione automatica consumi
 - Dimensioni 842x595x559 mm.
- Prezzo per i soci 299 euro





I GRANDI DI TOSCANA



LE CHIANTIGIANE

Pane al pane

38 **Olivia Bongiani**

Mix di tradizione e nuove tendenze: non solo il *pane di Terni* a marchio *Interpan*.

Sciapo e dall'impasto semplice: è il *pane di Terni*. Si narra che l'assenza di sale abbia origini antiche e sia da far risalire al dazio imposto da Papa Paolo III, che nel 1540 fece raddoppiare il prezzo del sale, spingendo i fornai a eliminarlo come ingrediente dalla preparazione. L'abitudine di impastare in Umbria un pane sciocco tipico, d'altra parte, potrebbe anche essere dovuta a ragioni geografiche, come la lontananza della cittadina umbra dal mare.

Moltiplicazione dei pani

Legà il suo nome al pane fresco di Terni la cooperativa *Ternipan*, con sede ad Amelia, nel cuore della verde Umbria, che accanto a questo pane della tradizione umbra (ma amato anche a Roma) sta allargando lo sguardo



verso tipi di “pane del futuro”, ispirati a nuovi gusti e tendenze. La società è nata nel 2018 dalla volontà degli ex dipendenti (prima di *Gruppo Novelli* poi di *Alimentitaliani*), che attraverso un *workers buy out* (cioè i lavoratori acquistano) e con il supporto degli strumenti finanziari del mondo cooperativo hanno rilevato il marchio storico del ramo “pane”. Oggi *Ternipan* propone con il marchio *Interpan* pane e prodotti da forno sia freschi sia a lunga conservazione, convenzionali e biologici, in un mix di tradizione e innovazione.

«Il mercato richiede sempre di più prodotti ricchi di proteine, salutari, con pochi grassi – spiega **Marco Serafini**, presidente della cooperativa *Ternipan* –. Accanto al pane fresco tradizionale, proponiamo pane a lunga conservazione ai cereali con semi di lino e girasole, integrale con fiocchi d'orzo ecc. Fra le ultime proposte un pane altamente proteico con farina di ceci e un pane con grani antichi biologici e betaglucani d'avena che riduce il colesterolo». La cooperativa si ispira alle tradizioni del territorio e al tempo stesso collabora con Università e Centri di ricerca per lo studio di soluzioni sempre innovative pensate per i consumatori più attenti a salute e benessere. Lo stabilimento dispone di un forno a legna industriale. «I nostri sono grandissimi numeri, ma



Si mantiene bene

Grani italiani e lenta lievitazione naturale anche per il pane a lunga conservazione.

Il pane *Interpan* si può trovare nei punti vendita di Unicoop Tirreno del Lazio e dell'Umbria. Accanto al pane fresco bianco (*pane di Terni*) presente sfuso nei reparti forneria, la gamma proposta da *Ternipan* include tipi di pane a lunga conservazione, come i filoni morbidi affettati, che mantengono l'autenticità e il sapore del pane fresco, ma al tempo stesso guardano alle nuove tendenze del mercato, ai cambiamenti nelle abitudini dei consumatori e – non ultima – alla praticità. I prodotti della *Ternipan* si caratterizzano per una lunga lievitazione naturale, un “rituale” che dura oltre 40 ore, l'impiego del lievito madre che ne caratterizza il gusto, l'uso di farine prodotte solo con grani italiani, poco raffinate e macinate a pietra. Tutti i filoni sono confezionati con un vassoio in carta sostenibile (FSC).



alcuni aspetti della lavorazione restano ancora manuali – afferma **Serafini** –. E per quanto riguarda le materie prime cerchiamo di comprarle da molini a pochi chilometri da noi, per una filiera più corta possibile». ■



La ricetta dei pescatori

Nell'aprile 1536 l'imperatore Carlo V è a Roma per incontrare papa Paolo III. Lo ospita il cardinale Lorenzo Campeggi, che gli offre un pranzo memorabile. Le cucine sono dirette da Bartolomeo Scappi, personaggio chiave nella storia della cucina italiana, che si trova a Roma dopo aver esercitato il mestiere a Milano, a Venezia, a Bologna. Più tardi gli sarà affidata la cura della cucina pontificia e diventerà il cuoco di maggior fama dell'Italia rinascimentale. Nel 1570 Scappi raccoglie il suo sapere e racconta le sue esperienze in un poderoso ricettario, in cui inserisce, oltre a centinaia di ricette, una descrizione dettagliata dei pranzi allestiti per questa o quella occasione, con la lista completa delle vivande servite: un vero repertorio della cucina italiana dell'epoca. C'è anche il pranzo per Carlo V del 1536, composto di dodici servizi (noi le chiameremo "portate"). Il numero delle vivande è elencato con precisione aritmetica: in tutto sono più di 150. Una di esse ha attirato la mia attenzione: i "rombi in pottaggio alla Veneziana", preparazione in umido di cui lo stesso Scappi ci dà la ricetta, nel terzo libro dell'opera, dedicato ai pesci. Senza entrare nel dettaglio della preparazione, vado direttamente alle righe conclusive della ricetta, in cui Scappi spiega dove e da chi l'ha imparata: "nel tempo ch'io mi son trovato in Venezia e in Ravenna - scrive - ho sentito dai pescatori di Chioggia e di Venezia che lo facevano nel modo che ho detto sopra". E quel modo ho seguito, perché loro "fanno i migliori pottaggi



che in tutti i liti del mare". Il grande Scappi, dunque, nel 1536 ha servito a Carlo V un rombo preparato secondo l'uso dei pescatori di Chioggia e di Venezia. Questa è una testimonianza straordinaria del rapporto tra cultura popolare e cultura aristocratica, e del contributo che le classi subalterne hanno dato alla costruzione del patrimonio culturale italiano. Sugli usi dei pescatori Scappi torna di continuo, confrontando gli usi del Tirreno e dell'Adriatico, quelli del Po e di altri fiumi italiani. La cultura popolare è per lui un punto di riferimento costante, un modello sul quale si misurano le differenze (ma anche le affinità) con la cucina di corte. L'ispirazione delle ricette è spesso popolare, anche se preparazioni più complesse o prodotti di pregio come le spezie servono a renderle esclusive. Il doppio registro funziona anche sul piano linguistico: il nome "ufficiale" delle vivande è spesso affiancato da una variante popolare che rinvia all'esperienza della gente comune. Lo straordinario artista che lavora nelle più prestigiose cucine del paese ha insomma costruito il suo mestiere intercettando informazioni, saperi, pratiche in ambienti diversi, fra persone diverse. Anche fra le classi popolari, anche fra i contadini e i pescatori che ha conosciuto e frequentato sui mercati di tante città. Alla tavola dell'imperatore, senza saperlo, ci sono anche i pescatori veneziani. ■

Nel ricettario di Bartolomeo Scappi la straordinaria testimonianza del rapporto tra cultura popolare e aristocratica.

39

presidi Slow Food

di Francesca Baldereschi

Di buon cuore

Il **carciofo di Niscemi**, quello autoctono, non presenta spine; i capolini hanno la forma di un calice, le brattee, cioè le "foglie", sono di colore verde chiaro con sfumature viollette. Il cuore del carciofo è compatto, dal sapore delicato e dolce, e la presenza di pappo o "barba" è scarsa, per cui gli scarti sono molto ridotti. Un secolo fa i *carciofi di Niscemi*, quelli originali e che oggi prendono il nome di *nostrali*, venivano venduti addirittura ai mercati generali di Roma. Viaggiavano in treno da Caltagirone, una ventina di chilometri più a nord di Niscemi, dopo

essere stati trasportati a dorso di mulo o nei carretti dai campi in cui venivano coltivati. Oggi subiscono la concorrenza di varietà più conosciute e resistenti; i *nostrali* tendono, infatti, ad appassire dopo pochi giorni dalla raccolta pur rimanendo di sapore eccellente. In cucina si possono mangiare crudi, nell'insalata, oppure bolliti e poi intinti in un condimento d'olio extravergine d'oliva, aceto e peperoncino, o ancora, in risotti, ad esempio, abbinati alla menta. La ricetta tradizionale, però, prevede di mangiare i carciofi arrostiti: cotti sulla brace e poi conditi con



Carciofo di Niscemi

Area di produzione: territorio di Niscemi, provincia di Caltanissetta.

olio e sale, eventualmente con l'aggiunta di pepe, aglio e prezzemolo. Una tradizione tramandata da decenni: i contadini erano soliti mangiare i carciofi arrostiti nei campi, cuocendoli sul carbone prodotto dai piccoli fuochi accesi per riscaldarsi nelle fredde mattine di lavoro. ■

Il gusto dell'inverno è servito.

Spätzle di grano saraceno con cavolo viola

ingredienti per 4 persone

40

- 120 g di farina di grano saraceno biologica *ViviVerde*
- 120 g di farina "00"
- 1 dl d'acqua
- 1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
- 2 uova
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cavolo viola
- noce moscata
- semi di papavero
- burro
- sale

tempi

preparazione 20 minuti

cottura 4 minuti

340 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Per chi non lo sapesse, gli *spätzle* sono gnocchetti di forma irregolare, a base di farina, uova e acqua, originari della Germania meridionale, molto diffusi anche nelle regioni italiane del Nord-Est come il Trentino-Alto Adige.

vino consigliato

Franciacorta *Docg Pas Dosé Millesimato Fior fiore*



preparazione

In una ciotola setacciare la farina "00", unire quella di grano saraceno, l'acqua, l'olio e la noce moscata, quindi mescolare, aggiungere le uova, regolare di sale e continuare a mescolare fino a ottenere un composto perfettamente amalgamato, eventualmente aggiungendo qualche cucchiaio d'acqua. Lasciare a riposo qualche minuto, intanto in una padella antiaderente a fuoco basso insaporire il burro con lo spicchio d'aglio e unire il cavolo viola tagliato a striscioline. Salare, pepare e rosolare finché non si sarà ammorbidito. Portare a ebollizione abbondante acqua salata, quindi fare passare l'impasto di farine attraverso l'apposita grattugia a maglia larga, appoggiata sopra alla pentola. Fare scorrere il contenitore avanti e indietro fino a esaurimento del composto. Quando gli *spätzle* affiorano scolarli con un mestolo forato e saltarli per qualche minuto in padella con il condimento. Servirli subito cospargendoli con i semi di papavero.

a tavola con i bambini

1-3 anni

Grissini di legumi

Ingredienti per 4 adulti e 4 bambini

- 130 g di farina di ceci
- 60 ml d'acqua
- 20 ml d'olio extravergine d'oliva
- sale q.b. (si può evitare per i più piccoli)
- rosmarino secco q.b.

Preparazione

In una ciotola unire la farina di ceci, l'acqua, l'olio e un pizzico di sale. Mescolare bene fino a ottenere un impasto omogeneo e non appiccicoso. Con le mani unte d'olio, prendere un po' di



impasto alla volta e formare dei grissini delle dimensioni che si vuole. Rotolare i grissini nel rosmarino secco e poi disporli su una teglia rivestita da carta forno. Cuocere in forno statico a 200 °C fino a doratura (circa 20 minuti). Conservarli in un barattolo ermetico, per mantenere la friabilità.

Note

I grissini sono *snack* amati dai bambini, ma spesso i prodotti da forno industriali hanno una lista di ingredienti lunghissima. Questi grissini sono semplici e permettono di mangiare i legumi in un modo diverso, più gustoso.

Scrigno di sfoglia con cipolla e fonduta

ingredienti per 4 persone

- 2 cipolle dorate grandi
- 4 rametti di timo
- 2 foglie di alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 1 puntina di zafferano
- 150 ml di latte intero fresco Coop
- 80 g di *Parmigiano Reggiano* grattugiato *Fior fiore*
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 200 g di farina "0"
- 150 g di yogurt greco bianco *Fior fiore*
- 2 cucchiari d'olio di girasole
- olio extravergine d'oliva
- sale

tempi

preparazione 30 minuti

cottura circa 50 minuti

470 Kcal a porzione

Proteine ◆◆ Carboidrati ◆◆ Grassi ◆◆

Ricetta originale e adatta a grandi e piccini, dal profilo nutrizionale equilibrato e da proporre come piatto unico che sostituisce il secondo e il contorno.

vino consigliato

Trento Doc Riserva Extra Brut Metodo Classico *Fior fiore*



preparazione

In una ciotola unire la farina, una presa di sale, lo yogurt e l'olio di girasole e mescolare velocemente, quindi trasferire su una spianatoia e impastare con le mani fino a ottenere un panetto liscio e sodo. Stendere la pasta in un rettangolo lungo e stretto, fare 3 pieghe a libro, avvolgere con la pellicola e lasciare riposare in frigorifero per 30 minuti. Pelare le cipolle e tagliarle a metà in senso longitudinale e trasferire ogni metà su un foglio di alluminio con 1/2 foglia di alloro, il timo, qualche ago di rosmarino, una presa di sale e un gocciolo d'olio, chiudere il pacchetto e infornarlo su una placca a 180 °C per 20 minuti. Riprendere la pasta e stenderla nuovamente a rettangolo partendo dal lato aperto della piega, chiudere a libro allo stesso modo e lasciare riposare in frigorifero per altri 30 minuti. Sfornare le cipolle; quando saranno tiepide rimuovere la pellicola e le erbe aromatiche. In un pentolino unire latte, zafferano e amido e mescolare bene, poi aggiungere il *Parmigiano Reggiano* e fare amalgamare, quindi tenere da parte al caldo. Riprendere la sfoglia dal frigorifero, stenderla a uno spessore di 3-4 mm, imburrare degli stampi monoporzione, foderarli con la pasta sfoglia, inserire le mezzette cipolle e infornare nuovamente a 180 °C per 20 minuti. Servire gli scrigni con la fonduta tiepida.

4-10 anni

Cornetti salati a sorpresa

Ingredienti per 2 adulti e 2 bambini

- 500 g di pasta da pane
- 100 ml di salsa di pomodoro
- 1 mozzarella
- 2 fette di prosciutto cotto
- 2 fette di fontina
- 1 uovo
- 3 fette di zucchine grigliate
- 2 fette di provola

Preparazione

Con il mattarello stendere la pasta da pane abbastanza sottile. Con la rondella formare dei quadrati di 12 cm, quindi ritagliare tanti triangoli. Riempire un terzo dei triangoli con un pezzetto di prosciutto e uno di fontina; in un altro



Alimentazione Bambini

il sito che ti aiuta a nutrire meglio il tuo bambino

alimentazionebambini.e-coop.it

terzo dei triangoli mettere un po' di salsa di pomodoro e un pezzetto di mozzarella; farcire i rimanenti con le zucchine precedentemente grigliate e la provola. Partendo dalla base larga del triangolo, arrotolare la pasta fino a formare un cornetto e girare le punte leggermente in su. Spennellarli con l'uovo e infornare a 200 °C per 15-20 minuti. Quando saranno dorati, sfornarli e farli intiepidire prima di portarli a tavola.

Note

Ideali per una merenda con gli amici o a cena insieme a una porzione di verdura e un frutto.

Purè agrodolce



ingredienti per 4 persone

- 1 kg di patate
- 50 g di burro
- 100 ml di latte fresco alta qualità *Fior fiore*
- 1 cucchiaio abbondante di miele millefiori Coop
- 1 pezzo di peperoncino piccante
- 50 g di provolone piccante
- olio extravergine d'oliva
- paprika dolce
- sale e pepe

tempi preparazione 10 minuti
cottura 50 minuti

preparazione Spazzolare le patate per pulirne al meglio la buccia e lessarle intere in acqua bollente salata per circa 30 minuti. Scolarle quando, infilzandole con una forchetta, risultano tenere ma non sfatte. Lasciarle intiepidire, sbucciarle e schiacciarle, aggiungere il burro a pezzetti, il sale e il pepe e mescolare per far sciogliere il burro. Fare soffriggere leggermente il peperoncino in un filo d'olio quindi rimuoverlo dalla padella e trasferirvi il composto a base di patate e burro, poi aggiungere il latte e il miele. Amalgamare bene a fuoco dolce, mescolando sempre. Quando il purè di patate si addensa diventando cremoso e non liquido, spegnere il fuoco. Servire subito il purè, terminando con un po' di paprika, pepe e provolone.

vino consigliato

Gewürztraminer Südtirol Alto Adige *Doc Fior fiore*

480 Kcal a porzione

Proteine ♦♦ Carboidrati ♦♦ Grassi ♦♦

Versione molto particolare del classico purè, contorno della tradizione culinaria italiana molto diffuso e apprezzato. Meglio non accompagnarlo con altre fonti di carboidrati come il pane.

Tarte Tatin con pere e cioccolato



ingredienti per 4 persone

- 2 pere
- 120 g di farina di riso
- 50 g di farina di grano saraceno
- 30 g di farina di nocciole
- 20 g di cacao amaro
- 75 g di burro + 30 g per le pere e q.b. per lo stampo
- 100 g di cioccolato fondente extra *Solidal*
- 40 g di pasta di nocciole
- 60 ml di latte intero
- 60 g zucchero di canna chiaro *Solidal* + 2 cucchiaini
- 2 cucchiaini di succo di limone

tempi preparazione 20 minuti
cottura 55 minuti

preparazione Sulla spianatoia mescolare accuratamente le farine, il cacao e un pizzico di sale formando una fontana. Aggiungere al centro il burro a dadini e, unendo poco alla volta acqua fredda, continuare a impastare velocemente fino a ottenere un impasto morbido e ben idratato. Coprire con la pellicola e trasferire in frigorifero. Pelare le pere, tagliarle in 8 spicchi e spruzzarle con il succo di limone. Distribuire su una tortiera che possa anche andare sul fuoco il burro a fiocchetti e lo zucchero, disporre le pere a pancia in giù accostandole bene, cuocerle per 10 minuti coperte, poi scoprire e alzare la fiamma in modo che asciughino un po'. Lasciare raffreddare, tirare la pasta a uno spessore di 3 mm mettendo il panetto fra due fogli di carta da forno e ricoprire con quest'ultima le pere, bucherellando la superficie. Cuocere in forno a 190 °C per 30-35 minuti. Appena pronta, trasferire la torta su un piatto da portata. Mentre si raffredda in un pentolino unire il latte alla pasta di nocciole, scaldare e amalgamare mescolando; quando sarà bollente, unire il cioccolato a pezzetti, quindi lontano dal fuoco continuare a mescolare fino a ottenere una salsa fluida e lucida con cui servire la torta una volta tiepida.

vino consigliato

Malvasia delle Lipari *Doc Passito Fior fiore*

700 Kcal a porzione

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

Dolce gustoso e ricco, adatto anche a chi è affetto da intolleranza al glutine. È sempre importante, però, anche se i singoli ingredienti non contengono glutine, verificare in etichetta la presenza di eventuali tracce.

Una e trina

Qualcuno vorrebbe chiamarla *Lunegia* e farne la ventunesima regione d'Italia. Ma, più che avere un'identità a sé stante, la **Lunigiana** è la *summa* delle tre regioni in cui si estende: è tempestata di borghi medievali come la Toscana, si mangia bene come in Emilia Romagna e si scia guardando il mare come in Liguria.

Mare e monti

Succede nel comprensorio sciistico di *Zum Zeri*, 12 km di piste e uno degli *snow park* più lunghi d'Italia, da cui fanno capolino le *Cinque Terre*. Dalla stazione di *Prato Spilla*, nel Parmense, a far spaziare lo sguardo fra cielo e mare è chi sale, e non chi scende: zigzagando in un regno di laghi immersi nei boschi si arriva su un balcone naturale di 1.800 metri che affaccia sul Golfo di *La Spezia*. Vale la pena, eccome, l'“appenninismo”. E non meno delizie per gli occhi riservano le ciaspolate: quelle per neofiti tra il *Passo dei Due Santi* e il *Monte Spiaggi*, le escursioni più impegnative sotto i faggi grondanti neve in direzione *Monte Molinatico* e i percorsi di una giornata intera, che ripagano della fatica con panorami mozzafiato come quello che regala il *Monte Acuto*, obiettivo finale di un'escursione che

Con gli sci o le ciaspole si sale in vetta fino a vedere il mare. Con l'auto si gira tra strade di montagna, dove spuntano paesini fermi nel tempo. La **Lunigiana**, *summa* di Toscana, Emilia Romagna e Liguria.

parte dal *Passo del Lagastrello*. Un valico, quest'ultimo, chiamato *Via del Sale*, quando i tragitti sulla neve erano una necessità e non una scelta divertente. Puntellano queste vie di montagna paesi fermi nel tempo, caratteristica da cui nei decenni passati molti abitanti sono fuggiti a gambe levate.



Le facce della terra

E, come succede ultimamente, proprio quella lontananza dalla modernità ha attirato chi nella modernità abitualmente ci vive. È il caso di *Torsana*, gioiellino medievale sospeso a quasi mille metri sotto la catena dell'Appennino Tosco-Emiliano, che 20 milioni di euro di fondi del *Pnrr* potreb-

bero aiutare a ripopolare. È affidato a una *SpA* di soggetti privati il futuro della vicina *Camporaghena*, il cui nome sembra restituire l'eco degli uragani in questo tratto di Appennino particolarmente scosceso e severo. Qui girellano più gatti che persone, molte delle quali sono cittadini attirati dal silenzio e da attività rilassanti come la raccolta di bacche di prugnolo per fare il liquore e di rosa canina per la marmellata. Dalle viuzze del paese fanno capolino facce bizzarre scolpite sui portoni, che ricorrono soprattutto nella vicina *Valle del Verde*, in territorio pontremolese. Sono i *facion*, vecchi di qualche secolo. La loro funzione originaria era quella di scacciare gli spiriti maligni dalle case. Adesso, affascinanti e immutabili, sono lì a dare il benvenuto a chi vuole scoprire la Lunigiana. ■



Il naufragar m'è dolce

■ Dove se non nella terra della prima *Strada del Miele*?

In Lunigiana, a colazione il miele è un *must*. Come inizia-
re altrimenti la giornata nel territorio della prima *Strada del Miele*, che serpeggia tra aziende apistiche sparse in 14 Comuni? Inevitabile tornare a casa carichi di barattoli con varietà di ogni sorta, a cui spesso fa compagnia in valigia qualche porzione di testaroli acquistata in panet-

teria, una pasta lavorata in un lungo cerchio, da tagliare poi in losanghe e condire tradizionalmente col pesto. Certo è che gustarsela appena fatta (e con il pesto locale) è un'altra cosa. Al ristorante, i secondi sono per carnivori: cinghiale e mele rotelle (la varietà tipica della zona) e il tenerissimo agnello di Zeri. E non ci si alza da tavola senza aver assaggiato la china, ideata nell'Ottocento in una farmacia di Fivizzano come antidoto alla malaria e ora semplice digestivo dalla ricetta *top secret*.

WWW

<https://visitlunigiana.it/>

Simona e le sue sorelle

44

Vulcanica, poliedrica, tutta doppiaggio, cinema, Tv e famiglia. Simona Izzo dietro le quinte.



«La miccia che ha fatto scattare in me l'idea di scrivere con le mie tre sorelle il libro *4 sorelle, 8 matrimoni, 9 divorzi* (Fabbri editore) si è accesa nel momento in cui ho cominciato a realizzare che non avremmo più avuto la libertà di vederci, e cioè nel periodo più difficile che il mondo abbia affrontato negli ultimi anni: la prima ondata della pandemia», ci racconta la vulcanica **Simona Izzo**. Figlia del famoso direttore del doppiaggio Renato Izzo, moglie da 28 anni di Ricky Tognazzi (dopo una più breve storia con Antonello Venditti da cui è nato un figlio), ha cominciato la carriera nel mondo dello spettacolo come doppiatrice fin dalla tenera età, vincendo il *Nastro d'argento* nel 1990 per il doppiaggio di Jacqueline Bisset nel film *Scene di lotta di classe a Beverly Hills*.

Un'ascesa continua la sua tra doppiaggio, cinema e Tv. Grazie a talento o fortuna?

«Grazie a una famiglia speciale. 9 figli più una figlia "affettiva", 16 nipoti, 100 film diretti con relative sceneggiature, 20 opere liriche, 1 commedia, 6 libri, 3mila pellicole doppiate e 1.500 film stranieri adattati».

La matematica delle sorelle Izzo, insomma, attesta che è possibile coniugare famiglia e lavoro.

«In bilico tra gioie, dolori, successi e sconfitte. La fatica c'è stata e ci sarà, ma è una fatica gioiosa».

Praticamente avete vissuto sempre unite da un filo invisibile ma saldissimo?

«Sempre. Cresciute da una mamma oggi 92enne e da un papà che non c'è più, ma la cui presenza continua a aleggiare nella casa: "Tra l'ozio e il negozio scegliete il negozio", diceva babbo».

E voi avete ubbidito?

«Certo. Rispettando la tradizione di famiglia e passando il testimone ai figli e ai nipoti, cresciuti su *set* e in sale di doppiaggio o addirittura in scena fin da piccoli».

Basta che i cuccioli siano sempre nel marsupio e che apprendano tutto ciò che da quel magico ricovero potranno vedere...

«Infatti il libro altro non è se non il racconto di una generazione del cinema italiano, scritto da 4 sorelle (Rossella, Giuppy, Fiamma e io) che aprono le porte dei loro cuori senza riserve né censure, certe che il loro percorso potrà inserirsi in una riflessione sul mondo delle donne e non solo».

In questa biografia corale non poteva mancare la prefazione di suo marito Ricky.

«Prefazione "obbligata". Ricky non ha potuto dire "no" alla nostra insistenza. E al racconto di un percorso unico, dove non ci si annoia mai. Con tanta complicità, quella che nella nostra allargatissima famiglia ci ha tenute unite ogni giorno di più». ■



Durante una vacanza in una baita isolata, una bambina e i suoi genitori vengono presi in ostaggio da un gruppetto di sconosciuti armati che chiedono loro di fare una scelta drammatica per evitare l'apocalisse imminente. M. Night Shyamalan è un regista dall'enorme potenziale non sempre espresso al meglio. Stavolta scrive e dirige un film (in sala dal 2 febbraio), *Bussano alla porta*, tratto da un romanzo di Paul Tremblay che, a vedere il *trailer*, promette benissimo. Nell'attesa, riguardate(vi), in una filmografia gustosa, uno dei suoi ultimi e più sottovalutati gioiellini: *The Visit*. • **FL**

arte

Sandro Pertini e il presidente dell'Assemblea costituente Umberto Terracini, la partigiana Teresa Noce con la senatrice a vita Camilla Ravera e Teresa Mattei, la più giovane rappresentante alla Costituente, il segretario della Cgil Giuseppe Di Vittorio insieme a uno dei padri fondatori



dell'*Unione Europea* Altiero Spinelli. I volti di questi 7 giganti dell'antifascismo sono i protagonisti del nuovo **murale** realizzato sul retro di un palazzo in disuso delle Poste in via Plezzo a Ortica, nella periferia meneghina. Un'opera di 500 metri quadrati per 108 litri di colore con la quale **Milano**, medaglia d'oro della Resistenza, ha celebrato il centenario della marcia su Roma. Perché anche attraverso l'"arte di strada" si possa conservare la memoria storica dell'antifascismo e promuovere la difesa dei valori democratici e di giustizia sociale. Ogni giorno dell'anno, non solo per l'occasione. • **BA**

https://it-it.facebook.com/orticanoodles

musica

2D, *Murdoc Niccals*, *Noodle* e *Russel Hobbs*, ovvero i primi cartoni animati membri di una vera e propria *band*. Esplosi nel 2001 sulla scena musicale con il singolo *dub reggae Clint Eastwood*, i *Gorillaz* restarono a lungo avvolti nel mistero, finché non si rivelarono al grande pubblico: Damon Albarn, leader dei *Blur*, e il fumettista *Jamie Hewlett*. L'esperimento, che univa cartoni e generi come *hip hop*, *dub*, elettronica, *pop* e *rock* alternativo, sembrava avere vita breve, ma il 24 febbraio arriva l'ottavo album in studio, *Cracker Island*. E si annuncia già l'ennesimo successo. • **JF**



Quindici racconti sulla pittura, scelti tra i classici di ogni tempo e di ogni nazione: da Balzac a Gogol, da Poe a Camus, da Hoffmann a Lovecraft, da Henry James a Marguerite Yourcenar. Nei *Racconti di pittura* (Einaudi, 344 pp., 14 euro) c'è chi spasima



per dipingere il capolavoro perfetto, chi si innamora di una ragazza perché è la sosia di un ritratto di Rubens, chi confonde l'arte con la vita, chi stringe un patto con il diavolo. Tra pittori ambiziosi che aspirano ai soldi e pittori mistici che puntano al sublime,

l'artista può rivelarsi un mago o un pazzo. Capita perfino che personaggi dipinti escano da un quadro per diventare reali. • FC

televisione

Dal libro al piccolo schermo. È questo il percorso di *Fiori sopra l'inferno*, miniserie in 3 puntate (divise in 6 episodi), in onda dal 13 febbraio su Rai 1. L'opera letteraria di Ilaria Tuti diventa così una *fiction* dal sapore *thriller* per la rete ammiraglia. L'adattamento per la Tv pare sia avvincente e fedele al romanzo: protagonista è Elena Sofia Ricci che interpreta la *profiler* Teresa Battaglia impegnata nella caccia a un *serial killer*. • FL



mode

Equindi uscimmo a riveder lo sci. Nonostante il surriscaldamento del Pianeta e il rincaro stellare delle bollette in cui è confluita la nostra tredicesima, complice il rallentamento del Covid, le italiane e gli italiani sono tornati sui campi da sci. Dalle piste **completi multicolor**, **bomber** imbotiti, **parka** in tutte le salse, più o meno gonfi, sotto **salopette slim** e **maglioni a treccie**. Ma al freddo, si sa, sono soprattutto importanti le estremità e dunque **papaline** tradizionali **a costine**, una volta che ci si è liberati dai caschi di ordinanza, ai piedi **moon boot** pelosissimi in rigoroso stile Anni Settanta. E al ritorno in città poco stile carnascialesco – del resto non è il momento – ma il rigoroso nero. *Mercoledì*, la bimba perversa della *Famiglia Addams*, detta legge, almeno per le più giovani. L'hanno definito **outfit neogothic**. Se lo possono permettere anche le più grandicelle, a parte le treccine nere davvero proibitive. • CM



Nella nuova fattoria



“Capsule della vita” frutto dell'intelligenza artificiale: con i *BioPod* si coltiverà anche nello spazio.

45

Calvolini in orbita, patate di Marte, fagiolini dalla Luna. Prendono quota metodi moderni di coltura delle terre. Gli attrezzi tradizionali, le raccolte stagionali, i contadini nei campi dipinti dai *Macchiaioli*, la vita agricola nella sua maestosa semplicità saranno davvero, in un futuro prossimo, un lontanissimo ricordo. Al loro posto fattorie artificiali sparse nello spazio. *BioPod*, come li chiamano gli esperti, cioè delle serre autonome coltivate da contadini all'ultimo grido. Si tratta di algoritmi di un'intelligenza artificiale incaricati della gestione di queste particolari aziende agricole. Alte 7 metri, per 10 di lunghezza e 6 di larghezza, hanno moduli ellissoidali senza fondamenta, quindi di facile installazione. Dentro, le colture sono organizzate su diversi piani; nelle vasche niente terra, le radici, annaffiate automaticamente con una soluzione a base di acqua e di nutrimenti, sono all'aria. Totalmente isolato dall'ambiente esterno il *BioPod* funziona, quindi, in totale autonomia. Cattura la CO₂ da fuori e la mette a servizio delle piante perché crescano floride. Poi riguardo all'acqua, recupera tutta quella che non viene usata per la coltura, la tratta e la rimette in circolo. E la fonte di energia? La nuova fattoria, finora, è collegata alla rete elettrica, ma gli ingegneri puntano a renderla autonoma con delle fonti portatili e pulite. Così può crescere tutto, o quasi, ovunque sul pianeta, anche laddove è difficile, a volte impossibile, coltivare. Il primo prototipo è stato concepito per funzionare solo sulla Terra, ma la *start up* *Interstellar Lab* sta lavorando con la *Nasa* a una versione spaziale del suo *BioPod*. L'obiettivo è, in un primo tempo, quello di mettere queste fattorie avveniristiche in orbita bassa per studiare gli impatti delle radiazioni solari sulle colture per mandarle, prima, sulla Luna, non prima, però, del 2027, e poi su Marte. L'ambizione va al di là del “semplice” *BioPod*: questa “capsula della vita” è, infatti, un progetto molto più ampio che mira a creare interi villaggi autosufficienti e bio-rigenerativi sulla Terra e su altri pianeti. Comunità in grado di generare e riciclare acqua, cibo (circa 5 tonnellate l'anno per *BioPod*) ed energia necessaria alla vita di 100 persone senza che nessuna impronta carbone venga lasciata. C'è ancora molto da fare, ma chi ben comincia è a metà dell'opera. E poi l'installazione perenne dell'Uomo sulla Luna o su Marte non è prevista prima del 2035. ■

For life

Patrice Poinsette

La vita sulla Terra è in caduta libera in tutti i settori: ecco la triste conclusione di una sintesi di 13mila articoli di biologia della conservazione. I colpevoli? Noi umani. Rappresentiamo solo lo 0,01% degli esseri viventi e siamo responsabili di circa l'85% dei morti e siamo messi così male che gli ecologi si autorizzano a parlare di "annientamento biologico mondiale".

Ecce homo

Una strage di cui anche i carnefici sono le vittime. Secondo le statistiche dell'Aea (Agenzia europea dell'ambiente) l'inquinamento ha, infatti, causato la morte prematura di ben 238mila persone in Europa nel 2020. E ancora: i climatologi stimano che il 74% dell'umanità sarà esposto a canicole mortali entro le fine del secolo. «Se davanti a fatti così evidenti non vediamo la necessità di agire è che stiamo dimostrando una cecità che i nostri discendenti, se sopravvivono, difficilmente ci perdoneranno», dice lapidario Aurélien Barrau, astrofisico e filosofo francese dell'Università "Joseph Fourier" di Grenoble. E «focalizzarsi solo sul cambiamento climatico è un grave errore», insiste lo scienziato, perché è "solo" un aspetto della catastrofe globale che stiamo vivendo. «Inquinamento, distruzione degli spazi di vita, crollo della biodiversità, interruzione dei cicli biochimici, sterilizzazione dei suoli, acidificazione degli oceani. Tutto ciò contribuisce attivamente al collasso della vita sulla Terra», puntualizza Barrau.

In ordine di sparizione

Sono spariti dalla faccia della Terra il **65%**:

degli **insetti** in qualche **anno**;



dei **vertebrati** in qualche **decennio**;

degli **alberi** in qualche **millennio**.



C'è vita sulla Terra? Sempre meno, in condizioni sempre peggiori e non è solo colpa del clima che cambia. Riflessione sul tema, con un barlume di speranza.



Una litania di calamità naturali che ha un'origine: «la curva dei prelievi delle risorse naturali che è sopra quella della capacità di rigenerazione degli ecosistemi», spiega Jean-Marc Jancovici, ingegnere specialista delle questioni di energia. In poche parole, l'attuale situazione ambientale è fisicamente insostenibile.

Con buoni auspici

Stiamo trasformando il nostro pianeta in una pattumiera e «anche se ciò avvenisse senza emissioni di CO₂ o senza un grado di riscaldamento climatico in più, saremmo comunque nella sesta estinzione di massa», commenta Barrau. Allora, che fare? Intanto capire che «quello che è sostenibile non è, per forza, auspicabile», risponde lo scienziato. Vogliamo davvero un mondo dove milioni di specie animali e vegetali cedono il posto a un'uniformità di cemento, di *like* e di *gadget* connessi? «Siamo collettivamente guidati verso l'insensato», dice senza mezzi termini Barrau. Conclusione obbligata: non possiamo continuare nella stessa direzione e, finché avremo tutti la testa a forma di martello, tutti i problemi appariranno sotto forma di chiodi, per parafrasare lo psicologo statunitense Abraham Maslow. Uno spiraglio, però, si è aperto, lo scorso 18 dicembre, alla COP15 della biodiversità di Montréal in cui la Cina ha proposto un testo destinato a siglare un patto di pace con Madre natura: protezione del 30% delle terre e dei mari entro il 2030 e garanzie ai popoli autoctoni, guardiani dell'80% della vita rimanente sulla Terra. Con l'augurio per questo nuovo anno che le COP della biodiversità siano più incisive di quelle del clima. ■

ULTRA-FAST
FASHION

È la moda ultraveloce che ha come emblema il *brand e-commerce* cinese *Shein*. Il mondo della moda siamo abituati a dividerlo in *fast fashion*, moda veloce dei marchi come *Zara* o *H&M*, e *slow fashion*, moda lenta con poche collezioni l'anno, spesso artigianali, di tanti marchi *made in Italy*. L'*ultra-fast fashion* è un modo nuovo di produrre vestiti che attrae in particolare la *Generazione Z* dei cosiddetti "nativi digitali", avvezzi all'uso di tecnologia e *social media*. Una moda che sforna un elevato numero di nuovi capi ogni anno – 315mila dichiarati sul proprio sito dalla stessa *Shein* – a prezzi incredibilmente bassi: diverse migliaia di modelli a meno di 5 euro. I consumatori, studiati dettagliatamente nei loro gusti e abitudini d'acquisto grazie ai dati raccolti sui *social media*, comprano con frenesia perché "che importa se domani non mi piace più o si rompe, per quello che costa posso usarlo anche una sola volta!". Ma dietro l'apparente nuova *chance* di consumo si nascondono seri problemi sociali e ambientali. Partiamo dalla consapevolezza che il settore tessile rappresenta già il terzo settore produttivo più inquinante al mondo... La moda ultraveloce in più alimenta enormi discariche (spesso abusive) nei paesi meno sviluppati, è fatta in gran parte di prodotti realizzati partendo dal petrolio e nei processi produttivi consuma elevate quantità d'acqua, a fine processo gettata via inquinata dalle tinture. Perciò avviciniamoci a questo settore meno a cuor leggero e chiediamoci se serve davvero cambiare abito di continuo e avere armadi pieni di capi spesso mai indossati. • MS

Legenda autori

BA	Barbara Autuori	FL	Francesca Lenzi
FC	Fabio Canessa	CM	Chiara Moreno
JF	Jacopo Formaioni	MS	Miriam Spalatro

sulla parola

competitor

Dopo le vacanze si torna al lavoro, pronti a sfidare tutti i *competitors*. La parola inglese, dal verbo *to compete*, significa proprio *concorrente* e deriva dal latino *competere*. Oggi la concorrenza inglese è agguerrita, ma per batterla basterebbe puntare sul giusto *concorrente*. JF

di Giovanni Manetti

professore di semiotica Università di Siena www.giovannimanetti.it

Sottile ironia

47

Un'anti-pubblicità ironica e paradossale: quella delle capsule di caffè Lavazza, commerciale e sociale insieme.

La *Lavazza* è da tempo impegnata in un particolare tipo di pubblicità che è al contempo commerciale e sociale (in termini tecnici: *societal marketing*), proponendosi di dare un contributo all'arresto, o almeno al rallentamento, del cambiamento climatico dovuto all'aumento di anidride carbonica. Come? Con la creazione di capsule per caffettiera automatica confezionate in alluminio e ad anidride carbonica, appunto, interamente compensata, come si apprende dalla voce fuori campo della seconda parte di uno *spot* curioso, in onda già da un po' di tempo, ma che continua ancora a essere efficacemente trasmesso. La sua particolarità consiste nel fatto che nella prima parte sembra svalutare il prodotto che, invece, dovrebbe promuovere. Si susseguono, infatti, alcune brevi sequenze in cui vari personaggi esprimono un giudizio circa le caratteristiche del caffè *Lavazza*, che è immancabilmente lo stesso e sempre ugualmente negativo. Un ricercatore esperto di caffè, esaminando con una lente un chicco, dice: «Qualità? Zero!». Una signora raffinata, seduta in una bella casa antica soggiunge, quando il maggiordomo le porge il caffè: «Gusto? Zero!». Poi una ragazza dall'aspetto sofisticato, bevendone un sorso, esclama: «Stile? Zero!». Infine uno *chef*, odorando l'effluvio che fuoriesce dalla tazzina, afferma: «Aroma? Zero!». Ma il piccolo enigma prodotto da questo tipo paradossale di promozione viene subito sciolto dalla scena iniziale della seconda parte, in cui un giovanotto, facendo girare nella sua mano una capsula di quel caffè decreta: «Zero impatto di anidride carbonica!». Si capisce allora che tutti i giudizi precedenti dovevano essere intesi ironicamente – o, meglio, in senso anti-frastico – perché "zero" doveva in realtà indicare un aspetto positivo. Ma la particolarità dello *spot* non si ferma qui, perché c'è una dimensione formale, più sottile e meno appariscente, che lo rende interessante: lo "zero" viene illustrato figurativamente dalla presenza ripetuta dell'immagine del cerchio: il disegno rotondo della finestra oltre la quale si trova lo *chef*, una lampada da ripresa cinematografica, il mosaico rotondo di un pavimento su cui si muovono in cerchio varie persone, un pallone, un disco di vinile, un campanello. Cerchio, che poi richiama la figura geometrica della capsula vista dall'alto o della tazzina, mentre i colori diversi e sgargianti richiamano la varietà stessa dei tipi di capsule. Per finire con l'immagine sferica del globo terrestre, simbolo della "missione" ecologista che l'azienda si è data. ■



Novità

EVO 150
150 GIGA
MINUTI ILLIMITATI
1000 SMS
8,90€

EVO 30
30 GIGA
MINUTI ILLIMITATI
1000 SMS
6,90€

EVO VOCE & SMS
MINUTI ILLIMITATI
1000 SMS
4,90€



**Con le offerte Evolution di CoopVoce
 comunicare è semplice.**

Scegli l'offerta più adatta a te.

Valide fino al 30/06/2023



Iniziative attivabili
 anche con Self SIM

