

informatore

Luglio/Agosto '23

Mensile di attualità, consumi, ambiente, cultura, tempo libero. Per i soci di **unicoopfirenze**

6 MUOVITI, MUOVITI
Il vero o falso del movimento

**9 LA NOSTRA RAGAZZA
SEMPRE**
Le passioni di Irene Grandi

**17 RE DELLE
TAVOLE ESTIVE**
*Prosciutto
crudo o cotto?
Qualità in crescita*

**Idee
di benessere**
Per un'estate
in salute





Mensile di
UNICOOP FIRENZE
Via Santa Reparata 43
50129 Firenze
Tel. 05547801
informa@coopfirenze.it

Registrazione
Tribunale Firenze
n. 1554 del 17/07/63

Direttore
Claudio Vanni
Direttore responsabile
Cecilia Morandi
In redazione
Sara Barbanera
Valentina Vannini
Grafica e impaginazione
SocialDesign
Prestampa
La Progressiva
Stampa
Elcograf

Stampato su
carta certificata



Chiuso in tipografia
il 20/06/2023.
Nei punti vendita
dal 30/06/2023.

informatore
online

OGNI GIORNO LE NOTIZIE
DELLA TUA COOPERATIVA
SUL TERRITORIO.
RESTA AGGIORNATO,
ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
SETTIMANALE SU
informatorecoopfi.it

4

Un frutto al giorno

In calo le vendite di frutta
e verdura fresca
Cecilia Morandi



6

Muoviti, muoviti

Il vero o falso del movimento
Eleonora Signorini

7

Fitness fai da te

Le app che aiutano a stare
in forma
Silvia Gigli



8

Meditate, gente

I benefici della meditazione
su mente e corpo
Barbara Autuori



9

La nostra ragazza sempre

Le passioni di Irene Grandi
Eleonora Signorini

10

L'italiano a tavola

Come cambiano le parole
del cibo
Sara Barbanera

11

Note per la spesa

Il rapporto fra musica
e shopping
David 'Deiv' Agazzi

12

Custodi digitali

Allontaniamo i più piccoli
dagli schermi
Valentina Vannini

16

Freddi diversi

Grani "dimenticati" o falsi
cereali per l'estate
Gianni Carpini

17

Re delle tavole estive

Crudo o cotto?
Qualità in crescita
Letizia Coppetti



18

Pomi di Toscana

Da pianta ornamentale
a prodotto tradizionale
Valentina Vannini

19

Fritture

Ad aria o con l'olio:
quale scegliere?
Francesco Giannoni

20

Bollicine d'estate

Prosecco e Franciacorta
conquistano anche i millennial
Andrea Schillaci



21

Avocado

Antiossidante e utile
per la vista
Sara Barbanera

30

Informatore 60

Cifra tonda per la nostra rivista
Pilade Cantini

32

Estate solidale

Pensati con Il Cuore
non va in ferie
Valentina Vannini

33

Tra musica e parola

Il festival dell'Accademia
Chigiana
Edi Ferrari



34

Mostre a Firenze

Artisti contemporanei
riflettono su guerra
e ambiente
Edi Ferrari

37

Viaggio fra le pagine

Spunti di lettura
Sara Barbanera



38

Voglia di natura

Fine settimana a tema
per i cinquant'anni
di Unicoop Firenze
Valentina Vannini

42

C'è vita nella sabbia

Il ruolo della vegetazione
nel contrasto all'erosione
costiera
Càrola Ciotti

43

A chi affido Fido?

Con noi in vacanza, in pensione
o con un pet sitter
Silvia Amodio

44

Il bianco che dona

Per i denti controindicato
il fai da te
Alma Valente

45

Caldo pungente

Api, calabroni e vipere:
consigli di primo soccorso
in collaborazione con
l'Ospedale pediatrico Meyer

Messaggio in bottiglia



Cara Coop,

Ho 73 anni, con un'altezza di 169 cm e un peso di 67 chilogrammi: dovrei essere nella norma. Però mi sento appesantita, eppure faccio attività sportiva (pilates e acquagym) 5 volte alla settimana. Perché il metabolismo rallenta (mangio veramente poco, accertato dalla nutrizionista) dopo una certa età? C'è un sistema per attivarlo?

— VALERIA M.

RISPONDE

NICCOLÒ MARCHIONNI, DIPARTIMENTO DI MEDICINA
SPERIMENTALE E CLINICA, UNIVERSITÀ DI FIRENZE



L'indice di massa corporea della signora Valeria è nella norma ($67 \text{ kg} / 1.69 \times 1.69 \text{ m} = 23.5$; i valori considerati regolari sono infatti compresi tra 18,5 e 24,9). Quindi, partiamo dal dato di fatto che la sensazione di essere "appesantita" non corrisponde a un peso eccessivo. Forse, un poco aumentato rispetto a quando era più giovane? Il metabolismo basale (ciò che il corpo consuma a riposo) a partire dai 60 anni si riduce di circa 20-80 calorie giornaliere ogni 10 anni, per una serie di motivi, tra i quali hanno maggiore rilevanza la riduzione di massa muscolare (o massa corporea magra) e la minore attività fisica svolta (ma quest'ultimo non sembra proprio essere il suo caso). Il buon funzionamento del metabolismo poggia fondamentalmente sull'attività fisica, che diventa più efficace con l'inserimento di esercizi contro resistenza (esercizi isometrici, ad esempio, con pesi o con fasce elastiche) che fanno sviluppare più massa magra e, quindi, aumentare il metabolismo basale. Sul piano dietetico si consiglia di ridurre i farinacei, soprattutto a cena.

Da giugno sull'Informatore on line è attivo il blog "Consigli di salute". Se avete dubbi o domande, scrivete a redazione@informatorecoopfi.it; le risposte del professor Niccolò Marchionni, cardiologo e geriatra, saranno pubblicate su informatorecoopfi.it, la versione on line, con aggiornamenti quotidiani, della rivista cartacea dei soci di Unicoop Firenze. I consigli di benessere saranno utili non solo per chi li richiederà, ma per chiunque avrà tempo e voglia di leggerli e di introdurli nel proprio stile di vita. Per cominciare a vivere in salute, non è mai troppo tardi.

di Cecilia Morandi

UN FRUTTO

Calano le vendite di frutta e verdura fresca, nonostante le raccomandazioni dei medici che ne consigliano il consumo. Le ragioni di una tendenza che stupisce

Cinque porzioni di frutta e verdura aiutano a vivere in salute. Quante volte l'abbiamo sentito dire? Eppure da cinquant'anni a questa parte le vendite di questi alimenti tanto preziosi per il benessere sono in progressivo calo.

Secondo l'Ismea (Istituto per i Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare) nel 2022 ogni italiano ha comprato 126 chili di ortofrutta per una spesa di 313 euro: circa 345 grammi a testa al giorno che equivalgono a una parte edibile di meno di 270 grammi - chi non elimina il torsolo della mela o taglia il gambo amaro dei carciofi! -, ben lontani dai 400-500 grammi considerati la porzione ideale giornaliera. Il dato, già inquietante di per sé, lo diventa ancora di più se confrontato al passato. Nel 2000 gli italiani mangiavano (per la precisione acquistavano) un etto in più di frutta e verdura fresca al giorno, cioè 361 grammi a testa, mentre se si va ancora più indietro, negli anni Settanta il consumo pro capite era di 202 chilogrammi l'anno, oltre 550 grammi al giorno.

Cosa è successo nel frattempo? «Il calo delle vendite di ortofrutta è purtroppo una tendenza che investe praticamente il mondo intero, Italia compresa - spiega Sandro Massei, manager ortofrutta di Unicoop Firenze -, dove pure il consumo pro capite di ortofrutta resta più alto che altrove. Anche il mercato toscano fa registrare questo trend negativo, benché con numeri migliori di quelli nazionali, e per quanto riguarda Unicoop Firenze comunque meglio del mercato toscano. Il 2022 rispetto al 2018 ha fatto registrare cali di vendita per circa 10 milioni di chili. Fra le poche categorie che crescono, ci sono le verdure di pronto consumo e la frutta tagliata».

COLPA DEI PREZZI E DEL CLIMA

Assodato il calo generalizzato di acquisti di frutta e verdura fresca, proviamo a cercare il perché. C'è chi lo trova nell'economia e nell'aumento dei prezzi dell'ortofrutta registrato in particolare negli ultimi due anni, con l'inflazione a doppia cifra: nel 2022 la spesa degli italiani per questo tipo di prodotti è arrivata a 18,4 miliardi di euro, + 4,1% rispetto al 2021, mentre la quantità consumata ha il segno meno (- 2,7%).



A incidere sull'aumento dei prezzi di frutta e verdura anche i cambiamenti climatici, caratterizzati da forte siccità e fenomeni estremi di precipitazioni. Pure il 2023 va in questa direzione: dopo un inverno estremamente mite, che aveva favorito una fioritura precoce degli alberi da frutto, nel centro e nord Italia sono state le gelate di fine marzo e aprile a condizionare in negativo l'esito dei raccolti. Inoltre, l'eccezionale pioggia caduta a maggio, che ha devastato con l'alluvione le coltivazioni romagnole, ha provocato carenze di disponibilità di frutta e verdura e un ulteriore innalzamento dei prezzi. «L'impatto è devastante sulla quantità e qualità di pesche, ciliegie e albicocche - spiega Claudio Mazzi, responsabile Freschissimi di Coop Italia - con danni anche alle piante, quindi di lungo periodo. I prezzi salgono e i consumi diminuiscono».

Non tutti però concordano nel dare la colpa di un minor consumo di ortofrutta all'aumento dei prezzi. Secondo Marino Niola, antropologo, docente all'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli, «come sempre le motivazioni



SE NON SON CINQUE

Roberto Della Casa, professore di Marketing e gestione dei prodotti alimentari dell'Università di Bologna, ha calcolato le conseguenze sulla salute del ridotto consumo di frutta e verdura: «Ogni 200 grammi di frutta e verdura in più al giorno, il rischio di morte per malattie cardiovascolari diminuisce del 9%. Pertanto, teoricamente, la crisi dei consumi agricoli dal 2000 al 2014 sarebbe stata responsabile di circa 52mila morti, per un impatto sulla spesa sanitaria totale di 3,4 miliardi - spiega -. Se oggi fossimo arrivati a consumare 503 grammi a testa, avremmo evitato 100mila decessi e una spesa sanitaria di 8,9 miliardi di euro».

economiche spiegano solo parzialmente i fenomeni che caratterizzano i comportamenti umani all'interno di una società. Il cambiamento delle abitudini nel consumo di frutta e verdura fresca, infatti, riguarda anche chi non ha problemi di denaro e che, invece di mangiare insalata e arance, preferisce acquistare cibi pronti».

PIATTI PRONTI E SURGELATI

L'aumento delle vendite dei prodotti lavorati incide sul calcolo dei volumi di vendita di frutta e verdura fresca: ad esempio il minestrone già pronto, che registra una tendenza in crescita, "pesa" meno degli ingredienti freschi (620 grammi di minestrone pronto corrispondono a circa 1 chilogrammo di verdure non lavorate).

E poi c'è chi opta per i surgelati: «Negli ultimi anni c'è stata una costante crescita del comparto "surgelati", verdure in primis; innegabile che il periodo pandemico abbia dato un forte impulso perché sono prodotti più veloci da mettere nel carrello e con il vantaggio di generare meno spreco, data la

conservabilità, l'assenza di scarti e i minori consumi di acqua ed energia nella loro trasformazione» afferma Alessandra Gori, manager generi vari e surgelati di Unicoop Firenze, che aggiunge: «Le verdure surgelate hanno toccato il record storico di vendite a volume nel 2020, nel 2022 abbiamo

assistito ad una piccola regressione ma i volumi di vendita sono ancora nettamente superiori al 2019, a conferma che, anche a pandemia terminata, parte delle abitudini è diventata strutturale. È senza dubbio il mondo delle patate a trainare l'aumento delle vendite, assieme a minestrone e zuppe pronte. Molto bene anche legumi e verdure in foglia». Sono quindi comodità d'uso e riduzione degli sprechi a guidare le scelte dei consumatori.

«La nuova consapevolezza di riduzione degli sprechi sta fortemente impattando anche a livello inconscio sui comportamenti di acquisto, soprattutto in un reparto ad alta deperibilità come l'ortofrutta - conferma Massei -. Non dimentichiamo però che non ci sono neppure investimenti in pubblicità che stimolino il corretto consumo: da una recente indagine risulta che circa la metà del campione intervistato pensa che il quantitativo giornaliero di ortofrutta da assumere sia di circa

150 grammi, mentre le 5 porzioni dovrebbero corrispondere a circa 400-500 grammi».

L'OLIO DEI GRECI

Scarse e inefficaci, le politiche di educazione alla salute finora attuate, secondo Marino Niola, hanno fallito perché hanno ridotto l'alimentazione a nutrizione. «L'uomo, a differenza degli altri animali, non mangia solo per restare in vita: cibo vuol dire gusto, piacere, convivialità, cultura. Finché le campagne avranno solo una dimensione medica e salutistica, trasformando il cibo in un parafarmaco, continueranno a fallire. Perché nessuno si è domandato quali vuoti colma il cibo, cosa chiedono le persone a un pasto, cosa rappresenta il sedersi a tavola con i familiari o con gli amici. E soprattutto cosa la tradizione ha tramandato attraverso i secoli».

Esemplare è quanto avvenuto in Grecia: «Qualche anno fa è stata fatta una campagna per ridurre la quantità di olio d'oliva nel condimento dell'insalata e delle verdure; lo sa qual è stato il risultato? Che la gente ha smesso di mangiare insalata e verdure, ma non ha ridotto la quantità di olio consumato». Così come molti di noi hanno smesso di mangiare frutta a fine pasto, momento rituale dei nonni prima di alzarsi da tavola, perché secondo alcuni "gonfia", ma non l'hanno più mangiata neppure in altri momenti della giornata, privandosi di una fonte importante di vitamine e fibre.

Quali le possibili soluzioni? «Per cambiare le abitudini servono anni, non si può pensare di scardinare usi consolidati in poco tempo e solo con precetti. Ma prima di tutto è importante capire che i cibi sani saranno consumati di più solo se saranno anche buoni - conclude l'antropologo -, perché non si può prescindere dal gusto e dal piacere che il cibo dà».

L'attività fisica è strettamente connessa con la salute. Lo stesso Ippocrate, padre della medicina, diceva che «se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute».

Ma in Italia ci muoviamo ancora troppo poco: «I dati dell'Oms mostrano una prevalenza di inattività fisica, intesa come mancanza di un livello minimo di attività per considerare un soggetto non sedentario - afferma Francesco Fattorioli, cardiologo, già responsabile della Riabilitazione cardiologica dell'Ospedale Careggi di Firenze e docente universitario -. Forse perché abbiamo ancora troppi dubbi sullo sport e sui suoi benefici». Vediamone alcuni.



L'attività fisica è consigliata a tutte le età, ma ancora pochi la praticano con costanza. Il vero o falso del movimento con il cardiologo Francesco Fattorioli

MUOVITI, MUOVITI

● di **Eleonora Signorini**

PER AVERE VANTAGGI DALL'ATTIVITÀ FISICA OCCORRE ANDARE IN PALESTRA

FALSO «Bastano 8000 passi al giorno. Uno studio pubblicato sulla rivista "Nature Medicine" dimostra l'associazione fra la diminuzione effettiva del rischio di alcune condizioni croniche (come diabete, depressione, obesità, apnea notturna e ipertensione) e attività che superano questo numero di passi ogni giorno». Ottomila passi corrispondono, a seconda dell'altezza della persona, a una distanza che va da 4,8 a 5,6 chilometri.

IL MOVIMENTO PROTEGGE DALLE MALATTIE

VERO «A breve termine migliora la qualità del sonno, riduce l'ansia e migliora la pressione. A lungo termine, cioè continuando a fare attività, il movimento riduce il rischio di demenza, malattie cardiovascolari, ictus, diabete e sovrappeso, tumori intestinali o al seno, fragilità ossea e rischio di cadute».

I BENEFICI RIGUARDANO SOLO CHI HA SEMPRE FATTO SPORT

FALSO «Gli effetti protettivi sulla salute valgono anche per chi non ha mai fatto attività fisica. Uno studio pubblicato sul "National Library of Medicine" dimostra che se al sedentario e al soggetto attivo applichiamo la stessa "dose" di attività fisica, il beneficio è maggiore per il sedentario. Questo significa che per ogni condizione (sedentaria o attiva) ci vuole la giusta quantità di attività».



IL MOVIMENTO FA BENE SOLO AI SANI

FALSO «I benefici dell'attività sportiva riguardano sia i sani che le persone che hanno avuto problemi di salute; anzi, l'esercizio fisico rappresenta una delle componenti dei trattamenti svolti nell'ambito della cardiologia e in particolare della riabilitazione di coloro che soffrono di malattie di cuore acute, come infarto o scompenso».



BISOGNA FARE SPORT TUTTI I GIORNI

FALSO «Secondo l'Oms dovremmo fare almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata (che corrispondono a circa 20 minuti al giorno) oppure 75 minuti di attività più vigorosa (10 minuti al giorno), più un'attività di rafforzamento muscolare per due volte a settimana. Un'indagine pubblicata sul "Jama Internal Medicine" mostra come i "guerrieri del fine settimana", cioè chi fa attività fisica solo nel weekend, ottengono gli stessi risultati in termini di prevenzione di chi che fa sport ogni giorno. Quindi possiamo decidere come distribuire l'attività fisica a seconda del nostro tempo».

SOLO SUDANDO SI OTTENGONO BENEFICI PER LA SALUTE

FALSO «Il sudore è causato da una serie di fattori come il sesso, l'età, la genetica, la temperatura e il peso, ma non è legato al numero di calorie bruciate, essendo solo una perdita di liquidi e non di grasso. Un suggerimento per misurare l'intensità dell'attività è quello di autovalutare la propria capacità di parlare durante lo svolgimento dell'esercizio. Se si respira con una certa fatica ma si riesce comunque a parlare, allora si sta svolgendo un'attività moderata; in caso contrario, la nostra attività è vigorosa».

DOPO UN PASTO ABBONDANTE BISOGNA FARE ATTIVITÀ FISICA

FALSO «Questa convinzione nasconde una percezione non corretta dell'attività del nostro organismo, che dopo un pasto abbondante deve lavorare per la digestione e non per il movimento. L'attività fisica è meglio farla prima». —

FITNESS FAI DA TE

Le app che aiutano a stare in forma, dall'aerobica allo yoga

di **Silvia Gigli**

Dopo la mitica Jane Fonda e le sue celeberrime videocassette di aerobica, di recente la personal trainer forse più famosa al mondo è Kayla Itsines, 31 anni, autrice e imprenditrice australiana di origini greche. È la creatrice di una serie di ebook di fitness intitolati *Bikini Body Guides* e di un'app per la pianificazione dei pasti e l'allenamento, *Sweat with Kayla*. Su kaylaitsines.com si trova la possibilità di una prova gratuita. Per un piano di allenamento, invece si paga. Per chi preferisce le app gratuite ci sono quelle di Adidas Training, Nike Training Club, Sfida Fitness 30 giorni.

Le proposte sul web sono pressoché infinite. Vuoi un allenamento di 7 minuti? C'è, e l'app fornisce personal trainer virtuali che è possibile seguire attraverso un video. Fitbit Coach è semi-gratuita e permette di allenarsi ovunque, mentre Sworkit è in abbonamento: la proposta varia da esercizi da 5 minuti ad allenamenti completi di 60 minuti.

QUANDO L'APP NON BASTA

Funzionano? La differenza la fa la motivazione. Un'app e un allenatore virtuale possono convincere a fare attività almeno tre volte a settimana? Come è possibile sapere se gli esercizi sono fatti bene o meno? Non si può. Ecco perché, sempre più spesso, a vincere sono i video degli allenatori in carne e ossa che con la webcam controllano le prestazioni e correggono se sbagli.

Una delle più gettonate è Sara Compagni di posturadapaura.com che con i suoi allenatori lavora nella sede di Milano ma, complice il Covid, ha messo a punto un sistema di alle-

namento da remoto gettonatissimo. Con prova gratuita.

Un'altra figura che riscuote molto successo è Federica Accio, che si definisce anti personal trainer e ha lanciato la "ginnastichina" sul sito informaconfede.com. La filosofia è semplice: si può essere in forma anche facendo piccoli movimenti quotidiani. Federica è molto conosciuta su Instagram (@informaconfede) e i suoi video hanno successo soprattutto perché offre soluzioni controcorrente. «Ti sei mai chiesta - afferma Federica - perché non riesci a seguire un video fitness in cui l'istruttore impone un determinato ritmo e un certo numero di ripetizioni? Non sei tu quella sbagliata! Questo può generare frustrazione, disagio psicologico, senso di inferiorità, rischiando potenziali infortuni. Basta chiedere un consiglio e scegliere l'allenamento più adatto a te».

ALTERNATIVA DOLCE

Per chi non ha simpatia per l'allenamento duro e puro, esiste una soluzione: lo yoga, che riduce lo stress, oltre a favorire l'allungamento muscolare e articolare. E lo si può praticare a casa, o in un parco, scaricando gratis una fra queste cinque app: Yoga.com è una delle più popolari al mondo, con oltre 289 asana (le posizioni) ed esercizi di respirazione. C'è poi Down Dog, che prende il nome dall'asana del cane a testa in giù: ha più di 500mila download, e si possono scegliere sessioni on demand di yoga e meditazione. Track Yoga è invece ideale per chi desidera migliorare flessibilità e perdere peso. Ci sono pratiche per alleviare la depressione, lezioni per principianti e per la flessibilità, oltre a tutte le varianti più o meno note dello yoga: Hatha Yoga, Iyengar, Ashtanga, Pranayama, Vinyasa e Power Yoga. Inoltre, Track Yoga migliora la salute mentale, riduce lo stress, lavora sulla flessibilità ed è adatta ai principianti. Asana Rebel è un'app per professionisti, e offre programmi personalizzati su misura secondo il proprio livello di fitness. Daily Yoga è una delle app più conosciute, offre tantissimi esercizi e lezioni in Hd, e oltre 500 diverse asana. Ha una guida vocale, musica rilassante e una community social con la quale è possibile condividere progressi e risultati. Bando alla pigrizia. Che il fitness sia con voi. —

MEDITATE, GENTE

*I benefici
della meditazione
su mente e corpo*

●
di **Barbara Autuori**



Vivere il momento, qui e ora. Questo l'obiettivo principale della meditazione, pratica antichissima per rilassare corpo e mente e che, a seconda delle epoche storiche e delle latitudini, ha assunto espressioni diverse.

La scienza ha osservato che quando si mette in pausa il proprio consueto film mentale, attraverso esercizi meditativi regolari, guidando l'attenzione direttamente a ciò che si sta vivendo attimo per attimo, non solo si è più felici ma anche più sani. La psicologa e psicoterapeuta Maria Beatrice Toro, autrice di varie pubblicazioni basate sul percorso progettato dal biologo statunitense Jon Kabat-Zinn per la riduzione dello stress attraverso la *mindfulness* (dall'inglese, consapevolezza), spiega: «La meditazione ha tre risvolti positivi ben documentati: il benessere fisico rappresentato dalla diminuzione della pressione e degli stati infiammatori, dal miglioramento della qualità del sonno nonché dall'azione diretta sui telomeri, porzioni di cromosomi del Dna che determinano la longevità cellulare». Sempre più ricerche evidenziano, infatti, come la pratica meditativa influenzi positivamente la lunghezza di queste nucleoproteine, producendo un effetto di protezione dal deterioramento cellulare.

Ai benefici fisici si aggiungono poi quelli emotivi: la meditazione incide di-

rettamente sul cervello provocando la riduzione delle aree responsabili di stress e preoccupazioni, come la massa dell'amigdala, e l'aumento dell'insula, la regione coinvolta nell'elaborazione delle sensazioni corporee transitorie e che rilascia endorfine, gli ormoni della felicità. «Il terzo tipo di benefici legati alla meditazione - prosegue la psicoterapeuta - è il miglioramento di attività cerebrali come lucidità, memoria e maggiore capacità di attenzione e concentrazione».

TECNICHE DI MEDITAZIONE

Alcune molto antiche, altre più recenti, le correnti di meditazione sono numerose. La meditazione buddhista, basata sul cammino di Siddharta Gautama Shakyamuni, il Buddha storico, si distingue nelle pratiche Samatha e Vipassana, finalizzate alla pacificazione interiore, alla liberazione dalla sofferenza e dallo stato di insoddisfazione connesso con l'attaccamento al mondo materiale. La meditazione Zen o Zazen, nata nell'ambito della meditazione buddhista, assume caratteristiche uniche grazie al monaco giapponese Dogen che elaborò un raccoglimento incentrato sul distacco dai pensieri negativi, cercando di eliminare paure, pregiudizi e falsità degli schemi sociali per entrare in contatto con il vero "io".

La più diffusa oggi è quella definita

appunto *mindfulness*, una pratica che ha origine dai precetti buddisti, induisti e zen, ma che in Occidente è stata sviluppata in una forma laica. La grande diffusione di questa tecnica di meditazione si deve al già citato Jon Kabat-Zinn, che alla fine degli anni Settanta iniziò a studiarne i potenziali benefici per la salute di corpo e mente, e che possono essere ottenuti in tempi relativamente brevi: infatti, sono sufficienti otto settimane di pratiche meditative regolari per sperimentarne gli effetti positivi.

L'UOMO PIÙ FELICE DEL MONDO

Francese d'origine, scrittore, fotografo e monaco buddhista, nonché traduttore francese del Dalai Lama, Matthieu Ricard, 77 anni, si è guadagnato la fama di uomo più felice del mondo. Un titolo che gli ha assegnato, dopo una lunga ricerca, l'Università del Wisconsin, che a più riprese ne ha esaminato il cervello applicandogli sulla testa 256 sensori durante la meditazione. I dati raccolti hanno evidenziato un altissimo livello di onde Gamma, quelle connesse con l'emozione positiva, mentre le aree negative risulterebbero ridotte anche di dimensione. Un caso dai parametri mai registrati prima nella letteratura neuroscientifica e che sarebbero il frutto delle oltre 40mila ore di meditazione che Ricard ha alle spalle.

LA NOSTRA RAGAZZA SEMPRE

Le passioni di Irene Grandi: dallo yoga all'ambiente, ma soprattutto il blues

di **Eleonora Signorini**

In forma smagliante, sorridente, con l'entusiasmo di una ragazzina. Irene Grandi torna con l'energia che sprizza dagli occhi, merito della passione per la musica e, forse, anche dello yoga che pratica con assiduità, come disciplina fisica e mentale. «Per me lo yoga è stata una scoperta, quasi un nuovo innamoramento come era successo per la musica - racconta -. È una disciplina i cui effetti sono stati scientificamente dimostrati sul piano fisico ma anche spirituale e, attraverso la pratica costante, offre molti risultati».

QUALI NEL SUO CASO?

Mi ha donato la tranquillità di accettare i miei difetti e le mie imperfezioni, e di vivere con più serenità anche rispetto a un pubblico che si aspetta qualcosa da te. L'importante è cercare di fare il proprio lavoro al meglio, senza preoccuparsi troppo dei risultati o di un obiettivo futuro, ma gustandosi il momento della condivisione.

IN VACANZA DA UNA VITA ERA UN INNO ALLA SPENSIERATEZZA DEI GIOVANI DEGLI ANNI NOVANTA: VALE ANCHE PER I GIOVANI D'OGGI?

Oggi noto un grande sforzo per accettarsi e far conoscere le proprie fragilità. Noi invece da giovani eravamo più determinati e ribelli contro il conformismo e gli stereotipi. *In vacanza da una vita* parlava di una ribellione nei confronti di una vita che non ci piaceva o un lavoro che non era nelle nostre corde. Una volta Marco Ferrini, un maestro spirituale toscano, mi ha detto che se fai il lavoro che ami è come se vivessi in vacanza da una vita. Ed è vero, la musica per me rappresenta il lavoro più bello del mondo, una vacanza perenne.

È RISAPUTO ANCHE IL SUO IMPEGNO PER L'AMBIENTE, COME DIMOSTRA LA RECENTE PARTECIPAZIONE AL DOCU-FILM *MATERIA VIVA*...

Materia Viva è stato un progetto molto importante, un'occasione per parlare della cura dell'ambiente, del cambiamento climatico e dell'importanza di ogni singolo

gesto, come non sprecare acqua e cibo, oppure riciclare i materiali elettrici ed elettronici. Quello che forse non tutti sanno è che questo tipo di rifiuti viene riciclato per l'80%, senza impoverire il territorio e il mondo di materiali elettrici anche preziosi. Fa piacere sapere che non solo i nostri telefoni e i nostri computer, da cui ormai siamo dipendenti, ma anche tostapane e lavatrici vengono recuperati in grandissima parte. Alla fine sono i gesti quotidiani che fanno qualcosa per l'ambiente e quindi per noi.

ANCHE PER AIUTARE CHI STA PEGGIO DI NOI?

Insieme alla Fondazione Il Cuore si scioglie nel 2006 siamo stati in India a raccontare un'azienda di camicie confezionate a mano da donne in difficoltà, a cui il bellissimo progetto di Unicoop Firenze garantiva servizi come asili nido, medicinali e alloggi. I bambini che avevano perso la famiglia venivano invece assistiti con altre iniziative sul territorio o attraverso adozioni a distanza. Io ho ancora il mio bambino in Africa, sono in contatto con lui ed è molto bello ricevere ogni anno notizie della sua vita.

SARÀ UN'ESTATE RICCA DI CONCERTI CON IL TOUR

"IO IN BLUES". PERCHÉ PROPRIO QUESTO GENERE MUSICALE?

"Io in blues" nasce in un momento in cui avevo bisogno di trovare le mie radici nella musica, attraverso quelle canzoni degli anni '60, '70, '80 che mi hanno fatto innamorare di questo genere, ma è anche un omaggio ai miei miti, come Lucio Battisti, Pino Daniele,

Tracy Chapman e Mina. Ma soprattutto è un omaggio a un genere che è alla base di tutta la musica moderna. Mi ricordo quando a 15 anni vidi per la prima volta al cinema *The Blues Brothers*: questo tour parte dalla mia cameretta fino ad arrivare ai miei spettacoli dal vivo.

QUALI SARANNO GLI APPUNTAMENTI IN TOSCANA?

Dopo il "Torrita Blues Festival", sarò il 12 luglio al Teatro Romano di Fiesole. Questa data rientra nel progetto Under 30 di Unicoop Firenze che garantisce biglietti ridotti per i più giovani. Quindi, ragazzi, se volete imparare qualcosa sul blues, attraverso canzoni che sono sicura avrete sentito, vi aspetto!

UNDER 30

Prosegue l'iniziativa dedicata ai giovani che offre spettacoli teatrali, ingressi a musei e concerti a prezzi speciali. Oltre all'evento del 12/7 di Irene Grandi al Teatro Romano di Fiesole (a €11,50 invece che 23), tanti biglietti scontati per Vinicio Capossela (9/7 al Teatro Romano di Fiesole), Federico Buffa (11/7 al Teatro Romano di Fiesole), Marco Paolini (19/7 al Teatro Romano di Fiesole) e Madame (24/7 in piazza della SS. Annunziata).

⇒ prenotazioni su coopfi.info/under30



FOTO L. BRUNETTI



PAROLE DIMENTICATE

- ⇒ **Companatico** tutto ciò che si accompagna con il pane
- ⇒ **Cuccuma** caffettiera
- ⇒ **Desco** tavola
- ⇒ **Desinare** pranzare
- ⇒ **Merendare** fare merenda
- ⇒ **Minuzzolo** briciola
- ⇒ **Mondare** sbucciare
- ⇒ **Tascapane** borsa per trasportare i viveri

●
di **Sara Barbanera**

SOCIETÀ

L'ITALIANO A TAVOLA

*Dimenticate e nuove,
come cambiano
le parole del cibo:
lo spiega l'Accademia
della Crusca*

Parole che nascono, si trasformano, muoiono o, come le nuvole di De André, a volte ritornano. La lingua è viva e, come un impasto in continuo fermento, cresce e si rimodella su usi e costumi, mode e politica. Per capire quanto è veloce il cambiamento, pensiamo alle parole della nonna in cucina, a partire dal più banale dei vocaboli, *pietanza*, di cui abbiamo dimenticato che, in origine, indicava il cibo che i conventi offrivano, per pietà appunto, ai poveri.

SPECCHIO DEI TEMPI

Come passano in disuso certe ricette – le farfalle al salmone, le pennette alla vodka, il pesce finto o l'aspic di verdure, tanto per citare le mitiche degli anni '80 –, nella lista dell'archeologia gastronomica finiscono anche parole che qualche over 50 di certo ricorderà: *sbaiaffa*, per un pranzo abbondante, *tornagusto*, per uno stuzzichino, *ananasso*, per il più moderno ananas, ma anche *macco*, per il purè di fave. Pochi chiamano *quantiera* il vassoio per i dolci e nessuno serve più un *gustolo*, come si chiamava un tempo l'antipasto. Mentre la *merenduola* nella madia è diventata la merendina in dispensa, chi offrirebbe oggi un *cordiale* come liquorino dolce tonificante?

Le parole a tavola sono specchio del tempo, come spiega Giovanna Frosini, linguista e accademica della Crusca, nel recente libro *Le parole del cibo* (Carocci editore), scritto a quattro mani con Sergio Lubello: «La lingua del cibo ha a che fare con un'attività primaria e vitale e, per questo, più di altri linguaggi settoriali, assorbe gli eventi della società e porta in sé la nostra storia, di invasioni, povertà e guerre, di migrazioni e della recente globalizzazione. Il risultato è una lingua stratificata che contiene, oltre al latino, parole germaniche, francesi, arabe e turche, anche in termini insospettabili e ormai italianissimi: dall'arabo arrivano *zucchero* e *lasagna*, dal normanno presumibilmente il *raviolo*; dal

francese *burro*, *besciamella* e, addirittura, *ragù*, mentre dal ceppo germanico vengono *zuppa* e *brodo*, che è proprio la prima ricetta del volume di Pellegrino Artusi».

COLONIZZAZIONI VECCHIE E NUOVE

Un mix che rende la lingua italiana del cibo rete e mosaico, in cui restano intrappolati anche i fatti della storia: *tripoline*, *bengasini* e *assabesi*, *lingue di Menelik*, *erbette del negus* o *torta eritrea* nel ricettario di Ada Boni del 1929 sono, ad esempio, le tracce impresse dalla politica coloniale del neonato Regno d'Italia e poi del Ventennio fascista, alle

prese con la campagna del grano, l'invenzione di un'alimentazione autarchica e le sue poco edificanti imprese coloniali.

Una lingua, quella del nostro cibo, viva più che mai, che ancora oggi continua a dare e prendere a ritmo accelerato, come spiega Frosini: «Al di là di ogni imposizione, l'ingresso di parole inedite fa parte proprio del meccanismo di una lingua viva e, così, la nostra ha accolto nuovi stili e tradizioni alimentari: dal cibo di strada al *fast food*, con *hamburger*, *chips* e *soft drinks*, a mode come il *brunch* e il *finger food*, a cibi da tutto il mondo, quali *sushi*, *falafel*, *tacos*, *cous cous* o *tzatziki*. Ma, proprio per l'eccellente qualità del nostro cibo, l'italiano ha una forte capacità di diffusione verso l'estero, con parole di fama mondiale: *pasta*, *spaghetti*, *espresso*, *caffè*, *tiramisù*, *rucola*, *mortadella*, *prosecco* e, una più di tutte, *pizza*, che è la parola più esportata al mondo e che ha antichissime origini ma che, così come la intendiamo oggi, nasce nel 1889 a Napoli, in occasione della visita della regina Margherita alla quale fu dedicato questo piatto bianco, rosso e verde dal valore fortemente identitario. Laddove ci sono, quindi, anziché dimenticarle, adottiamo le nostre parole che dimostrano una forza espansiva ineguagliabile: insomma, invece di un *coffee break*, concedetevi una *pausa caffè!*».

NOTE PER LA SPESA

● di David 'Deiv' Agazzi

Il rapporto fra musica e shopping spiegato da una ricerca dell'Università Bocconi

Si inserisce una moneta e si parte per un viaggio. Sonoro o esperienziale che sia. Fare la spesa o accendere un *jukebox* sono due azioni che, per quanto distanti fra loro, principiano allo stesso modo: con l'introduzione di una monetina, nel carrello in un caso, nel giradischi a gettoni nell'altro.

Il rapporto fra musica e shopping è in realtà assai più profondo di quello che si potrebbe apparentemente pensare. Il *jukebox* ormai non esiste più, se non nelle case di pochi facoltosi appassionati, e anche il concetto di spesa si è via via sviluppato nel corso degli anni, scorrendosi di dosso l'etichetta di "azione di sopravvivenza spicciola" per andare ad abbracciare invece i crismi dell'esperienza vera e propria.

SEGRETI DEL NEUROMARKETING

Sono molteplici le motivazioni che spingono centri commerciali e supermercati ad avere una musica d'ambiente, trasmessa al volume giusto, una melodia che accompagni il consumatore nella propria spesa, aumentandone il coinvolgimento, ma senza sovrastarlo. La musica crea così nel cliente una sorta di spazio privato e personale in quello che è e rimane un contesto pubblico e quindi condiviso.

Il neuromarketing, ovvero l'applicazione delle teorie neuroscientifiche alle tecniche di vendita, da tempo si occupa del rapporto fra musica e consumatore: l'Università Bocconi, in collaborazione con M-Cube, una società specializzata in strategie di vendita digitali, ha certificato tramite una propria ricerca come l'ascolto di musica piacevole aumenti leggermente la voglia di fare acquisti, andando ad agire sul nostro subconscio. Questo non



significa che, ascoltando Pupo, vi ritroverete magicamente ed inspiegabilmente di fronte al banco frigo, come colti da un raptus, per acquistare il suo celeberrimo *Gelato al cioccolato*, così come non significa che potrete fare a meno della cara vecchia lista della spesa, che poi chi la sente zia Delia se vi dimenticate i peperoni?

VIDEO AL SUPERMERCATO

Però la suggestione c'è e rimane. Suggerimento che, nel corso del tempo, non ha colpito solo i guru del marketing emozionale, ma gli stessi cantanti: ci sono decine di artisti, nazionali e internazionali, che hanno subito la folgorazione sulla via dei pronti in tavola ed hanno scelto di ambientare le proprie canzoni o - in tempi più recenti - i video che le accompagnano, proprio dentro un supermercato.

Galeotto fu il banco frutta, ad esempio, dove l'idolo della working class

americana Bruce Springsteen fu protagonista di un colpo di fulmine - non ricambiato - in *Queen of the supermarket*. Quarant'anni prima anche Lucio Battisti aveva scelto il carrello della spesa come improbabile carrozza per principesse, andando a cercare l'amore fra scatolette colorate e carni rosa congelate, nella storica *Supermarket*. Anche a lui, come al Boss, le cose non andarono bene. Tranquilli ragazzi, capita anche ai migliori.

Gli alfiere del punk inglese The Clash, nella loro furia iconoclasta, individuarono nel supermercato l'origine di tutti i mali, come suggerito nell'autoesplicativa *Lost in the supermarket*: poi però furono rapiti dall'offerta sulle spille da balia e c'è chi giura di non averli più visti uscire da lì.

E poi c'è zia Delia, che da 30 anni ascolta sempre la solita raccolta di Frank Sinatra, non ha idea di cosa sia il neuromarketing e vuole solo i suoi peperoni. Bene così, a ognuno il suo.



MONDO GIOVANI

EDUCAZIONE DIGITALE

Custodi digitali è un progetto nato in Friuli Venezia Giulia e riproposto anche in Toscana, a Bagno a Ripoli (FI), su iniziativa di un gruppo di genitori.
 ➔ custodidigitali.it/toscana

«I

l digitale sta decerebrando le nuove generazioni». Questa l'allarmante conclusione dell'*Indagine sull'impatto del digitale sugli studenti* della VII Commissione del Senato (Istruzione Pubblica e Beni Culturali) condotta fra il 2019 e il 2021. L'uso eccessivo di cellulare e videogiochi causa miopia, obesità, ipertensione, disturbi muscoloscheletrici. Inoltre crea dipendenza, depressione, aggressività, insonnia, perdita di concentrazione e memoria. Conferma questa sovraesposizione la ricerca su 483 alunni toscani di V elementare e I media nell'anno scolastico 2022/2023, condotta da Ludoteca di Registro.it, l'anagrafe dei domini web a cura del Cnr: sei su dieci trascorrono sui videogiochi dalle tre alle quattro ore al giorno, il 58,3% ha un cellulare personale già in quinta.

Se indietro non possiamo tornare, diventa prioritario educare i bambini a un uso consapevole e creativo dei media, con attenzione alle varie fasi di sviluppo cognitivo e psicologico. «Fino ai 3 anni i bambini devono sperimentare con tutti e cinque i sensi, pertanto si suggerisce di limitare il più possibile il tempo passato davanti agli schermi e fino a 18 mesi di evitarlo del tutto – afferma Alice Di Leva, pedagoga e ricercatrice per Custodi Digitali –. E, crescendo, fino a 17 anni sarebbe meglio non trascorrere più di due ore al giorno davanti agli schermi. Sta a noi genitori, poi, dare chiare regole», prosegue Di Leva.

LE ALTERNATIVE E COME PROPORLE

Può essere utile impostare una sveglia e avvisare il bambino quando il tempo sta per finire. Occorre essere poi propositivi nell'offrire un'alternativa: il cestino dei tesori per i più piccoli, la passeggiata, l'attività sportiva, la lettura. Per i bambini piccoli meglio cartoni animati con pochi personaggi e cambi di

CUSTODI DIGITALI

*Allontaniamo
i più piccoli
dagli schermi*

di **Valentina Vannini**

immagine, guardiamoli con loro la prima volta per capire se sono adatti. Nella scelta del videogioco giusto per l'età, meglio seguire gli standard Pegi (Pan European Game Information).

No al cellulare durante i pasti – alcuni genitori lo usano per intrattenere i figli persino nello svezzamento –, perché interferisce sulla percezione del senso di sazietà, e in ogni caso il pranzo o la cena in famiglia sono un momento di relazione (regola valida anche per i grandi!). No al cellulare e al pc prima di andare a dormire.

E SE NON CI ASCOLTANO?

«Un modo per coinvolgere i figli è scrivere insieme le regole e firmarle come patto condiviso. E poi noi genitori dobbiamo essere il primo buon esempio», conclude Di Leva.

Cellulare in regalo per la prima comunione o alla fine della scuola primaria? «Meglio aspettare i 13-14 anni. Può essere utile dai 9/10 anni iniziare un uso condiviso coi genitori, decidendo con attenzione i contenuti. Evitare l'accesso autonomo a WhatsApp e ai social – per legge l'accesso è consentito solo dai 14 anni in poi, oppure dai 13 è consentita l'iscrizione con il consenso dei genitori – e usare applicazioni di controllo parentale. Così facendo alleniamo i nostri figli ad avere pazienza», afferma Matteo Maria Giordano, consulente scolastico per l'educazione alle nuove tecnologie dell'agenzia Mec – Media Educazione Comunità, partner di Custodi digitali.

Ma come non farli sentire esclusi dai pari? «L'educazione ai media è una questione di comunità ed è importante la continua relazione tra scuola, genitori e pediatria di famiglia. Il consiglio è cercare di coinvolgere i genitori degli amici o della classe nella condivisione delle regole, stilando una sorta di "patto digitale"», conclude Giordano.



L'agenda



Prezzi Pop

Luglio all'insegna della convenienza. Dal 3 al 9 è il periodo giusto per usare il buono da 5 euro ricevuto nella settimana dal 26/6 al 2/7. Il buono è spendibile ogni 15 euro e multipli su tutta la spesa ed è valido in tutti i Coop.fi. Seconda occasione per prendere i buoni da 5 euro nella settimana dal 10 al 16/7, sempre facendo una spesa di 15 euro e multipli di prodotti a marchio Coop nei reparti frutta e verdura, macelleria, pescheria e gastronomia. Potranno essere usati dal 17 al 23/7.

3/7

Giornata dell'amicizia

«Friends will be friends» cantava Freddy Mercury, ovvero gli amici (quelli veri!) lo saranno per sempre. Il 30 luglio è la «Giornata internazionale dell'amicizia», ricorrenza istituita nel 2011 dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite per promuovere una cultura di pace, di solidarietà e fratellanza tra i popoli, in quanto «sentimento nobile e prezioso nella vita degli esseri umani in tutto il mondo». Una curiosità: nel 1998, Nane Annan, moglie di Kofi Annan, segretario generale dell'Onu dal 1997 al 2006, nominò Winnie the Pooh ambasciatore mondiale dell'amicizia alle Nazioni Unite.

30/7



10/8

Cadono le stelle

La notte delle stelle cadenti prende il nome da una leggenda legata al martirio di San Lorenzo, e ricorda i tizzoni ardenti che portarono alla morte il santo, arso vivo sulla graticola. Ma la notte di San Lorenzo si collega anche all'omonimo film dei fratelli Taviani (nella foto una scena iconica), che prende spunto da un fatto realmente accaduto nell'estate del 1944, la Strage del Duomo di San Miniato (PI), quando cinquantacinque persone morirono per una granata che poi si scoprì accidentalmente lanciata da un battaglione di artiglieria statunitense.

Chiusi per scelta

Ricordiamo che il 15/8 tutti i punti vendita Unicoop Firenze sono chiusi. Ma sapete da cosa deriva il termine Ferragosto? Dal latino *Feriae Augusti*, cioè riposo di Augusto, in onore di Ottaviano, primo imperatore di Roma, che nel 18 a.C. istituì la festa per la fine dei lavori agricoli dedicati a Conso, il dio della terra e della fertilità dei Romani. Un po' di riposo dopo tanta fatica, lo stesso che meritano i dipendenti di Unicoop Firenze e tutti gli altri lavoratori.

15/8





Orecchiette con melone, spinacini e pistacchi

Tagliate il melone a pezzetti non tanto grandi e conditeli con sale, pepe e poco olio. Lasciate insaporire in una ciotola grande abbastanza da contenere tutta la pasta. Mettete a cuocere le orecchiette in abbondante acqua salata. Intanto unite la granella di pistacchi e i semi agli spinacini e condite con sale, olio e qualche foglia di basilico fresco lavato. Scolate la pasta al dente, trasferitela subito nella ciotola con il melone e mescolate, aggiungete anche l'insalata di spinacini, mescolate bene, aggiustate di olio, sale e pepe e servite subito.

Preparazione 15 minuti

Cottura 12 minuti

Ingredienti per 4 persone

320 g di orecchiette Fior fiore, ½ melone, 50 g di spinacini, 30 g di granella di pistacchi Coop, 1 cucchiaino di semi di zucca, 1 cucchiaino di semi di girasole, olio extravergine d'oliva, basilico, sale e pepe

Vino consigliato Sicilia doc Bianco Fior fiore

DIFFICOLTÀ facile



Spiedini di alici e mozzarella con fette di limone

Sciacquate le alici già eviscerate sotto l'acqua corrente quindi lasciatele marinare per 1 ora in un contenitore con l'aceto e un pizzico di sale. Trascorso il tempo, scolatele, asciugatele e tenetele da parte. In una padella tostate il pangrattato con un goccio d'olio, scolate i bocconcini di mozzarella e avvolgete ciascuno di essi con un'alice. Infilateli negli stecchini alternando con fettine di limone e foglie di alloro, irrorate con abbondante olio e spolverizzate bene con il pangrattato. Aggiungete eventualmente un pizzico di sale e pepe a piacere e servite subito.

Preparazione 75 minuti

Cottura 5 minuti

Ingredienti per 4 persone

250 g di alici fresche pulite, 12 bocconcini di mozzarella di bufala campana Fior fiore, 2 limoni Vivi verde, 1 bicchiere di aceto di vino, ½ bicchiere di pangrattato Coop, alloro, olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Vino consigliato Prosecco Millesimato Docg Fior fiore

DIFFICOLTÀ facile



Ricette da
"Fior fiore in cucina".
Il numero di luglio/agosto
è in vendita nei Coop.fi
a € 1,50



Verdure estive in agrodolce

Affettate la cipolla, quindi mondate tutte le verdure e tagliatele a dadini circa della stessa misura. Fate appassire la cipolla in una padella con olio fino a quando risulta trasparente, quindi unite le verdure e fatele insaporire cuocendo per 10 minuti. Sfumate con l'aceto e unite lo zucchero. Cuocete per altri 5 minuti, spegnete la fiamma e aggiungete la menta lavata e spezzettata, fate insaporire per qualche minuto mescolando un paio di volte, aggiustate di sale e pepe e servite.

Preparazione 10 minuti

Cottura 17 minuti

Ingredienti per 4 persone

1 zucchina, 1 melanzana lunga, 1 cipolla rossa,
1 peperone rosso piccolo, 1 peperone giallo piccolo, 1 pomodoro,
2 cucchiaini di aceto di vino bianco Coop, 2 cucchiaini di zucchero,
menta fresca, olio extravergine d'oliva, sale e pepe

DIFFICOLTÀ facile



Gelo di anguria con cioccolato e cedro

Pulite l'anguria, tagliatela a pezzetti, pressateli con uno schiacciapastate e versate il succo ottenuto in una casseruola. Aggiungete l'amido di mais e lo zucchero e mescolate con la frusta. Accendete la fiamma dolce e cuocete, continuando a mescolare, per 2-3 minuti dall'ebollizione. Aggiungete a fuoco spento lo sciroppo di gelsomino, mescolate e lasciate intiepidire. Unite alla crema ormai raffreddata le gocce di cioccolato e mescolate. Porzionate il gelo in ciotoline monoporzione inumidite e lasciate riposare in frigorifero per una notte. Poco prima di servire, tagliate il cedro a fettine sottili e guarnite il gelo.

Preparazione 15 minuti + 1 notte di riposo

Cottura 10 minuti

Ingredienti per 4 persone

1,5 kg di anguria, 100 g di amido di mais, 100 g di zucchero,
100 g di gocce di cioccolato d'Osa, 1 cucchiaino di sciroppo
di gelsomino, 1 cedro piccolo

DIFFICOLTÀ media

di **Gianni Carpini**

FREDDI DIVERSI

*Grani “dimenticati”
o falsi cereali per l'estate.
Insalate e non solo
con ingredienti inconsueti*

È una questione di chicco. Per non limitare i menù estivi ai “soliti noti” – come le classiche insalate di riso o paste fredde –, basta curiosare tra gli scaffali del supermercato. Le basi delle fresche ricette possono essere create ad esempio con grani antichi, considerati oggi super-cibi, o con “falsi cereali”, più digeribili e naturalmente privi di glutine, fino ad arrivare ai fratelli minori di riso, mais, farro e orzo, meno conosciuti ma che sono una piccola miniera di elementi preziosi per la salute.

COUS COUS, MEGLIO COL PESCE

Sul fronte dei piatti unici da portare nella borsa da spiaggia o nel sacco della gita fuori porta, l'alternativa più usata è senza dubbio il cous cous, che può essere fatto con diversi tipi di cereali. Le piccole palline di semola grossolana, mescolate con acqua e poi cotte al vapore, hanno origini magrebine e sono sbarcate sulle coste siciliane durante il Settecento, tant'è che una delle ricette tipiche della zona è il cous cous alla trapanese: al posto dei consueti accostamenti con verdure e carne, qui si predilige il pesce. In effetti, anche per i cibi freddi, questi granelli dorati si sposano bene con i sapori del mare, ad esempio i gamberetti. Possiamo completare il piatto a piacimento.

Uno spunto? Ceci, cubetti di avocado e succo di limone. Gli abbinamenti sono infatti numerosi: zucchine e salmone; pesto, basilico, pomodorini e formaggio; feta, cipolla, cetrioli, pomodori e menta; addirittura un dessert con miele, mandorle, uvetta, succo di arancia e cannella. L'importante è non bollirlo. Quello che mettiamo nel carrello è precotto, va cucinato al vapore negli appositi contenitori (la pentola di terracotta *tajine*) oppure, dopo averlo condito con olio, deve essere coperto con acqua bollente e lasciato riposare sotto un canovaccio.

DAL MEDIO ORIENTE ALLE ANDE

Per pietanze colorate e leggere, prendiamo in prestito un'insalata fredda araba, il *tabulè* (o *tabbouleh*) guarnito generalmente

con menta, prezzemolo, pomodori, cipolle, peperone, cetriolo e succo di limone, sebbene gli ingredienti in Medio Oriente cambino leggermente da Paese a Paese. In tutti, però, la tradizione indica come protagonista il *bulgur*, grano germogliato i cui chicchi sono cotti al vapore, essiccati e macinati in piccoli pezzi. Rispetto agli altri cereali è più leggero, pur essendo ricco di fibre, vitamine e sali minerali.

Le varianti moderne del *tabulè* mettono al posto del *bulgur* la *quinoa*, il cibo delle Ande consumato perfino da Inca e Maya, oppure il grano saraceno, arrivato da noi nel XV secolo dall'Asia. Sono detti “falsi cereali”, perché sembrano tali, ma in realtà non lo sono. La prima è il seme di una pianta erbacea della stessa famiglia di spinaci e barbabietole, il secondo è un cugino alla lontana del rabarbaro. Entrambi sono privi di glutine, per questo sono apprezzati dai celiaci, e garantiscono un buon apporto di proteine, fibre, vitamine e aminoacidi essenziali, impreziosendo i piatti unici estivi preparati con verdure e legumi (ceci, fagioli, carote, zucchine e via dicendo).

ROSSO O BIANCO

Abbinamenti simili per l'amaranto, altro pseudocereale senza glutine e pieno di virtù nutritive, ben riconoscibile per la sua tinta rossa, da insaporire con spezie (curcuma, cannella, zenzero) oppure grazie a erbe aromatiche (basilico, menta, maggiorana). Adatti ai celiaci sono pure due cereali considerati “minori”, il sorgo, dal basso indice glicemico, e il miglio, che rappresentano delle alternative insolite per le preparazioni fredde. Si tratta di coltivazioni antiche, che dopo essere finite nel dimenticatoio sono state riscoperte di recente per le loro proprietà. Non è un caso che il 2023 sia stato scelto dalla Fao come anno internazionale del miglio, poiché cresce in terreni poveri, richiede poca acqua ed è molto nutriente. Insomma un alleato non solo sotto l'ombrellone, ma anche contro i cambiamenti climatici. —



RE DELLE TAVOLE ESTIVE

*Crudo o cotto?
Qualità in crescita,
ma da consumare
con moderazione*

●
di **Letizia Coppetti**

Crudo o cotto? Un bel dilemma, al di là delle preferenze di gusto o delle necessità legate al piatto che metteremo in tavola. I due tipi di prosciutto sono paragonabili in termini di qualità nutrizionale, con leggere differenze: il crudo contiene più proteine, mentre il cotto ha un minor contenuto calorico. Il crudo contiene più sale ma i suoi grassi sono migliori, perché prevalentemente insaturi. Si differenziano sostanzialmente per la lavorazione a cui sono sottoposti: per ottenere il cotto la coscia del maiale è disossata, “massaggiata” con una salamoia contenente sale e aromi, pressata in uno stampo e poi cotta. Per il crudo la coscia è soltanto salata a secco e messa a stagionare, operazione che fa perdere al prosciutto molta acqua. Per entrambi vale la regola di scegliere un prodotto di qualità, visto che i nutrizionisti si raccomandano di consumare i salumi in quantità moderate (lo dice anche l’Oms), per i grassi e il sale che contengono, ma anche per i processi di lavorazione a cui sono sottoposti, necessari per la sicurezza alimentare e per prevenire pericolose infezioni come quella da botulino nel prosciutto cotto.

Seguiamo dunque la regola del “poco ma buono”.

OCCHIO ALLA QUALITÀ

Come scegliere il prodotto migliore, allora? Rispetto ad alcuni decenni fa, entrambi hanno fatto passi da gigante in senso qualitativo: il crudo è meno grasso

e salato di un tempo, mentre il cotto non contiene più polifosfati, lattosio, glutine. Attenzione, però, ci stiamo riferendo solo ai prodotti migliori, che si differenziano anche per il prezzo, decisamente più alto.

Cosa cercare, quindi? Per distinguere la qualità del prosciutto cotto, ci viene in aiuto l’etichetta: migliore è quella con la dicitura “di alta qualità”, un gradino più in basso troviamo il cotto “scelto”, infine se è riportata la semplice denominazione di prosciutto cotto si tratta di un prodotto più basilico, adatto per essere usato in molte ricette. Inoltre, più umidità contiene, minore è la qualità. L’etichetta ci aiuta a capire anche la provenienza della carne, se nazionale o estera, e il tipo di cottura, a vapore oppure in acqua. Altre modalità di cottura prevedono l’uso del forno o l’affumicatura.

Possiamo anche trovare prosciutti di suini allevati all’aperto, in condizioni di vita diversa dagli animali di allevamento intensivo.



ANCHE CON LA FRUTTA

Se il crudo Toscano è perfetto da assaggiare con un frutto dolcissimo come il melone, il Modena si accosta anche a gusti più aspri come il kiwi, il San Daniele è perfetto con i fichi, la frutta esotica con il Parma. E il cotto? I migliori abbinamenti sono con ananas, pompelmo e uva bianca. Entrambi vanno bene come ripieno di sfiziosi involtini fatti con verdure grigliate e formaggi freschi e cremosi. Via libera alla fantasia!

DOLCE O SAPORITO

Fra i crudi Dop, il Toscano è il più saporito (perché? ma perché è il migliore abbinamento con il nostro pane “sciocco”!), il Modena è sicuramente più dolce, ma meno rispetto al San Daniele, la cui lavorazione e stagionatura all’aria lo rendono un po’ più asciutto rispetto al Parma, che decisamente si scioglie in bocca. Se tagliati sottili sprigionano il massimo del sapore.

In Toscana abbiamo una predilezione tutta nostra per la spalla, la zampa anteriore, che nelle altre zone d’Italia è usata per fare il salame e altri insaccati.

Nella linea Fior fiore troviamo salumi di suini allevati all’aperto, nelle colline del Chianti e della Maremma. L’alimentazione è a base di cereali e soia, oltre a quanto liberamente i suini trovano in natura, come bacche ed erba, ed è senza uso di antibiotici dopo la fase dello svezzamento.

Il prosciutto crudo e cotto Bene.sì Coop è ottenuto dalla lavorazione di carni suine provenienti da filiere di allevamento nelle quali non vengono mai usati antibiotici. Per tutti gli altri salumi a marchio Coop, gli animali sono allevati senza antibiotici negli ultimi quattro mesi.



PRODOTTI TIPICI POMI DI TOSCANA

“L’eroe dei due mondi” in tavola? Il pomodoro. Ingredienti protagonista di molte ricette, dalle insalate alla bruschetta, dalla famosa pappa, cara a Gian Burrasca, alla pizza. Utilizzato per salse e conserve, è uno dei prodotti simbolo dell’Italia e del Mediterraneo, anche se è arrivato da noi solo con la scoperta dell’America.

Ma facciamo chiarezza: i pomodori, così come le melanzane, sono bacche, quindi assimilabili più a frutta che a ortaggi. All’inizio il pomodoro era considerato solo una pianta ornamentale da giardino. La sua fortuna si sviluppa negli ultimi duecento anni quando inizia a essere utilizzato anche come alimento, e va di pari passo con l’avanzare della tecnologia di conservazione, in quanto si scopre prodotto redditizio, che si presta bene per salse e conserve, e quindi disponibile tutto l’anno.

Nel tempo le quattro tipologie più apprezzate (il costoluto, il ciliegino, quello globoso e quello allungato) sono state oggetto di incroci e selezioni producendo nuove varietà.

COSTOLUTI E NON SOLO

I pomodori considerati Prodotti Agroalimentari Tradizionali (Pat) in Toscana sono 14. Fra questi, il pomodoro Costoluto Fiorentino, dalla polpa rossa e saporita, a spicchi, ottimo sia crudo che in salse e sughi. Lo sa bene Luigi Fabbri dell’azienda agricola Catelaccio di Sant’Agata, in Mugello, fornitore di Unicoop Firenze, che da anni lo coltiva con cura e passione, la stessa che ha trasmesso anche ai tre figli. La varietà da lui prodotta è quella chiamata Successo, che ha una buccia più consistente rispetto a quella classica, e si presta meglio ad essere commercializzata. La coltivazione è tutta in campo aperto, alla vecchia maniera. Le prime piantine si mettono a maggio per raccogliere i pomodori da metà giugno a luglio, e poi a metà giugno per il raccolto di settembre. I trattamenti sono a “lotta guidata”, ovvero solo se necessari per la crescita e la salute della pianta.

Da pianta ornamentale a Prodotto Agroalimentare Tradizionale

di **Valentina Vannini**

ROSSO E VIOLA

Ai pomodori e alle melanzane è dedicato il quinto volume della collana sui Prodotti Agroalimentari Tradizionali (Pat), realizzata da Unicoop Firenze in collaborazione con l’Accademia dei Georgofili ed edita da Giunti. Disponibile da luglio nei punti vendita al costo di 1,50 euro, per i soci bastano 50 punti della Carta socio.

Un’altra varietà Pat è il Canestrino di Lucca (nella foto), così detto per la forma a canestro, con solcature più o meno marcate, la buccia sottile e la polpa soda, dal sapore dolce e dalla bassa acidità. A recuperare alcuni anni fa il seme grazie a un vivaio di Capannori è stata la cooperativa L’Unitaria – altro fornitore di Unicoop Firenze – di Porcari, in provincia di Lucca, che ne ha fatto un presidio Slow Food, con un disciplinare che fissa regole per la coltivazione secondo pratiche tradizionali, e delinea l’area di origine. A differenza del Cuore di Bue, altro Pat, detto anche “la bistecca dei pomodori”, dal colore rosato, il Canestrino è di un rosso acceso. «Accanto alle produzioni di nicchia – afferma Laura Bracaloni, responsabile ortofrutta per l’Unitaria, – siamo impegnati nello sviluppo di nuove colture. Come quella del pomodoro nero toscano prodotto da un’azienda di Casciana Terme, un ibrido da insalata, ricco di licopene e antocianine, liscio, dalla buccia consistente e dal sapore deciso».

A CIASCUNO IL SUO PAT

Le altre varietà Pat sono: il Marmande, dal colore rosso e la forma schiacciata; nel Valdarno fiorentino e aretino il Pendolino; sempre nel Valdarno fiorentino il Ciliegino Toscano; il Quarantino nella provincia di Arezzo; il Borsa di Montone nella Val Bisenzio e in provincia di Prato; il Fragola di Albiano Minucciano e il Pendentino in provincia di Lucca; lo Stella nella provincia tra Lucca e Pistoia; a San Miniato il Grinzoso Sanminiatense, ottimo per la panzanella; nelle province di Pisa e Livorno, il Pisanello e il Pallino. Tra le melanzane l’unica varietà Pat è la Violetta fiorentina coltivata nelle province di Firenze e Arezzo.



IL MATCH

FRITTURE

•
di **Francesco Giannoni**

Quale scegliere?

Ad aria



Con l'olio

È l'ultimo grido della cottura e sta ottenendo un gran successo, ma serve un apposito elettrodomestico di cui è bene leggere le istruzioni per l'uso.

I cibi sono cotti attraverso correnti d'aria circolari ad alta temperatura e potenza, con reazioni chimiche fra proteine e zuccheri e la formazione della crosta che, gioia per il palato e per la vista, non si affloscia con il raffreddamento, mantenendo morbido l'interno ed eliminando olio e burro e le loro controindicazioni. Svanisce anche il tristemente famoso puzzo di fritto.

Ci vuole più tempo, il sapore è leggermente diverso, la croccantezza minore, ma infine il gusto è preservato.

Spennellare il cibo con un po' d'olio evo, o altri, migliorerà croccantezza e doratura. Impostare la temperatura fra 180 e 200°C. Regolare il tempo di cottura secondo il tipo di alimento e la sua quantità. Estrarre ogni tanto il cestello per far saltare e girare il cibo. Una ricetta classica: lavare le patate, meglio quelle novelle; bollirle qualche minuto e poi metterle nella friggitrice: si formerà una golosa crosticina. Aggiungere erbe aromatiche o una salsa allo yogurt. Fate voi...

Prima della cottura, asciugare bene gli ingredienti per evitare la formazione di vapore nella friggitrice.

Con la friggitrice ad aria, si può anche grigliare e cuocere al forno. Persino i dolci.

STORIA

VANTAGGI

SVANTAGGI

IN CUCINA

UN CONSIGLIO

CURIOSITÀ

Quello con olio d'oliva, di semi o lardo o burro, a seconda degli usi e delle latitudini, è uno dei più antichi sistemi di cottura, dopo l'arrosto e il bollito.

Fritta è buona anche una ciabatta, e ci potremmo fermare. Forse è il metodo di cottura più amato: quel bel colore dorato, quella irresistibile crosticina croccante e, sotto, quel cuore tenero di carne, verdura o pesce, mettono d'accordo tutti. Friggendo in casa, si pone più attenzione alla scelta dell'olio e al suo cambio dopo l'uso.

Non è salubre né digeribile né leggera: un fritto assorbe una non trascurabile quantità d'olio.

Friggere il cibo completamente immerso in olio d'oliva o di arachide, resistenti alle alte temperature: quella ideale della frittura è fra i 160 e i 180°C, intervallo in cui non si liberano sostanze tossiche; potrebbe essere utile un termometro da cucina. Un'esotica *tempura* di verdure: carote e zucchine ben fredde tagliate a fettine; pastella con farina di riso mescolata ad acqua frizzante molto fredda. Riscaldare l'olio e friggere per pochi minuti. Scolare su carta assorbente, salare e mangiare.

Non buttare l'olio nel lavandino: rovina i tubi di casa e inquina tantissimo.

Arriva in Europa grazie agli Arabi che l'avevano appresa dai Persiani i cui maestri furono i Cinesi. Sembra...

Bollicine, che passione! Prosecco e Franciacorta vanno bene in tutte le stagioni, ma certamente quando inizia il caldo per un buon aperitivo all'aperto non c'è di meglio. Vediamo dunque nel dettaglio caratteristiche e differenze.

SI FA PRESTO A DIRE PROSECCO

«Prima di tutto i vitigni, che sono per l'85% glera - ci dice Martin Rance, delegato Fisar Firenze -. Quest'uva fino al 2009 si chiamava prosecco ma, per evitare che chiunque potesse scriverlo in etichetta citando il vitigno, le si cambiò nome in glera e fu istituita la Doc Prosecco. Per la Docg sono ammessi solo vitigni autoctoni come verdiso, bianchetta trevigiana, perera, glera lunga, per la Doc anche quelli internazionali».

Due sono le zone di produzione del Prosecco, quella della Doc (Veneto e Friuli) e quella della Docg (Asolo e soprattutto Conegliano-Valdobbiadene, nella foto sotto). Generalizzando, la Doc è ottenuta da vigneti di pianura, la Docg da vigneti di collina. Il Prosecco può essere frizzante, spumante (metodo Martinotti), metodo classico o Colfondo (rifermentato in bottiglia). Genericamente si intende per Prosecco lo spumante metodo Martinotti, dove le bollicine si creano nelle autoclavi, grandi vasche pressurizzate. Le caratteristiche organolettiche sono improntate sulla freschezza, con aromi floreali e fruttati.

Una curiosità: la zona Doc è stata allargata fino a Trieste, dove c'è una frazione che si chiama Prosecco. Ed ecco un po' di dati, relativi al 2022: l'80% del mercato del Prosecco è l'estero, con 100 milioni di bottiglie vendute in Italia e nel mondo per la Docg e oltre 638 milioni di bottiglie per la Doc.

UN FIORENTE ANFITEATRO: FRANCIACORTA

Diverso il discorso per il Franciacorta, con numeri decisamente inferiori sia per la zona di produzione che per le bottiglie realizzate. «L'areale della Franciacorta - afferma Roberto Bellini, direttore Associazione Italiana Sommelier Toscana - si posiziona in provincia di Brescia, poco a sud del Lago d'Iseo, incuneato tra il fiume Oglio e la città di Brescia, protetto a nord dal Monte Orfano, si presenta morfologicamente come un anfiteatro morenico. I terreni sono ideali per le vigne e il clima favorisce in particolar modo una coltivazione di vitigni destinati a produrre vini da spumantizzare. Il disciplinare della Docg consente l'impiego di chardonnay, pinot bianco, pinot nero e da un po' di tempo il "vecchio" erbamat. Il sistema di produzione è quello che impiega il metodo classico: l'acquisizione di quell'energia carbonica, che offre nel bicchiere la visione delle microsferiche, è ottenuta con una naturale rifermentazione in bottiglia. L'assaggio di un Franciacorta Docg è anticipato da una prorompente diffusione di bollicine nel calice, che danno già gioia alla vista e aiutano a sprigionare finissime fragranze fruttate, floreali e di dolci spezie. Ci sono tre versioni: Franciacorta, Franciacorta Rosé e Franciacorta Satèn, quest'ultimo ottenuto solo da uve

a bacca bianca e con una struttura più delicata ed elegante». Il numero delle bottiglie prodotte si è attestato nel 2022 sui 20 milioni, con esportazioni pari al 10% circa. «Va da sé che Franciacorta e Prosecco non sono antagonisti - aggiunge Bellini -, sono attori raffinati di quel gusto che ha conquistato anche, e forse soprattutto, le nuove generazioni, dai millennial in poi. È quasi imprescindibile sorseggiare questi due spumanti come aperitivo, soprattutto perché è ormai appurato che le bollicine facilitano l'avvio della convivialità e di un'affabile conversazione...».

BOLLICINE D'ESTATE

Boom di esportazioni per Prosecco e Franciacorta, che hanno conquistato anche i millennial

di **Andrea Schillaci**

FOTO A. PIAI

ABBINIAMOLI

Il Prosecco è indicato come aperitivo, per antipasti e cibi delicati, mentre il Franciacorta va bene a tutto pasto anche con pietanze più complesse, sempre evitando carni rosse e piatti piccanti.



di **Sara Barbanera**

5 DOMANDE SU

AVOCADO

**Antiossidante e utile per la vista,
ma attenzione alle calorie**



1 COS'È?

È il frutto dell'albero di avocado, appartenente alla famiglia delle *Lauraceae* proveniente da aree tropicali, come Messico, Perù o Brasile. Sempre più apprezzato anche in Italia e ormai presente tutto l'anno sui banchi dell'ortofrutta, nel nostro Paese viene coltivato in alcune zone della Sardegna e della Sicilia, dove viene raccolto fra dicembre e maggio. Sebbene si tratti di un frutto, le sue caratteristiche organolettiche e i suoi valori nutrizionali sono ben diversi dalla frutta fresca a cui siamo abituati. Infatti, viene più comunemente utilizzato per preparazioni salate ed è considerato principalmente una fonte di grassi buoni.

2 COME SI PRESENTA?

La sua forma ricorda vagamente una pera, ma al suo interno nasconde un nocciolo legnoso grande: può arrivare fino a 25 centimetri e 1,5 kg di peso ma quelli comunemente in vendita hanno dimensioni fra 8 e 15 centimetri, con un peso dai 150 ai 500 grammi, di cui il 75% circa è edibile. La buccia, non commestibile, è verde scuro o con sfumature color melanzana e tende a scurire man mano che il frutto matura. Fra le tante varietà, le più comuni sono l'avocado verde, con polpa gialla, buccia verde opaco, sottile e liscia, e la varietà Hass, dalla buccia scura e rugosa, con polpa chiara e cremosa, molto apprezzata per il gusto intenso e la versatilità in cucina.

3 COME CONSUMARLO?

Alimento grasso, da abbinare a carboidrati e proteine, è utilizzato in preparazioni come il sushi o le hawaiane *poke bowl* ed è un valido sostituto dell'olio d'oliva, a pezzetti in insalata o come olio da condimento. A colazione si sposa bene con yogurt greco e muesli e si presta per cremosi frullati addolciti con miele. Fra le ricette più note, il *guacamole*, la salsa impiegata per realizzare l'*avocado toast*, tipico della cucina americana e australiana: pane, guacamole, sale, limone e pepe, più un alimento proteico a scelta fra uova, gamberi, salmone, prosciutto crudo o cotto, legumi, ma anche verdure e semi per un piatto completo, fresco e veloce.

4 PERCHÉ FA BENE?

La polpa, molto carnosa e povera di acqua, è ricca di grassi buoni e vitamine che lo rendono un alimento ad effetto antiossidante, utile a combattere l'azione dei radicali liberi e a contrastare le infiammazioni. Ricco di minerali importanti come potassio, magnesio e ferro, è un ottimo alleato per la salute della vista, della pelle e dei capelli. Contiene anche molti folati e per questo può essere utile in gravidanza. Unica accortezza, è molto calorico, circa 250 kcal ogni 100 grammi: va quindi consumato con moderazione, in porzioni pari a circa un quarto di frutto ben maturo e crudo, in quanto la cottura distrugge molte delle sue proprietà.

5 QUALI ALTRI USI?

Grazie alla presenza di vitamine e antiossidanti, è molto impiegato nella cosmesi naturale e il suo olio è usato, puro o come ingrediente, in preparazioni per pelle e capelli. Per l'alto contenuto di vitamine, polifenoli, flavonoidi, zinco e acidi grassi è un toccasana per rallentare l'invecchiamento cutaneo. Inoltre, l'acido oleico di cui è ricco svolge un'azione nutriente, ad esempio, per pelli secche e mature o disidratate, e ha un'ottima funzione lenitiva nel ripristinare il pH della pelle dopo l'esposizione solare o in caso di irritazioni.

dal 1° al 15 luglio

Scelti per i Soci



**Spendi
punti**

€ 1,96 a conf. e **200 punti**
oppure per i soci **€ 5,96 a conf.**
invece di € 8,90 a conf.

**PISTACCHI TOSTATI E SALATI
NOBERASCO**
350 g

€ 1,48 a conf. e **100 punti**
oppure per i soci **€ 3,48 a conf.**
invece di € 4,98 a conf.

**ARACHIDI CON GUSCIO
NOBERASCO**
750 g

Reparto Ortofrutta

**SCONTO
40%**

€ 8,94 al kg
invece di € 14,90 al kg

PETTO DI POLLO A FETTE 10+ AMADORI
allevato a terra
senza uso di antibiotici
Reparto Macelleria
MAX 4 PEZZI PER CARTA SOCIO



**SCONTO
40%**

€ 3,90 a conf.

€ 13,00 al kg
invece di € 6,50 a conf.

ALICI MARINATE
300 g - in olio
Reparto Gastronomia
MAX 4 PEZZI PER CARTA SOCIO



**SCONTO
40%**

€ 1,54 a conf.

€ 7,70 al kg
invece di € 2,58 a conf.

SCHIACCIATINA FINE FORNO ZINI
200 g - vari tipi
Reparto Forneria



**SCONTO
40%**

€ 4,50 a conf.

€ 15,00 al kg
invece di € 7,50 a conf.

INSALATA DI MARE
300 g - in olio
Reparto Gastronomia
MAX 4 PEZZI PER CARTA SOCIO



dal 1° al 15 luglio

Scelti per i Soci



**SCONTO
40%**

**SALUMI
AFFETTATI
I SALUMI
DEL FATTORE**

MAX 12 PEZZI
A SCELTA
PER CARTA
SOCIO



€ **2,26**

€ 16,14 al kg

invece di € 3,78

**PROSCIUTTO COTTO
ALTA QUALITÀ
140 g**

€ **2,43**

€ 18,69 al kg

invece di € 4,05

**PROSCIUTTO CRUDO
STAGIONATO
130 g**

€ **1,61**

€ 11,50 al kg

invece di € 2,69

**MORTADELLA
140 g**

€ **2,37**

€ 18,23 al kg

invece di € 3,95

**SPECK
STAGIONATO
130 g**



**SCONTO
50%**

GRAN RISPARMIO

€ **7,99**

€ 11,10 al kg

invece di € 15,98

**TONNO RIO MARE
6x120 g - all'olio di oliva
MAX 4 PEZZI
PER CARTA SOCIO**



SCONTO 40%

**LINEA CAFFÈ IN CAPSULE LAVAZZA A MODO MIO
x36 - 270 g - vari tipi**

MAX 5 PEZZI PER CARTA SOCIO



**SCONTO
40%**

€ **11,70**

€ 2,75 al litro

invece di € 19,50

**BIRRA TENNENT'S SUPER
12x35,5 cl**

MAX 2 PEZZI PER CARTA SOCIO



**SCONTO
50%**

€ **3,99**

invece di € 7,99

**ASCIUGATUTTO TUSCANY
6 maxi rotoli**

MAX 4 PEZZI PER CARTA SOCIO



€ **9,90**

**LOVELY HOME
TELO MARE PAREO**

Tinta unita. Misure: 90x180 cm.
Colori assortiti.

dal 1° al 15 luglio



Spendi Punti

**INFIORE
REGGISENO PIUMA**

Senza ferretto. In microfibra e pizzo. Taglie assortite. Colori: bianco o nero.

€ **11,90**

e 200 punti
oppure per i soci € 15,90
invece di € 19,90



**CALEFFI HOME
ACCAPPATOIO
CON CAPPUCCIO UOMO O DONNA**

In micropugna 100% cotone. Taglie e colori assortiti.

€ **17,90** e 150 punti

oppure per i soci € 20,90
invece di € 26,90

**INFIORE
REGGISENO CAROLA**

Senza ferretto. In cotone. Taglie assortite. Colori: bianco o nero.

€ **9,50**

e 200 punti
oppure per i soci € 13,50
invece di € 16,90



ANCHE SU
più



**REMINGTON
SPAZZOLA AD ARIA AS7300**

Con 2 temperature/velocità. Griglia rimovibile. Cavo girevole. Potenza: 800 W.

€ **24,90** e 200 punti

oppure per i soci € 28,90
invece di € 39,90

ANCHE SU
più



**REMINGTON
ASCIUGACAPELLI AC7200W**

Con motore AC da 2200 W. Griglia ionica in ceramica. 3 temperature e 2 velocità. Concentratori stretto e largo. Diffusore.

€ **29,90** e 350 punti

oppure per i soci € 36,90
invece di € 49,90



**RAVIZZONI
TROLLEY CABINA ZANZIBAR**

In ABS. 4 ruote piroettanti doppie. Comparto divisorio interno. Chiusura a combinazione. Colori assortiti. Dimensioni: 55x40x20 cm.

€ **31,90** e 400 punti

oppure per i soci € 39,90
invece di € 54,90



OMBRELLONE MARE A RIGHE

Copertura 100% poliestere. Tubo verniciato a polvere. 8 stecche rinforzate in fibra di vetro. Gancio con blocco di sicurezza. Dotato di sacca per il trasporto. Disponibile in 2 decori. Dimensioni (ØxH): 220x213 cm.

€ **16,90** e 150 punti

oppure per i soci € 19,90
invece di € 29,90



SEDIA SDRAIO GRAN RELAX RIO

Struttura tubolare in metallo verniciato a polvere. Seduta in textilene. Cuscino in poliestere con imbottitura in schiuma. Poggiatesta estraibile e schienale reclinabile. Disponibile nei colori: rosso, blu e avorio. Portata massima 120 kg. Dimensioni aperta: (LxPxH): 65x90x108 cm.

€ **36,90** e 450 punti

oppure per i soci € 45,90
invece di € 54,90

ANCHE SU
più



**AKAI
CONDIZIONATORE
PORTATILE
WI-FI ACP940KJ**

9000 BTU. 2 velocità di ventilazione. Con telecomando. Pannello di controllo touch screen. Capacità deumificazione: 42Lt/24H. Portata aria ambiente (m³/h): 300 max. Potenza max assorbita: 1023 W. Dimensioni (LxPxH): 31x33,6x71,3 cm.

€ **199,00** e 1500 punti

oppure per i soci € 229,00
invece di € 259,00

I prodotti sono presenti in base all'assortimento disponibile del punto vendita



I prodotti contrassegnati con questi simboli li trovi su www.piuscelta.it e puoi ritirarli in oltre 60 punti vendita.

ESCLUSIVA SOCI UNICOOP FIRENZE - THE REDUCED PRICE IS RESERVED FOR UNICOOP FIRENZE MEMBERS ONLY

Per i Soci i vantaggi non finiscono mai!

ARRIVANO I PUNTI PREMIO 50° “UNA BUONA SPESA”

Dal 3 luglio al 31 dicembre, in occasione dei nostri 50 anni, oltre ai punti spesa erogati per ogni euro, accumuli **un punto premio 50° per ciascun prodotto “Una Buona Spesa”** acquistato.

I **punti premio 50°** possono essere ottenuti acquistando prodotti di aziende toscane*, ecologici, biologici**, ortofrutta, senza glutine, a marchio Coop, biglietti di Autolinee Toscane e per attività culturali, libri, prodotti solidali come quelli di Movimento Shalom, Dynamo Camp e Libera Terra oppure donando in cassa.

Scegli i prodotti evidenziati in punto vendita dal cartellino rosso **“Una Buona Spesa”** e accumula i tuoi punti premio 50°!



* Ad esclusione del reparto macelleria.

** Del reparto macelleria partecipano all'iniziativa solo le carni a marchio Coop.

Verifica i tuoi punti premio 50°!

Trovi il conteggio aggiornato dei tuoi punti premio 50° “Una Buona Spesa” nella tua Area Riservata* sul sito **coopfirenze.it**, all'interno di **SalvApp** e sullo **scontrino****.



* Se non sei ancora registrato, puoi farlo su www.coopfirenze.it

** Il saldo dei punti sullo scontrino è relativo alla spesa precedente.

“Una Buona Spesa” ti premia sempre!

Ogni **50 punti premio 50° accumulati**, convertili in **50 punti spesa** nella tua Area Riservata su **coopfirenze.it**. Puoi richiedere la conversione dei punti premio 50° anche in cassa*.



**50 punti premio 50°
“Una Buona Spesa”**

=

50 punti



* Non è possibile effettuare la conversione dei punti alle casse salvaspese e alle casse self.

La buona spesa non finisce mai... Continuiamo a farla ogni giorno, insieme!

I punti premio 50° “Una Buona Spesa” accumulati fino al **31 dicembre** saranno validi fino al **31 gennaio 2024**. Per evitare di perderli, ricorda di verificare il tuo saldo e di convertirli in punti spesa.

I tuoi bollini inutilizzati valgono ancora!

Hai ancora i bollini “Una Buona Spesa”? Non buttarli! Potrai usarli per tante attività in arrivo.

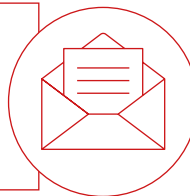




a cura della **redazione**

ARRIVATE IN REDAZIONE

lettere



LIETO FINE

Vorrei ringraziare un socio di Unicoop Firenze (di cui purtroppo non so il nome) di Siena che ha trovato il mio cellulare in via Ricasoli e lo ha riconsegnato al negozio di gioielli del centro commerciale Le Grondaie. Vi lascio immaginare la gratitudine che ho verso questa persona, non tanto per il poco valore del dispositivo ma per il contenuto. Mi farebbe piacere che in qualche modo il mio ringraziamento potesse arrivare a lui attraverso le pagine del periodico Coop. I fatti risalgono alla fine di settembre 2022.

— MICHELA C.

Ci fa piacere sapere che la disavventura di Michela abbia avuto un lieto fine e certamente pubblichiamo la lettera nella speranza che venga letta da chi ha ritrovato il telefono e ha fatto in modo che tornasse nelle mani di Michela. Chissà che i due non si possano incontrare in una sorta di Carràmba! Che sorpresa, la trasmissione televisiva di grande successo negli anni '90 condotta da Raffaella Carrà!

AGLIONE CERCASI

Quando è possibile acquistare l'aglione della Valdichiana nei negozi Coop di Firenze?

— ANTONELLA B.

La stagione dell'aglione sui banchi di Unicoop Firenze partirà a fine agosto. Ricordiamo che l'aglione è un prodotto tipico, che dopo un periodo di oblio durato dal dopoguerra agli anni '90, ha vissuto recentemente un vero e proprio revival per il suo profumo tenue e il sapore delicato. Nel dettaglio, la produzione dell'aglione segue questa tempistica: semina a ottobre in terreni con una



Donazioni per l'alluvione

Non dubito che, conoscendo la sensibilità della Coop, si stia organizzando una campagna di sostegno alle popolazioni alluvionate dell'Emilia-Romagna. Ciononostante vorrei proporre un'iniziativa rivolta a sostenere tutti i produttori agricoli che a causa dei cambiamenti climatici si trovano ad affrontare momenti di particolare sofferenza per la perdita o il danneggiamento delle proprie produzioni: immettere sul mercato, a prezzi congrui, anche quei prodotti in parte danneggiati da grandine, pioggia, siccità, terremoti e quant'altri disastri potrebbero capitare, che oggi non trovano mercato, perché noi consumatori siamo abituati a pretendere la loro integrità estetica.

— LEONARDO F.

Prendiamo spunto dalla lettera del socio per fare il punto sulle iniziative solidali a favore delle popolazioni alluvionate dell'Emilia-Romagna e delle Marche. Dopo la donazione - nei giorni della tragedia - di 1 milione di euro da parte di tutte le cooperative, massiccia è stata la partecipazione di soci e clienti. A metà giugno erano già stati raccolti oltre 515mila euro: 345mila di donazioni alle casse (138mila provenienti dai soci e clienti di Unicoop Firenze), a cui vanno sommati circa 170mila euro arrivati direttamente sul conto corrente solidale aperto subito dopo l'alluvione. Quanto donato servirà per opere di ricostruzione concordate con le autorità locali. Mentre i dipendenti Coop di tutta Italia sono impegnati in una gara di solidarietà per donare ore di permesso ai lavoratori più colpiti dalla catastrofe ambientale. Le conseguenze dell'alluvione si fanno adesso sentire anche sulle produzioni agricole che in quella zona sono tradizionalmente consistenti e di qualità e che l'alluvione ha letteralmente mandato sott'acqua. Il socio Leonardo propone di mettere in vendita anche quella frutta sciupata o comunque non perfettamente rispondente ai canoni del marketing contemporaneo. Finora i consumatori non hanno gradito simili iniziative. Chissà che il cambiamento climatico non faccia loro cambiare idea in futuro!

informatore

✉ Via Santa Reparata 43 | 50129 - Firenze

Per argomenti inerenti il mensile
→ direttore.informatore@coopfirenze.it
Per tutte le altre comunicazioni
→ comunica@coopfirenze.it

LA REDAZIONE si riserva di abbreviare le lettere, senza naturalmente cambiarne il senso.

LE LETTERE non pubblicate sono comunque all'attenzione delle varie strutture Coop interessate.

NON PUBBLICHIAMO le lettere e i messaggi che arrivano anonimi.

leggera pendenza, a primavera vengono recisi i fiori, mentre a giugno comincia la raccolta, con una metà dei bulbi destinata alla nuova semina e l'altra metà che viene essiccata e poi messa in vendita in tarda estate.

LASAGNE E PICI

Sono di origini bolognesi, per cui ho notato una cosa che secondo me andava menzionata nelle curiosità o caratteristiche nel match dell'Informatore del mese di dicembre 2022 relativo a "Crespelle e lasagne". La vera lasagna bolognese è fatta con la pasta verde, non bianca! Tant'è vero che mia nonna che abitava a Gaggio Montano, a 780 metri di altitudine, quando non riusciva a trovare gli spinaci andava per boschi a cercare le ortiche!

— PATRIZIA C.



Ho comprato dei pici e ho visto che tra gli ingredienti è presente l'uovo. Il picio però non è una pasta all'uovo ma una pasta povera delle campagne della nostra Maremma, composta solo da acqua e farina.

— ELENA T.

Care Patrizia ed Elena, vi ringraziamo di cuore per le vostre lettere e per averci raccontato le ricette della tradizione e della vostra infanzia. Sì, i pici nella versione classica sono senza uova e, sì, la lasagna emiliano-romagnola più tradizionale è verde grazie alla presenza nell'impasto di spinaci o erbe, a riprova che la cucina "povera" di un tempo

deve essere recuperata, non solo perché gustosa e genuina, ma anche perché sana e in linea con le nuove linee guida alimentari delle organizzazioni sanitarie internazionali. Le produzioni industriali talvolta deviano dalle ricette tradizionali, per una migliore resa in cottura o una maggiore conservabilità, o ancora per conferire un gusto più ricco. D'altronde anche le massaie talvolta aggiungevano nei pici un uovo, se l'avevano a disposizione, per rendere l'impasto più elastico e legare meglio gli ingredienti, anche a seconda delle condizioni meteo, cioè se più asciutto o più umido. I puristi non approveranno, ma non ce ne vogliano se a noi piacciono in entrambi i modi.

PRESTITO SOCIALE

Dal 1° luglio il tasso del Deposito ordinario del prestito sociale passa da 0,60 a 0,80% lordo (0,59% netto) e il tasso del Deposito vincolato a 18 mesi da 1,40 a 2,50% lordo (1,85% netto).

Prosegue dunque l'impegno di Unicoop Firenze nei confronti dei soci, come previsto dall'articolo 2 dello Statuto, che al punto 3 riporta: «Con riferimento all'attività mutualistica e alla realizzazione degli interessi dei soci, nel rispetto del principio di parità di trattamento, la Cooperativa provvede a tutelare il risparmio dei soci attraverso la raccolta dei prestiti, esclusivamente finalizzata al conseguimento dell'oggetto sociale». Come spiega il consigliere delegato, Giulio Bani, «visto il perdurare della difficile situazione economica e delle previsioni sull'inflazione che non lasciano intravedere diminuzioni sensibili nel breve periodo, per aiutare le famiglie a contrastare l'erosione del loro potere di acquisto, oltre a una forte campagna di contenimento dei prezzi e di sostegno alla spesa, la cooperativa ha deciso di fare un ulteriore intervento per tutelare il risparmio dei propri soci prestatori».

⇒ coopfirenze.it/essere-soci/prestito-sociale

FILONE DA UN CHILO CERCASI

Scrivo perché già da qualche settimana non trovo più il famoso e storico filone toscano dal costo veramente politico di 1 euro al chilo. Ne ero veramente un estimatore, per la qualità eccezionale. Si poteva scegliere dal più cotto a quello meno, e se non si fosse consumato tutto nello stesso giorno, si sarebbe potuto usufruirne per due o tre giorni. Adesso è presente un altro tipo, di circa 500 g, che riporta la dicitura "Il più conveniente". Premesso che per avere la stessa quantità bisogna acquistarne ben due e spendere il doppio e qualcosa in più, tutte le altre tipologie presenti hanno prezzi inavvicinabili, per la categoria pane. C'è stata una strategia commerciale di rialzo prezzi? Apporre dei cartelli con il cambiamento, avrebbe fatto piacere.

— MASSIMO I.

La lettera del socio - al quale è stato peraltro già risposto - ci permette di affrontare il tema del costo del pane, che ha suscitato qualche perplessità nei soci più affezionati al classico filone toscano. Il prezzo di un euro al chilo era stato deciso per offrire a prezzo accessibile a tutti un prodotto di base nell'alimentazione. Negli ultimi mesi abbiamo registrato aumenti del 30% e oltre dei prezzi di acquisto delle materie prime,

fra le quali, in primis, la farina. Tali aumenti non permettono di mantenere il prezzo di un euro. Abbiamo inoltre notato che il pane da un chilo è sempre meno acquistato dalle famiglie: infatti il consumo pro capite di pane è sceso negli ultimi anni e continua tuttora a diminuire. Abbiamo rilevato nel tempo che, per la sua estrema convenienza, il prodotto veniva acquistato massicciamente per ulteriori attività commerciali, mentre gli scaffali restavano sguarniti per l'acquisto delle famiglie. Per tutti questi motivi abbiamo sostituito il prodotto da un chilo con quello da 500 grammi, per contenere la spesa sotto l'euro a pezzo (1,79 euro al chilo) e permettere ad ancora più persone di acquistare comunque pane a basso costo e senza sprechi. Al signor Massimo la risposta è risultata gradita e infatti ci ha scritto nuovamente: «Rispetto e condivido la decisione di Unicoop Firenze perché il commercio non è una cosa semplice, anzi è da definirsi come una scienza, al cospetto dei tempi odierni che non sono facili da interpretare né da gestire».

PARCHEGGIO POCO ROSA
In attesa del mio secondo figlio, mi sono accorta in questi mesi di come i parcheggi rosa per neo e future mamme, presenti in tutte le Coop da me frequentate a Firenze, siano invece regolarmente sfruttati da un manipolo di pochi furbetti che non ne avrebbero diritto. Come mai non si è sviluppata per questo tipo di servizio la stessa sensibilità che - per fortuna - vige rispetto ai posti riservati ai disabili? E cosa può fare Coop per sensibilizzare i propri clienti?

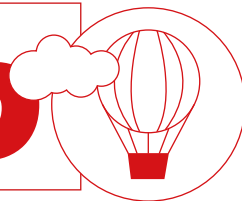
— PAOLA B.

Periodicamente riproponiamo sull'Informatore lettere di persone che segnalano l'occupazione impropria dei cosiddetti posti rosa, lo facciamo proprio per sensibilizzare i nostri soci. Come cooperativa facciamo con cadenze regolari attività di controllo sull'uso corretto dei posti auto riservati, applicando anche un cartellino che disincentiva l'utilizzo improprio. Ma evidentemente senza successo. Ci auguriamo che, dopo l'ennesima lettera pubblicata, il messaggio arrivi. In ogni caso invitiamo tutti a segnalare ai box accoglienza il non corretto uso di questi spazi.



a cura di
Valentina Vannini

socialità&co



AR

MONTEVARCHI/ SAN GIOVANNI V.NO

PREMIO TESI

C'è tempo fino al 31/8 per presentare la domanda per la decima edizione del premio promosso dal Comitato 8 marzo - 25 Novembre del Valdarno, di cui fanno parte anche le sezioni soci di Montevarchi e San Giovanni Valdarno. Il bando si rivolge a due laureati (un premio di 1000 euro per la laurea magistrale e di 500 euro per la laurea di 1° livello), residenti al momento della discussione della tesi o alla data di pubblicazione dell'avviso in un comune della Regione Toscana, che abbiano discusso una tesi universitaria sul tema della violenza nel periodo 1/1/2010 - 31/7/2023.

⇒ informatorecoopfi.it

VALDICHIANA ARETINA

NOTTE BIANCA

Il 20/7, al centro commerciale I Girasoli di Camucia, in piazza Sandro Pertini, dalle 21, serata all'insegna della musica e dello spettacolo con il musical della Summer/Winter Company, diretto da Stefano Bennati, e negozi aperti. Lo stand della sezione soci ospiterà l'associazione Avis di Cortona.

FI

FIRENZE SUD OVEST

ATTENTI ALLE TRUFFE

Il 17/7, alle 17.30, nella sala soci Coop del Centro*Ponte a Greve, incontro "Truffe agli anziani. Quali sono e come difendersi", in collaborazione con Polizia Municipale di Firenze, Reparto Polizia di Comunità, Sezione Città Sicura, Sezione Atti su Delega. Possibile partecipare anche in videoconferenza.

⇒ 3384965436



FOTO G.C. CITTÀ VISIBILI

CAMPI BISENZIO

PER I BAMBINI SAHARAWI

Il 21/7, alle 19.30, al Circolo Arci Dino Manetti, cena di solidarietà in favore dei bambini Saharawi, in collaborazione con Città Visibili e il Circolo Arci Dino Manetti.

⇒ prenotazione alla cena
3485443326

EMPOLI

CAMMINATA IN NOTTURNA

Il 7/7 camminata di notte nel centro storico di Empoli, con visita alla Collegiata, spiegazione delle ricerche archeologiche eseguite alcuni anni fa con il georadar ed escursione archeologica per le vie cittadine. Ritrovo alle 21.15 in piazza Farinata Degli Uberti. Il percorso è a cura di Leonardo Terreni, con Uisp Empoli Valdelsa.

⇒ prenotazioni 3534275185, sez.empoli@socicoop.it

Lecture in Circolo

Siete in cerca di un libro da leggere quest'estate? Consultate il blog "Lecture in Circolo" sull'Informatore on line (informatorecoopfi.it) e troverete le recensioni dei libri letti nei Circoli di lettura delle sezioni soci Coop.
⇒ coopfirenze.it/circolidilettura

SESTO FIORENTINO

CALENZANO

CARRAIA IN FESTA

Fino al 30/7 il festival estivo nell'area feste dietro il campo sportivo di Carraia, nel Comune di Calenzano, realizzata, fra gli altri, in collaborazione con la sezione

comunità colpite dall'alluvione in Emilia Romagna. Venerdì e sabato concerti e musica live, domenica e martedì ballo liscio e lunedì tombola, il mercoledì cinema all'aperto, giovedì spettacoli dal vivo.

Fra i molti eventi, il 17/7 l'incontro con lo scrittore Marco Vichi.

⇒ comune.calenzano.fi.it

LU

LUCCA

"SOGNAI" DI CATALANI

L'11/8, alle 21, nel giardino di Palazzo Giustiniani, in via Santa Giustina, il Circolo Amici della Musica Alfredo Catalani di Lucca e Porcari, in collaborazione con la sezione soci, organizza un concerto per voce soprano e pianoforte, con liriche del maestro Catalani.

Al pianoforte il maestro Massimo Salotti. Ingresso libero.

⇒ prenotazione obbligatoria, 3479951581



soci Coop. Il Circolo Arci di Carraia si occuperà del ristorante-pizzeria Fresco d'Estate, la Polisportiva Carraia del ristorante di pesce Il Pesciolino, AlbaCarraia gestirà aperitivi, bar e birreria, la Misericordia di Carraia tornerà con i suoi dolci, Sale in Zucca con la libreria e Caritas con la pesca di beneficenza. Parte del ricavato sarà devoluto a sostegno delle

VALDISERCHIO - VERSILIA

VISITE AL VILLINO PUCCINI

Il 22/7 visita gratuita per i soci Unicoop Firenze al Villino di Giacomo Puccini a Viareggio, ultima dimora del Maestro (foto sopra). In collaborazione con la sezione soci di Lucca e la Fondazione Giacomo Puccini.

⇒ prenotazione obbligatoria coopfi.info/eventi

PI

PISA

110 HERTZ FESTIVAL

Anteprima il 6, poi un ricco calendario di eventi dal 7 al 9/7 per i 112 anni dall'inaugurazione della Stazione Radio Guglielmo Marconi, a Coltano: musica dal vivo, teatro, arte di strada, mostre alla Villa Medicea, e scatti dal mondo a cura dell'associazione Lumen. Inoltre, mercatino dell'artigianato e dei prodotti locali, e uno spazio dedicato al cibo da strada. A cura di Binario Vivo in collaborazione con Code per Curiosi, Chicchi d'Uva.

⇒ 110hertzfestival.it,
hertzfestival@gmail.com,
3923233535



FOTO G.C. HABANERA TEATRO

TEATRINO DEL SOLE

XXIII edizione della rassegna dedicata al teatro di figura a Marina di Pisa. Spettacoli dalle 21.30 tutti i venerdì del mese di luglio e il primo venerdì di agosto al giardino delle scuole Viviani, via Arnino 4, a Marina di Pisa. Si parte il 7 luglio con lo spettacolo per pupazzi, oggetti e attore *Ecomonster Puppet Show* della compagnia All'InCirco di Ravenna. Il 14 sarà la volta di *Codamoza il Gatto*, per pupazzi e attore, della compagnia Habanera Teatro di Pisa, mentre il 21 la compagnia fiorentina dei Pupi di Stac presenta lo spettacolo di burattini *La bella addormentata nel bosco*. Il 28 la Bottega teatrale di Vercelli, con *La fame di Arlecchino*, per burattini e attore. Chiuderà la rassegna il 4 agosto la Compagnia Mattia Zecchi con *Fagiolino pescatore*.

Laboratori creativi, il pomeriggio, gratuiti per i soci Unicoop Firenze. Biglietti 6 euro posto unico, abbonamento per almeno tre spettacoli a 5 euro posto unico, solo per i soci Unicoop Firenze.

⇒ teatrinodelsole.it, info@teatrinodelsole.it,
3455004682, 3481118568

PT

PISTOIA

INSIEME PER WOLF BASKET

Il 18/7, alle 21, a Villa Stonorov – Fondazione Jorio Vivarelli, lettura di poesie (e non solo) a cura della Compagnia Il Rubino, regia di Dora Donarelli.

Contributo di 15 euro per sostenere le attività di basket in carrozzina dell'associazione Wolf Basket e iniziative di sensibilizzazione sulla disabilità nelle scuole, grazie a "Pensati con Il Cuore".

⇒ prenotazioni.segreteria@fondazionevivarelli.it,
0573477423 (dal lunedì al venerdì, ore 9 - 13),
donazioni online eppela.com/pensaticonilcuore

PO

PRATO

SCRITTORI PRATESI

Due appuntamenti a luglio, alle 21.30 nel giardino del centro culturale La Gualchiera di Coiano: il 6, Francesco Bianchi presenta il libro *Il coraggio dei vinti*; il 20, Cinzia Abbate presenta *Il levar del sole*. Ingresso libero.

SI

COLLE DI VAL D'ELSA

LA MONTAGNOLA SENESE

L'8/7 camminata a Molli per la fioritura delle ninfee. Ritrovo alle 8.30 a Pievescola al parcheggio di via Provinciale, vicino alla piazza della statua del *Fungo Innamorato*. Da Incrociati alla Pieve di Molli, e a seguire al laghetto delle Ninfee, passando per il



Sempre aggiornati

Tutte le notizie
delle sezioni soci
sull'Informatore on line
⇒ informatorecoopfi.it

Castagnone secolare di Molli, per ammirare dall'alto le cave di marmo rosa. Indossare scarponcini da escursione. In collaborazione con Uisp Siena e Girografando Il Mondo.

⇒ prenotazionientroil57@sez.collevaldelsa@socicoop.it o 0577920684,
martedì e venerdì
ore 18 - 19.30

INFORMATORE 60

di **Pilade Cantini**

*Compleanno a cifra tonda
per la rivista dei soci*



Se Unicoop Firenze festeggia quest'anno le nozze d'oro con i propri soci e clienti (1973-2023), l'Informatore - con i propri lettori - festeggia addirittura quelle di diamante.

La rivista viene infatti registrata nel 1963 come "L'Informatore della Cooperativa del popolo di Empoli". All'inizio è solo un giornalino o, meglio, un bollettino che serve principalmente per la comunicazione interna: la convocazione delle assemblee dei Soci, le iniziative della cooperativa, il bilancio e i comunicati del movimento cooperativo. Il primo direttore è Ettore Giunti, a cui segue - dal 1972 - Luigi Mordini. Esce periodicamente, due o tre volte all'anno.

Con la fusione tra Unicoop Empoli e Toscocoop, che danno vita a Unicoop Firenze, anche l'Informatore cambia: aumentano le uscite, le pagine e i contenuti.

DA GIORNALINO A RIVISTA

Nel 1976 il coordinamento della redazione è affidato ad Antonio Comerci, che sarà poi l'anima del giornale per oltre 40 anni, fino al 2018: «La svolta avviene nei primi anni '80 - esordisce Comerci -, quando si riesce a trasformare un bollettino "parrocchiale" in una rivista per i consumatori. Si comincia ad affrontare temi di grande attualità legati al mondo dell'alimentazione e della distribuzione in generale, dall'uso dei coloranti all'utilizzo delle materie plastiche. Il giornale cresce. Nel 1983, quando assumo la direzione, siamo già a un formato di 16 pagine con 6 uscite annuali e una tiratura di quasi 150mila copie. Numeri che raddoppieranno negli anni '90 fino ad arrivare - negli anni 2000 - a una rivista praticamente mensile, di 48 pagine e stampata in oltre 600mila copie. Anche la distribuzione gioca un ruolo importante in questa evoluzione, visto che dal 2010 l'Informatore si trova nei negozi Unicoop ma può arrivare ai soci anche per posta. La grande forza del nostro lavoro editoriale è comunque

nell'essere il giornale di una cooperativa, perché i contenuti che propone stimolano la

cooperativa stessa a impegnarsi concretamente sulle questioni affrontate. A questo proposito voglio ricordare l'importanza delle lettere dei soci, lettere vere, con critiche o elogi reali, che noi abbiamo sempre pubblicato, per decenni, in totale trasparenza. E questo credo sia stato uno strumento positivo nell'interesse di tutti». Ancora oggi quelle lettere sono fra le pagine più apprezzate, dai soci che si rispecchiano in quello che scrivono gli altri (e spesso danno il via ad animati botte e risposta) e dai dipendenti che qui trovano

spunti per il loro lavoro.

SPAZIO ALL'APPROFONDIMENTO

Dall'estate 2018 la guida dell'Informatore passa nelle mani di Claudio Vanni, già responsabile delle relazioni esterne di Unicoop Firenze, che dà al giornale un'impronta diversa: più spazio alle immagini e all'approfondimento e un importante cambio di grafica, sempre affidato all'esperienza di Walter Sardonini: «I tempi sono mutati, il mondo gira a un'altra velocità rispetto al passato - spiega Vanni -. I giornali cartacei, con pubblicazione mensile, non sono più adatti a rincorrere le notizie, per questo ho voluto dare spazio all'approfondimento: meno argomenti, ma affrontati in maniera più circostanziata, andando alla radice dei fatti, offrendo originali chiavi di lettura dell'attualità, dall'economia ai fenomeni sociali, tenendo sempre presente il punto di vista dei nostri soci, secondo la filosofia che guida l'operato della cooperativa».

Segue di poco la nascita dell'Informatore on line, poi l'apertura dei canali social Facebook e Instagram, con aggiornamenti quotidiani e in tempo reale delle iniziative di Unicoop Firenze, ma non solo. «Con l'Informatore vogliamo aprire una finestra



sulla Toscana, sull'Italia e sul mondo, attraverso il contributo di esperti, di personaggi della cultura, del mondo scientifico e anche dello spettacolo» precisa Vanni. E infatti, negli ultimi quattro anni sul "giornalino", come affettuosamente continuano a chiamarlo i soci, sono passati premi Nobel e premi Strega, con interviste da prima mano, realizzate dai giornalisti della redazione e dai collaboratori esterni. «Un gruppo di professionisti attenti e curiosi che non si limita a registrare voci ma che, animati dal desiderio di capire cosa si cela dietro le apparenze, aiutano il lettore a entrare nei meccanismi che stanno dietro alla quotidianità, spiegando, ad esempio, come si forma il prezzo di un prodotto che mettiamo nel carrello o come si può combattere l'inquinamento e il riscaldamento climatico attraverso le buone pratiche personali o di imprese che investono in ricerca» aggiunge Cecilia Morandi, giornalista e direttore responsabile, che si occupa principalmente della gestione dei contenuti e della loro messa in pagina.

Il mondo cambia e cambia l'informazione, ma un giornale di carta, se realizzato con cura e serietà, resta uno strumento fondamentale di informazione e di formazione, per la cooperativa, per i suoi soci e per tutti. Perché, oltre che consumatori, siamo, prima di tutto, cittadini.

CI PIACE

Periodicamente l'Informatore viene sottoposto a un sondaggio di gradimento da parte dei soci che lo ritirano alle casse o lo ricevono a casa. L'ultimo test è stato fatto nel maggio 2022: i risultati sono stati ancora una volta positivi come nelle precedenti rilevazioni. Il 95% degli intervistati si è dichiarato abbastanza o molto soddisfatto dell'Informatore, mentre il 94% è abbastanza o molto contento di trovare notizie e approfondimenti sui temi ambientali. Il 98% lo trova scritto con un linguaggio chiaro e comprensibile, mentre il 93% lo ritiene una rivista moderna e attuale. Suggerimenti? Il 26% vorrebbe più notizie che riguardano il territorio toscano, mentre il 22% più informazioni sulle offerte e le promozioni per i soci.

LA FAMIGLIA SI ALLARGA

Chi sono i nuovi soci Coop

di Eleonora Signorini

Sono quasi 1.100.000 i soci di Unicoop Firenze, di cui 16.000 i nuovi iscritti da gennaio (fino al 31 maggio). Gli ultimi dati vedono la prevalenza femminile, il 53% contro il 47%, 5713 sono gli under 35 che hanno deciso di diventare soci per molti motivi, tra cui i prezzi convenienti, la presenza sul territorio o gli eventi con ingressi agevolati e le iniziative di promozione culturale.

A raccontarci la loro relazione con la Coop, due under 30: Matilde Miniati (27 anni) e Jacopo Malenotti (25 anni).

SOCI COOP PER TRADIZIONE FAMILIARE?

Jacopo «Sia i miei genitori che mia nonna sono soci Coop. Da quando è attivo il servizio Prenota la spesa faccio spesso la spesa online per la nonna, perché a volte le fa fatica andare nel punto vendita. Per me invece è comodissimo: scendo le scale di casa e davanti ho la Coop di Grassina».

Matilde «Tutti in famiglia sono soci Coop, ognuno con la sua tessera personale e i suoi punti. Ho ereditato la mia dal nonno: questo è stato l'inizio del mio rapporto con la Coop».

PERCHÉ DIVENTARE SOCI?

Jacopo «Tutto è nato a Bologna, dove mi sono trovato a vivere da solo per la prima volta. Mi sono fatto socio perché questo mi permetteva di partecipare agli incontri della libreria Coop di piazza Maggiore».

Matilde «Ho scoperto i vantaggi di essere socio con la scuola, per l'acquisto dei libri. Nonostante viva ancora con i miei genitori, quando vado a fare la spesa uso sempre la mia tessera perché voglio i miei punti; anzi, in famiglia facciamo a gara a chi ne accumula di più!».

COSA SIGNIFICA ESSERE SOCIO DI UNICOOP FIRENZE?

Jacopo «Secondo me significa supportare un sistema economico e lavorativo differente, fatto di relazioni orizzontali, diritti e doveri reciproci e paritari, in cui ognuno dà un contributo ugualmente importante per la causa comune».

Matilde «Per me la cooperativa ha una dimensione quasi familiare, soprattutto se comparata con gli altri supermercati. Essere soci, però, va oltre il poter usufruire degli sconti sui prodotti».

OLTRE CHE PER LA SPESA LA CARTA SOCIO SERVE PER...

Jacopo «Qualche mese fa l'ho usata anche per i prodotti del catalogo, come le valigie della Roncato e gli zaini della Momo, oggetti che ho amato tantissimo e che, in quanto socio, ho potuto prendere con un notevole sconto!».

Matilde «C'è stato un periodo in cui c'erano agevolazioni sulla stampa delle foto e, visto che sono abbastanza "fissata" e so quanto costano, ne ho fatte stampare centinaia!».

C' è tempo fino al 18 luglio per fare una donazione sulla piattaforma Eppela, e aiutare le associazioni di volontariato a realizzare i progetti "Pensati con il Cuore". Non solo on line, ma anche partecipando agli eventi organizzati dalle sezioni soci, o acquistando nei punti vendita Coop i prodotti legati ai progetti. Una volta arrivati a metà della cifra necessaria, la Fondazione Il Cuore si scioglie raddoppiando l'importo per realizzare il progetto.

LABORATORI CRE-ATTIVI

A Barberino Tavarnelle (FI) la Casa famiglia Meijer è una struttura gestita dalla locale Confraternita Misericordia che ospita tredici persone con gravi tipologie di handicap psichico e fisico. Contribuendo al progetto, aiuterete la realizzazione di "laboratori cre-attivi" per gli ospiti della Casa famiglia, di un laboratorio di pittura e di uno di musicoterapia, occasioni di socializzazione e di apprendimento, ma anche momenti importanti per esprimere emozioni e idee. Con la sezione soci Coop di Tavarnelle Val di Pesa.

ONDE CORTE 2.0

Da circa due anni nell'area di Siena e provincia l'associazione culturale Corte dei Miracoli ha lanciato il progetto "Onde Corte", un magazine a metà fra la radio e la web tv, che produce contenuti culturali e sociali da diffondere sul web. Contribuendo al progetto, si sostengono le attività dell'associazione, tra cui il progetto "Voci migranti" con testimonianze di vita di persone in viaggio e il racconto di altre storie legate a tematiche come la violenza sulle donne, il machismo, le discriminazioni verso il mondo Lgbtq+. Fra gli obiettivi anche la realizzazione di un podcast, "Alfabetizzazione". Con la sezione soci di Colle di Val d'Elsa.

MAMMAMÙ: LA MUSICA PER TUTTI

A Firenze le quattro sezioni soci Coop di Firenze (Nord Ovest, Sud Ovest, Nord Est, Sud Est) sostengono la Scuola di Musica di Fiesole nella realizzazione di corsi gratuiti per avvicinare i bambini alla musica, anche su ispirazione dell'esperienza venezuelana di El Sistema, creato dal Maestro José Antonio Abreu, per vivere la musica come strumento di incontro e di integrazione. Alle Cure ha



ESTATE SOLIDALE

Dal Chianti al Valdarno, dalla provincia di Siena a Pistoia passando per Firenze, la Toscana che pensa ai più fragili non va in ferie

● di **Valentina Vannini**

preso il via il coro Mani Bianche, che intreccia la musica con il linguaggio dei segni, mentre a Sorgane prosegue l'esperienza del nucleo orchestrale che, dal 2015, ha dato a molti ragazzi la possibilità di studiare uno strumento ad arco. I fiati sono invece la specialità del gruppo di giovani musicisti dell'Isolotto, dove esiste già una Big Band di oltre venti fiati e percussioni. Alle Piagge continua l'attività dell'orchestra, nata nel 2013, cui si è aggiunto un coro misto di bambini e adulti e corsi di musica da camera e di pianoforte. Contribuendo, sosterrete la partecipazione ai corsi.

FACCIAMO SQUADRA INSIEME

Lo sport e il gioco di squadra come occasioni di inclusione sociale. A Pistoia contribuendo al progetto della Wolf Basket Pistoia asd, aiuterete l'associazione a sostenere le attività della squadra di basket in carrozzina e a portare avanti le iniziative di sensibilizzazione sul tema della disabilità nelle scuole del territorio, con l'obiettivo di promuovere l'abbattimento delle barriere, sia architettoniche che culturali. Con la sezione soci Coop di Pistoia.

PHOENIX LAB

A San Giovanni Valdarno (AR), il linguaggio universale della musica dà vita a luoghi formativi, di socializzazione e di partecipazione attiva dei giovani alla vita della comunità. Questo l'obiettivo del progetto "Phoenix Lab", di Inossidabile Ets, dedicato ai giovani del territorio di San Giovanni e del Valdarno Superiore. Contribuendo al progetto sostenete i costi per la realizzazione di laboratori musicali, tenuti da professionisti, e la creazione di un evento finale dove sperimentare quanto appreso. Con la sezione soci Coop San Giovanni Valdarno.

➔ eppela.com/pensaticonilcuore, sulla pagina Facebook Fondazione Il Cuore si scioglie e Instagram @ilcuoresiscoglie

TRA MUSICA E PAROLA

Torna il festival dell'Accademia Chigiana, dedicato a Luciano Berio

di **Edi Ferrari**

Oltre 100 appuntamenti suddivisi in 6 percorsi tematici, con 6 concerti sinfonici, 6 titoli d'opera, 9 prime esecuzioni, 890 interpreti musicali e 42 compositrici e compositori viventi coinvolti nel programma; e poi i corsi e i laboratori di produzione, e l'ampio spazio dedicato ai nuovi talenti internazionali. Il "Chigiana International Festival & Summer Academy", dal 6 luglio al 2 settembre nei luoghi più suggestivi di Siena e delle terre senesi, propone, in occasione del centenario dall'inizio delle attività concertistiche chigiane, un programma che spazia dalle note del passato - dal Rinascimento al Barocco al Romanticismo -, alle avanguardie del XX e XXI secolo.

Una rassegna nel nome della "Parola" - titolo scelto per questa 9ª edizione del festival -, che affronta cioè il rapporto fra parola e suono, testo e musica. Un tema attorno al quale si muovono molte opere e progetti di autori di ogni epoca che riflettono sulla comunicazione e l'incomunicabilità dell'arte, come accade nell'*Histoire du Soldat* di Igor Stravinskij, in una straordinaria versione con interventi scenici degli interpreti fra i quali Alessandro Carbonare al clarinetto (27 luglio); o nell'opera di Felix Mendelssohn *Lieder ohne Worte* (19 agosto), o in *The Dreams and Prayers of Isaac the Blind* (31 luglio) di Osvaldo Golijov, che ci introduce nell'universo contaminato della musica klezmer, dove il racconto è affidato alla "voce" del clarinetto di David Krakauer, assieme al Quartetto Indaco.

Il compositore contemporaneo al centro dell'attenzione nel festival di quest'anno è Luciano Berio, in occasione del ventennale della scomparsa. Di Luciano Berio, che ha avuto un lungo e intenso rapporto con l'Accademia Chigiana, saranno eseguite 30 composizioni, a partire dallo straordinario concerto d'inaugurazione del festival, il 6 luglio alla Chiesa di Sant'Agostino, con due fra i suoi massimi capolavori: *Coro*, del 1976, per 40 voci

e strumenti, e *Voci*, del 1984, per viola e due gruppi strumentali. Il cast d'eccezione vede protagonisti la violista tedesca Tabea Zimmermann, il Coro della Cattedrale di Siena "Guido Chigi Saracini" diretto da Lorenzo Donati e l'Orchestra della Toscana, per la direzione di Andrea Molino.

Fra gli eventi più attesi il *Concerto per l'Italia* (19 luglio, Piazza del Campo) giunto quest'anno alla sua terza edizione. Protagonista è Daniele Gatti, che dirige per la prima volta all'Accademia Chigiana, con l'Orchestra del Maggio Musicale Fiorentino e Lilya Zilberstein solista al pianoforte. Il programma comprende due capolavori assoluti del grande repertorio sinfonico: il *Concerto per pianoforte e orchestra K 488* di Wolfgang Amadeus Mozart e la *Sinfonia n. 6* di Pëtr Il'ič Čajkovskij. Il 22 luglio, sempre in Piazza del Campo, sarà l'Orchestra della Toscana diretta da Simone Bernardini ad accompagnare nel *Concerto in re maggiore* di Čajkovskij il violinista Uto Ughi; la seconda parte del concerto sarà dedicata alla *Sinfonia n. 4 in la maggiore "Italiana"* di Mendelssohn-Bartholdy.

I rapporti fra musica e parola sono i temi al centro anche della serie di incontri di "Chigiana Lounge" che ospiteranno artisti, ricercatori e personalità di rilievo nell'ambito della produzione culturale: fra i tanti, il poeta Lello Voce, lo storico dell'arte Tomaso Montanari, il filosofo Pietro Montani. Spazio anche alle arti visive, con una mostra pensata e realizzata espressamente per dialogare con il tema della manifestazione: fino alla fine di agosto gli spazi espositivi del ChigianArtCafé ospiteranno "Notation", mostra dell'artista finlandese Tiina Osara.

I concerti in Piazza del Campo (19 e 22 luglio) e quelli del ciclo "Appuntamento Musicale" sono a ingresso gratuito, con prenotazione obbligatoria e fino a esaurimento posti. Per i concerti a pagamento, ingresso in convenzione per i soci.

⇒ chigiana.org

Un percorso di oltre 30 opere per la più grande mostra mai dedicata in Italia all'artista franco-cinese («Presumo di essere un artista cinese ed europeo - dice - ma sono prima di tutto un artista») Yan Pei-Ming. Dal 7 luglio e fino al 3 settembre, Palazzo Strozzi con "Yan Pei-Ming. Pittore di storie" porta a Firenze le sue tele monumentali che uniscono storia e contemporaneità, esplorando generi diversi, dal ritratto al paesaggio, dalla natura morta alla pittura su temi storici; e la cui ispirazione nasce a partire dal modello di immagini fotografiche estrapolate da fonti diverse, come immagini personali, copertine di giornali, fermi immagine cinematografici o celebri opere della storia dell'arte.

«Il ritratto è il centro del mio universo», dice Yan Pei-Ming. Personali sono certamente quelli che dedica alla madre (*Ma mère*), e personalissimo è l'autoritratto *Nom d'un chien! Un jour parfait*, ossia "Porca miseria! Un giorno perfetto", titolo originato dall'esclamazione di un critico davanti all'opera, trittico monumentale in cui si rappresenta frontalmente, a figura intera, in pose che evocano la crocifissione e scegliendo di impersonare sia Gesù che i ladroni.



Artisti contemporanei riflettono sui temi più caldi: la guerra e l'ambiente

•
di **Edi Ferrari**

Mostre a Firenze

Guardano alla storia - «La storia è una tragedia, crudelissima, che travolge l'umanità», - le opere che hanno come protagonisti Putin e Zelensky (nelle immagini accanto). La copertina del "Time", che il 31 dicembre 2007 nominava "persona dell'anno" Vladimir Putin, definendolo *Tsar of the New Russia*, ha sollecitato Yan Pei-Ming a rappresentarlo in un trittico omonimo, ed è sempre una copertina del "Time", ma del dicembre 2022, l'ispirazione del trittico *Volodymyr Zelensky & the Spirit of Ukraine*. Per completare questi trittici si è aggiunta di recente una nuova grande opera (*Champ de crânes rouges*) in cui innumerevoli teschi - un "campo di crani rossi" - sono immersi nel sangue, come drammatico riferimento agli orrori di tutte le guerre.



E alla storia e all'attualità italiana guardano alcuni dipinti legati a celebri immagini fotografiche, dall'esposizione dei corpi di Benito Mussolini e Claretta Petacci (29 aprile 1945, Piazzale Loreto, Milan), al ritrovamento di Aldo Moro nel bagagliaio di un'auto con Aldo Moro (9 May 1978, Rome), al corpo riverso di Pier Paolo Pasolini all'idroscalo di Ostia (Ostia, due novembre 1975). Perché «l'attualità che racconto - dice Yan Pei-Ming - diventerà un giorno pittura di storia».



Per i soci ingresso alla mostra in convenzione e visite guidate gratuite con il pagamento del biglietto, il lunedì alle 18.30 e il giovedì alle 19. Prenotazione obbligatoria: 0552645155, prenotazioni@palazzostrozzi.org ➔ palazzostrozzi.org



FOTO M. ZOPPELARO

NICO VASCELLARI A FORTE BELVEDERE

Artista ma anche musicista, performer, direttore artistico delle sfilate di Fendi: Nico Vascellari (nella foto sopra), classe 1976, fra gli autori più interessanti della scena artistica italiana e internazionale, vincitore di numerosi premi, è il protagonista del progetto espositivo inedito pensato per gli spazi del Forte Belvedere, fra i bastioni che si affacciano su Firenze e l'interno della Palazzina rinascimentale.

Al centro della poetica dell'artista, la relazione tra uomo e natura, fra esistenza e trascendenza. "Melma" - titolo scelto per la mostra inaugurata il 24 giugno e aperta fino all'8 ottobre - la racconta al visitatore attraverso una selezione di opere inedite, concepite appositamente per questa occasione e realizzate con media diversi, dai video proiettati all'interno delle "cannoniere" alle sculture - nove le opere fuse in alluminio installate sui bastioni del Forte -, dal collage alle installazioni al suono. A offrire poi un'ampia panoramica del lavoro di Vascellari, oltre trenta opere collocate nelle sale interne.

A cura di Sergio Risaliti, direttore del Museo Novecento, promossa dal Comune di Firenze e organizzata da Mus.e, non è che la prima tappa di un più ampio progetto dell'artista per Firenze. Il secondo tempo si svilupperà, in autunno, in diversi luoghi della città. Inaugurazione il 3 ottobre per *Fioretto* - nella triplice accezione del termine, ossia fioretto come arma, atto di rinuncia e piccolo fiore -, installazione studiata appositamente per l'Arengario di Palazzo Vecchio. Nella stessa giornata l'artista presenterà *Alessio*, una performance pensata per il Salone dei Cinquecento. Mentre il Museo Novecento ospiterà una selezione di video realizzati dall'artista negli ultimi anni.

● **Per i soci, ingresso e visite guidate 2x1 (2 biglietti al costo di 1), così come per gli altri Musei Civici Fiorentini (percorsi museali di Palazzo Vecchio, musei Stefano Bardini e Novecento, Cappella Brancacci-Fondazione Salvatore Romano).**
⇒ musefirenze.it

GRANDE BELLEZZA

Da Boboli alle Ville medicee, visite guidate e iniziative per famiglie e non solo

Viviamo immersi in una grande bellezza, ma quanto ne sappiamo davvero di ciò che ci circonda? I mesi estivi possono essere un buon momento per andare a (ri)scoprire luoghi, contemplare capolavori, lasciarsi andare alla meraviglia. E le opportunità non mancano.

Nuova edizione di **"R-estate con l'Arte!"**, con i suoi percorsi, a Firenze, rivolti a famiglie con bambini, ragazzi dai 7 ai 15 anni e adulti curiosi. Realizzata grazie al contributo di Unicoop Firenze - che offre ai partecipanti l'accompagnamento didattico gratuito -, in collaborazione con Gallerie degli Uffizi, propone fino



al 5 agosto (per poi proseguire con nuove date fino a settembre) una serie di visite tematiche su prenotazione all'insegna dell'arte e del divertimento. Protagonisti sono il Giardino di Boboli, alla scoperta ad esempio delle sue fontane con *"Le Forme dell'Acqua"*; la

Galleria degli Uffizi, dove si va a caccia delle creature fantastiche nascoste nei suoi capolavori (*"Mostri"*); e Palazzo Pitti, con le sale barocche dei pianeti della Palatina, fra dei ed eroi della mitologia (*"Mythos"*).

⇒ **Calendario, modalità e costi:** uffizi.it

Firenze e non solo, perché **"Terre degli Uffizi"** - il progetto ideato e realizzato da Le Gallerie degli Uffizi e Fondazione CR Firenze - offre un ricco calendario di mostre per approfondire il legame tra i territori e le collezioni del museo. Come ad esempio a Montespertoli, occasione inedita per conoscere l'arte di Filippo Lippi (Museo d'Arte Sacra di San Piero in Mercato, fino al 29 ottobre); o a Scarperia e San Piero, terra di origine dei Medici (Palazzo dei Vicari - Museo dei Ferri Taglienti, fino al 5 novembre); o a Grosseto, dove *"I favolosi anni '60 in Maremma"* vengono rievocati attraverso l'opera di Ico Parisi (Polo culturale Le Clarisse, fino al 3 settembre). Per i soci visite guidate gratuite con il biglietto di ingresso ridotto.

⇒ **Calendario e prenotazioni:** coopfirenze.it.

Al via anche la nuova edizione de **"I Giardini della Bizzarria"**, gli appuntamenti estivi, a cura della Direzione regionale musei della Toscana, alla Villa medicea La Petraia e al Giardino della Villa medicea di Castello (questi ultimi a partire da settembre), con una serie di eventi gratuiti e con il supporto di Unicoop Firenze dedicati a un pubblico di famiglie, adulti e appassionati. Si inizia l'8 e 9 luglio alla Petraia: il sabato sono previste iniziative legate al giardino rinascimentale, con laboratori di scherma antica e danze rinascimentali e barocche, ma anche percorsi narrativi e sensoriali; la domenica spazio ai mestieri artigiani e alle manifatture che hanno prodotto i preziosi arredi e motivi decorativi della villa, con visite tematiche e laboratori condotti da maestri artigiani.

⇒ **Appuntamenti in programma** stazioneutopia.com

COMUNICAZIONE AI SOCI

Aggiornamento dei tassi del Prestito Sociale di Unicoop Firenze



Visto il perdurare della difficile situazione economica, per aiutare le famiglie a contrastare l'erosione del potere di acquisto, oltre a una campagna di contenimento dei prezzi e di sostegno alla spesa, la Cooperativa ha deciso di mettere in atto un nuovo intervento per tutelare il risparmio dei propri soci prestatori.

Dal 1° luglio 2023

**il tasso del Deposito ordinario passa
da 0,60 a 0,80% lordo (0,59% netto)**

**il tasso del Deposito vincolato a 18 mesi passa
da 1,40 a 2,50% lordo (1,85% netto)**

Le operazioni di versamento e di prelievo possono essere effettuate in tutte le sezioni di prestito di Unicoop Firenze.

Nei punti vendita Coop.fi puoi attivare anche i servizi online del prestito sociale.

Il prestito sociale è riservato ai soci.

I fogli informativi analitici e tutti i dettagli sono disponibili sul sito

coopfirenze.it/essere-soci/prestito-sociale

Messaggio pubblicitario. Non costituisce offerta al pubblico a norma dell'art. 1336 del Codice Civile.

unicoopfirenze

VIAGGIO FRA LE PAGINE

Spunti di lettura sotto l'ombrellone

di **Sara Barbanera**

Che sia mare o montagna, città d'arte o agriturismo, in partenza non dimenticate di mettere in valigia un buon libro, ma anche due o tre. Dalle penne toscane, tante le novità fresche di stampa che spaziano dalle indagini a sfondo giallo a quelle di carattere sociologico, dalle piccole storie d'umanità ai grandi eventi della storia. Ecco qualche spunto di lettura per scegliere il libro con cui andare in vacanza.

AGNESE PINI

Un autunno d'agosto, Chiarelettere

Una storia d'umanità e d'amore ambientata a San Terenzo Monti, paese di poche centinaia di abitanti lungo la Linea Gotica dove, nell'estate del '44, vengono uccise senza pietà 159 persone, in prevalenza donne e bambini. Attraverso la storia della sua famiglia, Agnese Pini ci offre un grande romanzo civile, con il respiro dell'inchiesta-racconto, che parla di sé e di tutti noi, di un capitolo del passato ancora oggi tutt'altro che risolto.

LEONARDO GORI,

La librai di Stalino, Tea

Dicembre 1941: il capitano Bruno Arcieri, noto protagonista del ciclo di thriller storici, si reca sul fronte russo, a Stalino, in Ucraina, per dare la caccia a una spia inglese. Arcieri indaga a fatica, atterrito da orrori indicibili, di cui inizia a sospettare siano responsabili i nazisti. Dalle pagine emerge un grande affresco della storia italiana, narrato dagli occhi di Arcieri, testimone muto e incredulo di una fra le maggiori atrocità umane.

FABIO GENOVESI, Oro puro, Mondadori

Attraverso lo sguardo di Nuno, il sedicenne protagonista del libro e scrivano di Colombo, il racconto ripercorre un viaggio cruciale per la storia dell'umanità, quello di Colombo, che lo porterà alla scoperta dell'America. Una grande avventura umana, esistenziale e sentimentale che, fra imprese, amori, crudeltà, svela l'insopprimibile istinto degli uomini a prendere, consumare e distruggere tutto, persino se stessi.



SE NON BASTASSE

Altri spunti di lettura nel libro *Viaggio dai Mille a oggi* di Antonio Comerci (Mauro Pagliai Editore) che, da *I Mille* di Giuseppe Bandi fino al recente *Leggere* di Corrado Augias, offre una sua personale selezione di 43 titoli per uno sguardo originale sulla storia d'Italia dal 1860 a oggi.



MARCO VICH,

Nulla si distrugge, Guanda

Anno 1970; il commissario Bordelli, ormai in pensione, si dedica a un caso riaperto di recente, l'assassinio del figlio di un noto fascista avvenuto nel 1947 e, al tempo, frettolosamente archiviato. Durante le indagini riemerge un'altra brutta faccenda e, all'improvviso, ricompare anche un vecchio amico scomparso da anni che porta con sé il ricordo di una vicenda dolorosa. Perché nelle nostre vite fatte di carne e racconti, nulla si distrugge...

PAOLO CIAMPI, La terapia del bar, Ediciclo

Piccole storie di luoghi resistenti, baristi filosofi e varia umanità è il sottotitolo del libro, un delicato e divertente racconto con cui Paolo Ciampi, scrittore e viaggiatore, racconta il mondo dei bar resistenti, oasi dove isolarsi, connettersi con altri, nascondersi o incontrarsi. Luoghi abitati da barman terapeuti, statisti mancati, potenziali commissari tecnici della nazionale. Dove ritrovare persone, ma anche essere ritrovati e ritrovarsi.

TERESA CIABATTI, Il mio paradiso è deserto, Mondadori

Un romanzo che smaschera le bugie di una famiglia e di un Paese. Un padre, potente re dell'immondizia di Roma, e una figlia legata a lui da un rapporto difficile. Marta è una ventiduenne obesa che vive chiusa in casa, senza amici, a eccezione di Lorenzo, ex compagno di scuola, educato e gentile. Il padre invece è un combattente che non molla, mai. Ma non sempre le cose sono come sembrano e la verità può affiorare in modo inaspettato.

Proseguono i fine settimana a tema per celebrare i cinquant'anni di Unicoop Firenze

di **Valentina Vannini**

Per chi ama un turismo dai ritmi lenti, settembre e ottobre sono i mesi ideali per viaggiare e conoscere i territori della nostra Toscana, fra natura, storia e gastronomia, alla scoperta degli antichi saperi, ma anche di sapori e profumi dei prodotti tipici, espressione dell'identità e del lavoro delle comunità che li abitano.

DAL MARE...

Passata la frenesia delle vacanze estive, la costa toscana dà il meglio di sé: per chi ama il mare e i paesaggi incontaminati, la visita alla Tenuta di San Rossore, sulla fascia costiera delle province di Pisa e Lucca, è un'esperienza ricca di scoperte, per la varietà di flora e fauna, grazie all'alternarsi di zone umide, agricole e boschive, fino alle dune in prossimità del mare. Per uno sguardo insolito niente di meglio di un giro in carrozza coperta guidata da cavalli agricoli, in compagnia di Andrea, o del figlio Federico, della San Rossore in Carrozza. Partenza dal Casale La Sterpaia. Probabile l'incontro con cinghiali o daini.

A settembre l'aria è più fresca e potrete osservare il cambio di vegetazione delle pinete e delle latifoglie, che si preparano all'autunno. Dalle fioriture delle piante aromatiche tipiche delle aree costiere (cisto, tamerici, corbezzolo, elicriso), tra maggio e agosto, le api producono il miele di spiaggia, un millefiori di colore chiaro e dal profumo intenso. Pioniera nella produzione di questa varietà di miele è l'apicoltrice Donatella Baldi dell'azienda agricola Saperi Mediterranei, che ha il laboratorio proprio all'interno del parco. «È un lavoro che richiede grande cura, dove si parla poco e si lavora tanto», sorride Donatella, invitando tutti a provare questo miele, ottimo con i formaggi o spalmato sul pane.



FOTO G.C. SAN ROSSORE IN CARROZZA



FOTO G.C. ECOMUSEO MONTAGNA PISTOIESE

Una minicrociera in battello sull'Arno, fino a Pisa e ritorno, permette di osservare la città da un altro punto di vista. Prima del rientro, partecipate al laboratorio per imparare a orientarsi nella tenuta, può sempre tornare utile!

...ALLA MONTAGNA

Per chi preferisce la montagna, i colori e i profumi del bosco in autunno, ottobre è il periodo ideale per una visita all'Ecomuseo della Montagna Pistoiese, alla scoperta dei mestieri della gente delle "terre alte". «Un museo vivo, diffuso e all'aperto nato alla fine degli anni Ottanta per far conoscere e tramandare il patrimonio di saperi e di memoria legati a questi luoghi, che rischiava di essere disperso in un momento di spopolamento delle montagne», commenta Lorenzo Vagaggini, direttore dell'Ecomuseo. Sono sei gli itinerari all'aperto, fra cui quello detto "del ghiaccio", con partenza dalla località Le Piastre, il piccolo borgo in cui

DINATURA

ogni estate si svolge il Campionato italiano della Bugia. È un luogo particolare nella Valle del Reno, detta anche Piccola Siberia, perché fredda, e per questo adatta alla produzione di ghiaccio, attività che dal '700 è stata portata avanti fino agli anni Sessanta del '900, con un grande sviluppo dopo la costruzione della ferrovia Porrettana. A dedicarsi a questa attività erano le donne. Il corso del Reno veniva deviato nelle zone pianeggianti, in inverno l'acqua congelava, il ghiaccio veniva spezzato in blocchi e depositato in edifici di pietra, dove si conservava durante l'estate fino all'autunno successivo. Veniva spedito su barrocci trainati dai muli a Firenze, Bologna, Pistoia, agli ospedali o alle ville delle famiglie nobili e benestanti.

Altro itinerario interessante è quello della Via della Castagna e del Carbone, nella zona di Orsigna. Percorrendo il sentiero sotto i grandi alberi frondosi, arriverete al metato, la struttura che serviva per l'essiccazione delle castagne prima di portarle al mulino. Ancora oggi è fun-

zionante un mulino ad acqua, il Molino di Giamba, gestito dall'associazione I Tre Mulini, che produce la pregiata farina dolce che un tempo costituiva l'alimentazione base delle popolazioni povere della montagna. Accanto, due ponti in legno autoportanti che servivano per attraversare rapidamente il corso d'acqua, costruiti sulla base di disegni di Leonardo.

Proseguendo, si va per la Via del Carbone, dove sono state ricostruite a scopo didattico la capanna del carbonaio e la carbonaia.

Un'escursione sulla vetta dell'Abetone aiuterà a rigenerare mente e occhi, mentre una sosta al laboratorio della Cooperativa Agricola Erbolao, piccola azienda che raccoglie e trasforma i frutti della montagna pistoiese, stimolerà l'appetito prima di un pranzo a base di prodotti tipici. Una passeggiata nei boschi di Cutigliano sarà l'occasione per approfondire la conoscenza di un altro prodotto

da acquolina in bocca tipico dell'autunno e di questa zona, oltre alle castagne: i funghi.



FOTO G.C. ECOMUSEO MONTAGNA PISTOIESE

SÌ, VIAGGIARE

Ambiente e socialità: proposte per l'anniversario di Unicoop Firenze

Due proposte esclusive per il fine settimana in Toscana dedicate da Unicoop Firenze ai propri soci in occasione dei 50 anni della cooperativa, studiate in collaborazione con Gattinoni Robintur.

⇒ informatorecoopfi.it,
per le prenotazioni coopfi.info/eventi
Minimo 15 partecipanti.
Per questa iniziativa 1500 punti
della Carta socio valgono
un voucher di 60 euro.

PARCO DI SAN ROSSORE, PARADISO NATURALE DA SCOPRIRE 9-10/9

GIORNO 1 – Arrivo nel pomeriggio con mezzi propri al Casale del Parco di San Rossore. Visita in carrozza trainata da cavalli fra i boschi e le pinete della tenuta con arrivo al mare. Introduzione all'apicoltura e alla vita delle api, e assaggio del miele di spiaggia. Cena "esperienziale" e pernottamento in hotel.

GIORNO 2 – Dopo la colazione, giro in battello sul fiume Arno, fino a Pisa e ritorno. Pranzo al ristorante Casale la Sterpaia e, nel pomeriggio, laboratorio per orientarsi all'interno dell'ambiente del parco.

Quota per persona: 250 euro

GIOIELLI BOTANICI E FORESTALI DELLA MONTAGNA PISTOIESE 14-15/10, 28-29/10

GIORNO 1 – Incontro con la guida al parcheggio di Le Piastre, punto di ritrovo dell'Ecomuseo della Montagna Pistoiese. Partenza per l'itinerario del ghiaccio. Visita di Le Piastre. Dopo pranzo passeggiata guidata lungo la Via della Castagna e del Carbone. Cena e pernottamento in hotel. Trasferimenti con mezzi propri.

GIORNO 2 – Escursione sulla vetta dell'Abetone. Visita con degustazione al laboratorio della Cooperativa Agricola Erbolao. Dopo pranzo, passeggiata nei boschi di Cutigliano per saperne di più su funghi e castagne.

Quota per persona: 190 euro

Fino al 30 novembre 2023

IL PRENOTALIBRO. UN SERVIZIO CHE FA SCUOLA.



PRENOTA ONLINE
I TESTI DELLE SCUOLE
MEDIE INFERIORI, SUPERIORI
E UNIVERSITARI.

PER TE SCONTI SUI PREZZI
DI COPERTINA E PUNTI
SULLA CARTA SOCIO

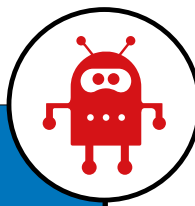

SE SEI SOCIO
PRENOTA ONLINE I TUOI TESTI SCOLASTICI E OTTIENI:

- 15% di sconto alla cassa sul prezzo di copertina dei testi delle scuole medie inferiori e superiori e 5% di sconto su quelli universitari;
- 500 punti per il primo ordine effettuato*;
- 1.000 punti pagando con carta Spesa In*.



Inquadra il QR Code ed entra in
coopfirenze.it/
essere-soci/prenota-libro

*I punti saranno accreditati
dopo il 30 novembre.



a cura di
Sara Barbanera

NATURA&CO.

Il fenicottero rosa è tornato a riprodursi dopo 10 anni nella Riserva regionale Diaccia Botrona, nei comuni di Castiglione della Pescaia e Grosseto, dove quest'anno sono nati ben otto piccoli ai quali, sperano gli esperti, ne seguiranno altri. Una notizia bellissima e una conferma che la riserva è un vero scrigno di biodiversità scelto dagli uccelli come luogo sicuro in cui sostare e mettere su famiglia. In quest'area, che conta 800 ettari di zona umida e altri 400 di zone aperte, sono presenti tante altre specie fra cui cavaliere d'Italia, avocetta, sterna comune, fraticello, pettegola, fratino e falco pescatore, che è tornato a fare il nido qui dal 2014.



FATTI PORTARE DALLA MAMMA (O DAL BABBO)

Bambini con la valigia

Festeggiare Halloween in Transilvania, seguire le orme dei Vichinghi in Danimarca, attraversare l'Olanda in bicicletta, e ancora girovagare fra i templi di Angkor Wat in Cambogia: sono soltanto alcuni dei viaggi che Giulia e Fabio Sonce hanno intrapreso in compagnia dei tre figli piccoli, viaggi insoliti e avventurosi da fare in famiglia. Dall'esperienza sul campo sono nati il blog e il profilo social "Bambini con la valigia", ora con lo stesso titolo esce un libro-guida (Longanesi 2023, in vendita su PiùScelta) che presenta venti viaggi, con dettagli, aneddoti e consigli pratici per organizzare le prossime vacanze in giro per il mondo. Bambini (e adulti!), sono pronte le valigie?

Luglio Bambino

Al via "Luglio Bambino", il festival per l'infanzia nei dintorni di Firenze che, quest'anno, compie 30 anni. Teatro, cinema, circo, laboratori e letture, ce



n'è per tutti i gusti: si parte il 1° luglio, a Villa San Lorenzo, Signa, e si prosegue con appuntamenti pomeridiani e serali al Parco dei Renai, a Calenzano (Parco del Neto e Castello), a Sesto Fiorentino (Biblioteca), a Lastra a Signa (Giardino delle Mura), a Campi Bisenzio (Villa Rucellai e Villa Montalvo) fino all'ultima tappa del festival, in calendario per il 18 e 19 luglio alla Biblioteca di Scandicci. Con il sostegno delle sezioni soci di Campi Bisenzio, Scandicci e Le Signe.

➔ lugliobambino.com



PICCOLI CUOCHI CRESCONO

Torre di pancake

Colazione, merenda e dessert: con i pancake già pronti e un po' di frutta potete preparare un piatto nutriente, sano e dall'effetto "wow" assicurato.

COSA SERVE: 6 pancake per ciascuna torre, banane, lamponi, mirtilli, ribes, zucchero a velo, miele, menta fresca. **COME FARE:** sul piatto, mettete un primo pancake e farcite con fette di banana,

lamponi e mirtilli. Coprite con un altro pancake, farcite di nuovo con la frutta e procedete così fino al sesto pancake. Decorate la torre con un rametto di ribes, una spolverata di zucchero a velo, qualche foglia di menta e una colata di miele. Potete realizzare la torre anche con altra frutta a scelta o arricchirla con yogurt greco, granella di nocciola o una pallina di gelato.

Circo in città

Il 15 e 16 luglio, alle 17 e alle 20.15, nel cuore di Arezzo arriva il circo contemporaneo, con lo spettacolo *Ersilia - Circo delle città invisibili*, ideato dall'associazione Sosta Palmizi e ispirato a Italo Calvino, a 100 anni dalla sua nascita. Messo in scena dalla compagnia Quattro4 alla Fortezza Medicea, sarà un viaggio che invita il pubblico di tutte le età in un percorso poetico e stimolante in uno dei luoghi simbolo della città.

➔ info@sostapalmizi.it, 0575630678

La vegetazione che colonizza gli ambienti costieri – in particolare le dune – è riuscita a sviluppare capacità straordinarie per adattarsi alle condizioni estreme in cui vive, tanto da meritare l'appellativo di “flora altamente specializzata”. È chiamata psammofila (dal greco *psammos*, sabbia, e *filos*, amico) e svolge un ruolo decisivo per la salute dell'ecosistema dunale. Essa, infatti, protegge sia le dune sia le spiagge dall'erosione dei venti e delle piogge e consente, inoltre, la deposizione di granelli di sabbia trasportati dagli agenti atmosferici contribuendo alla sopravvivenza della duna stessa.

Queste piante hanno radici molto sviluppate per raggiungere in profondità l'acqua che scarseggia, sono generalmente basse per opporre al vento minore resistenza, la colorazione delle foglie è chiara per una migliore protezione dai raggi solari e la leggera peluria che le ricopre serve per evitare un'eccessiva traspirazione.

C'È ANCHE LA CAMOMILLA

Le differenti specie che colonizzano questi luoghi si sviluppano in relazione al grado crescente di salinità e di maturità dell'ambiente dunale. Troviamo così, in forma più o meno stabile, diverse famiglie botaniche: vi sono graminacee, come l'*Ammofila arenaria*, *Liliaceae*, come *Pancreatium maritimum*, *Cupressaceae*, come il *Juniperus oxycedrus*, più noto come ginepro coccolone.

L'*Ammofila a.*, detta sparto pungente, è forse l'emblema stesso della vegetazione dunale. Originaria delle coste europee, è stata introdotta in tutte le zone costiere del mondo per le sue straordinarie capacità di stabilizzare la sabbia della cosiddetta duna embrionale; pianta perenne, a portamento ce-

spuglioso, possiede un apparato radicale rizomatoso piuttosto esteso – sia in senso verticale sia orizzontale – in grado di consolidare la duna in modo durevole.

La deliziosa camomilla marittima (*Anthemis maritima*) è una specie erbacea, del tutto simile alla camomilla terrestre, che si sviluppa sulla sabbia delle dune, ingentilendone l'aspetto; specie aromatica, usata anche in erboristeria come la tradizionale camomilla, è originaria dell'Asia sudorientale da dove si è diffusa in tutto il bacino del Mediterraneo. Possiamo ammirare la sua fioritura fin dalla primavera su molte spiagge toscane.

GIGLI E GINEPRI

Il bellissimo giglio di mare (*Pancreatium m.*), candido e delicatamente profumato, è ormai piuttosto raro poiché troppo spesso raccolto per la sua bellezza. Questa specie, oltre alle funzioni già descritte, offre indispensabile nutrimento alle larve di una farfalla notturna, detta Falena del Pancrazio, ghiotta delle sue foglie: questa caratteristica rende il giglio di mare ancora più importante per il mantenimento della biodiversità.

Il ginepro coccolone è invece un arbusto sempreverde, diffuso ovunque in Italia; molto aromatico, produce delle pseudo bacche scure popolarmente chiamate “coccole”, da cui deriva il buffo nome. Si trova più che altro negli ambienti retrodunali: ha una forma cespugliosa e può raggiungere l'altezza di 15 metri. Altre specie presenti sulle dune marine sono la *Silene colorata*, la soldanella, l'erba medica marina, per citarne solo alcune.

●
di **Càrola Ciotti**

C'È VITA NELLA SABBIA

Il ruolo della vegetazione nel contrasto all'erosione costiera

ASPARAGI DI MARE

La salicornia è una pianta che cresce sulle dune degli habitat salmastri. Si presenta come un basso cespuglio ramificato ed è chiamata anche asparago di mare perché commestibile. Particolarmente apprezzata è quella del Salento che viene lavata, sbollentata e conservata sott'aceto.



È tempo di vacanza, che cosa fare con i nostri amati animali? La risposta più ovvia è quella di portarli con noi. «Questa scelta ha numerosi vantaggi – sottolinea Irene Sofia, biologa e istruttrice cinofila –: rafforza il nostro legame e offre, specialmente al cane, una stimolazione mentale e fisica. Negli ultimi anni molte strutture turistiche, hotel, campeggi, bed&breakfast, resort e appartamenti, hanno adottato politiche che rendono il soggiorno dei nostri amici piacevole e sicuro. Tuttavia può capitare di scegliere di lasciarli a casa perché ci sono ancora luoghi che non accettano animali, oppure la vacanza che abbiamo in mente non è adatta a loro perché il viaggio è faticoso o stressante. In questi casi è meglio trovare un posto sicuro dove lasciarli».

FERIE A 4 ZAMPE

Fortunatamente, esistono diverse opzioni tra cui scegliere. «Esattamente – prosegue la biologa –, e una delle scelte più comuni è quella di affidare il cane o il gatto a una pensione specializzata, cioè strutture appositamente pensate per fornire assistenza e cura durante l'assenza dei proprietari. Queste offrono una vasta gamma di servizi, alimentazione personalizzata e, nel caso del cane, passeggiate e altre attività per tenerlo impegnato. Un'altra opzione è quella di assumere un *dog sitter* o un *cat sitter*, una persona che si prenda cura di loro nel proprio ambiente domestico. Questo tipo di soluzione, particolarmente adatta per i gatti, va bene anche per quei cani che si stressano facilmente in ambienti sconosciuti o che richiedono cure speciali. Il *dog sitter* può seguire le routine quotidiane del cane, garan-

A CHI AFFIDO FIDO?

Con noi in vacanza, in pensione o con un pet sitter, le soluzioni sono diverse

● di **Silvia Amodio**

mento – specifica Irene – e insegna al cane delle regole di base e la corretta socializzazione con altri cani, persone e ambienti. L'istruttore cinofilo, invece, si concentra sull'addestramento avanzato del cane, ad esempio per il lavoro di ricerca o per competizioni sportive, e interviene anche nel lavoro pratico della riabilitazione comportamentale del cane nel caso in cui questo fatichi a inserirsi correttamente nel contesto in cui vive. Se i problemi sono particolarmente complessi o radicati, può essere necessario consultare anche un comportamentalista, cioè un veterinario esperto su questo argomento, che fornisce un piano di trattamento personalizzato per affrontare i problemi specifici del cane e, se necessario, può anche prescrivere farmaci mirati. Spesso lavora con il supporto operativo dell'istruttore cinofilo. Ricordiamo che il veterinario è una figura chiave nella vita del cane, essendo anche responsabile della salute e del benessere generale dei nostri compagni a quattro zampe».

tendo che venga nutrito, portato a fare passeggiate e che riceva l'attenzione di cui ha bisogno. Sia che si scelga la pensione che la soluzione domestica, è opportuno considerare l'inserimento graduale, farlo familiarizzare con l'ambiente prima di partire per le vacanze e soprattutto evitare di affidarsi a persone improvvisate».

ESPERTI A TUTTO TONDO

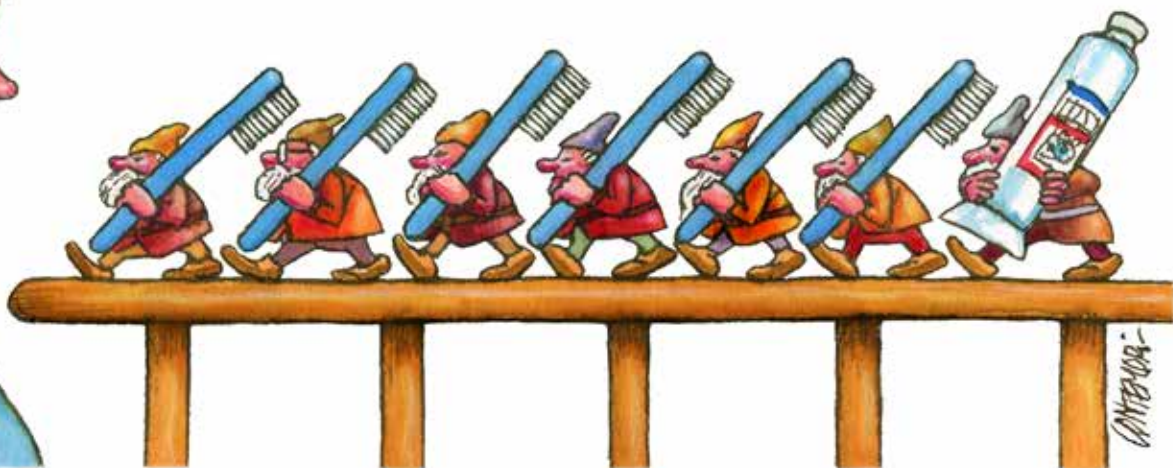
Negli ultimi anni hanno preso piede alcune figure professionali che ci aiutano a costruire o migliorare la relazione con i nostri animali. Proviamo a capire chi sono. «L'educatore cinofilo è un esperto nel campo dell'addestramento – specifica Irene – e insegna al cane delle regole di base e la corretta socializzazione con altri cani, persone e ambienti. L'istruttore cinofilo, invece, si concentra sull'addestramento avanzato del cane, ad esempio per il lavoro di ricerca o per competizioni sportive, e interviene anche nel lavoro pratico della riabilitazione comportamentale del cane nel caso in cui questo fatichi a inserirsi correttamente nel contesto in cui vive. Se i problemi sono particolarmente complessi o radicati, può essere necessario consultare anche un comportamentalista, cioè un veterinario esperto su questo argomento, che fornisce un piano di trattamento personalizzato per affrontare i problemi specifici del cane e, se necessario, può anche prescrivere farmaci mirati. Spesso lavora con il supporto operativo dell'istruttore cinofilo. Ricordiamo che il veterinario è una figura chiave nella vita del cane, essendo anche responsabile della salute e del benessere generale dei nostri compagni a quattro zampe».

UN'APP PER RITROVARLI

Alassio è tra le località più "amiche degli animali" della penisola, tanto da aver indetto un concorso per premiare la miglior soluzione digitale che favorisce questo tipo di turismo. Il 1° premio è stato vinto da FaunaLife, un'app in cui è possibile registrare gratuitamente i propri amici a 4 zampe e inserire la loro documentazione. Questo esempio è stato seguito anche da altri Comuni italiani. I cani iscritti su FaunaLife, se possessori della tessera MyPetCard, potranno anche ricevere degli sconti sulle prenotazioni. Uno strumento utile anche per ritrovare il proprio animale qualora si perdesse.
⇒ fauna.life

IL BIANCO CHE DONA

di **Alma Valente**



Anche una dentatura imperfetta può trasformarsi in una caratteristica che dona fascino. Ne sono un esempio numerosi vip che, pur con qualche difetto, mettono in mostra denti sempre bianchissimi. Ma cosa determina il colore dei denti? «I tessuti che li compongono - spiega Gaia Lopponi, odontoiatra - il colore è dato dalla dentina, la cui saturazione aumenta con l'età, mentre lo smalto definisce la luminosità, che con il tempo diminuisce per la riduzione dello spessore dello smalto, condizionato anche da pigmentazioni interne ai tessuti duri del dente conseguenti ad alcune malattie».

DENTI BIANCHISSIMI FAI DA TE: È SICURO?

È rischioso usare metodi casalinghi per lo sbiancamento, come il bicarbonato sullo spazzolino: possono sembrare efficaci a breve termine, ma nel tempo determinano l'abrasione dello smalto dentale e un ingiallimento progressivo. I dentifrici e collutori in commercio possono aiutare per la presenza di agenti che aiutano a inibire la formazione delle macchie e della placca, ma evitiamo prodotti che contengono agenti abrasivi.

COME SI PROCEDE PER LO SBIANCAMENTO?

Prima di un trattamento, per una maggiore efficacia, è necessario sottoporsi a

Controindicato il fai da te, mentre è fondamentale un'accurata igiene orale

una seduta di igiene orale per ripulire i denti. Poi, dopo il trattamento, è indispensabile proseguire una corretta igiene domiciliare.

QUALI SONO LE TECNICHE PER DENTI SPLENDENTI?

Esistono due tecniche professionali sbiancanti: ambulatoriali e domiciliari (o combinate). Entrambe usano perossido di carbammide o perossido di idrogeno, ma una prevede l'applicazione domiciliare del prodotto con mascherine personalizzate, l'altra l'applicazione diretta in studio, e può essere coadiuvata da lampade per foto o laser-attivazione. La scelta della metodica è specifica in base al paziente e alle sue esigenze, sarà il professionista a indirizzare verso la più adeguata.

IL TRATTAMENTO IN COSA CONSISTE?

Tutti i metodi sbiancanti fondano la loro efficacia sulla produzione di una reazione chimica che prevede la liberazione di ossigeno, che scinde i doppi legami presenti nelle molecole che determinano il colore, sostituendoli con legami singoli.

In questo modo le molecole di pigmento non scompaiono, ma vengono suddivise in parti sempre più piccole, permettendo una diversa riflessione della luce che dona al dente un aspetto più bianco.

PER CHI È ADATTO? CI SONO CONTROINDICAZIONI LEGATE ALL'ETÀ?

Non ci sono limiti di età. Purtroppo, alcune discromie non rispondono al trattamento sbiancante. In ogni caso, il paziente non deve presentare allergie ai componenti che verranno usati, non deve soffrire di secchezza della mucosa orale, né essere in gravidanza o allattamento, né presentare infiammazioni gengivali. Ci sono poi altre controindicazioni, come la presenza di restauri anteriori o gengive ritirate.

CONSIGLI PER IL MANTENIMENTO?

Alcune sostanze che entrano in contatto con i nostri denti, come fumo, tè, caffè, vino rosso, nel tempo riducono la traslucenza ritrovata grazie al trattamento. Influenzano il colore del dente, pigmentandolo in modo reversibile, anche alcuni farmaci come il ferro e collutori ad alte concentrazioni di clorexidina. Ad uno stile alimentare sano, è necessario far seguire una corretta igiene quotidiana per conservare più a lungo il bianco del dente, perché l'uso corretto dello spazzolino aiuta a eliminare la placca, che ne riduce la brillantezza.



In pillole

- ⇒ In caso di puntura di vespa o calabrone, subito acqua fredda e ghiaccio. Non strofinare
- ⇒ In caso di morso di vipera, non usare alcool o soluzioni alcoliche

Bellissima l'estate ma... porta con sé qualche insidia di stagione, come le fastidiose (e in alcuni casi pericolose) punture di insetti o morsi di serpenti. Abbiamo chiesto qualche consiglio di primo soccorso al dottor Francesco Silenzi, pediatra dell'Ospedale Meyer di Firenze.

COSA FARE IN CASO DI PUNTURA DI API O CALABRONI?

Rimuovere immediatamente (entro 20 secondi) il pungiglione con un movimento secco e rapido, usando le unghie o le pinzette, e non strofinare con le dita per evitare di spremere il sacco velenifero, poi lavare con acqua fredda e applicare del ghiaccio. È utile anche identificare, se possibile, l'insetto responsabile. Per ridurre il gonfiore si può applicare una crema cortisonica e somministrare un antistaminico, se ci fossero punture multiple e forte prurito.

QUANDO È OPPORTUNO UN RAPIDO CONSULTO MEDICO?

In assenza di una sintomatologia sistemica, che cioè interessa altre funzioni del corpo come quella respiratoria, il medico deve essere consultato se l'arrossamento, l'edema e il dolore nella sede della puntura non migliorano entro pochi giorni o, al contrario, peggiorano. Ma anche se il bambino è stato punto in zone particolari del corpo

CALDO PUNGENTE

Api, calabroni e vipere: consigli di primo soccorso

●
in collaborazione con
l'Ospedale pediatrico Meyer

come faccia, palpebre, bocca, collo; o se la zona circostante alla puntura o al morso diventa rossa e gonfia; o ancora in caso di segnali di infezione della ferita, come presenza di pus o aumento del dolore, gonfiore o arrossamento, o se compaiono sintomi di un'infezione più ampia, come la febbre e l'ingrossamento delle ghiandole.

QUANDO INVECE È IMPORTANTE RIVOLGERSI AL PRONTO SOCCORSO?

In caso di sintomi a carico dell'apparato respiratorio (difficoltà a respirare) o circolatorio (calo della pressione) è fondamentale rivolgersi tempestivamente al pronto soccorso più vicino o chiamare il 112, perché può trattarsi di reazione

anafilattica. Ricordiamo anche che, in caso di documentata allergia alle punture degli imenotteri o precedente reazione anafilattica, è essenziale somministrare, prima possibile e in maniera corretta, una dose di adrenalina per via intramuscolare nella coscia, di pronto impiego, che sarà stata prescritta dall'allergologo.

E SE IL BAMBINO VIENE MORSO DA UNA VIPERA?

Per prima cosa, anche se può sembrare difficile, è fondamentale mantenere la calma in modo che anche il piccolo non si spaventi: la preoccupazione fa accelerare il battito cardiaco con conseguente maggiore diffusione del veleno nel corpo. Fate sdraiare il bambino, chiamate subito i soccorsi, lavate la ferita, fasciate la parte con una garza sterile, applicate del ghiaccio, sfilate subito eventuali braccialetti, orologi e altri accessori, prima che la zona colpita si gonfi. Assolutamente non usate alcol o prodotti che contengono questa sostanza perché fa aumentare la tossicità del veleno, non incidete la pelle, non usate un laccio emostatico e nemmeno antidolorifici, perché hanno un effetto vasodilatatore. Prima che il veleno faccia effetto passano 4-6 ore: fondamentale quindi portare il bambino il prima possibile in ospedale, in un centro antiveleni o al pronto soccorso, e lasciare che gli specialisti risolvano la situazione. —



FOTO F. PRANDONI

Arezzo

* ESTATE IN FORTEZZA

Torna "Estate in Fortezza", la rassegna che propone musica e teatro negli spazi della Fortezza Medicea. Fra i tanti appuntamenti, a luglio i concerti di Massimo

Barberino

Tavarnelle (FI)

* TIGNANO FESTIVAL

Spettacolo e cultura per la 34ª edizione del "Tignano Festival per l'Ambiente e l'Incontro tra i Popoli". Sul palco della piazza



Certaldo (FI)

* MERCANTIA

Dalla prima edizione nel 1988, "Mercantia" è cresciuta fino a coinvolgere centinaia di artisti provenienti da tutta Italia e dall'estero. Dal 12 al 16 luglio torna nel borgo medievale di Certaldo con spettacoli di danza, musica, giocoleria, equilibrismo, esibizioni circensi, installazioni, artigianato. All'insegna di "Una nuova speranza", idea poetica di questa edizione che celebra i cento anni dalla nascita di Italo Calvino. Agevolazioni per i soci (ingresso ridotto il 12 e 13 e 300 punti per chi acquista il biglietto nei Coop.fi dotati di servizio Ticket One; abbonamento ridotto per tutta la manifestazione solo se acquistato in prevendita entro l'11).

➤ mercantiacertaldo.it

Ranieri (il 12) e di Frida Bollani, nella foto in alto (il 18), e gli spettacoli *Io? Doppio!* di e con Paolo Ruffini (il 21) e *Raffaella! Omaggio alla Carrà* (il 26). Ad agosto, i concerti della Pink Floyd Tribute Band, il 1°, e il 4 dei Santi Francesi, duo vincitore dell'edizione 2022 di *X Factor*. Prosegue fino a settembre. Sconti per i soci.

➤ fondazioneguidodarezzo.com

del Castello, fra gli altri, Tiziana Giuliani con il monologo *Sventrati. Vivere-sopra*, per commemorare la strage dei Georgofili del 27 maggio 1993 (il 2) e il *Recital per violino e pianoforte* dei maestri Uto Ughi e Bruno Canino (il 6). Il 16 luglio, *Jazz for Planet*, musica e poesie per l'ambiente e per la pace. Eventi a pagamento con agevolazioni per i soci.

➤ tignano.it

Firenze

* FLORENCE DANCE FESTIVAL

Si intitola "Danzando in Chiostro Maggiore" la 34ª edizione del "Florence Dance Festival" che, fino al 20 luglio, porta nel Chiostro Grande di Santa Maria Novella una rassegna fatta di danza e musica, iniziative collaterali e attività didattiche per gli artisti e per il pubblico. Segnalazione per la Aakash Odedra Company e *Triple Bill*, trio di assoli in una performance di danza che intreccia passato e futuro (l'11), e per la Kinesis Contemporary Dance Company e *Luna park*, spettacolo in cui musica e danza si intrecciano fra storie, personaggi, suoni e parole (il 19). Agevolazioni per i soci.

➤ florencedancefestival.org

Pistoia

* SPAZI APERTI

Fino al 26 luglio torna il cartellone multidisciplinare dei Teatri di Pistoia in vari luoghi della città. Fra gli appuntamenti, *De André, la storia*, spettacolo omaggio al cantautore genovese (il 17) e il grande jazz del Danilo Pérez Trio (il 20).

Chiude, alla Fortezza Santa Barbara *ABBA dream. Il più grande tributo alla musica degli Abba*, un omaggio alla band svedese le cui canzoni sono ormai considerate un vero e proprio cult, in uno spettacolo che ne ripropone lo stile inconfondibile e ricrea le indimenticabili atmosfere degli anni '70. Agevolazioni per i soci.

➤ teatridipistoia.it



FOTO G. MARTINUCCI

Lucignano (AR)

* LUCIGNANO MUSIC FESTIVAL

Terza edizione per il "Lucignano Music Festival", che propone cinque appuntamenti dal 20 al 23 luglio all'insegna dell'amore per la musica e del legame unico che si sviluppa tra musicisti, con le coppie Irene Abrigo al violino e Jürg Dähler alla viola, Enrico Bronzi al violoncello e Francesca Sperandeo al pianoforte, il Gran Duo Italiano (con Mauro Tortorelli al violino e Angela Meluso al pianoforte), e infine Lorenzo e Michael Riessler, rispettivamente a batteria e clarinetto basso. In un programma che spazia da Mendelssohn al jazz, da Beethoven a Šostakovič, un'occasione per fare comunità attorno alla musica. Agevolazioni per i soci.

➤ lucignanomusicfestival.com

San Miniato (PI)

* FESTA DEL TEATRO

La figura e l'impegno di Giorgio La Pira sono al centro della 77ª edizione della "Festa del Teatro": è *Dramma industriale* (Firenze, 1953), spettacolo che rievoca lo sforzo dell'allora sindaco di Firenze per scongiurare i licenziamenti allo stabilimento del Pignone, a chiudere la rassegna (in scena 22-26 luglio). Il volto più nobile della politica si snoda attraverso tutta la Festa: fra gli altri spettacoli, *Cammelli a Barbiana*, che rievoca la storia di don Lorenzo Milani (il 3), e *Aldo morto*, che ripercorre il tragico sequestro di Aldo Moro, trauma epocale che ha segnato la storia della Repubblica (il 10). A cura della Fondazione Istituto del Dramma Popolare, nata nel secondo dopoguerra. Agevolazioni per i soci.

➤ drammapopolare.it



FOTO M. PALMIERI

Scandicci (FI)

* OPEN CITY

Teatro, musica, cinema, danza, circo contemporaneo, poesia, talk show e incontri: è "Scandicci Open City" 2023, che fino al 24 settembre porta la luce magica dello spettacolo dal vivo in tutto il territorio. Fra gli appuntamenti di luglio e agosto, il "Cinema nel bosco" al Parco di Poggio Valicaia, la rassegna di teatro e musica a cura dell'Accademia musicale, e la danza con la seconda edizione di "Nutida", festival che si chiude il 9 luglio con Joy Alpuerto Ritter e Vier: la danza dei quattro cigni ne *Il lago dei cigni* è l'ispirazione per questa coreografia creata per uno spazio all'aperto. Agevolazioni per i soci.

➤ scandicciopen.city



Torre del Lago (LU)

* FESTIVAL PUCCINI

L'amore e la gioventù (*La Bohème*, 14 e 29/7 e 10 e 25/8); l'incompiuta, con le scene realizzate dagli artisti della Cittadella del Carnevale (*Turandot*, 15/7 e 4, 11 e 19/8); la lettura di Pier Luigi Pizzi per la tragica storia di Cio Cio San (*Madama Butterfly*, 28/7 e 5, 18 e 24/8); il primo spettacolo del progetto triennale in collaborazione con il Teatro dell'Opera di Roma in occasione del centenario della morte di

Puccini, che accosta le coeve *Il tabarro* di Puccini e *Il castello del Duca Barabablu* di Bartók (12 e 26/8). Questo e non solo per il 69° "Festival Puccini", che offre un'ampia serie di agevolazioni per i soci.

➤ puccinifestival.it

Valdichiana (AR)

* MAMMUT JAZZ FEST

Torna il Festival itinerante che porta in Val di Chiana i più innovatori fra i jazzisti italiani. Primo appuntamento il 27 luglio a Civitella in Val di

Prato

* FESTIVAL DELLE COLLINE

Dal 2 al 24 luglio, Prato e le colline pratesi ospitano la 44ª edizione del "Festival delle Colline". Le sei serate in cartellone vedono, fra gli altri, Michael McDermott (per Stephen King «uno dei migliori cantautori al mondo») il 5; il compositore e cantautore svedese Daniel Norgren, che ha firmato la colonna sonora del film *Le otto montagne* (12); le magie musicali di Frida Bollani (19). Chiusura nel segno degli Extraliscio, la band che ha rinverdito la tradizione del liscio, innervandola con ritmi e sonorità provenienti dall'elettronica, dal punk e dal rock. Agevolazioni per i soci.

➤ festivaldellecolline.com

Sansepolcro e Cortona (AR)

* KILOWATT FESTIVAL

Edizione numero 21 per la rassegna internazionale di teatro, danza, circo e musica che si svolge, per il secondo anno consecutivo, fra Sansepolcro (11-15 luglio) e Cortona (19-23). Ampio il programma, con 64 spettacoli e 21 eventi extra-teatrali, fra cui concerti, dj-set, incontri e convegni. Ospite speciale è il regista Antonio Latella, alla cui opera vengono dedicati una mostra e un incontro pubblico con attrici e compagne di lavoro (14-15). Fra gli appuntamenti, Mario Perrotta in *Come una specie di vertigine*, che omaggia l'opera di Calvino (il 15), e Claudia Castellucci ne *La nuova Abitudine* (il 23), danza ritmica basata su un antico canto liturgico ortodosso. Agevolazioni per i soci.

➤ kilowattfestival.it

Chiana con gli Archivio Futuro. Si prosegue, ad agosto, con Riccardo Gola e il suo nuovo progetto "Cosmonautico" (il 3 a Lucignano); poi il 10 a Foiano della Chiana, dove Mammuto ospita Igor Legari con il suo nuovo disco *Arbo*. La chiusura è in programma il 24 agosto a Castiglion Fiorentino, dove Alessandro Baris assieme all'arpista Chiara Zaccaria porta il suo progetto "Sintesi". Con il supporto di Unicoop Firenze. Ingresso gratuito.

➤ progettomammuto.it

Volterra (PI)

* TEATRO ROMANO

Dal 7 luglio, 21ª edizione del "Festival Internazionale Teatro Romano Volterra" con produzioni classiche e sperimentali, nello scenario del teatro e delle terme romane. Fra gli appuntamenti, a luglio *Bruto*, dal *Giulio Cesare* di Shakespeare (il 7-8), *Le nuvole* di Aristofane (il 23); ad agosto, la *Carmen* di Bizet (il 3) e il 6º concerto *Il segno dell'acqua* con Raffaele Spidaliere e la Minima Orchestra Filosofale. Agevolazioni per i soci.

➤ teatroromanovolterra.it

L'offerta che cercavi

180 Giga 7,90€



EVO 180

✦ 180
GIGA

✦ MINUTI
ILLIMITATI

✦ 1000
SMS

Iniziativa valida dal 6 luglio al 2 agosto 2023
per chi porta il numero in CoopVoce e per il cambio piano dei già clienti



Iniziativa attivabile
anche con Self SIM

coopvoce
Comunicare è semplice

Dal 6 luglio al 2 agosto 2023 è disponibile per chi richiede la portabilità del numero in CoopVoce "EVO 180", che prevede ogni mese, in territorio nazionale, 180 GIGA di traffico internet in 4G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili, al costo promozionale di 7,90 €. EVO 180 è disponibile anche per i già clienti con un costo di attivazione di 9,90 €, che verrà scalato dal credito residuo della SIM insieme al canone del primo mese. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta, e le connessioni internet a singolo kbyte. Al superamento degli SMS compresi nell'offerta si applicano le condizioni del piano tariffario, mentre ad esaurimento del traffico internet compreso, la connessione dati verrà bloccata. Se, al momento del rinnovo, il credito residuo è inferiore al costo del canone, l'offerta sarà sospesa e, per riattivarla, sarà necessario ricaricare entro 30 giorni. In caso di sospensione, il traffico voce e SMS sarà tariffato secondo le condizioni del piano tariffario, mentre la connessione dati verrà bloccata. Il traffico voce, SMS e dati è utilizzabile anche nei Paesi dell'Unione Europea, conformemente e nel rispetto di quanto previsto dai Regolamenti UE 2015/2120 e 2016/2286 (RLAH). L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art. 4 delle CONDIZIONI GENERALI DI CONTRATTO. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it.



postatarget
magazine
NAZ/62/2008
DCOOS3088
Posteitaliane