

informatore

Febbraio 2026

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

6 **IL PREZZO DELLA SALUTE**
Convenzioni sanitarie per i soci

10 **PAROLA AI CAMPIONI**
Stili di vita per vincere

41 **UN MICIO PER AMICO**
Il 17 febbraio è la Giornata del gatto



**Il tuo voto
vale molto**

L'elezione dei Consigli
delle sezioni soci:
il futuro
della cooperativa



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
Rotolito



Chiuso in tipografia
il 20/01/2026.
Nei punti vendita
dal 30/01/2026.

informatore
online

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

4

La Coop sei tu

Nel 2026 si rinnovano
gli organismi di Unicoop Firenze
Sara Barbanera

6

Il prezzo della salute

Unicoop Firenze
lancia convenzioni in ambito
sanitario per i soci
Sara Barbanera

8

Occidente: ultimo atto?

Dall' antichità a oggi:
le parole della politica
Cecilia Morandi

9

Cantami d'amore

Cosa ci insegnano
i libri e la musica
Valentina Vannini



10

Parola ai campioni

Stili di vita per vincere
nello sport e non solo
Gianni Carpinì
e *Cecilia Morandi*

12

Toscana in pista

Un'opera lirica
per Milano-Cortina
Francesco Giannoni

13

L'Italia in tavola

Chi ha inventato
la cucina nostrana?
Cecilia Morandi

14

Cara tv

Come funziona il canone Rai
Gianni Carpinì



18

Ode al carciofo

Quello della Val di Cornia
è buono fino a maggio
Pilade Cantini

19

Belle fresche

Crude anche d'inverno
le verdure fanno bene
Ersilia Troiano



20

I segreti della frittura

I trucchi
per la ricetta perfetta
Leonardo Romanelli

21

Provolone

Il formaggio
che unisce Nord e Sud
Sara Barbanera

22

Meglio senza

Da anni Coop
ha eliminato i coloranti
Rita Nannelli

23

Grasso Carnevale

A febbraio il festival
dei dolci fritti
Francesco Giannoni

32

Grazie a tutti

Soci generosi
per le iniziative solidali
Sara Barbanera

33

Guardare con le mani

A Pistoia, in biblioteca,
l'arte si tocca e si vive
Valentina Vannini

35

L'estro di Testo

Alla Stazione Leopolda
di Firenze
Edi Ferrari

36

Lettere dal passato

Quelle del Viesseux
raccontano la storia
Edi Ferrari

37

I nostri primi 40 anni

Maria Cassi e Leonardo Brizzi
al Teatro di Fiesole
Edi Ferrari

40

Magia giapponese

Creare un kokedama
non è difficile
Càrola Ciotti



41

Un micio per amico

Il 17 febbraio
è la Giornata del gatto
Silvia Amodio

42

Antibiotici? No, grazie!

In Italia ne usiamo
troppi e male
Paola Minoliti

44

Gocce di speranza

Come funziona il collirio
per la presbiopia
Alma Valente

45

Piccolo grande amore

A voler bene si comincia
da bambini
in collaborazione
con l'Aou Meyer Irccs



Messaggio in bottiglia

SOCI, SI VOTA!

DANIELA MORI, PRESIDENTE DEL CONSIGLIO DI SORVEGLIANZA DI UNICOOP FIRENZE

No, Unicoop Firenze non è una normale impresa della grande distribuzione organizzata. A dirlo sono la legge e lo statuto che ne vincola l'operato: è una società cooperativa, non c'è un unico proprietario e neppure un gruppo ristretto di azionisti che cerca un vantaggio personale. La Coop è davvero di tutti i suoi soci e per la sua natura è tenuta a perseguire il cosiddetto "scopo mutualistico", la cui funzione sociale trova un espresso riconoscimento nell'articolo 45 della Costituzione.

Nelle cooperative di consumatori lo scopo mutualistico si sostanzia, in particolare, nell'opportunità per i soci di acquistare beni a condizioni più convenienti di quelle di mercato e di accedere a molti altri vantaggi. Ma proprio in quanto socio, e non semplice consumatore, chi possiede la Carta ha la possibilità di farsi sentire e svolgere un ruolo attivo nella vita della cooperativa. In che modo? Ad esempio partecipando all'elezione dei consiglieri delle sezioni soci, in programma dal 5 al 7 marzo in tutti i punti vendita di Unicoop Firenze.

Si tratta di un passaggio essenziale nella vita democratico-partecipativa della cooperativa. I nomi dei candidati eleggibili saranno resi noti sul sito della cooperativa e sui manifesti affissi nei punti vendita con un congruo preavviso. Chi si recherà alle urne li ritroverà poi sulla scheda nello stesso ordine e basterà segnare con una croce i preferiti, fino a cinque.

Gli eletti avranno il compito di rappresentare la base sociale e tenere vivo lo spirito cooperativo, non solo organizzando eventi di carattere solidale e culturale, ma anche svolgendo un ruolo di "sentinella" nei confronti delle scelte della cooperativa. La conoscenza dei punti vendita e del loro andamento economico, la capacità di avere antenne dritte per intercettare critiche e suggerimenti da parte di chi li frequenta, l'impegno a tenere aperti gli occhi sulle scelte economiche della cooperativa, per verificare che lo scopo mutualistico non venga meno, sono le caratteristiche di un buon consigliere di sezione.

Alcuni degli eletti andranno a comporre il Consiglio di sorveglianza, che rappresenta la proprietà, cioè il milione e quasi 200mila soci, e come tale svolge un ruolo di indirizzo strategico. Per rafforzare la posizione della proprietà, nel 2008 fu scelto un sistema di governo duale, con il Consiglio di sorveglianza che orienta e controlla le scelte nell'amministrazione societaria da parte del Consiglio di gestione. Partecipando al voto per i consiglieri di sezione, si mette il primo mattone di un'architettura che nella sua complessità ha lo scopo di tutelare chi fa la spesa e i suoi diritti.

Periodi dominati dall'incertezza, come quelli che stiamo attraversando, potrebbero spingerci a ritirarci in una dimensione più intima e privata, ma invece proprio adesso siamo chiamati a dire la nostra, potendo approfittare dei momenti di esercizio della democrazia che ci vengono offerti. Non è più il tempo del disinteresse e del disimpegno, ora serve la volontà di mettersi in gioco. E restituire importanza a quei diritti che alcuni hanno difeso a costo della vita, quando furono loro tolti. Fra quei diritti c'era anche quello di poter costituire una cooperativa con lo scopo di non lasciare nessuno indietro.



Partecipare è importante, anzi fa la differenza: un principio che vale in democrazia e vale in cooperativa, dove l'appuntamento elettorale di marzo vedrà quasi un milione e duecentomila soci al voto nei punti vendita. Porte aperte e urne (quasi) pronte, «in questi tempi di astensionismo diffuso e crisi della rappresentanza, la cooperativa ha giocato d'anticipo con un intenso lavoro sui territori, quelli di sempre e quelli nuovi "della costa", che per la prima volta parteciperanno alle elezioni» spiega Francesca Gatteschi (nel tondo), direttrice soci Unicoop Firenze.

Nel 2026 si rinnovano gli organismi di Unicoop Firenze: votare è un diritto di tutti i soci

●
di **Sara Barbanera**

LA COOP SEI TU

UN INVITO AI SOCI: PERCHÉ PARTECIPARE?

Perché per davvero "La Coop sei tu", ognuno lo è insieme a tutti gli altri soci che hanno fatto la "tessera" e che, in questi oltre cinquanta anni, hanno dato gambe e linfa alla cooperativa. Naturalmente è vero che lo scambio mutualistico si sostanzia principalmente nella possibilità di acquistare beni alle migliori condizioni e di avere vantaggi e sconti, ma le elezioni ci ricordano che la cooperativa è molto di più di un supermercato: è un corpo sociale che, fra i suoi diritti, ha quello esprimere il voto per scegliere i suoi rappresentanti sul territorio. Quello che si acquisisce con la Carta socio è anche e soprattutto la possibilità di partecipare e di esprimersi: per questo, in una stagione che sembra di disimpegno, invitiamo con forza tutti i nostri soci a prendere questo appuntamento elettorale come un'occasione per far sentire la propria voce e dare nuovo impulso al processo di partecipazione della base sociale alla vita della cooperativa.

COME AVETE PREPARATO QUESTO APPUNTAMENTO?

Oltre un anno fa abbiamo avviato un'attività di "Dialoghi nei Territori", un percorso pensato per riscoprire il nostro legame con le comunità e rinnovarlo, per costruire relazioni vere e attive con chi ogni giorno vive, lavora, partecipa e si prende cura del proprio contesto. Abbiamo mappato i territori e i suoi attori, abbiamo promosso incontri conoscitivi, sedendoci attorno a un tavolo con le persone, per ascoltare e condividere una visione. Abbiamo lavorato insieme sui temi portanti della cooperativa: ambiente, cultura, benessere e solidarietà. Sono state oltre 2400 le associazioni coinvolte, di cui più della metà conosciute per la prima volta. Abbiamo costruito un archivio prezioso di contatti e collaborazioni che por-



teranno una ventata di novità in questa tornata elettorale. Ma soprattutto abbiamo riscoperto quanto sia potente - e necessario - il gesto di fermarsi, dialogare, e immaginare insieme il domani.

LA FAMIGLIA UNICOOP FIRENZE CRESCE, CON I NUOVI TERRITORI SULLA COSTA...

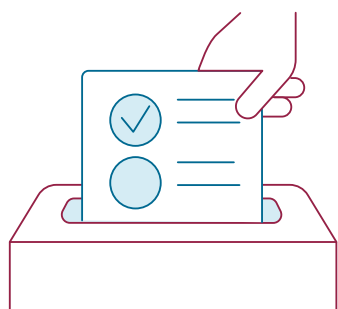
Sì, crescono le sezioni soci, che diventeranno 44, e cresce anche la base sociale, perché l'appuntamento elettorale porterà per la prima volta al voto i soci dei 16 punti vendita appena acquisiti. Sui nuovi territori abbiamo già mosso i primi passi e abbiamo colto molta attenzione sul fronte della solidarietà, dove i soci attivi hanno dato un importante contributo alla raccolta alimentare e alla campagna natalizia per la Palestina. Si tratta di territori molto dinamici, con una forte vocazione turistica e una grande ricchezza culturale, enogastronomica e di tradizioni molto vive e partecipate. Su questo terreno, come su quello della salute, del benessere e della tutela dell'ambiente, arriverà sicuramente una nuova spinta propulsiva che porteremo avanti con le nascenti sezioni soci.

E DOPO LE ELEZIONI?

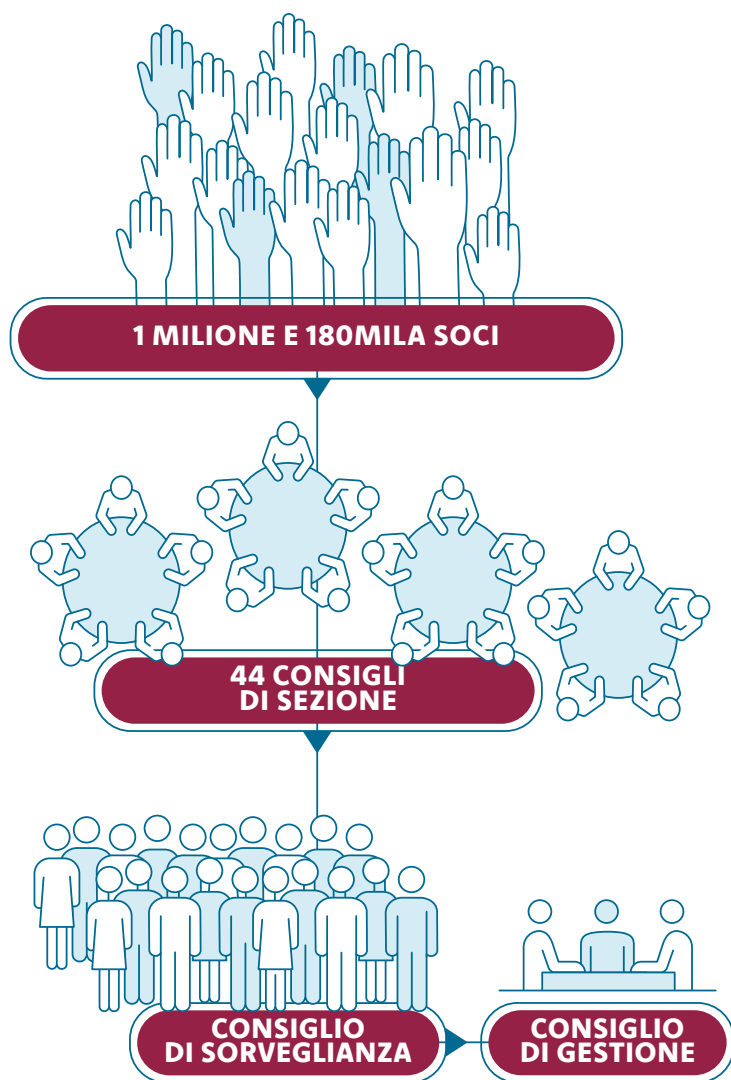
Sicuramente favoriremo ancora l'ascolto attraverso momenti di partecipazione attiva, come ad esempio le assemblee, e daremo voce ai soci: oltre a un ruolo di rilievo all'interno della propria sezione territoriale, i consiglieri eletti svolgono un'importante funzione di indirizzo e controllo sulla gestione della cooperativa. Attraverso di loro possiamo tastare il polso della base sociale e lavorare nell'interesse di tutti i soci-consumatori, perseguendo lo scopo mutualistico alla base della cooperativa.

UNA TESTA, UN VOTO

**Dal 5 al 7 marzo le elezioni
dei consiglieri delle sezioni soci**



I soci di Unicoop Firenze eleggono i consiglieri delle 44 sezioni soci. Una parte di loro andrà a comporre, insieme ad altre personalità, il Consiglio di sorveglianza che poi nominerà il Consiglio di gestione della cooperativa.



Soci al voto: dal 5 al 7 marzo, 1 milione e 180mila soci di Unicoop Firenze sono chiamati a esprimersi per eleggere i nuovi consigli delle 44 sezioni soci Coop presenti su nove province del territorio toscano. Un appuntamento che si ripete ogni tre anni e traduce in pratica uno dei valori chiave dell'essere cooperativa: partecipazione, perché ogni singolo voto andrà a concorrere alla definizione della governance della cooperativa. Se le elezioni sono sempre il momento più significativo in cui la base sociale si esprime, in un rapporto diretto fra i soci e la cooperativa, quest'anno sono segnate anche da un'importante novità: per la prima volta, a votare saranno anche i nuovi soci dei territori - fra Livorno, Lucca e Massa Carrara - coperti dai 16 punti vendita da poco entrati a far parte della famiglia di Unicoop Firenze. Nuovi soci e, quindi, nuove sezioni che crescono di numero e, da 42, passano a 44: Livorno e Apuo-Versiliese sono le denominazioni delle due nuove, nate per costituire una base sociale attiva e dare un'adeguata rappresentanza ai territori di Livorno e della Versilia apuana. Alcuni dei nuovi negozi, invece, faranno riferimento alle sezioni soci già esistenti di Lucca e Valdiserchio Versilia.

LE TAPPE DELLA PARTECIPAZIONE

Con il voto di marzo si entra nel cuore del processo elettorale, che si snoda poi ancora con diverse tappe e che vede come punto di arrivo il rinnovo degli organismi di sorveglianza e gestione della cooperativa. Ma andiamo per gradi: concluso il voto e lo spoglio, entro marzo verranno resi noti i risultati delle elezioni e, a seguire, si terrà la prima riunione del consiglio di sezione neo-eletto. Un momento fondamentale, nella forma e nella sostanza, intanto perché saranno i nuovi consiglieri delle sezioni soci a scegliere gli organi di sorveglianza della cooperativa con le votazioni di secondo livello che, entro il prossimo giugno, definiranno il Consiglio di sorveglianza e la sua presidenza.

Inoltre, da qui in poi, le rinnovate sezioni soci delinea- ranno il piano di attività da sviluppare sul proprio territorio, con la loro forza organizzativa, ma su binari comuni a tutti: ambiente, solidarietà, ben-essere, cultura saranno i quattro temi che le sezioni soci tradurranno in iniziative, eventi, incontri e opportunità pensate e dedicate ai soci del proprio territorio.

Tutto è "già scritto" nella Carta socio, quella piccola "tessera" che garantisce sconti e vantaggi e, insieme, offre l'opportunità di essere parte attiva di una grande cooperativa nei momenti istituzionali più importanti. Una testa è un voto e tutto ciò che ne discende.

DOVE E QUANDO SI VOTA

Si vota in tutti i punti vendita, negli orari che saranno indicati sulla pagina del sito coopfirenze.it dedicata alle elezioni. Possono farlo tutti gli iscritti nel libro soci della cooperativa da almeno 90 giorni prima dell'inizio delle elezioni.

Ogni socio può votare nei punti vendita della propria sezione di appartenenza, dove sia allestito il seggio, presentando un documento d'identità e la Carta socio. Non è previsto il voto con delega o per corrispondenza. A verificare il corretto svolgimento dell'iter elettorale e del voto sono i membri delle commissioni elettorali, mentre a presiedere i seggi sono gli assistenti al voto, addetti di punto vendita formati per svolgere le operazioni.

di Sara Barbanera

**Unicoop Firenze
lancia le prime
convenzioni
in ambito sanitario,
con vantaggi per i soci**

IL PREZZO DELLA SALUTE

L'aumento della spesa per la salute è sul podio delle preoccupazioni degli italiani per il 2026: lo dice il *Rapporto Coop*, presentato agli inizi di gennaio, con un dato in crescita del 10% rispetto al 2025. Secondo l'Istat, infatti, nel 2024 circa il 10% degli italiani avrebbe rinunciato a una visita specialistica, per motivi che vanno dalle lunghe liste d'attesa nel pubblico ai costi troppo alti dell'alternativa privata. Per rispondere a queste paure e scongiurare il rischio di una rinuncia alle cure, Unicoop Firenze propone ai suoi soci alcune convenzioni per visite mediche ed esami diagnostici. Si parte con alcuni territori con l'obiettivo di raggiungere nei prossimi mesi tutte le zone dove sono presenti i punti vendita della cooperativa.

WELFARE E SALUTE IN TOSCANA

Secondo i dati dell'Agenzia regionale di sanità, contenuti nel rapporto *Welfare e salute 2025*, l'aspettativa di vita in Toscana è di 84 anni, superando in media di oltre mezzo anno quella nazionale e collocando la regione al 3° posto per longevità maschile e al 6° per quella femminile. Inoltre, fra il 2009 e il 2022 la percentuale di chi si trova in buone condizioni fisiche dopo i 65 anni è salita dal 36% al 46% negli uomini e dal 28% al 38% nelle donne, valori tra i più alti d'Italia.

In salute sì, ma a quale costo? Spendendo anche in sanità privata: sempre l'Ars, in una ricerca svolta fra il 2024 e il 2025 su un campione di 2247 cittadini toscani, documenta che oltre il 50% si è rivolto per visite ambula-

toriali al settore privato (intramoenia o privato puro), a causa dei lunghi tempi di attesa nel pubblico, della distanza della struttura sanitaria disponibile, per incompatibilità legate alla conciliazione con gli orari di lavoro, ma anche per l'impossibilità di scegliere il medico.

Inoltre, l'8% degli intervistati ha riferito di aver rinunciato ad almeno una visita specialistica, pur avendone bisogno, nei 12 mesi antecedenti l'intervista. La percentuale dei rinunciatari è più alta fra le donne (11%) che tra gli uomini (4%) e aumenta al peggiorare delle condizioni economiche: dal 4% di chi le valuta ottime al 6% che le definisce adeguate, al 12% di chi lamenta scarse disponibilità, al 17% di chi le considera insuffi-

cienti. Il costo ritenuto eccessivamente elevato delle prestazioni diventa un impedimento non superabile proprio per le fasce più fragili.

Di quali tipologie di visite hanno fatto a meno? Sul podio salgono le visite ortopediche (17%), quelle cardiologiche (13%), le oculistiche (12%).

Visite mediche specialistiche in Toscana

Le più frequenti, fra pubbliche e private

oculistiche (16%)
cardiologiche (16%)
ortopediche (9%)
dermatologiche (8%)
ostetrico-ginecologiche (7%)
otorinolaringoiatriche (6%)
diabeto-endocrinologiche (5%)
urologiche (4%)
neurologiche (4%)
oncologiche (4%)

Fonte *Rapporto Ars Toscana*.
Il ricorso all'assistenza specialistica
in Toscana, marzo 2025

INSIEME PER LA SALUTE: DOVE E COME

L'iniziativa di Unicoop Firenze si realizza grazie alla partnership con Misericordie, Anpas e Croce Rossa, importanti realtà del privato sociale che erogano prestazioni sanitarie. Sono state già attivate convenzioni con la Misericordia (Altopascio, Barberino Tavarnelle, Borgo San Lorenzo, Empoli, San Mauro a Signa), con la



FORSE NON TUTTI SANNO CHE

Il servizio di continuità assistenziale della Regione Toscana, la cosiddetta guardia medica, da circa un anno ha cambiato numero: bisogna comporre l'116117, che funziona quando il medico di famiglia non è disponibile, la notte, nei fine settimana e nei giorni festivi. È un servizio pubblico e gratuito cui rivolgersi per un consiglio medico o per essere indirizzati verso una visita ambulatoriale o domiciliare. Per le emergenze, invece, il numero da chiamare è sempre il 112.

Svs di Livorno, con la Pubblica Assistenza Carrara - Sezione Marina e con gli ambulatori della Rete Pas (Campi-Signa, Fiesole, Firenze, Greve in Chianti, Montelupo Fiorentino, Montespertoli, Montopoli, Pontassieve, Pontedera e Scandicci).

Le convenzioni prevedono sconti del 10% sulle prestazioni sanitarie ambulatoriali, visite, prelievi e del 15% sulla diagnostica avanzata (esami strumentali come ecografie, radiografie, Tac, Rm, Moc). Sui pacchetti di check up - che spaziano dalla prevenzione ginecologica, del melanoma, del tumore al seno, del diabete, delle patologie ossee, alle allergie, disturbi del sonno e della nutrizione - sono previsti sconti fino al 20%, mentre altri sono disponibili anche sui servizi funerari, di odontoiatria, di telesoccorso e telemedicina, laddove offerti dalla singola associazione. Per accedere agli sconti, basta presentare la Carta socio di Unicoop Firenze al momento della visita nelle strutture dove il progetto è stato attivato.

Queste convenzioni sono il primo passo di un percorso che proseguirà nei prossimi mesi, per estendere questo modello anche agli altri territori dove è presente la cooperativa, con l'obiettivo di dare un aiuto concreto alle famiglie.

UN PERCORSO COMUNE

Come spiega Mario Pacinotti, presidente Fondazione Pas, «lo scopo è garantire servizi primari per la salute a prezzi accessibili e calmierati per i soci di Unicoop Firenze, con cui con-

dividiamo radici comuni, quali la mutualità, l'equità e la forte vocazione popolare. Fondazione Pas è un'impresa sociale che, come la cooperativa, nasce dal basso, dalle associazioni di volontariato: questo accordo con Unicoop Firenze è un passo importante per avvicinare i territori e dare corpo al concetto di prossimità, tenendo insieme il terzo settore e la sanità, perché questa resti il più possibile a portata di tutti».

Il futuro del progetto sarà un lavoro a tappe, da costruire insieme su un terreno che da sempre vede la cooperativa al fianco delle realtà sociali attive sul territorio, come spiega Alberto Corsinovi, presidente delle Misericordie della Toscana: «La storia con Unicoop Firenze non comincia oggi: penso al periodo della pandemia, in cui abbiamo lavorato tutti i giorni fianco a fianco nell'emergenza, e alle tante iniziative fatte insieme, dalle raccolte alimentari agli interventi dopo

l'alluvione del 2023, alle iniziative per la Palestina, come quella dello scorso dicembre. Questo nuovo progetto - continua Corsinovi - è lo sviluppo naturale di un impegno comune per chi ha più bisogno e che si fa tanto più forte quanto più grandi sono le difficoltà. Per la nostra parte, con il progetto "Misericordie Salute" stiamo

creando una rete di ambulatori e servizi di prossimità che unirà le Misericordie della Toscana in un sistema integrato, vicino ai cittadini e alle famiglie. In Toscana abbiamo tante piccole comunità, con popolazione molto anziana, perciò più fragile, che ha bisogno di risposte e supporto. A fianco della sanità pubblica, questo progetto cercherà di dare una risposta a un bisogno concreto della nostra popolazione».

⇒ informa@coopfirenze.it

Su 100 visite specialistiche ambulatoriali, 45 sono avvenute in regime pubblico, 4 in strutture private in convenzione, 16 in libera professione, 35 in strutture private non in convenzione.



“Occidente”, “democrazia”, “tiranno”, sono parole che risuonano nelle cronache quotidiane. Nonostante l’origine remota – derivano dal greco antico e dal latino –, le usiamo con disinvoltura, forse troppa, almeno secondo Luciano Canfora (nel tondo), uno dei massimi studiosi dell’antichità. «Il concetto di Occidente opposto all’Oriente nasce nel 490-480 a.C., quando alcune città greche si trovarono a contrastare l’invasione persiana: è allora che prende forza l’ideologia auto-esaltatoria dell’Occidente, come luogo di democrazia opposto ai barbari che venivano da est» spiega il professore di Filologia greca e latina all’Università di Bari, che di questi temi scrive anche nel libro *Il porcospino d’acciaio: Occidente ultimo atto* (Laterza).

QUALI LE GUERRE NARRATE COME SCONTRO FRA CIVILTÀ?

È avvenuto molte volte, ad esempio nel conflitto fra Ottaviano e Cleopatra, nell’opposizione fra Impero romano d’Occidente e d’Oriente, ma è bene chiarire che la parola Occidente cammina sulla carta geografica: anche la Grecia è diventata Oriente, quando l’Occidente fu rappresentato da Roma.

L’OCCIDENTE SI È SPOSTATO SEMPRE PIÙ A OVEST?

Quando le piccole potenze europee, Olanda, Inghilterra, Francia, hanno dato l’assalto al mondo, creando gli imperi coloniali, sono diventate l’Occidente. Nella pubblicistica italiana degli anni Trenta il Nord America era chiamato Occidente estremo, mentre con la parola Occidente si intendeva la parte ovest dell’Europa. La storia poi nel secolo XX ha voluto che il cosiddetto Occidente tradizionale europeo diventasse una sorta di satellite dell’Occidente estremo, cioè degli Stati Uniti.

ANCHE ORA SIAMO IN UN MOMENTO DI CONTRAPPOSIZIONE...

Una contrapposizione molto forte fra Usa ed Europa che mette in imbarazzo quelli che erano stati abituati per oltre mezzo secolo a fare l’elogio degli Stati Uniti, come Paese difensore dei principi

OCCIDENTE: ULTIMO ATTO?

*Dall’antichità a oggi:
le parole della politica*

●
di **Cecilia Morandi**



TOURISMA

Venerdì 27 febbraio, ore 15.30, all’Auditorium del Palazzo dei Congressi a Firenze, *lectio magistralis* di Luciano Canfora. Durante “Tourisma” organizzata da Archeologia Viva (Giunti Editore), dal 27 febbraio al 1° marzo, archeo-degustazioni, mostre, laboratori. Fra gli ospiti Mario Tozzi, Franco Cardini e Alberto Angela. Ingresso libero. ➔ tourisma.it

democratici appannaggio del mondo occidentale: tessevano l’elogio della realtà atlantica e adesso sono costretti a dire che è diventata il nostro nemico. Come mostra chiaramente il caso della Groenlandia (contesa da Trump alla Danimarca, ndr).

LA DEMOCRAZIA È DAVVERO IN PERICOLO?

Prima di tutto capiamo cosa significa questa parola: Aristotele (al centro con Platone ne *La Scuola di Atene* di Raffaello Sanzio) nel libro *La Politica* scrive che si ha un’oligarchia quando comandano i ricchi, anche se sono maggioritari come numero. Ad esempio se c’è una città di 1300 cittadini, 1000 sono ricchi e comandano, quella è un’oligarchia, invece se comandano i 300 poveri, quella è una democrazia: quindi il problema è sostanziale, non formale.

ALTRA PAROLA IN VOGA: TIRANNO...

Tiranno in origine voleva dire mediatore, cioè quello che mette pace fra due schieramenti, poi è passato a indicare il nemico della democrazia, il contrario del regime libero. Anche questa è un’operazione largamente ideologica: come diceva il filosofo inglese Thomas Hobbes, il tiranno è il re visto dai suoi nemici, da coloro che lo detestano, per gli altri è solo il re, e aggiungo che non esiste nessuna parte del mondo, né alcuna epoca storica nella quale una persona abbia dominato da sola, perché intorno a lui c’è sempre stata una cerchia ossequiosa più o meno ampia, un consenso sia pure parziale. —

CANTAMI D'AMORE

Cosa ci insegnano i libri e la musica

●
di **Valentina Vannini**

Edoardo Prati (nella foto), riminese, classe 2004, è uno studente appassionato di studi classici, molto popolare sui social, da Instagram a TikTok, dove racconta con linguaggio nuovo e diretto la sua passione per i libri e la lettura: dai classici greci ai grandi pensatori moderni.

Noto al pubblico televisivo come ospite della trasmissione *Che tempo che fa?* sul canale Nove, è in questo periodo in tour nei teatri italiani con *Cantami d'amore*, lo spettacolo da lui scritto con Manuela Mazzocchi e Enrico Zaccheo, che ne cura anche la regia. È la storia di un ragazzo che s'innamora e cerca nei libri le risposte ai suoi dubbi. «Una storia d'amore, nulla di più e nulla di meno – tiene a precisare –, un percorso di conoscenza per capire se l'amore si possa davvero capire». Sul palco, Prati intreccia letteratura e musica attraversando secoli di parole. Da Catullo a Dante, da Cavalcanti a Petrarca, da Boccaccio a Frida Kahlo, sono molti gli autori che vanno a comporre la coscienza del protagonista e mostrano quanto l'amore sia contraddittorio: per Dante, ad esempio, va governato, mentre per Cavalcanti è vero amore solo quando è ingovernabile.

MUSICA DEL CUORE

La musica accompagna il racconto come accade spesso nella vita quando ci si innamora. Da quella antica di Stefano Landi (compositore romano che visse fra Cinquecento e Seicento), passando per Bellini con *Dolente immagine di Fille mia*, simbolo dell'amore finito e della nostalgia, alle sinfonie di Vajnborg per accompagnare la visione dell'amore vissuto come rifiuto e perdita nella *Gerusalemme liberata* di Torquato Tasso, con il tragico duello fra Tancredi e Clorinda, fino a Franco Battiato, che rappresenta l'amore come cura, forza intima e universale.

Ogni scelta nasce dall'emozione e dal vissuto personale di Prati, per il quale «l'amore è la cosa meno fascista che esista, perché non tollera controllo né paura, ed anche la cosa più politica, perché tesse la trama delle relazioni umane, dall'amore all'amicizia». Afferma: «In amore si cerca di essere la versione migliore di sé per l'altro: per



FOTO L. POZZO

IN TOSCANA

A febbraio, il 4, ore 10.30, Teatro Politeama Pratese, Prato, ingresso 10 euro; il 5, Teatro Cinema Italia a Pontassieve (FI), e il 7, Teatro La Città del Teatro di Cascina (PI), ore 21, con riduzioni per i soci Unicoop Firenze.

questo, come scrive Dante nella *Vita Nova*, è un sentimento nobilitante anche quando non è ricambiato». E proprio la *Vita Nova* insieme alle poesie del Pascoli, in particolare *L'aquilone*, sono le letture della vita di Edoardo. La

più bella frase d'amore? Un verso di Giovanni Raboni, da *Canzonette mortali*: «So bene che mancarti, non perderti, era l'ultima sventura».

OLTRE IL WEB

Nonostante il successo sul web, Prati preferisce il teatro: «I social sono uno strumento valido che mi ha fatto conoscere, ma non consentono di creare quel legame con il pubblico che si crea a teatro, quel senso di comunità e di condivisione». Anche con l'avvento dell'intelligenza artificiale l'uomo non potrà mai fare a meno della magia del teatro o di leggere, ne è convinto, pur riconoscendo l'utilità dell'la, a patto però di non vendere il proprio cervello, come il padre con il figlio nel racconto *La macchina per fare i compiti* di Gianni Rodari. «La letteratura, come il teatro, non è utile: è bella. Ed è proprio per questo che è necessaria, perché ci aiuta a stare bene, ad ogni età».

San Valentino, lontano da ogni snobismo, è per Prati un'occasione in più per celebrare l'amore: pur riconoscendone la dimensione commerciale («ma cosa non lo è nella società capitalista», sorride), è l'occasione per un dono, gesto semplice e felice, da condividere con la persona amata, e anche lui non mancherà di festeggiarlo. E se non avete con chi farlo, seguite il consiglio di Prati, «*Curate ut valeatis!*», cioè: «Fate in modo di stare bene». —

di **Gianni Carpinì** e **Cecilia Morandi**

PAROLA



1

*Stili di vita
per vincere
nello sport
e non solo*

1 **Ekaterina Antropova**

Ha 22 anni ed è nata in Islanda da genitori russi. È la capitana della Savino Del Bene Volley di Scandicci (FI) che alla metà di dicembre si è aggiudicata il titolo di campione del mondo, trionfando nella finale del mondiale femminile per club disputata a San Paolo in Brasile.

Come comincia la tua giornata?

Mi sveglio abbastanza presto e faccio una buona colazione a casa; se non ho la seduta di pesi, cerco anche di studiare un po', oppure di fare stretching o yoga. Nel pomeriggio sempre allenamento.

Si è atleti anche a tavola?

Si è atleti sempre, quindi si cerca di seguire un'alimentazione sana. Noi abbiamo un nutrizionista, che ci fornisce dei piani abbastanza delineati; anche se non li seguo virgola per virgola, cerco di prendere ispirazione da quello che mi viene consigliato.

Ti permetti qualche sgarro?

Qualche sgarro ogni tanto c'è, ma l'importante è mantenere una costanza nel tempo. Qualche pezzo di panettone a Natale non fa male.

Competere ad alti livelli comporta molte rinunce?

Essere atleti è un lavoro costante, uno stile di vita. Non posso permettermi, per esempio, il giorno prima della partita, di uscire a cena o per un evento, perché il mio corpo e il mio benessere psicofisico vengono al primo posto.

È difficile conciliare sport e studio/vita privata?

Sì, è abbastanza complicato. Sicuramente aiuta il fatto di avere molta disciplina ed essere abituati fin da piccoli a fare un certo tipo di vita. È fondamentale però dedicare del tempo alla famiglia e agli amici.

Il prossimo obiettivo?

Gli obiettivi sono tanti: il campionato e le coppe ci danno moltissime opportunità di crescita e di traguardi da raggiungere.

Le tue passioni?

Mi piace molto leggere e partecipo anche a un club di lettura. Mi appassiona anche la fotografia: ho una macchina fotografica analogica e mi piace proprio perché non si può vedere quello che si è scattato fino allo sviluppo del rullino.



2

FOTO F. CETTI



3



4

AI CAMPIONI

② **Leonardo Deplano**

F iorentino, classe 1999, atleta del Centro Sportivo Carabinieri. In acqua è uno specialista della velocità con 4 ori in diversi Mondiali, bronzo alle Olimpiadi di Parigi, record mondiale agli ultimi Europei di nuoto nella 4x50 stile libero misto insieme a Lorenzo Zazzeri, Silvia Di Pietro e Sara Curtis.

Si parte con la colazione e l'allenamento di nuoto al mattino. Poi torno a casa, pranzo, un'ora di relax e nel pomeriggio c'è il secondo allenamento in acqua o in palestra.

L'alimentazione è fondamentale, nel nuoto si consumano tantissime calorie. La pasta c'è sempre, sia a pranzo che a cena, di secondo carne rossa o, in prevalenza, carne bianca durante la settimana, con verdure. A colazione yogurt, pane con affettati e spremuta di arancia.

Mi concedo qualcosa di "meno sano" soprattutto nel fine settimana, quando vado a mangiare fuori con gli amici.

Nella mia carriera ho fatto sacrifici ma, quando sei convinto di ciò che fai, non hai problemi a mettere da parte altri interessi, che diventano secondari, se la priorità è eccellere nello sport.

La cosa più difficile è stata sicuramente mantenere alta la media dei voti a scuola. Tornando a casa tardi e stanco, era davvero faticoso mettersi sui libri e rimanere concentrato.

Conquistare una medaglia ai Mondiali e poi, spero, alle Olimpiadi nella gara individuale dei 50 stile libero, ma anche andare a vivere da solo e comprare una casa.

Sono appassionato di motori e, nella stagione calda, mi piace fare qualche giro in moto, ma senza esagerare perché non posso correre rischi che compromettano la mia carriera.

③ **Lorenzo Zazzeri**

31 enne fiorentino campione di nuoto, ha tante idee in testa, dallo sport all'arte. Laureato in Scienze motorie, ora è al terzo anno di arti visive alla Libera Accademia di Belle Arti. Sul tema della doppia carriera sport-scuola conduce il podcast *Sportiva-mente*, insieme a Matteo Restivo.

Tre mattine a settimana sono per l'allenamento, sia in palestra che in acqua, il pomeriggio è diviso tra lezioni di arti visive e progetti creativi e poi il secondo allenamento della giornata.

La dieta di un nuotatore è ricca di calorie e incentrata sui carboidrati, perché serve molta energia. A pranzo mangio 200-250 grammi di pasta o riso, carne bianca, uova o pesce e verdure. A cena meno carboidrati e più proteine. Al supermercato sto attento alla qualità del cibo.

Anche gli sgarri servono a mantenere un equilibrio. Me ne concedo uno o due a settimana, sono goloso di dolci e cioccolato!

Mi ritrovo nel significato originario della parola "sacrificio", ossia "rendere sacro" ciò che si fa. Anche il tempo libero va protetto per evitare che i tanti impegni brucino le energie nervose. Io mi concedo un po' di relax con un buon libro o un bel film.

Ho fatto del connubio scuola-sport un faro da seguire nella vita. La sfida non è soltanto cercare di superare i miei limiti, ma saper cambiare pelle rapidamente, restando sempre fedele a me stesso.

Come capitano della Nazionale vorrei guidare la squadra verso traguardi importanti, puntando sull'armonia di gruppo. Personalmente, il sogno è partecipare alla terza Olimpiade.

Sono appassionato d'arte. Mi piacerebbe realizzare una mostra sul tema dell'acqua e dei riflessi di luce: sarebbe un ponte perfetto tra vita sportiva e artistica.

④ **Leonardo Fabbri**

U n gigante di 2 metri per 120 kg, dal sorriso buono e semplice. Nato a Bagno a Ripoli (FI) 29 anni fa, nel lancio del peso ha vinto un argento ai Mondiali di atletica del 2023, un bronzo ai Mondiali di Tokyo e un oro agli Europei di Parigi lo scorso anno. Lo intervistiamo mentre è in Sud Africa per il ritiro della Nazionale.

Mi sveglio alle 6, tre ore prima dell'allenamento, faccio meditazione, una doccia fredda e poi allenamento. Dopo pranzo un pisolino di 20-30 minuti, di nuovo allenamento, cena e a letto presto.

Seguo una dieta a zona indicata da un nutrizionista. Abbiamo una suddivisione in blocchetti che indicano una quantità di carboidrati, grassi e proteine prestabilita che dobbiamo assumere ogni giorno. Ci segniamo tutto su un blocchetto e poi facciamo un calcolo settimanale.

Noi atleti sappiamo che, quando usciamo dalle regole, non abbiamo più la stessa energia, quindi cerchiamo di evitare gli sgarri. Un dolcino, poi, è anche permesso dalla dieta.

Rinunce? Come tutti gli atleti. Quando ero piccolo giocavo a calcio e sognavo di diventare un campione in quello sport. Poi a 12 anni ho rinunciato al calcio e scelto l'atletica, anche perché arrivavano i primi risultati.

Ho studiato all'Istituto alberghiero, ma poi sono entrato nell'Aeronautica. I gruppi sportivi militari ti garantiscono uno stipendio e un futuro lavorativo, una volta arrivati a fine carriera.

Il mio obiettivo di quest'anno sono i Mondiali indoor in Polonia che si terranno a marzo. Non sono ancora riuscito a vincere l'oro, speriamo sia la volta buona.

Mi piace leggere libri e cerco di farlo ogni giorno, poi ascolto podcast di economia, gioco ai videogiochi, quando sono a Firenze mi piace passeggiare per il centro con gli amici e guardare le partite della Fiorentina.

Alle Olimpiadi Invernali di Milano-Cortina, in programma dal 6 al 22 febbraio, c'è anche un bel po' di Toscana: i valori olimpici e paralimpici sono esaltati nell'opera lirica *I Giochi di Orobea*, edita da Ricordi e composta per l'occasione dal Maestro Andrea Portera (nel tondo), nato a Grosseto nel 1973 e vissuto fra Casentino e Firenze, autore anche del libretto. Ci sono tre cantanti toscani, Benedetta Gaggioli di Pistoia, Carlo Morini di Lucca, Alessandro Carmignani di Pisa. In più ci sono Giorgio Marcello, pisano di adozione, e il coreografo Keith Ferrone, che è nato a New York, ma vive a Firenze dove ha fondato la Florence Dance Company. Per finire in bellezza la carrellata di toscanità, ecco Animaes Voces, coro fiorentino guidato dal mugellano Edoardo Materassi.

LA VALTELLINA COME SFONDO

Qualcuno dirà che c'è dello spirito di campanile nelle righe precedenti: è vero e l'abbiamo fatto apposta, perché è anche al campanilismo che si ispira l'opera di Portera, con il cui aiuto scendiamo nel dettaglio della musica da lui composta. «Nella sua immagine immediata, *Giochi di Orobea* è la storia di una città divisa in cinque rioni che ogni cinque anni danno tregua ai vari campanilismi, che possono diventare piccole guerre civili, e fanno pace».

È nata da un'idea del Maestro valtellinese Lorenzo Passerini che, in accordo con il Comitato olimpico e la provincia di



TOSCANA IN PISTA

*Per Milano-Cortina
un'opera lirica che parla
di sport e inclusione*

di **Francesco Giannoni**

Sondrio, ha voluto seguire l'esempio dei Giochi di Parigi 2024, che furono preceduti dalla rappresentazione di *L'Olimpiade* di Vivaldi. «Con un'opera contemporanea – prosegue Portera –, si mettono in risalto i valori olimpici e paralimpici, ma anche i concetti di diversità e inclusione: i cinque personaggi impegnati a conquistare la fiaccola del buon Dio Alpime, anagramma di Olimpiade, rappresentano altrettante categorie discriminate: una madre vedova, una ragazza disabile (l'interprete non canta, ma recita), un sacerdote anziano (Ferrone, che balla), un omosessuale e un emigrato. C'è anche il dio negativo, Herla, antico nome e anima antica di Arlecchino, accompagnato da un certo tipo di sonorità, che sa leggere la psiche dei personaggi e fra loro semina zizzania».

DALLA PARTE DELLO SPORT

Nell'opera si parla anche di doping: l'emigrato è personaggio orgoglioso, fiero di sé e della sua cultura, e per il successo farebbe di tutto; in questo rivela la sua fragilità, di cui approfitta Herla per tentarlo: in un duetto, dal carattere anche buffo, Herla cita sostanze dopanti, come nandrolone e testosterone, stravolgendone il nome e facendole diventare una sorta di formula magica.

Chiedo al Maestro Portera se fra musica e sport c'è un nesso e se ci sono esempi simili nella storia. «Grandi musicisti sono stati coinvolti nella composizione di musiche per lo sport, in genere marce»; e mi cita nomi da brivido: Dmitrij Šostakovič, Leonard Bernstein e John Williams. Basti pensare al fatto che la ginnastica artistica ha bisogno di musica e che ogni squadra ha un suo inno, per esempio quello della Fiorentina; pensiamo anche agli inni composti per i Mondiali di Calcio, interpretati da Edoardo Bennato, Gianna Nannini e Shakira. «La musica motiva e carica gli uomini

– conclude Portera –, faccio un esempio extrasportivo: l'Unione Sovietica, durante gli assalti delle sue truppe, trasmetteva a tutto volume la *Settima sinfonia* di Šostakovič, detta *Leningrado*, per incoraggiare i propri soldati e spaventare i nazisti», e certi passaggi di questa sinfonia sono impressionanti.

I GIOCHI DI OROBEA

Ha debuttato al Teatro Sociale di Sondrio, in Valtellina, lo scorso 6 dicembre con l'Orchestra Antonio Vivaldi e con tanto di fiamma olimpica, e torna in scena il 4 febbraio al Teatro Lirico Giorgio Gaber di Milano.





Nel coro di voci esultanti per il riconoscimento della cucina italiana come patrimonio immateriale Unesco, una sola dissenziente ha fatto però il giro del mondo. Con un articolo sull'inglese "The Guardian", Alberto Grandi (nel tondo), professore di Economia all'Università di Parma, ha spiattellato alcuni dei falsi miti sul cibo del Belpaese. Il primo è quello della salsa di pomodoro, ingrediente essenziale di molte pietanze nazionali, il cui uso in abbondanza arriverebbe a noi nientemeno che dagli Usa: «Quando gli italiani sono emigrati fra l'800 e il '900 erano poveri, affamati, non avevano una cucina tipica da portare in America. Casomai piatti locali o regionali. Certamente conoscevano la salsa di pomodoro, ma non faceva parte della loro quotidianità: negli Stati Uniti scoprono che si può produrre su scala industriale e diventa così l'ingrediente principale della cucina italo-americana, che poi torna sulle nostre tavole con un viaggio a ritroso come quello di alcuni nostri migranti». Altri miti da sfatare? «La pasta, il cui consumo era concentrato solo in alcune zone d'Italia, in particolare a Napoli; già i pur vicini contadini calabresi avevano altre abitudini alimentari e non quella di mangiare tutti i giorni i maccheroni».

DALL'ARTUSI AL BOOM ECONOMICO

Anche in Toscana sulle tavole dei nostri nonni, soprattutto se contadini, c'erano più minestre che pastasciutta. Le abitudini alimentari cambiano negli anni '60 con i soldi del boom economico, con l'emigrazione interna e lo sviluppo dell'industria alimentare, che ancora oggi ci vede fra i maggiori esportatori al mondo. Secondo Grandi, però, la costruzione del mito della cucina italiana è continuata fino a tempi recenti e a riprova cita l'esempio della pasta alla carbonara: «Fino agli anni '90 la carbonara non era così iconica, nemmeno a Roma, ma oggi, se a Los Angeles un cuoco mette la panna nella ricetta, c'è qualcuno che si butta nel Tevere».

Se i miti si costruiscono nel tempo, non si può non ricordare il primo best seller sull'argomento, *La scienza in cucina e l'arte di*

L'ITALIA IN TAVOLA

Chi ha inventato la cucina nostrana?

● di **Cecilia Morandi**



mangiar bene di Pellegrino Artusi, pubblicato nel 1891: «Scriveva di una cucina borghese e non popolare. Il libro ebbe molto successo anche nelle comunità di italo-americani negli Stati Uniti, che grazie alle indicazioni del romagnolo oltre alle ricette ritrovavano anche la lingua della patria lontana». Secondo Grandi, Artusi scrive «con l'obiettivo di spezzare la contemporanea (a lui) egemonia della cucina francese, e lo fa manipolando, mescolando, rimaneggiando ricette che riporta secondo quanto gli dicono anche amici e conoscenti, come nel caso del caciucco alla viareggina, senza imporre un vero e proprio canone».

PAROLA DI CHEF

L'onnipresenza televisiva degli chef stellati ha giocato un ruolo importante nella costruzione del mito, come Grandi racconta nel recente *L'invenzione del cuoco. Le bugie degli chef* (Mondadori): «I cuochi star hanno contribuito a far conoscere l'alta cucina, che però è cosa diversa da quella tradizionale casalinga. Massimo Bottura dice di aver imparato da sua nonna, ma il suo ristorante propone piatti che le nonne nemmeno potevano immaginare». Tutto questo parlare di cibo sugli schermi di casa ha almeno avuto il pregio di alzare il livello qualitativo della ristorazione? «Anche qui la risposta è duplice: fino agli anni '70-'80 gli italiani sceglievano il ristorante, o meglio la trattoria, in base al numero di camion parcheggiati davanti. Oggi c'è più attenzione ai fornelli e nei ristoranti si riscontra mediamente una maggiore qualità. Quello che mi fa paura è una standardizzazione a uso turistico: ho ricevuto molti messaggi di ristoratori e clienti che si lamentavano perché ormai si mangia dappertutto le stesse cose e le differenze regionali non esistono quasi più». Per concludere in bellezza, qual è il piatto preferito del professor Grandi? «I tortelli di zucca». Come li fanno dalle sue parti. W la tradizione e le tipicità!



«H ai pagato il canone?» tuonava dal piccolo schermo un indimenticabile Gigi Proietti in una pubblicità del 1999. Era come un mantra di inizio anno: la Rai ricordava in modo incalzante di versare l'imposta per finanziare il servizio pubblico. Da un decennio, per le famiglie, la tassa è "nascosta" fra le voci della bolletta della luce e chi ha una fornitura di energia non può fare a meno di pagarla, ad eccezione di alcune categorie.

COS'È

Il "Canone di abbonamento alla televisione per uso privato", questo il nome ufficiale, deve essere corrisposto da chiunque abbia un televisore, anche se usato non per vedere i canali del digitale terrestre, ma ad esempio film e serie da internet. Nonostante le ipotesi di tagli, per il 2026 è stato confermato l'importo di 90 euro, con 10 rate addebitate da gennaio a ottobre.

Dal 2016, infatti, la presenza di un'utenza elettrica fa presumere che si possieda un televisore e quindi, in automatico, il gestore inserisce il canone in fattura. È dovuto una sola volta per ogni famiglia anagrafica residente in una stessa abitazione e indipendentemente dal numero di apparecchi: per una coppia di fatto che vive nel medesimo alloggio la cifra resta 90 euro; allo stesso modo una famiglia che ha una seconda casa per le vacanze non lo pagherà doppio.

L'ESONERO

Ci sono due casi in cui si può chiedere l'esonero, compilando il modulo di dichiarazione sostitutiva, disponibile sul portale dell'Agenzia delle Entrate, da inviare sullo stesso sito, via Pec (con firma digitale) o posta ordinaria. Il primo riguarda gli ultra-settantacinquenni con un reddito annuo familiare fino a 8000 euro, se non sono presenti sotto lo stesso tetto altri conviventi con un reddito, eccezion fatta per collaboratori domestici, colf e badanti. Basterà mandare la domanda una volta e questa varrà pure per il futuro. Chi non detiene televisori in nessuna delle

CARA TV

*Da dieci anni
è nascosto in bolletta.
Come funziona
il canone Rai*

di **Gianni Carpini**

proprie abitazioni può godere dell'esonero, ma la richiesta va rinnovata ogni anno. Se si presenta la richiesta di esonero dal 1° febbraio al 30 giugno 2026, lo stop scatta per il secondo semestre, mentre se l'invio avviene dal 1° luglio al 31 gennaio 2027, l'esonero riguarda tutto l'anno successivo.

Attenzione a fare i furbi. «I controlli fisici sono pochi, anche se tramite l'Agenzia delle Entrate è possibile svolgere accertamenti alla fonte per verificare, ad esempio, se chi dice di non possedere un televisore ha poi un abbonamento a una pay-tv - spiega l'avvocato Gianluca Di

Ascenzo, presidente del Codacons -. Chi dichiara il falso va incontro sia a sanzioni amministrative fino a 540 euro, sia a possibili procedimenti penali».

PRO E CONTRO

Con l'arrivo del canone in bolletta l'evasione di una delle imposte meno pagate in Italia è crollata dal 27% al 5%, secondo i dati diffusi dall'azienda di viale Mazzini negli ultimi anni, ma il tema continua a dividere. I favorevoli sostengono che assicuri una programmazione di qualità, i contrari parlano di una tassa obsoleta. «È una contraddizione in termini, si chiama canone Rai ma è del tutto slegato dalla fruizione dei servizi offerti dalla Rai. Il cittadino è tenuto a pagarlo anche se decide di non installare i canali della rete sul proprio televisore - osserva il presidente del Codacons, tra le associazioni dei consumatori più critiche -. Il nuovo panorama televisivo permette ormai a tutte le emittenti di concorrere ad armi pari grazie a un'offerta sempre più variegata e alla raccolta pubblicitaria che garantisce enormi entrate alle società, specie alla Rai che può contare su esclusive e programmi con grande seguito, come il festival di Sanremo».

In Italia il canone fu introdotto per la prima volta nel 1938, agli albori delle trasmissioni radiofoniche. Quello che versiamo oggi è sotto la media europea, tuttavia alcuni Paesi, come Francia e Spagna, hanno deciso di abolirlo, sostenendo la tv pubblica con un contributo dalle casse generali del fisco. Il dibattito è aperto. —



L'agenda



5

No allo spreco alimentare

Il 5 febbraio si celebra la Giornata nazionale di prevenzione dello spreco alimentare, un impegno che rientra negli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda Onu 2030 e che coinvolge tutti. Unicoop Firenze è attiva su questo fronte con iniziative rivolte a cittadini e dipendenti: da oltre vent'anni il progetto "Buon fine" consente di donare alle associazioni di volontariato i prodotti non più vendibili, ma ancora idonei al consumo. Nel 2025, 87 associazioni toscane hanno ricevuto donazioni provenienti da 98 punti vendita e 8 fra piattaforme di distribuzione e magazzini, per oltre 495mila chilogrammi di beni e 786mila pezzi. Nei punti vendita è attiva anche l'iniziativa "Mangiami subito" che consente di acquistare con lo sconto del 50% i prodotti prossimi alla scadenza: nel 2025 il progetto ha intercettato con favore le esigenze di risparmio delle famiglie toscane e ha consentito a soci e clienti un risparmio di oltre 4 milioni e 115mila euro.



11

Donne nella scienza

L'11 febbraio è la Giornata internazionale delle donne e delle ragazze nella scienza, istituita dall'Onu per valorizzare il contributo femminile alla ricerca e promuovere le pari opportunità. È un'occasione per ricordare scienziate che con il loro lavoro hanno cambiato il mondo, come Marie Curie (sopra, illustrata) e Rita Levi Montalcini, ma anche tutte le donne impegnate ogni giorno in questo campo, e per incoraggiare bambine e giovani donne a seguire percorsi scientifici. Secondo il rapporto Almalaurea 2025, nonostante in Italia le donne siano il 59,9% dei laureati, restano sottorappresentate nelle discipline Stem (scienza, tecnologia, ingegneria e matematica), dove nel 2024 erano solo il 41,1% dei laureati, dato stabile dal 2014.



17

Ultimo di Carnevale

Martedì grasso segna l'ultimo giorno di Carnevale, un momento di festa e spensieratezza per grandi e piccoli. È il giorno delle maschere, dei sorrisi e di qualche sgarro alla dieta. Protagonisti in tavola sono i dolci della tradizione toscana: i cenci (o chiacchiere o frappe a seconda della regione d'Italia... comunque li chiamate, son sempre buoni!), frittelle di riso, di mele o di castagne, senza dimenticare i dolci come, solo per citarne alcuni, la schiacciata alla fiorentina e il Berlingozzo aretino, simboli di un Carnevale ricco di gusto e convivialità.

ricette

FEBBRAIO



Cocottine di polenta con spinaci, salsiccia e provola

Tagliate la polenta a tocchetti e la provola a dadini. Scottate gli spinaci in una casseruola con pochissima acqua e sale per 2 minuti, quindi scolateli e ripassateli in padella con un giro

d'olio, lo spicchio d'aglio e il peperoncino in polvere. Tenete da parte e nella stessa padella fate rosolare la salsiccia sgranata, aggiustando di sale e di pepe.

Ungete il fondo delle cocottine monoporzione e adagiatevi un po' di spinaci, salsiccia e provola. Alternate il tutto ai pezzetti di polenta e proseguite in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti. Fate gratinare in forno a 200°C per 10 minuti circa, quindi sfornate e servite.

DIFFICOLTÀ facile

Preparazione 20 minuti

Cottura 10 minuti

Ingredienti per 4 persone

200 g di salsiccia,
150 g di provola
tradizionale, 250 g di spinaci
Coop, 300 g di polenta soda,
olio extravergine d'oliva,
1 spicchio d'aglio,
1 pizzico di peperoncino
in polvere, sale e pepe
Vino consigliato
Valpolicella Ripasso Doc
Fior fiore



Cannelloni al ragù di lenticchie

Tritate le verdure, poi fatele appassire a fiamma bassa in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio. Aggiungete la foglia d'alloro e lasciate insaporire per 2 minuti, quindi aggiungete le lenticchie ben sciacquate e fate rosolare per qualche minuto a fiamma media. Sfumate con il vino rosso e lasciate evaporare. Aggiungete il concentrato di pomodoro, la passata e il brodo caldo. Portate a bollore, coprite e

cuocete a fiamma dolce per 1 ora, aggiungendo altra acqua calda se necessario. A fine cottura regolate di sale e pepe. Durante l'attesa, sbollentate in più riprese i cannelloni in acqua salata per 1 minuto, scolateli con un mestolo forato e fateli asciugare su un canovaccio. Mescolate il ragù con la besciamella e 30 g di Grana Padano grattugiato. Farcite i cannelloni con il composto, aiutandovi con un sac à poche, e disponeteli affiancati in una pirofila imburrata. Ricopriteli con altro ragù, fiocchetti di burro e il rimanente Grana Padano grattugiato. Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti, infine sfornate, lasciate riposare per qualche minuto e servite.

DIFFICOLTÀ media

Preparazione 75 minuti

Cottura 30 minuti

Ingredienti per 4 persone

16 cannelloni di pasta
all'uovo Coop, 250 g di
lenticchie, 1 costa di sedano,
1 carota, 1 cipolla dorata
piccola, 1 foglia d'alloro,
1 bicchiere di vino rosso,
1 cucchiaino di concentrato
di pomodoro,
500 ml di brodo vegetale,
500 ml di passata
di pomodoro Origine,
250 g di besciamella,
60 g di Grana Padano Dop
oltre 20 mesi Fior fiore,
olio extravergine d'oliva,
burro, sale e pepe
Vino consigliato Chianti
Classico Docg Fior fiore



Ricette da "Fiorfiore in cucina".
Il numero di febbraio
è in vendita
nei Coop.fi a € 1



IN TOSCANA CON **Luisanna**

UN PO' DI CHIACCHIERE

A Firenze siamo tutti pazzi per la trippa e il lampredotto: il nostro cibo di strada da sempre. «Il sabato trippa», si diceva un tempo, ma il lampredotto va bene anche negli altri giorni della settimana. Soprattutto con i carciofi: scarpetta assicurata, Luisanna rammentata!



Lampredotto ai carciofi

DIFFICOLTÀ facile

Cottura 1 ora circa

Ingredienti per 4 persone

1 kg di lampredotto, 6 carciofi, odori misti (cipolla, carota, sedano, aglio e prezzemolo), 2 scalogni, 1 limone Vivi verde, 1 bicchiere di vino bianco, doppio concentrato di pomodoro Coop, peperoncino a piacere, sale e pepe, olio extravergine di oliva

Mettere al fuoco una pentola con gli odori e fare bollire il lampredotto per un'ora. Se usate la pentola a pressione basteranno 40 minuti. Se è già pronto bastano 10 minuti.

Tagliate a spicchi i carciofi già puliti e passateli in acqua acidulata con mezzo limone. Scolateli e cuoceteli con aglio e prezzemolo (se trovate la nepitella ancora meglio), sale e pepe, una fettina di limone, per una decina di minuti: devono rimanere croccanti. Levateli dal tegame, dove verserete un filo d'olio, gli scalogni tritati, due cucchiaini di concentrato e, se vi piace, un pizzico di peperoncino. Fate rosolare bene e aggiungete il lampredotto tagliato a striscioline, bagnate col vino, ancora sale e pepe e sobbollite per mezz'ora. Unite i carciofi e tenete sul fuoco ancora dieci minuti. Servitelo bello caldo, con del pane sciocco tostato e croccante.

Indivia brasata agli agrumi

Tagliate l'indivia per lungo, eliminando la base troppo dura ma lasciandone quanto basta a tenere le foglie insieme. Conditela con olio, spennellandola molto bene su entrambi i lati e in profondità, poi spolverizzatela con sale, pepe e timo o finocchietto. Fate rosolare l'aglio schiacciato in camicia con un filo d'olio per 2 minuti in una padella capiente, unitevi subito dopo l'indivia e cuocetela da entrambi i lati a fuoco

medio-alto, in modo che si caramellizzi. Abbassate il fuoco e coprite con un coperchio, monitorando la cottura e girando l'indivia di tanto in tanto. Quando sarà tenera, distribuitela nei piatti e versate nella padella il succo di arancia. Fate deglassare il fondo di cottura. Conditela con la salsa e con le scorze di limone e arancia grattugiate, aggiustando all'occorrenza di sale e pepe. Servite subito.

DIFFICOLTÀ facile

Preparazione 12 minuti

Cottura 15 minuti

Ingredienti per 4 persone

4 cespi di indivia belga, 1 spicchio d'aglio, 1 arancia non trattata, 1 limone non trattato, timo oppure finocchietto selvatico, olio extravergine d'oliva, sale e pepe
Vino consigliato Sicilia Doc Catarratto Fiorfiore

ODE AL CARCIOFO

Quello della Val di Cornia è buono fino a maggio

di **Pilade Cantini**

«**S**iamo un'azienda che ormai è giunta alla terza generazione, ma il nostro obiettivo è guardare avanti». Massimiliano Ercolani, titolare dell'Azienda Agricola Ercolani, è il nipote del fondatore, il nonno che dalle Marche, nel 1958, trovò terreno fertile in Val di Cornia, a Venturina (LI), dove ancora oggi è la sede dell'azienda. Qualche anno prima, nel 1954, il grande poeta cileno Pablo Neruda aveva scritto l'*Ode al carciofo*: «Il carciofo dal tenero cuore si vesti da guerriero, /ispida edificò una piccola cupola, /si mantenne all'asciutto sotto le sue squame, /vicino a lui i vegetali impazziti si arricciarono, /divennero viticci, /infiorescenze commoventi rizomi [...]».

Chissà che quei versi non abbiano ispirato il "vecchio" Ercolani, visto che proprio il carciofo è ancora oggi una delle produzioni principali dell'azienda o, come si dice in inglese, il *core business*. «La nostra è un'azienda importante - precisa Ercolani - ed è sempre rimasta a conduzione familiare, ma oggi si avvale di 30 dipendenti, 80 ettari coltivati e 30mila mq di serre. In tutto il 2026 abbiamo in progetto un ampliamento di ulteriori 18mila mq di strutture coperte».

L'Azienda Agricola Ercolani coltiva carciofi ma anche meloni e cocomeri, zucchine e pomodori, spinaci e bietola. Il confezionamento dei prodotti avviene nella loro sede, dotata di macchine calibratrici e filmatrici, oltre a locali di condizionamento. L'azienda è certificata Global Gap (Good Agricultural Practices), uno standard globale per la produzione agricola sicura e sostenibile, che copre sicurezza alimentare, tracciabilità, protezione dell'ambiente e benessere animale, e Grasp (Global Gap Risk Assessment on Social Practices), un modulo volontario che si integra con la certificazione principale e valuta gli aspetti etici e sociali delle aziende agricole, come la rappresentanza dei lavoratori, i diritti, la trasparenza contrattuale, i salari, gli orari e la sicurezza nei luoghi di lavoro.

AMARO MA NON TROPPO

Ma torniamo al carciofo. «Oggi, sul territorio toscano - prosegue Ercolani - produciamo circa 1 milione e 500mila carciofi, perché i carciofi si contano a pezzi, non a chili. E li raccogliamo tutti a coltello. La raccolta va da gennaio a maggio. Con i carciofi che produciamo in Sardegna, dove siamo presenti dal 2020, arriviamo a 6 milioni. I nostri prodotti si trovano in vendita nei mercati centrali e nei negozi di Unicoop Firenze e Unicoop Etruria».

Si tratta del carciofo Terom, una varietà ibrida, "erede" del Violetto toscano, nota per essere tenera, poco amara e adatta sia al consumo fresco (pinzimonio) che alla trasformazione industriale



CRUDI O COTTI?

I carciofi sono buoni in entrambi i modi: crudi favoriscono la depurazione del fegato e la produzione di bile, però per chi soffre di cistifellea è meglio mangiarli cotti al vapore o all'olio, così si digeriscono meglio e fanno bene anche in caso di anemia.

(sottoli). E che rientra nei Pat (Prodotti Agroalimentari Tradizionali) sotto la dicitura "Carciofo del litorale livornese", le cui caratteristiche botaniche e la resistenza alla salinità permettono a questa varietà di adattarsi bene nelle zone della Val di Cornia, grazie alle particolari condizioni

microclimatiche del luogo che conferiscono al prodotto una qualità organolettica superiore a quella di altri carciofi prodotti in altre zone del litorale tirrenico.

FA BENE A TUTTI

Ma da dove nasce tanta passione per questo ortaggio? Ercolani è di poche parole: «Perché il carciofo fa bene a chi lo mangia, specie al fegato, e fa bene a chi lo coltiva». In effetti, "il guerriero" cantato da Neruda è ricco di fibre, vitamine (C, K, gruppo B) e minerali (potassio, magnesio, ferro), con proprietà benefiche per fegato, digestione e cuore grazie alla cinarina, che stimola la bile e la depurazione, e all'azione antiossidante e ipoglicemizzante, rendendolo ideale per la salute metabolica, intestinale e cardiovascolare, pur mantenendosi ipocalorico.

Per l'agricoltore, il carciofo apporta benefici significativi al terreno migliorando la struttura del suolo grazie alla sua biomassa (foglie e gambi), arricchendolo di sostanza organica, trattenendo l'umidità e favorendo la salute radicale, mentre i residui vegetali, decomponendosi, restituiscono nutrienti come fosforo e azoto, essenziali per la fertilità a lungo termine e per le colture successive.

Arricchisce anche le nostre tavole. E, per chiuderla col poeta: «Così finisce in pace la carriera/del vegetale armato che si chiama carciofo, /poi squama per squama spogliamo la delizia e mangiamo/la pacifica pasta/del suo cuore verde».



BELLE FRESCHE

*Mangiate crude
anche d'inverno,
le verdure sono fonte
di vitamine e minerali*

●

di **Ersilia Troiano**,

presidente Associazione scientifica alimentazione nutrizione e dietetica

Perché in estate tendiamo a mangiare cibi freschi mentre in inverno privilegiamo quelli caldi? Ebbene, la temperatura di ciò che mangiamo nel corso delle diverse stagioni dell'anno non è solo una questione di gusto e comfort, ma un adattamento fisiologico dell'organismo alle condizioni esterne che – in termini tecnici – si chiama termoregolazione. Grazie a questo finissimo sistema integrato di meccanismi biologici che, non dimentichiamolo, è alla base della sopravvivenza e del perfetto funzionamento di tutti i processi metabolici e biologici del corpo umano, il nostro organismo mantiene la temperatura interna stabile, a circa 37°C, indipendentemente dalle condizioni esterne. La termoregolazione e il consumo di cibo sono strettamente collegati perché anche quello che mangiamo influisce sulla produzione e sulla dispersione di calore nel corpo.

A CRUDO

Dunque, in estate gli alimenti freschi e ricchi d'acqua riducono la produzione interna di calore e ne favoriscono la dispersione, mentre in inverno tendiamo

a consumare piatti caldi e ricchi di nutrienti per produrre più calore e mantenere la temperatura corporea costante. Però, per un'alimentazione adeguata le regole della varietà e dell'equilibrio sono sempre valide, a tutte le temperature. Soprattutto, durante la stagione invernale, non lasciamo da parte quelle preziosissime fonti di sostanze antiossidanti, vitamine e minerali, che sono le verdure crude. L'alternanza di cotte e crude, infatti, come raccomandato dalle *Linee guida per una sana alimentazione*, rappresenta la strategia ottimale per fare il pieno di queste sostanze nutritive. In particolare, considerato che diverse di esse sono sensibili al calore – ad esempio, vitamina C, acido folico, polifenoli e flavonoidi –, il consumo di verdure crude, fresche e colorate, è importantissimo. E lo è anche per le numerose funzioni di protezione del sistema immunitario che sempre di più vengono attribuite a questi composti contenuti negli alimenti vegetali di stagione. Fra l'altro, considerato che in inverno si avverte di meno il senso della sete, mettere in tavola verdure fresche aiuta anche a preservare il bilancio idrico quotidiano.

E allora, via libera alla freschezza in tavola, anche in inverno, approfittando della stagionalità: finocchi, carote, lattughe, valeriana (songino o dolcetta), rucola, scarola, spinaci, indivia e, ancora, radicchio, cavolo cappuccio e altre verdure belle fresche.

CON UN PO' DI FANTASIA

Per gustare le verdure crude anche durante i mesi più freddi ci vuole un po' di fantasia. Le insalate possono essere arricchite, per esempio, facendo un mix di più tipi e aggiungendo dei semi, che danno sapore ma anche grassi polinsaturi e vitamine. Gli spinaci freschi, soprattutto se teneri e con foglie piccole, si possono mangiare, ben lavati, anche crudi; cavolo nero e cavolo cappuccio, tagliati a listarelle sottili e insaporiti con olio, sale e pepe un po' prima del consumo, hanno un gusto gradevole e molto particolare; e poi c'è il radicchio che, con il suo sapore amarognolo, si abbina molto bene alle pere, ma anche alle noci e all'uvetta. Si possono inoltre sperimentare accostamenti originali di catalogna, indivia o finocchi con la frutta invernale come agrumi, mele e melagrane.

Fritto è buono tutto, si dice, ma spesso questa tecnica viene associata a piatti pesanti o untuosi. In realtà, quando è fatta bene, la frittura può essere asciutta, leggera e sorprendentemente elegante, anche se rimane estremamente calorica. Il punto focale è capire cosa succede tra calore, acqua e materia prima.



GLI INGREDIENTI

Il pesce ama temperature alte e tempi brevi: calamari, alici o piccoli filetti devono entrare in olio ben caldo e uscirne in fretta, senza ripensamenti. Per il pollo la tecnica cambia completamente a seconda che sia con o senz'osso: con l'osso il calore arriva più lentamente, quindi serve una temperatura più dolce e una cottura più lunga; senz'osso si può alzare il fuoco e ottenere una doratura uniforme. Il coniglio, essendo molto magro, va trattato con delicatezza: una leggera marinatura o una semplice infarinatura aiutano a mantenerlo morbido, soprattutto quando è cucinato con l'osso.

Le verdure sono tra le più difficili da friggere bene. Quelle ricche d'acqua, come zucchine e melanzane, vanno asciugate con cura e talvolta salate in anticipo per eliminare l'umidità in eccesso.

Nei dolci, invece, la frittura diventa quasi una prova di pazienza. La crema fritta ne è un esempio perfetto: deve essere ben fredda e compatta, talvolta leggermente congelata, panata con attenzione e fritta a temperatura moderata, altrimenti la panatura si apre e la crema scappa.



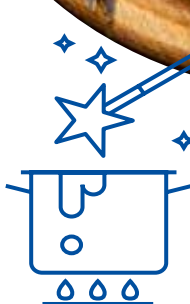
GLI STRUMENTI

Una pentola profonda e pesante mantiene meglio la temperatura, una schiumarola in metallo evita di rovinare la panatura e un termometro toglie ogni dubbio sul giusto grado di calore. Un dettaglio poco noto è che friggere in un recipiente non troppo largo aiuta a non far scendere la temperatura dell'olio. Ma quello che cambia davvero il risultato è l'umidità: asciugare bene gli alimenti, friggere poco alla volta e salare solo alla fine. Per le patate una prima frittura a temperatura più bassa serve a cuocerle dentro e a far perdere l'acqua; solo dopo il raffreddamento si passa alla seconda frittura, più calda, che regala la croccantezza dorata che tutti amiamo.

i segreti della frittura

Le tecniche di cottura, gli strumenti e i consigli per la ricetta perfetta

di **Leonardo Romanelli**



I TRUCCHI

Un buon olio di arachidi garantisce stabilità, pure l'olio extravergine di oliva può dare risultati eccellenti, anche se rischia di caratterizzare eccessivamente il sapore. Ottimo, ma meno comune, è l'utilizzo di strutto o di burro chiarificato. La varietà della farina fa la differenza: la semola e gli amidi rendono la frittura più asciutta, mentre un piccolo trucco da professionisti è aggiungere un goccio di alcol o usare acqua ghiacciata perché, evaporando subito, aiutano a creare una crosta più leggera. È lo stesso principio della tempura giapponese, dove la pastella fredda, appena mescolata e fritta in olio molto caldo, crea una copertura sottile e delicata, completamente diversa dalle nostre pastelle più rustiche.

5 DOMANDE SU

Provolone

Dolce o piccante, il formaggio italiano che unisce Nord e Sud

●
di **Sara Barbanera**

1

COS'È?

È un formaggio semicrudo a pasta filata prodotto con latte vaccino, con una crosta liscia giallo-bruna, e l'interno di colore giallo paglierino, liscio e molto compatto. A seconda della varietà, il sapore può essere dolce di latte o sapido e piccante. Tipico della Valle Padana, è nato dall'incontro fra la tradizione del formaggio a pasta filata del sud Italia e la grande disponibilità di latte del nord. Ciò fu possibile soltanto a metà del XIX secolo, quando con l'Unità d'Italia gli allevatori meridionali cominciarono a trasferirsi al settentrione, portando con sé tradizioni e tecniche e creando così un formaggio tutto nuovo.

2

QUANTE VARIETÀ ESISTONO?

Ha quattro forme tradizionali: pera o melone, salame, tronco-conica e a fiaschetta, la forma per la quale è più conosciuto nel mondo. Viene prodotto nelle varietà dolce o piccante. La versione dolce è realizzata con il caglio di vitello e la sua stagionatura varia tra i 2 e i 3 mesi. Quella piccante invece si prepara con il caglio di agnello o capretto e la sua stagionatura va da minimo 3 mesi a oltre un anno. Dal 1993 il Provolone Valpadana, sia dolce che piccante, vanta la denominazione Dop e può essere prodotto soltanto in alcune zone della Lombardia, del Veneto, dell'Emilia-Romagna e nella provincia di Trento.

3

PERCHÉ SI CHIAMA COSÌ?

La denominazione provolone deriva presumibilmente dalla parola *prova* o dal termine napoletano *provatura*, il caratteristico test di stiratura della pasta che veniva, e viene tutt'ora praticato, per saggiarne la disposizione a filare e a essere messa in forma. Il termine compare per la prima volta nel *Vocabolario di agricoltura* di Canevazzi-Mancini nel 1871 dove, con "provolone", viene indicata una provola di grandi dimensioni. Da questa e dagli altri formaggi a pasta filata, il provolone si distingue anche per la qualità di stagionare fin oltre un anno, senza asciugarsi e senza diventare un formaggio da grattugia.

4

COME MANGIARLO?

La variante dolce ha un sapore delicato di latte ed è ottimo con sale, pepe e olio, o un trito di erbe aromatiche. Quella piccante ha un gusto molto sapido e si accompagna bene con qualche ricciolo di burro che ne esalta il sapore. A fette, a cubetti, gustato con frutta fresca, miele o confetture, è ottimo alla griglia, sul barbecue, per una fonduta o impanato e fritto, per una torta dolce abbinato alle pere, ma può arricchire qualsiasi piatto: risotti, muffin salati, pasta al forno, timballo di riso, sta bene anche sulla pizza o nelle torte salate. Si sposa a qualsiasi verdura ma anche a piatti di carne e pesce, come manzo o baccalà.

5

CHE NUTRIENTI APPORTA?

Contiene una quantità significativa di proteine di alta qualità, 23-29 g per 100 g, per cui può costituire la base di un pasto completo. Fornisce circa 380-400 calorie per 100 g ed è una buona fonte di minerali come calcio e fosforo, essenziali per la salute delle ossa e il funzionamento muscolare. È particolarmente ricco di sodio e grassi, con un contenuto di circa 30 g ogni 100 g, di cui una buona parte sono grassi saturi e quindi richiede attenzione, specialmente per chi deve monitorare la salute cardiovascolare, la pressione sanguigna o per chi segue diete ipocaloriche.



Senza coloranti. Scritto su una confezione rappresenta la promessa che quel prodotto è salubre e sicuro. È per questo che da svariati anni «la politica di Coop sui coloranti è di non usare quelli sintetici nei suoi prodotti a marchio, scegliendo, laddove serve colorazione, ingredienti naturali», afferma Sandro Luca Galasso, direttore qualità e sicurezza prodotto di Coop Italia, che presenta un esempio emblematico di come quest'impegno prende forma: «La Cola Coop, a differenza della più nota bibita quasi omonima, non ha il colorante E150d (caramello solfito ammoniacale, un colorante di colore bruno, di origine sintetica, ndr). Per darle la classica colorazione scura usiamo un ingrediente naturale: l'estratto di malto d'orzo, che conferisce una nota molto tostata». Principio di precauzione? «Sì. Questa decisione deriva dalla scelta di applicare questo principio: quando su una sostanza esiste il sospetto di rischio per la salute delle persone, ma non ci sono ancora prove scientifiche definitive, Coop ne vieta l'uso ai suoi fornitori, fino a quando la scienza non avrà sciolto ogni ragionevole dubbio - risponde Galasso -. Visto che nel tempo sono emersi dubbi o evidenze su alcuni coloranti, da allergie o intolleranze a potenziali effetti sulla salute, Coop ha scelto di eliminarli del tutto dai suoi prodotti».

BIBITE E NON SOLO

Chiarito lo spirito delle scelte, rappresentativi di come si materializza, oltre alle bibite, sono gli aperitivi, i gelati, le caramelle, perché è in questi prodotti di altre marche che sono maggiormente presenti i coloranti artificiali. Così Coop contropropone la sua versione. Un esempio tra gli aperitivi è il Bitter rosso - 6 bottiglie da 100 ml di bevanda analcolica gassata, senza coloranti - che, a differenza del marchio leader di mercato, è privo del colorante E120: noto come acido carminico o cocciniglia, è un additivo alimentare di colore rosso intenso, naturale, ma capace di causare reazioni allergiche in persone sensibili. In ge-

MEGLIO SENZA

*Da anni Coop
ha eliminato i coloranti*

di **Rita Nannelli**

nerale, poi, per gli aperitivi Coop vengono usati estratti che danno un colore meno acceso. E per l'ora dell'aperitivo in assortimento ci sono le Chips paprika (170 g): uno spuntino fritto a base di patate con condimento alla paprika, senza olio di palma e, anche lui, senza coloranti. Quanto ai gelati, i coloranti sono usati specialmente per i "base ghiaccio" o per le farciture con colori accesi. I ghiaccioli Coop (confezione da 10) nelle varianti arancia, limone, amarena e menta contengono il 13% di frutta e sono senza

coloranti artificiali. «Nei gelati le alternative ai coloranti sintetici sono già abbastanza sdoganate e piuttosto valide - estratti di frutta e verdura, alghe ecc. -, mentre, fra le bevande, quelle a marchio Coop sono spesso le uniche a poter rivendicare questo valore», rimarca Galasso.

CARAMELLE E DOLCIUMI

Entrando nel mondo ampio e variegato delle caramelle, le parole senza coloranti influenzano notevolmente le scelte dei consumatori. Laddove c'è liquirizia, ad esempio, spesso si può trovare il colorante carbone vegetale che è del tutto naturale, ma che «Coop non accetta perché è inserito nella lista degli

additivi coloranti, così come il caramello, che per noi può essere solo zucchero bruciato, non caramello semplice E160a, che rientra negli additivi», continua a spiegare Galasso. Così le rotelle di liquirizia a marchio (175 g), da srotolare davanti a un film nelle sere d'inverno, ma buone per tutte le occasioni, sono caramelle gommose senza coloranti e con soli aromi naturali. Un altro esempio? Lo sciroppo di amarena (500 ml), ideale per preparare ghiaccioli e granite,

benedetto sollievo dalla calura estiva o come ingrediente per la preparazione di dolci tutto il resto dell'anno: in una bottiglia 50% plastica riciclata è contenuto uno sciroppo fatto con aromi naturali, senza coloranti artificiali. Come è scritto chiaramente sull'etichetta.

NÉ VERDI, NÉ AZZURRE

Per la politica "no coloranti artificiali", le caramelle alla menta Coop sono bianche o verde tenue. Scartandole, però, non resterete delusi: l'effetto rinfrescante c'è lo stesso, perché i coloranti hanno solo un fine estetico.



**A febbraio
il festival
dei dolci fritti**

GRASSO CARNEVALE

•
di **Francesco Giannoni**

Bomboloni



Frittelle di mele

Pare che siano stati i Lorena a introdurre i *krapfen* nel Granducato di Toscana: qui divennero i bomboloni. Pian pianino, si diffusero nel resto d'Italia, con varianti nell'impasto e nel ripieno.

Tipici del Carnevale, ma non solo, sono dolci fritti, tondi e soffici, spesso con il ripieno di crema pasticcera o di cacao o di pistacchio, si gustano a colazione e a merenda, e quando ci pare e piace.

Impastiamo farina, lievito di birra e zucchero. In una ciotola, mescoliamo latte tiepido, olio di girasole, uova, scorza grattugiata di arancia e vanillina. Poco alla volta, mescolando, aggiungiamo la farina, per un impasto elastico e morbido. Lasciatolo riposare 2 ore, lo stendiamo allo spessore di 1,5 cm. Formiamo dei dischi che, poggiati su pezzi di carta forno, sistemiamo in una teglia. Lievitiamo ancora 30 minuti e poi friggiamo a 170°C; la carta forno si staccherà dopo poco. Quando sono dorati su entrambi i lati, togliamoli, posiamoli su carta assorbente e poi nello zucchero. Buchiamo al centro ogni bombolone e farciamolo. Mangiamone subito uno; poi, con la bocca sporca di zucchero, portiamo gli altri in tavola.

Al forno sono più leggeri, ma sempre golosi.

I *krapfen* sarebbero di origine medievale: il nome deriverebbe dal tedesco arcaico *krapfo*, "artiglio" o "uncino", data la forma originaria di questi dolci.

STORIA E PROVENIENZA

CARATTERISTICHE

IN CUCINA

UN CONSIGLIO

CURIOSITÀ

Se ne trovano notizie in ricettari del XV secolo: erano buongustai anche allora. È uno dei dolci casalinghi più amati e diffusi in ogni regione italiana e in tutto il globo terracqueo.

Dolce carnevalizio ma non solo, fragrante e dal cuore tenero, lo si ottiene con pochi ingredienti, per un risultato dov'è gradevole il contrasto fra l'acidulo delle mele e il dolce dello zucchero.

Per la pastella sbattiamo due uova intere, aggiungiamo il latte e un pochino di sale, la farina e il lievito per dolci, mescoliamo fino a ottenere un composto omogeneo. Sbucciate le mele e togliete i torsoli, poi tagliamole a fettine spesse mezzo centimetro che mettiamo in una ciotola ampia e bassa, cospargendole di succo di limone per non farle annerire. Riscaldare l'olio a 170°C, tuffate le fettine nella pastella coprendole interamente, poi nell'olio dove le friggiamo due per volta per non abbassare la temperatura. Via via che s'indorano, le adagiamo su un vassoio con carta assorbente per togliere l'unto di troppo. Poi le cospargiamo con zucchero a velo aromatizzato con la cannella. Son pronte.

Consumare subito. Poi si afflosciano...

Nel '700 le frittelle di mele sono proclamate «dolce nazionale della Serenissima Repubblica di Venezia» e Carlo Goldoni le cita in una delle sue commedie.

The background is a light blue-grey color with a repeating pattern of stylized citrus fruits (oranges and lemons) and small white flowers with green leaves. A large dark green circle is centered in the upper half of the image, containing the main title in white text.

FESTA DEGLI AGRUMI

FINO ALL'11 FEBBRAIO

Nei **supermercati Coop.fi** torna
la FESTA DEGLI AGRUMI: un'iniziativa
speciale per scoprire tutta la qualità di questi
frutti di stagione alleati della salute, buoni
dentro e pure fuori, grazie alla **buccia edibile**.

Ti aspettiamo nei punti vendita anche con
eventi e promozioni dedicati, per gustare insieme
tutta la bontà e la freschezza degli agrumi.

il CALENDARIO *degli* EVENTI

Sabato
31
Gennaio

INCONTRA LA MASCOTTE

dalle 10 alle 12,30: Buggiano, Prato Via Valentini
dalle 16 alle 19: Prato Via delle Pleiadi, Quarrata

SHOWCOOKING

dalle 10 alle 12,30: Livorno Levante
dalle 16 alle 19: Livorno Porta A Terra

SPREMUTA DI STAGIONE

dalle 10 alle 12,30: Pietrasanta, Pisa Cisanello
dalle 16 alle 19: Cascina, Viareggio

Venerdì
6
Febbraio

INCONTRA LA MASCOTTE

dalle 16 alle 19: Bagno a Ripoli

SHOWCOOKING

dalle 16 alle 19: Colle di Val D'Elsa

SPREMUTA DI STAGIONE

dalle 16 alle 19: Firenze Via Carlo del Prete,
Firenze Le Piagge, Firenze Viale Talenti

Giovedì
5
Febbraio

INCONTRA LA MASCOTTE

dalle 16 alle 19: Vicchio

SHOWCOOKING

dalle 16 alle 19: Impruneta, Lastra a Signa

SPREMUTA DI STAGIONE

dalle 16 alle 19: Castelfranco,
Lamporecchio, Pistoia

Sabato
7
Febbraio

INCONTRA LA MASCOTTE

dalle 10 alle 12,30: Certaldo, Montramito

dalle 16 alle 19: Poggibonsi - Salceto,
Santa Maria a Monte

SHOWCOOKING

dalle 10 alle 12,30: Figline Valdarno

dalle 16 alle 19: Arezzo Viale Amendola

SPREMUTA DI STAGIONE

dalle 10 alle 12,30: Pisa Porta a Mare,
Santa Croce Sull'Arno, Seravezza

dalle 16 alle 19: Avenza, Lucca San Filippo,
San Miniato

INCONTRA la MASCOTTE

Vieni a conoscere Arancina,
la mascotte di questo evento,
con la quale potrai fare
una divertente
foto ricordo
da portare a casa con te!

SHOWCOOKING

All'interno
dei punti vendita
uno chef illustrerà
e farà assaggiare
semplici ricette
a base di agrumi.

SPREMUTA di STAGIONE

All'interno
dei punti vendita
potrai assaggiare
la nostra spremuta fresca
fatta con arance
100% siciliane.

SPENDI PUNTI

DAL 29 GENNAIO ALL'11 FEBBRAIO



Girmi

Bilancia da cucina elettronica PS85

Misura peso, temperatura ambiente, sensore ad alta precisione, ciotola in acciaio inox.

€ **18,90**

e 200 punti

oppure per i soci € 22,90

invece di € 32,90



Bollitore - Tisaniera BL51

Capacità 1.7 Lt, caraffa graduata in vetro, filtro smontabile inox per tè e tisane, luce LED di funzionamento, rotazione 360°, avvolgicavo nella base.

€ **19,90** e 200 punti

oppure per i soci € 23,90

invece di € 32,90



Coltello elettrico CT10

Funzionamento PULSE, motore DC, 2 set di coltelli in acciaio inox, per il pane, per carni, arrostiti e cibi congelati.

€ **19,90** e 300 punti

oppure per i soci € 25,90 invece di € 34,90



Montalatte ML53

500W, capacità: 150 ml per montare, 300 ml per scaldare, 4 funzioni: latte caldo, schiuma fredda, calda, densa, frustino Inox, contenitore antiaderente per facile pulizia, base d'appoggio fredda.

€ **32,90** e 350 punti

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



Fornello a Induzione PI04

2000W, 10 potenze, 10 temperature 60-240°C, display digitale, comandi soft-touch, timer, adatto per pentole da 8 cm a 26 cm, alimentazione: AC 230V ~ 50Hz.

€ **39,90** e 500 punti

oppure per i soci € 49,90

invece di € 69,90

Spremiagrumi SR04

25W, spremitura automatica a pressione, doppia coppa di spremitura, capacità: 800cc, regolazione filtraggio polpa.

€ **12,90**

e 150 punti

oppure per i soci € 15,90

invece di € 21,90



Tostapane TP10

750W, 7 livelli di cottura, pinze estraibili inox, funzione tostafetta, cassetto raccogli briciole.

€ **19,90** e 200 punti

oppure per i soci € 23,90

invece di € 29,90

I prodotti della collection Girmi sono disponibili anche nel punto vendita di Firenze - Novoli e Firenze via Cimabue

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

SPENDI PUNTI

DAL 29 GENNAIO ALL'11 FEBBRAIO



PANTALONI UOMO CARRERA

5 tasche, Regular Fit. Realizzati con solo cotone sulla pelle e cuciture rinforzate. Modelli: Bull denim Spintech Elastic o Jeans 13 oz Spintech Super Stretch. Taglie e colori assortiti.

€ **24,90** e 400 punti

oppure per i soci € 32,90 invece di € 44,90

FRIGGITRICE ARIA BG51023BK BERGNER

Display LED con touch screen,
8 programmi di cottura preimpostati.
Timer fino a 60 minuti.
Capacità cestello: 6 litri.
Potenza max: 1500W.

€ **49,90** e 500 punti

oppure per i soci € 59,90

invece di € 99,00



TV LED 40" FULL HD LED40HS90VDA SMART UNITED

Risoluzione: 1920x1080.
Classe energetica: E.
Dimensioni con stand (LxPxH):
89,2x18x55,6 cm.

€ **149,00** e 500 punti

oppure per i soci € 159,00

invece di € 219,00



LE OFFERTE DI QUESTE PAGINE SONO VALIDE IN QUESTI PUNTI VENDITA:

AGLIANA (PT)
AREZZO - viale Amendola
AVENZA (MS) - via Campo D'Appio
BIBBIENA (AR) - C.C. Il Casentino
BIENTINA (PI)
BORGIO S. LORENZO (FI)
BUGGIANO (PT)
CAMPI BISENZIO - PALAGETTA (FI)
CAMUCIA (AR) - C.C. I Girasoli
CASCINA (PI)
CASTELFIORENTINO (FI)
CERTALDO (FI)
COLLE DI VAL D'ELSA (SI)

EMPOLI (FI) - via Raffaello Sanzio
FIGLINE VALDARNO (FI)
FIRENZE - Coverciano
FIRENZE - Gavinana
FIRENZE - Le Piagge
FIRENZE - Piazza Pietro Leopoldo
FIRENZE - Ponte a Greve
FUCECCHIO (FI)
LASTRA A SIGNA (FI)
LIVORNO LEVANTE
via Giovanni Gelati
LIVORNO PORTA A TERRA
via Gino Graziani

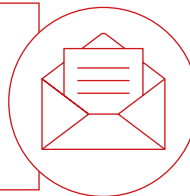
LUCCA - viale Puccini
LUCCA SAN FILIPPO - via di Tiglio
MONTECATINI (PT) - Massa e Cozzile
MONTELUPO (FI)
MONTEMURLO (PO)
MONTEVARCHI (AR)
PIETRASANTA (LU) via del Crocioletto
PISA - Cisanello
PISA - Porta a Mare
PISTOIA
POGGIBONSI (SI) - Salceto
PONSACCO (PI)
PONTASSIEVE (FI)

PONTEDERA (PI) - Terracini
PRATO - via delle Pleiadi
SAN CASCIANO VAL DI PESA (FI)
SAN GIOVANNI VALDARNO (AR)
SAN MINIATO (PI)
SANSEPOLCRO (AR)
SANTA MARIA A MONTE (PI)
SESTO FIORENTINO (FI) - via Petrosa
SERAVEZZA (LU) - via Emilia
SIENA - via delle Grondaie
SINALUNGA (SI) - C.C. I Gelsi
VIAREGGIO (LU)
via S. Maria Goretti



a cura della redazione

lettere



LIETO FINE

Ho perduto il portafoglio nel parcheggio della Coop di Ponte a Greve (a Firenze, ndr). Una gentilissima, onestissima signora l'ha portato al punto informazioni. Il personale ha trovato fra le carte la tessera di socio e ha potuto così trovare il mio numero di telefono, prima che io mi accorgessi dello smarrimento. Ringrazio la sconosciuta, il personale e mi rallegro in qualità di socio della Coop.

— PUCCIO D.

Ogni volta che ci sono questi episodi a lieto fine, non si tratta solo di fortuna, ma di etica dei nostri soci, come la signora in questione, e del personale, che meritano il giusto riconoscimento.

ACIDI GRASSI

Sono veramente dispiaciuto che voi, promotori della buona alimentazione a livello nazionale, non abbiate ancora trovato il sistema di evitare l'aggiunta dei mono e digliceridi degli acidi grassi in tanti alimenti (gelati, pasticceria ecc.) inclusi panettoni e pandori che si trovano sui vostri scaffali. Si sa da anni che questi conservanti sono estremamente dannosi per la salute.

— JULIAN P.

Mono e digliceridi degli acidi grassi sono presenti in natura in diverse tipologie di oli vegetali, hanno funzione emulsionante, cioè aiutano nella miscelazione degli ingredienti, e il loro uso è ammesso dalla normativa Ue. Non sono dunque conservanti, che in linea di massima non sono presenti nei prodotti a marchio Coop, così come i coloranti (si veda l'articolo a p. 22).



IMMAGINE FREEPIK

Donare per tutti

Sull'ultimo numero dell'*l'Informatore* ho molto apprezzato l'articolo sulla Palestina, sulla popolazione che ha perso tutto e che ha bisogno della nostra simpatia e del nostro aiuto. Purtroppo nel mondo esistono anche molte altre realtà simili, con guerre e distruzioni: anche lì morti, feriti, bambini orfani, donne e uomini affamati. Appena possibile, parlate anche di queste sciagure, perché se sono dimenticate nessuno le aiuterà e invece hanno tanto bisogno di aiuto, di cibo ed anche di denaro, perché la miseria è una sciagura tremenda. È possibile organizzare una raccolta di fondi anche per uno di questi casi?

— S.P.

Negli ultimi anni abbiamo promosso raccolte per l'Ucraina nel 2022, nel 2023 abbiamo donato 6400 kit dell'Unicef per i bambini vittime di guerra in tutto il mondo, lo scorso anno abbiamo donato fondi all'Unhcr per i rifugiati dalle guerre in Libano, Ucraina, Gaza e Sudan. Ma i bisognosi sono in tutto il mondo, e anche nel nostro Paese, per questo organizziamo due volte l'anno raccolte alimentari con prodotti donati che vengono distribuiti sul territorio toscano. Quest'anno ci siamo concentrati su Gaza, ma anche sulla Cisgiordania, perché il rischio è che vengano dimenticati anche questi territori.

CONTADINO GRASSO

Ho acquistato le lenticchie di Altamura Fior fiore pagando 1,78 euro per 300 g di prodotto, mentre per quelle Fior fiore di Castelluccio ho speso 3,98 euro per 250 g. Sicuramente due prodotti di qualità, solo che un contadino ci rimette e uno si ingrassa, o no?

— GIANCARLO G.

Le differenze di prezzo di prodotti simili sono dovute a un insieme di fattori: origine, annate di raccolto, accordi con i produttori e così via. In questo caso fa la differenza anche la conformazione del territorio di provenienza, che influisce molto sui costi di raccolta e conseguentemente sul prezzo finale. Ma con le lenticchie, ricordiamolo, non si ingrassa. Né a mangiarle, né a produrle.

MAI PIÙ TEST SU ANIMALI

Sul sito della Lav ho notato che i prodotti cosmetici e per la casa Coop non figurano nella lista delle aziende che non fanno test sugli animali. Non si possono prendere alla leggera le scelte dei consumatori in tal senso. Se non mi ricordo male, in passato la Coop figurava nell'elenco della Lav: che cosa è cambiato?

— FRANCESCO C.

Non c'è stato nessun passo indietro sul versante del cruelty free (senza crudeltà) per i cosmetici a marchio Coop, che non sono testati su animali dal 2005. Da quando è entrato in funzione il nuovo regolamento comunitario, che impedisce a tutti i produttori di testare sugli animali sia i prodotti cosmetici finiti che i singoli ingredienti che li compongono, la certificazione Lav non è stata più ritenuta essenziale, visto che il divieto di test sugli animali è un obbligo di legge.

l'informatore

Per scrivere alla redazione
→ informa@coopfirenze.it

✉ Via Santa Reparata 43 | 50129 - Firenze

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 lettere e messaggi inviati in forma anonima.

● TROPPIA CARNE

Che necessità avete di riempire metri e metri di banchi frigoriferi soltanto per dare l'illusione dell'abbondanza? Non potete aumentare i macellai al dettaglio per cercare di sprecare di meno? Il rispetto per la vita degli animali dovrebbe far ripensare i modelli di vendita al pubblico.

— MASSIMILIANO S.

Gli spazi espositivi sono studiati in funzione delle vendite. Ogni responsabile di reparto deve garantire la massima freschezza dell'assortimento riducendo al minimo gli sprechi. Gli ispettori, attraverso l'analisi dei dati di vendita, sono incaricati di ottimizzare i rifornimenti. Da quando è in funzione il centro carni di Pontedera, quasi il 50% dei prodotti è confezionato con minimo 7 giorni di scadenza e la formula degli sconti e del "Mangiami subito" riduce ulteriormente gli sprechi, anche del settore macelleria.

● EXTRAVERGINE O NO?

Il vostro olio Fior fiore non è olio extravergine d'oliva al 100% perché mettendolo in frigorifero non si è cristallizzato dopo diversi giorni. Un altro olio, in una confezione da 1 litro, invece si è cristallizzato.

— A.C.

Uno dei miti da sfatare sull'olio extravergine di oliva è proprio quello che, se un olio non solidifica a basse temperature, significa che non è "puro". In realtà la temperatura di solidificazione dell'olio dipende da diversi fattori. Se è vero che l'olio adulterato non cristallizza né solidifica, anche l'olio extravergine con elevati contenuti di acidi grassi insaturi (come l'acido oleico) solidifica a temperature più basse o addirittura rimane liquido a temperature vicine allo zero. Quindi, oli extravergini di oliva possono cristallizzare e solidificare a temperature differenti. Garantiamo che nella tanica Fior fiore è contenuto olio extravergine d'oliva.



DOLCI BONTÀ

Buon 2026, Informatore. Vi scrivo perché non posso fare a meno di fare i miei complimenti al reparto pasticceria-panetteria di Ponte a Greve a cui ho ordinato per la sera del 31/12 una crostata di frutta mista con crema chantilly. Oltre che molto bella da vedere era davvero ottima, molto superiore alle aspettative (già alte) e a un prezzo onesto.

— GIADA D.

La pasticceria di produzione interna si è molto sviluppata negli ultimi anni con nuove ricette e una golosa scelta di dolci freschi nei 14 punti vendita più grandi della rete. Anche negli altri negozi è comunque possibile ordinare torte e dessert, rivolgendosi al reparto forneria o telefonando. L'assortimento prevede anche dolci legati alle ricorrenze tradizionali come il Carnevale e San Valentino.

● PERE DURE DURE...

Ho acquistato nel negozio di via Cimabue, a Firenze, delle pere Kaiser della Toscana che non maturano e sono sempre durissime.

— PIERA M.

Come far arrivare ai nostri soci frutta con il giusto grado di maturazione? Non è facile, perché entrano in gioco fattori diversi nei vari passaggi che portano la frutta dall'albero al supermercato. Questo vale per alcuni frutti in particolare, fra cui le pere, che una volta mature deperiscono facilmente. Con i nostri fornitori abbiamo stabilito degli standard che raggiungono un buon compromesso, riuscendo a mettere in vendita prodotti maturi al punto giusto: quella delle pere Kaiser denunciata dalla socia è stata un'anomalia.

● TAGLIERI SICURI

Ho notato che un addetto al banco macelleria stava affettando la carne utilizzando un tagliere di plastica. Trovo che non sia consona alla salubrità dei prodotti perché le microplastiche potrebbero attaccarsi ai prodotti che vengono lì lavorati.

— GIULIA G.

I taglieri sono realizzati con materiali idonei al contatto alimentare, conformi alla normativa europea sui Moca (Materiali e oggetti a contatto con gli alimenti, Reg. Ce 1935/2004). La scelta del materiale deve coniugare standard di igiene per la pulizia e la sicurezza dell'alimento. Altri materiali, come il legno, sono porosi e assorbono liquidi, richiedendo una gestione complessa. Il materiale dei nostri taglieri è chimicamente inerte (non trasferisce sostanze pericolose negli alimenti e non è classificato come tossico). Per la sostituzione, manutenzione, corretta pulizia e sanificazione dei taglieri, il personale è formato per un uso corretto a seconda dell'alimento.

● MEDICINE AMARE

Ho letto con interesse il vostro articolo Medicine amare (sul numero di gennaio) sull'abuso dei medicinali. Ancora una volta nessuna informazione sulla pericolosità del biossido di titanio nei farmaci e nei dentifrici, nelle creme solari e così via. Il biossido di titanio è stato tolto da anni dagli alimenti perché potenzialmente cancerogeno di categoria 2. Ma lo troviamo nei medicinali perché è in dose minime, ma se si prendono 10 pillole al giorno, la quantità complessiva non è più minima. Non c'è da parte di nessuno la volontà di informare e di sostituire questo additivo, per garantire la salute di tutti noi.

— MARIO L.

I nostri soci offrono sempre spunti interessanti per nuovi articoli, per questo vi ringraziamo. Ci informeremo sul biossido di titanio e capiremo come affrontare la questione in un prossimo articolo.

● QUANDO SCADE L'OLIO?

Vorrei sapere se la scadenza dell'olio è tassativa oppure se è da considerarsi un "preferibilmente". Ho due latte di olio scadute il 15/12/25 e vorrei capire se ci sono controindicazioni per la salute, se il prodotto si altera e se ci sono rischi per la salute nel consumarle.

— GABRIELLA C.

Sulle bottiglie e sulle latte di olio extravergine di oliva non viene indicata una data di scadenza, bensì il Termine Minimo di Conservazione, espresso con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro". Superata tale data, il prodotto non diventa pericoloso per la salute, ma può perdere alcune caratteristiche qualitative, come sapore, profumo e valore nutrizionale. Le date riportate sull'etichetta sono stabilite dal fornitore sulla base di studi che garantiscono il mantenimento delle caratteristiche organolettiche fino al termine indicato, a condizione che vengano rispettate le corrette modalità di conservazione: al riparo da luce, calore e ossigeno. Una volta aperta la confezione, è preferibile consumare l'olio entro pochi mesi per apprezzarne al meglio la qualità.



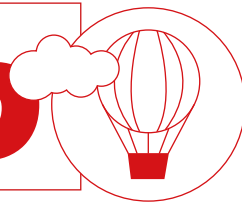
uniconfirenze

Se vuoi contattarci, scansiona il QR Code, oppure coopfirenze.it • comunica@coopfirenze.it
il numero verde 800.884.060
(lun-ven 9.00-18.00, sab 9.00-13.00)



a cura di
Valentina Vannini

società&co



AR

AREZZO

TANTI PASSI

Partenza ore 9.30, Bastioni di Santo Spirito.
8/2 - "Scherza coi fanti, ma lascia stare i santi (aretini)"
22/2 - "Il Museo Diocesano e i suoi dintorni".
⇒ sez.arezze@socicoop.it

IN BIBLIOCOOP

17/2 - ore 17, **Bibliocoop Coop.fi via V. Veneto.**
Presentazione del libro *Novelle popolari* di Gabryela Dancygier (Aska Edizioni).

SAN GIOVANNI VALDARNO

LIBRI

6/2 - ore 17.30, **Chiesina La Nonziata.**
Ambra: diario di un paese di Biffe (Vitaliano Fantoni), con Pietro Clemente e Olivier Turquet dell'Associazione Multimage Aps.
27/2 - ore 17.30, **Palomar Casa della Cultura.**
Alle origini di un'arte infingarda: la fotografia di Carlo Braschi, con Barbara Cattaneo presidente di Fotomania e Marco Fantechi, tutor fotografico Federazione Italiana Associazioni Fotografiche.

VALTIBERINA

LIBRI

Ore 18, sala soci
G. Lancisi, viale Osimo 541.
6/2 - *L'impatto del Novecento in Valtiberina. Tracce seminasceste del tempo che fu* di Gabriele Marconcini.
27/2 - *La nascita dei fiori. I miti del mondo naturale per bambini* con Irene Vergni, autrice dei testi, e Muni, autore delle musiche.
⇒ sez.valtiberina@socicoop.it

FI

FIRENZE SUD EST

LIBRI

18/2 - ore 17.30, sala soci **Coop.fi via Erbosa.**
Il Cuore grande. Storie di donne e uomini davanti alla sfida delle cardiomiopatie, con Franco Cecchi, cardiologo e presidente Aicarm Associazione Italiana Cardiomiopatie.
⇒ 0556811973, sez.firenze-se@socicoop.it

CUORE IN SALUTE

27/2 - ore 17.30, sala soci **Coop.fi via Erbosa.**
"Per un cuore in salute: sì mobilità attiva, sì movimento, no alcol!", incontro con il Gruppo Salute è Benessere del Q3.
⇒ 0556811973, sez.firenze-se@socicoop.it

FIRENZE SUD OVEST

ECONOMIA FINANZIARIA

3/2 - ore 17.30, sala soci **Centro*Ponte a Greve.**
Incontro con Banca d'Italia-filiale di Firenze su "Pianificazione finanziaria, truffe online, strumenti di tutela del cliente bancario e finanziario" a cura di Luca Lorenzini, responsabile divisione tutela ed educazione finanziaria, e Diana Pergola, referente educazione finanziaria per la Toscana.

LIBRI

25/2 - ore 17, sala soci **Centro*Ponte a Greve.**
Caro signor Meyer ti racconto... di Susy Mariniello.
⇒ sez.firenze-so@socicoop.it

BAGNO A RIPOLI

NOTTI IN VAL D'ORCIA

28/2 - ore 16, **Bibliocoop Coop.fi Bagno a Ripoli.**
Presentazione del libro *Notti in Val d'Orcia*, thriller di Dario Pasquali, con Maria Laura Chiappini.
⇒ sez.bagnoaripoli@socicoop.it

BORGIO SAN LORENZO

CASATEATRO 2.0

21/2 - ore 21, **Teatro Corsini di Barberino di Mugello.**
Incontro del gruppo di spettatori consapevoli e visione dello spettacolo *Ilva Football Club*.

CAMPI BISENZIO

UNCINETTO

14, 17 e 28/2 - ore 9-11, spazio soci **Coop.fi via del Campo.**
Corso gratuito di uncinetto.
⇒ prenotazioni@3667183039

EMPOLI

FOTOGRAFIA

Dal 26/2 - Gruppo fotografico **Limite, via Picchiotti 5C, Limite sull'Arno.**
Prima lezione del corso base di fotografia, iscrizione 85 euro.
⇒ corso2026@gflimite.com

CIRCOLO DI LETTURA

12/2 - ore 17.30, sala soci **Coop.fi via Sanzio.**
Incontri del gruppo ogni secondo giovedì del mese.
⇒ sez.empoli@socicoop.it

LE SIGNE

LIBRI

4/2 - ore 17.30, sala soci **Coop.fi Lastra a Signa.**
Camminare per star bene di Gianfranco Bracci. Con la camminatrice Valeria Fabbri.

ECCOMI!

10/2 - ore 18, sala soci **Coop.fi Lastra a Signa.**
Primo incontro del laboratorio di racconti, poesie e canzoni, con Letizia Fuochi, cantautrice e storica. Gratuito.
⇒ 0558749337, gradita.prenotazione@

GIOCHIAMO INSIEME

21/2 - dalle 15, sala soci **Coop.fi Lastra a Signa.**
Giochi da tavolo per grandi e piccoli con l'associazione Ludissea42. Gratuito.

VALDISIEVE

COP30

24/2 - ore 17, sala consiliare **Comune Pontassieve.**
"Cop30: troppo poco e pur qualcosa" con Luca Pardi, Aspo-Italia/chimico-fisico. Relazioni di Jacopo Bencini, ricercatore Istituto Universitario Europeo e presidente Italian Climate Network, e di Irene Ghaleb, vicepresidente Change for Planet.



FIRENZE NORD OVEST

CORSI E ATTIVITÀ

Coop.fi piazza Leopoldo, Carlo del Prete e Le Piagge.
Ancora aperte le iscrizioni alle attività della sezione soci: coro voci bianche o adulti, musica, digitalizzazione, teatro, disegno, inglese, ricamo e cucito, qi gong, yoga, kangoo jumps, ginnastica mentale. Proseguono gli incontri di Atelier Alzheimer, Doposcuola primaria, Punto di ascolto.
⇒ luoghi.e.orari@coopfi.info dettagliacorsi@



CAMMINATE A FEBBRAIO

Gratuite con prenotazione obbligatoria.

CASTELFIORENTINO

22/2, ore 9, ritrovo Coop.fi di Castelfiorentino. "Camminata a Vinci nei luoghi di Leonardo".

⇒ 3496174397 o 3394100576,

info tecniche (WhatsApp) 328413615

EMPOLI - 8/2, ore 9, ritrovo Coop.fi via Sanzio, "Verso le campagne di Rio di Sant'Anna, fra Cerbaia e la piana d'Empoli".

⇒ sez.empoli@socicoop.it

FUCECCHIO / VALD. INFERIORE

15/2, ore 8.45, ritrovo Chiesa di San Sebastiano. "Anello del tartufo a Montopoli in Val d'Arno".

⇒ 3381303056; 3394899239,

sez.fucecchio@socicoop.it

LU

LUCCA

CARNEVALE

6/2 - ore 16.30, sala soci Coop.fi viale Puccini.

"Maschere in festa: il Carnevale prende forma", laboratorio della Scuolina Raggi di Sole per realizzare maschere con piatti, sacchetti di carta e altri materiali. Dai 4 anni.

INCONTRI

13/2 - ore 17, sala soci Coop.fi viale Puccini.

"Segni di donne nella storia della nostra città", con un'intervista impossibile di Michela Panigada all'attrice Elena Zareschi, "divina" lucchese degli anni '40, interpretata da Sandra Tedeschi. Con l'associazione La Città delle Donne.

VENERDÌ IN BIBLIOCOOP

20/2 - ore 17.30, sala soci Coop.fi viale Puccini.

Presentazione del libro *La vita è un'osteria* di Emanuele Andreuccetti, con Luciano Luciani.

LUCCA DIGITAL

Sala soci Coop.fi viale Puccini.

Preiscrizione ai micro-corsi di digitalizzazione con l'associazione Zefiro. Gratuiti, minimo 8 iscritti dai 14 anni.

⇒ coopfi.info/
luccadigital

PI

PISA

MUSICOTERAPIA

13/2 - ore 17.30, sala soci

Coop.fi Cisanello. Percorso teorico pratico sui benefici della musicoterapia con Maria Broccardi e Luisa Salerno.

FOTOGRAFIA

Iscrizioni fino al 28/2. Corso dal 3/3 - sala soci

Coop.fi Cisanello.

Fotografia base, a cura del circolo fotografico "Il Gruppo".

⇒ prenotazione

3383794314,

andrea.delgenovese@gmail.com

CASCINA

IL MUSEO DI CALCI

16/2-9/3, Centro dei Borghi.

Mostra temporanea dedicata al Museo di storia naturale di Calci.

LETTURE COCCOLOSE

6/2 - ore 17, Bibliocoop Centro dei Borghi.

Lecture per bambini 0-3 anni con le volontarie di Nati per Leggere.

⇒ Bibliocoop lun., gio., ven., ore 16-19

VALDISERCHIO VERSILIA

STELLA STELLINA

27/2 - ore 17, Pubblica Assistenza Arena

Metato, via F. Turati.

Incontro sulla musica come strumento di relazione per bambini 0-3 anni.

CIRCOLO DI LETTURA

16/2 - ore 17.30, Auditorium Asbuc Migliarino Pisano.

Incontro dei lettori.

⇒ sez.valdiserchio versilia@socicoop.it

PT

PISTOIA

LIBRI

Sala soci viale Adua 5/2 - ore 17.30.

"Atlante delle guerre e dei conflitti del mondo", con la giornalista Alice Pistolesi.

7/2 - ore 17, Giorgio Bertinelli. *Storie di cooperazione*

e di operatori di Annalisa Pellini, con Antonio Chelli, Vannino Chiti, Valdo Spini, Graziano Bonacchi.

UN'ALTRA SCUOLA

18/2 - ore 17, sala soci viale Adua.

"Un'altra scuola è possibile: esperienze incoraggianti in dialogo", incontro con l'associazione Crescere.

PISTOIA MAGIC 2026

14 e 15/2 - Piccolo

Teatro Mauro Bolognini.

Festival internazionale di magia con i migliori maghi italiani e internazionali in uno spettacolo scritto da Simone Venturi e liberamente ispirato all'universo immaginifico de *Le città invisibili* di Italo Calvino.

⇒ pistoiamagic.com

AGLIANA

IL DEFIBRILLATORE

14 e 21/2 - ore 15.30, sala soci via Berlinguer.

Incontro teorico pratico sull'uso del defibrillatore, con circolo Arci Agliana e Auser Agliana.

Posti limitati.

⇒ sez.agliana@socicoop.it

EMERGENCY

Fino all'8/2 - Bibliocoop via Berlinguer.

Mostra "Guerra e diritti negati" a cura di Emergency.

28/2 - Circolo Arci Rinascita.

"Cena con delitto": il ricavato andrà ai presidi ospedalieri di Gaza e in Sudan.

⇒ prenotazioni per la cena 3382250933

VALDINIEVOLE

INCONTRI

5/2 - ore 16.30, sala soci via Biscolla 48, Massa e Cozzile.

Presentazione del libro *Le missioni di sorella Rosilde* di Rosilde Breschi e Susanna Daniele. Modera Roberta Carboni.

PO

PRATO

LIBRI E LETTURE

Sala soci Parco*Prato.

11/2 - ore 17.30.

Incontro del Circolo di lettura.

⇒ sez.prato@socicoop.it

25/2 - ore 17

Per "Voce ai libri", incontri di lettura espressiva ad alta voce, "Medio Oriente", con l'associazione La Voce delle Parole.

⇒ 3386708623

TEATRO

14/2 - ore 18,

Teatro Fabbricone.

Incontro del gruppo di Casateatro 2.0 laboratorio per spettatori consapevoli e, a seguire, lo spettacolo *Mirra*.

⇒ 3386708623

SI

SIENA

INCONTRO CON GLI AUTORI

Ore 18, sala soci Coop.fi Siena Grondaie.

5/2 - *Mamma non mamma* di Laura Feri.

19/2 - *Curier 12*, giallo a dodici mani.

⇒ sez.siena

@socicoop.it

COLLE DI VAL D'ELSA

PROIEZIONE DI VIAGGIO

19/2 - ore 21.30, sala soci Coop.fi via A. Diaz.

"Argentina e Cile: la Puna de Atacama" a cura di Girografando il Mondo.

NEL LABIRINTO

7/2 - ore 16.30, sala soci Coop.fi via Diaz.

Presentazione del libro *Nel labirinto*. Italo Calvino filosofo di Roberto Fineschi, presenta Luca Lenzini.

VALDICHIANA SENESE

BALENA MANIFESTA

Progetto ideato dall'Associazione Balena n°5.

8-15/2 - Sinalunga.

"La Balena ManifestA": strade, facciate delle case, attività produttive diventeranno un museo diffuso con i manifesti di giovani artisti dalla Toscana che reinterpreteranno il fossile di balena del Pliocene ritrovato nel 2011.

15/2 - *Notorious Cinemas*.

Evento conclusivo.

⇒ balenanumero5@gmail.com

GRAZIE A TUTTI

*Generosa come
sempre la risposta
dei soci alle iniziative
del periodo natalizio*

●
di **Sara Barbanera**

Un bilancio tutto in positivo, quello delle campagne promosse lo scorso dicembre da Unicoop Firenze e Fondazione Il Cuore si scioglie. Nonostante i tempi duri per i bilanci delle famiglie, soci e clienti hanno risposto alla chiamata, donando con generosità per aiutare i più fragili, vicini - sul territorio toscano - e lontani, rispondendo alle grandi emergenze come il conflitto in Medio Oriente.

INSIEME PER LA PALESTINA

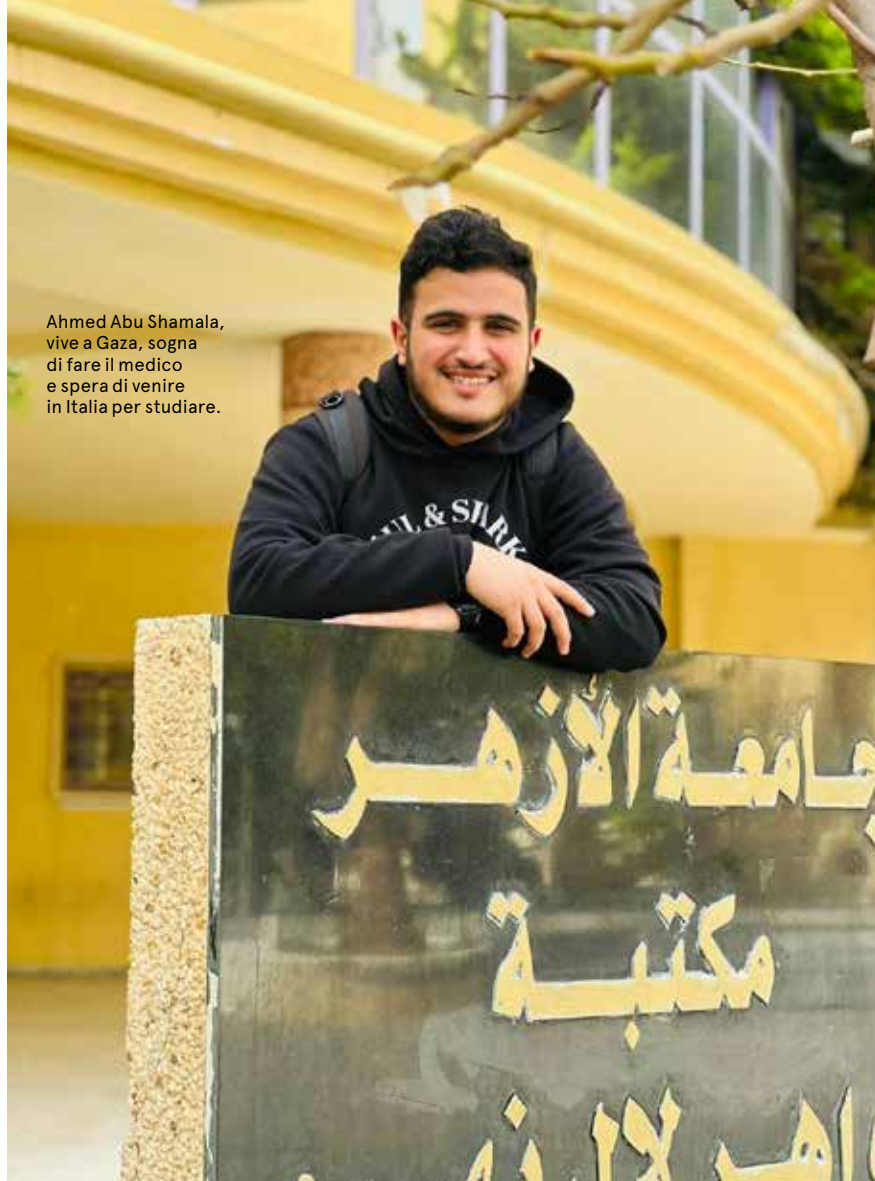
È stato superato il traguardo dei 250mila euro nella campagna per il sostegno allo studio di almeno 10 giovani palestinesi provenienti da Gaza e Cisgiordania. Alla raccolta fondi hanno contribuito le sezioni soci, con eventi e cene, e tanti soci e clienti che hanno donato punti o euro: quanto raccolto alle casse è stato poi raddoppiato dalla Fondazione Il Cuore si scioglie. La campagna è stata promossa insieme all'Università di Firenze, che è al lavoro per individuare gli studenti destinatari delle borse di studio triennali, come spiega Alessandra Petrucci, rettrice dell'ateneo: «L'iniziativa consentirà a un gruppo di studenti e ricercatori palestinesi di proseguire il proprio percorso di studio e ricerca, ricostruendo un progetto di vita interrotto dalla guerra. Queste iniziative permettono di costruire ponti e avvicinare le culture: un impegno che vogliamo portare avanti per garantire accesso allo studio, continuità formativa e dare un aiuto concreto alla ricerca anche nei contesti di maggiore fragilità».

L'iniziativa vede anche la collaborazione della Comunità Islamica di Firenze e Toscana, del Centro Internazionale Studenti Giorgio La Pira e della Fondazione Giovanni Paolo II: grazie a questa ampia rete di partner, le borse di studio garantiranno anche vitto, alloggio, corsi di lingua, supporto psicologico, copertura sanitaria, attività di tutoraggio e abbonamento ai trasporti locali.

BUONO DUE VOLTE!

Il panettone firmato dalla cuoca Luisanna Messeri è arrivato nelle case di tante persone e ha portato un grande risultato di raccolta fondi: 37.750 euro che andranno a sostenere la Fonda-

Ahmed Abu Shamala, vive a Gaza, sogna di fare il medico e spera di venire in Italia per studiare.



zione dell'Ospedale pediatrico Meyer di Firenze nell'attività di ricerca scientifica e nell'acquisto di apparecchiature diagnostiche. Nel periodo natalizio sono stati venduti 721 panettoni da 3 chilogrammi e 5383 da 1 chilogrammo. «Un'iniziativa che ho apprezzato tanto - ci ha scritto la socia Alessandra - perché il prodotto era davvero buonissimo e legato a una finalità importante. Spero davvero che l'iniziativa verrà ripetuta il prossimo anno!».

UN DOLCE PER TE

Sono stati 97mila i panettoni e i pandori Coop acquistati da soci e clienti nei punti vendita di Unicoop Firenze e destinati alle Caritas in Toscana, grazie all'iniziativa "Un dolce per te, uno in buono uno in dono", dal 18 al 24 dicembre: 70mila pezzi sono stati distribuiti nel periodo delle feste alle famiglie in difficoltà e alle mense solidali. Gli altri 27mila sono stati convertiti in buoni spesa che saranno consegnati alla Caritas. I soci che hanno comprato pandoro o panettone Coop hanno ricevuto un buono da 3 Euro sulla Carta socio. Un gesto di solidarietà concreta che ha significato molto per chi l'ha ricevuto, come ci ha scritto Giancarlo, volontario della Caritas di Castelfranco Piandiscò (AR): «Per questo Natale una più bella sorpresa non poteva esserci. Sono volontario di una Caritas che ha ricevuto i panettoni donati da Unicoop Firenze e consegnati ai nostri assistiti alla vigilia di Natale: Abbiamo suonato campanelli, fatto tante scale, scaldato solitudini e fatto visite gradite, anche se inaspettate. A sera ci siamo sentiti contenti e soddisfatti, per aver dato, con i panettoni, anche un po' di umanità che scalda i cuori e genera speranza. Grazie, Unicoop Firenze!». —



L' arte non è solo ciò che si guarda. Ma ciò che si ascolta, si attraversa, si tocca. E a Pistoia, nell'autunno 2025, con "Ostinata Festival" del Collettivo Artistico Meduse, è diventata diritto di tutti. La rassegna ha messo al centro artisti con disabilità e persone cieche, ipovedenti, sorde, con disabilità cognitive o motorie, come punto di partenza per immaginare nuovi modi di abitare la cultura. Ogni elemento è stato pensato non come "servizio", ma come pratica artistica: dall'audio-descrizione poetica, all'interprete Lis, alle cuffie senza fili. Un progetto partito da un dato strutturale: in Italia, secondo l'Istat, le persone con disabilità sono quasi 13 milioni, di queste circa 2 milioni hanno una disabilità visiva. Eppure, per molte di loro, l'arte resta ancora invisibile.

Ha contribuito al successo del festival anche il crowdfunding "Guardare con le mani", sostenuto dalla Fondazione Il Cuore si scioglie nell'ambito di "Pensati con Il Cuore", con la sezione soci Coop di Pistoia. Fra giugno e luglio 2025 sono stati raccolti oltre 5000 euro di donazioni, cui si sono aggiunti altri 5000 da parte della Fondazione. Infatti, una parte è stata destinata allo spettacolo di danza accessibile e al laboratorio inclusivo (nella foto), durante "Ostinata Festival", con Camilla Guarino e Giuseppe Comuniello, danzatore cieco.

ANSELM KIEFER PER TUTTI

La parte restante ha permesso di produrre mappe tattili destinate alla Biblioteca San Giorgio: cinque, con scrittura Braille, realizzate da Incisoria Vicentina, collocate una al piano terra, due al primo piano e due vicino alle toilette; oltre a una riproduzione tattile in rilievo, con descrizione in Braille, curata dall'Istituto dei Ciechi Francesco Cavazza di Bologna, che rappresenta l'opera di Anselm Kiefer *Il grande carico*, custodita al secondo piano della

GUARDARE CON LE MANI

A Pistoia, in biblioteca, l'arte si tocca e si vive

di **Valentina Vannini**

sala studio della biblioteca. Sia le mappe tattili che l'opera di Kiefer sono accompagnate da audio-descrizioni curate da Blindsight Project. Ora le persone cieche o ipovedenti potranno orientarsi più facilmente negli spazi della San Giorgio e il capolavoro di Kiefer è diventato ancora di più patrimonio di tutti. Anche chi è vedente potrà, attraverso la riproduzione in rilievo, sperimentare un nuovo approccio e una percezione più profonda di questa opera d'arte.

«L'accessibilità è il cuore stesso della nostra ricerca artistica», spiega Cecilia Lattari, una delle co-fondatrici nel 2020 di Meduse. Con lei le artiste Lucia Mazzoncini, Sara Bargiacchi, Emanuela Baldi, Eleonora Chiti. «Promuoviamo l'arte come strumento di connessione sociale e culturale con la comunità e il territorio. Per noi l'arte è relazione, un modo per costruire legami e spazi condivisi e abitabili da tutte le persone», spiega Lattari.

L'IMPEGNO DELLA SEZIONE SOCI

Un pensiero condiviso anche da Marco Leporatti, presidente della sezione soci Coop di Pistoia: «Un modo nuovo di fare socialità e cultura insieme mentre si apre un 2026 con Pistoia Capitale italiana del libro. Un'ulteriore occasione per collaborare con le tante realtà del territorio con cui abbiamo organizzato gli eventi di raccolta fondi, dalle cene agli spettacoli, ai corsi di cucito e riciclo creativo».

«Speriamo con questo progetto di aver contribuito a un cambio di prospettiva, perché l'arte, quando è davvero accessibile, smette di essere un'eccezione e diventa un diritto condiviso», conclude Lattari, che l'8 marzo, alle 18, e il 9 mattina, sarà nella sala soci del Coop.fi di viale Adua con il monologo *Vera e lui*, questa volta in veste di attrice dell'associazione Teatro del Torgicollo.

IN ESCLUSIVA PER I SOCI

DAL 1° AL 15 FEBBRAIO



-60%

€ **0,74**

invece di € 1,85

RISPARMI € 1,11

**IL LATTE UHT
MUKKI**

1 litro - intero,
parzialmente scremato

**MAX 20 PEZZI A SCELTA
PER CARTA SOCIO**



-60%

€ **1,19** a conf.

invece di € 2,99 a conf.

RISPARMI € 1,80

BISCOTTI ARTEBIANCA

400 g - vari tipi
300 g - di farro, caramel,
cacao & cioccolato

**MAX 4 PEZZI
PER CARTA SOCIO**



LE OFFERTE DI QUESTA PAGINA SONO VALIDE IN TUTTI I PUNTI VENDITA



Oltre 160 case editrici – con una selezione ragionata di libri e di novità –, incontri, presentazioni, un percorso di sette stazioni che ricreano il ciclo di vita del libro, momenti di formazione, sfide poetiche dal vivo e molto altro: dal 27 febbraio al 1° marzo alla Stazione Leopolda di Firenze, quinta edizione di “Testo [Come si diventa un libro]”, il salone di Pitti Immagine dedicato all’editoria contemporanea. Tema di questa edizione è “Estro”, a sottolineare la creatività e la vivacità intellettuale; una parola che viene dal greco antico *oîstros*, termine con cui si indicava il tafano, anche col valore figurativo di “ciò che pungola”. Ecco dunque che il piccolo tafano sarà l’animale-guida del salone, simbolo del ronzio che si fa pensiero dopo essere stato stimolato da una frase o riflessione.

TANTI SCRITTORI...

Fra le novità, l’invito aperto agli aspiranti scrittori a presentare i loro manoscritti inediti: gli autori selezionati potranno poi presentare il proprio progetto direttamente ai professionisti dell’editoria durante il salone. Iniziativa che ha avuto «un’accoglienza sorprendente – dice Leonardo Luccone, scrittore, editor, direttore dell’agenzia letteraria Oblique e curatore, alla Leopolda, della stazione “Racconto” – con 320 manoscritti inviati. Sono lavori che potrebbero arrivare al cuore delle case editrici che sono presenti a “Testo”. Il consiglio per gli aspiranti scrittori è quello di scrivere quello che si ha in testa e a non pensare né nell’editore né al lettore, ma scrivere con la maggior forza e genuinità possibile».

L’ESTRO DI TESTO

*Alla Stazione Leopolda
di Firenze
dal 27 febbraio
al 1° marzo*

●
di **Edi Ferrari**

...POCHI LETTORI

Per quanto i dati sulla lettura nel nostro Paese siano in lieve miglioramento, resta il fatto che nel 2025 oltre 15 milioni di persone non abbiano letto neppure un libro, un ebook, o ascoltato un audiolibro. Troppi scrittori – o aspiranti tali – e troppi pochi lettori? «Messa così è un po’ una semplificazione – dice Luccone –. Il problema è che, in generale, si legge poco. Imparare ad amare la lettura si può, attraverso gli stimoli che vengono prima di tutto dalla famiglia; poi c’è la scuola, che ha bisogno di persone motivate che trasmettano la passione e l’amore per il sapere; e, in ultimo, il circolo delle frequentazioni, soprattutto quelle fra i 13 e i 24 anni. Certo poi ci sono casi in cui si impara l’amore per la lettura da autodidatti e molto dopo: ma sono, appunto, casi».

Il discrimine è dunque la passione, «e noi a “Testo” proviamo ad indicare dei percorsi, non ci facciamo suggerire il bollettino degli eventi dagli editori ma li scegliamo noi,

e oltre agli incontri con gli autori ci occupiamo dei lettori, guardando con attenzione ai bookclub». L’edizione 2026 di “Testo” vede infatti un loro coinvolgimento ancora più forte, per permettere ai lettori associati di incontrare gli autori preferiti, tra cui Club del Libro, il primo bookclub online in Italia. Una distinzione però è necessaria, spiega Luccone, «il vero bookclub non è quello in cui ci si scambiano notizie sui libri da leggere, ma si legge insieme, magari a tappe, e poi ci si confronta grazie a dei facilitatori».

LETTURE IN CIRCOLO

L’esperienza di socializzazione della lettura è ben conosciuta dai frequentatori dei Circoli di lettura di Unicoop Firenze – 33 in Toscana, per circa 500 partecipanti –, gruppi di lettori appassionati, o che hanno voglia di avvicinarsi o riavvicinarsi alla lettura, inizialmente seguiti da figure professionali, che si ritrovano, secondo un calendario concordato, per scambiarsi opinioni su un libro letto individualmente. «La lettura è qualcosa di difficile – chiosa Luccone –, è come scalare una montagna, specialmente per chi sta iniziando: il piacere viene dopo, ed è qualcosa di incontrollabile». Scriveva Daniel Pennac – l’autore francese creatore della famosa saga della famiglia Malaussène – che fra i diritti del lettore c’è, al primo posto, il diritto di non leggere. Perché la lettura non è un obbligo morale ma, appunto, un piacere.

Per partecipare agli eventi è necessaria la prenotazione. Per i soci sconto sull’ingresso giornaliero e, grazie alla collaborazione con Unicoop Firenze, per gli under 30, soci e non, a disposizione mille biglietti omaggio (prenotazione su coopfi.info/under30).

➡ testo.pittimmagine.com

LETTERE DAL PASSATO

Quelle del Vieuxseux raccontano la storia

●
di **Edi Ferrari**

C'è chi non ha proprio mandato giù l'assegnazione di un riconoscimento a un'altra persona, o chi ostinatamente ha reclamato il proprio diritto all'indipendenza nelle scelte. Succede in tutte le famiglie. Anche quelle artistiche.

Immaginate ora di trovare in soffitta un vecchio baule e scoprire lettere e storie che mai avreste immaginato: non avreste voglia di condividere questa meraviglia? Gli archivi sono un po' così: luoghi vivi e pieni zeppi di avvenimenti. La differenza è che non si tratta di storie personali ma collettive, e che dietro a un archivio c'è un lavoro certosino di cura e catalogazione. E il desiderio di condividere, di mettere a disposizione di tutti, è lo stesso.

Il "Tour Letterario" all'Archivio del Gabinetto Vieuxseux a Firenze - da un'idea del presidente Riccardo Nencini e del direttore Michele Rossi - con l'attrice Daniela Morozzi e le archiviste Elisa Martini e Benedetta Gallerini (nella foto), e la regia di Matteo Marsan, in programma fino a maggio, è proprio questo: un viaggio tra memorie e carte d'archivio per scoprire aneddoti, storie e curiosità degli scrittori, fra «donne e uomini che mangiano come noi, ridono e piangono come noi, si innamorano, tradiscono, passeggiano proprio come noi. Il tour letterario al Gabinetto Vieuxseux ne mette in luce i tratti del carattere meno conosciuti», dice Nencini.

PREGI E DIFETTI DEI GRANDI DELLA LETTERATURA

Un tour sentimentale che guarda ai grandi della letteratura e «alle loro fragilità, alla loro umanità, alle loro sofferenze, ai loro difetti, fra invidie e piccole gelosie», aggiunge Morozzi, che assiste nella narrazione le due archiviste. Un tour anche acustico, che dal ticchettio delle macchine da scrivere custodite dall'Archivio - dalla Underwood degli anni '20 di Gadda, fino alla macchina elettronica di Arbasino, passando dalle Lettere 22 di Pier Paolo Pasolini e di Oriana Fallaci - «ci porta - dicono Martini e Gallerini - in un percorso evocativo indietro nel tempo al rumore di penne e calamai, dei giornali che si sfogliano, dei cavalli che passano per strada. Così arriviamo a raccontare dell'Archivio e della Firenze dell'800, per risalire pian piano ai primi del '900».

Spunto per la narrazione sono il Libro dei soci, che registra tutti gli abbonamenti al Gabinetto Vieuxseux fra il 1820 e il 1926, necessari per prendere libri in prestito o accedere alle sale di lettura del Gabinetto, e il Copialettere, ossia il registro della corrispondenza



del fondatore Giovan Pietro Vieuxseux, che raccoglie circa 150mila lettere, delle quali per ora indicizzate solo 38mila. Ecco allora Niccolò Tommaseo, scrittore e patriota, e la sua scrittura così tremenda che nemmeno lo stesso Vieuxseux riesce a decifrare, tanto che lo implora prima di imparare a scrivere meglio, poi addirittura si offre di pagargli un copista. Ma anche gli oggetti narrano storie, dalle sedie originali dove si sono accomodati i grandi della letteratura mondiale ai loro libri, che aiutano a evocare personaggi e avvenimenti: «Dall'incontro fra Manzoni e Leopardi a quel 4 gennaio 1869, quando Dostoevskij prende in prestito *Madame Bovary* di Flaubert per completare l'ultimo capitolo de *L'idiota*» raccontano le archiviste.

NON SIETE CURIOSI?

«Sarò passata mille volte davanti all'Archivio di via Maggio, ma non c'ero mai entrata: a quanti sarà accaduto altrettanto?», chiosa Morozzi. La risposta, a distanza, arriva dal direttore Michele Rossi: «Ci sono tanti modi per raccontare questo scrigno letterario: noi abbiamo pensato questa volta di ripercorrere la sua storia bicentaria in modo divertente e divulgativo. Non siete curiosi?».

A proposito: è a Ungaretti che non era andata giù l'assegnazione del Nobel per la Letteratura a Quasimodo, ed è Isa Baccini - giornalista e scrittrice di fine '800 - che si scontra con il direttore del Vieuxseux che non voleva darle in lettura i libri che aveva scelto perché, secondo lui, troppo difficili e non adatti a lei.

L'Archivio Contemporaneo Bonsanti del Gabinetto Vieuxseux è in via Maggio 42. Appuntamento l'11 febbraio, l'11 marzo, il 15 aprile e il 13 maggio, sempre alle 15; riservati ai soci sono gli appuntamenti, nelle stesse date, che iniziano alle 16.30. Ingresso libero, prenotazione obbligatoria.

⇒ archivio@vieuxseux.it, vieuxseux.it



FOTO J. O'MARA

TEATRO

A volte ritornano, e meno male. Gli oramai ex Aringa e Verdurini, alias Maria Cassi e Leonardo Brizzi (nella foto), festeggiano il loro lungo sodalizio artistico con *Recital. I nostri primi 40 anni di teatro comico musicale*, che arriva al Teatro di Fiesole (FI) dal 5 all'8 marzo.

UN RITORNO A CASA, VISTO CHE CASSI È FIESOLANA...

Nata e cresciuta a San Domenico di Fiesole, in via dei Roccettini! Sì, torno a casa, e ci tengo particolarmente. Lo dico anche negli spettacoli, quando parlo male dei fiorentini: «Sono fiesolana e quindi lo posso fare!».

COME È NATO IL SODALIZIO ARTISTICO CON LEONARDO BRIZZI?

Era il 1986. Presentammo una piccola parte di *A Saintrottwist* a Campi Bisenzio dove conoscemmo Yves Lebreton, considerato il maestro del teatro corporeo, che ci invitò a un festival che organizzava a Pergine. E da lì è iniziato tutto.

AVETE GIRATO IL MONDO.

Lo spettacolo ha fatto 1000 repliche per vent'anni fra Europa, America, Giappone, Malesia, Thailandia. Essendo basato sulla fisicità e sulla musica, sul linguaggio teatrale del grammelot, *A Saintrottwist* non aveva il problema della barriera linguistica. È stata la nostra università, il nostro Erasmus, perché ci siamo formati anche attraverso le diversità culturali. Eravamo molto giovani, due ragazzotti in giro con una valigia.

PERCHÉ POI AVETE PRESO STRADE DIVERSE?

Seguivo insieme a mio marito Fabio (Fabio Picchi, chef e fondatore dei fiorentini Cibrè, Cibreino e Teatro del Sale, scomparso nel 2022, ndr) il Teatro del Sale, un impegno enorme e straordinario. Anche Leonardo si è occupato di altro, e poi ci siamo ritrovati nel 2020 grazie anche al centro antiviolenza Artemisia, di cui sono tuttora testimonial. Fabio ha fatto in tempo a vedere la nostra *reunion*,

I NOSTRI PRIMI 40 ANNI

**Maria Cassi
e Leonardo Brizzi
al Teatro di Fiesole**

di **Edi Ferrari**

e sono molto contenta: Leonardo per me è un fratello, non posso che ringraziarlo per essermi stato vicino in questa perdita per me devastante.

DOVE CI PORTA RECITAL?

È il pubblico il filo conduttore dello spettacolo, con tutta una serie di aneddoti che riguardano questi quarant'anni. Le recite a Fiesole sono pensate come una vera festa, ci saranno ospiti – musicisti, amici, artisti – che hanno significato molto per noi nel tempo. Il pubblico potrà entrare nel nostro piccolo circo già nel foyer, grazie a fotografie e video, ricordi e gli abiti di scena di *A Saintrottwist*.

COME CAMBIA IL PUBBLICO A SECONDA DEI PAESI?

Noi di risate ne abbiamo sentite, grazie a Dio, in tutto il mondo. I giapponesi? Ridono tutti insieme. I tedeschi? Ridono e ridono, però se dopo ti incontrano lì vicino in un locale a mangiare qualcosa, fanno finta di non conoscerti. Gli americani poi hanno la sindrome del "to go to go", devono andare andare: applaudono e applaudono ma quando, come si fa in teatro, al termine dello spettacolo si esce di scena e poi si rientra, boom!, è tutto vuoto perché sono già andati via. Questa è propria una parte di *Recital*.

SE CI SI GUARDA INTORNO, ORA C'È POCO DA RIDERE...

È vero. Ma io ripenso a quella donnina che in un profondo Pisano un'estate di diversi anni fa, finito lo spettacolo urlò: «Lei l'è meglio delle medicine!». Ecco, penso che forse la risata, e questo lo dicono ormai anche tanti studi, sia un toccasana.

PROGETTI PER I PROSSIMI 40 ANNI?

(ride) Finché si regge, si va sul palco. Il palco ringiovanisce: se sei pieno di dolori, vai su e tutto sparisce (poi tornano, eh!). Però è una medicina anche per noi. Come dico al pubblico: «Vi si piglia per sfinimento». Quindi, in qualche modo, finché si può si continua: in tasca anche a chi ci vuol male, come si dice in Toscana.

➔ teatrodifiesole.it, sconti per i soci di Unicoop Firenze

GRANDE CINEMA, PICCOLI PREZZI.

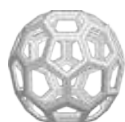
OTTIENILA CON

1.100 PUNTI



La nuova Carta Toscana al Cinema riunisce le due carte Coop.fi&Cinema e Firenze al Cinema, offrendoti la possibilità di andare al cinema a prezzo ridotto ogni giorno della settimana, per tutto il 2026, in oltre 50 sale della Toscana. Attivala su **www.firenzealcinema.it**

coop.fi

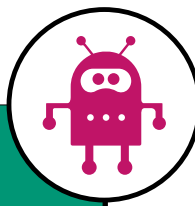


fondazione
sistema toscana



TOSCANA
al Cinema

Verifica l'elenco completo delle sale su **agistoscana.it** e **coopfirenze.it**



a cura di
Sara Barbanera



PICCOLI CUOCHI CRESCONO

Biscotti arcobaleno

Coloratissimi, per un carnevale in allegria o una merenda in compagnia. Ecco la ricetta per questi biscotti che sembrano complicati ma sono facili facili. **COSA SERVE:** 250 g di farina, 100 g di burro, 1 uovo, vaniglia, colorante alimentare rosso, giallo, azzurro, verde e arancio, bastoncini per lecca lecca adatti al forno. **COME FARE:** Preparate la pasta frolla lavorando il burro con lo zucchero e la vaniglia. Aggiungete l'uovo e la farina e mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo e fate riposare in frigo per 30 minuti. Riprendete l'impasto e dividetelo in cinque parti da colorare con i cinque diversi coloranti. Stendete i cinque impasti separatamente, sovrapponeteli e arrotolateli fino a ottenere un filoncino: tagliatelo in dischi di 1,5-2 cm, stendeteli su una teglia coperta di carta da forno e, alla base di ogni biscotto, inserite un bastoncino da lecca lecca. Cuocete per 10 minuti a 180°C, in forno ventilato già caldo.

FATTI PORTARE DALLA MAMMA (O DAL BABBO)

C'è musica e musica 3.0

Al via la nuova edizione del progetto "C'è musica e musica 3.0", l'iniziativa organizzata dal Maggio Musicale Fiorentino con il supporto di Unicoop Firenze e rivolta alle famiglie, ma anche a tutti coloro che desiderano approfondire l'affascinante mondo dei suoni. Il titolo è un omaggio al grande compositore Luciano Berio e a un suo celebre programma televisivo dedicato alla divulgazione della musica. Nei concerti - tutti della durata di circa un'ora - vengono illustrati, attraverso programmi originali e accattivanti, gli strumenti dell'orchestra e le forme della musica. L'iniziativa riparte con il primo appuntamento dell'8 febbraio e prosegue fino al 6 dicembre, con quattro spettacoli la domenica mattina e tre il pomeriggio.

⇒ maggiofiorentino.com

Teatro ragazzi Ri-Belli

A Pistoia prosegue la stagione di Teatro Ragazzi "Ri-Belli", un progetto della Fondazione Teatri di Pistoia che offre spettacoli per tutte le età (dai più piccoli agli adolescenti) in vari spazi, come il Teatro Manzoni e il Funaro. A febbraio due gli appuntamenti al Teatro Bolognini: il 13 (ore 20) va in scena *Clown in libertà*, dai 3 anni e per tutti, un viaggio musicale ricco di impensabili acrobazie (nella foto); il 22 (ore 16) è in programma *L'orso felice* (dai 3 anni), tratto dalla favola di Oren Lavie.

⇒ teatridipistoia.it; biglietteria@teatridipistoia.it



FOTO A. WIRSIG



NATURA&CO.

Gatto in Appennino

La presenza del gatto selvatico europeo (*Felis silvestris silvestris*) sulle montagne dell'Appennino pistoiese non è più soltanto un'ipotesi, ma una certezza documentata. Nell'Oasi Dynamo, riserva naturale affiliata al Wwf, dopo anni di monitoraggio il felino è stato ripreso con immagini chiare. Ma al gatto selvatico non piace essere visto, si muove al crepuscolo e di notte, mentre di giorno si nasconde in grotte e cavità: infatti fra gli animali selvatici europei è uno dei più difficili da avvistare. Dalla prima volta, nel 2022, sono

passati tre anni, ma oggi la presenza del gatto selvatico nelle montagne toscane è una certezza, con avvistamenti ripetuti da parte di telecamere e sistemi di rilevamento sempre più efficienti. È il segno di un ambiente sano e vitale: la natura, quando ha spazio, sa tornare. E sa sorprenderci.

MAGIA GIAPPONESE

Creare un kokedama non è difficile

di **Càrola Ciotti**

Sicuramente originale, e non troppo impegnativo come manutenzione, il metodo di coltivazione che risponde al nome esotico di *kokedama* merita di essere conosciuto per la bellezza che porta negli ambienti che lo ospitano, siano essi interni o esterni. Lo si potrebbe definire una sorta di versione popolare del sofisticato bonsai, poiché è più economico e meno complesso da gestire.

Entrambi i metodi di coltivazione provengono dall'Oriente, dove la tradizione per il senso estetico e l'amore per la natura si trasformano in vera arte. Il termine *kokedama* deriva da due ideogrammi giapponesi: *koke*, che significa muschio, e *dama*, che significa palla, sfera o perla. Infatti, le piante vivono in piccole sfere di terra ricoperte di muschio, tipicamente appese a delle corde.

L'effetto decorativo è unico: leggerezza, stupore, allegria sono i sentimenti che proviamo alla vista di queste piante fluttuanti nell'aria, che decorano i nostri spazi di vita. Non ancora molto diffusi in Italia, possiamo trovare i *kokedama* nelle fiere dedicate alle piante o in piccoli vivai che hanno scelto di dedicarsi a questo tipo di coltivazione. Se poi fossimo curiosi e desiderosi di imparare qualcosa di nuovo, è possibile procedere a un "fai da te" che certo recherà soddisfazioni.

TERRICCIO, ARGILLA E MUSCHIO

I materiali di base - oltre al muschio che formerà il rivestimento esterno e a un buon terriccio adatto alla pianta prescelta - sono gli stessi dei bonsai: *akadama*, un terriccio giapponese che dà struttura e drenaggio, e *ketotsuschi* comunemente definito *keto*. Questa speciale argilla possiede proprietà uniche ed è ricchissima di materia organica, dato che si è formata nei secoli assorbendo i materiali vegetali e animali in decomposizione sul fondo delle risaie. Il *keto* svolge una doppia funzione: è in grado sia di apportare nutrimento alle piantine che vivono nel *kokedama*, sia di mantenere il giusto grado di umidità all'interno della sfera stessa. A differenza della normale argilla, il *keto* è permeabile e quando si asciuga non secca, ma diventa leggero: se lo immergiamo in acqua, lo vedremo infatti galleggiare.



FOTO F. MAGONIO

IN BREVE

IL KOKEDAMA NASCE IN GIAPPONE INTORNO AL '600 DA UN INSIEME DI ANTICHE TECNICHE DI COLTIVAZIONE

LE PIANTE SUCCULENTE SI ADATTANO PARTICOLARMENTE BENE A VIVERE NELLA SFERA DI MUSCHIO

RUOTARE IL KOKEDAMA PER EVITARE CHE LA PIANTA SI SBILANCI SU UN LATO IN CERCA DI LUCE

Con questo mix di materiali e qualche contenitore per impastarli, con guanti adatti, possiamo procedere alla creazione della sfera che accoglierà le nostre piantine. Essa dovrà essere compatta e delle dimensioni idonee alla pianta che vivrà al suo interno. Formata la sfera, la si apre con delicatezza per inserire, a radice nuda, la piantina. A questo punto si comprime di nuovo la palla intorno alle radici e le si dona una forma perfettamente sferica. Adesso, si tratta di rivestire con il muschio la palla e di fasciare il tutto con un filo di cotone abbastanza spesso.

ACQUA E LUCE

Il passaggio fondamentale è la cordatura, seguendo vari schemi che risultino in armonia con il tipo di pianta scelta e le sue dimensioni. Esistono anche dei kit con tutto quel che serve per creare con facilità il nostro *kokedama*: possono essere acquistati online - dove ci sono anche video tutorial che ci aiutano nell'impresa - oppure da vivai specializzati.

Ovviamente, anche il *kokedama* ha bisogno di cure come ogni pianta. Innanzitutto, la corretta irrigazione, che si esegue settimanalmente immergendo la palla di muschio in acqua per circa cinque minuti, fino a che eventuali bolle di aria scompaiano. Poi, la si fa sgocciolare bene prima di riappenderla al suo posto. L'ideale è un luogo luminoso, ma lontano dai raggi diretti del sole. Ogni tanto, si controllerà lo stato del filo che avvolge la palla e, se necessario, lo rafforzeremo.

Da sempre il gatto esercita sull'uomo un misterioso ascendente. Già gli antichi Egizi, è cosa nota, adoravano questi animali come divinità. La devozione per i felini era tale che, nella città di Bubasti, consacrata alla dea-gatta Bastet, protettrice della famiglia e della prosperità, ogni anno si svolgevano festeggiamenti che coinvolgevano l'intera popolazione, per giorni e notti, in bagordi senza sosta. In molte culture orientali il gatto mantiene tutt'oggi un'aura sacrale o simbolica: in India si venera la dea Sashti che - si racconta - cavalca un gatto bianco, e nel luogo mitico di Nikko, in Giappone, esiste la tradizione di offrire doni al "Gatto dormiente", inciso sulle pareti di legno di un tempio.

UN MICIO PER AMICO

*Il 17 febbraio
si celebra la Giornata
nazionale del gatto*

●
di **Silvia Amodio**

E come risponde l'Italia gattofila, con il suo sguardo più disincantato? Ce lo spiega Enrico Ercole, scrittore e storico che ai felini ha dedicato molte ore di studio: «Risponde con la Giornata nazionale del gatto, che viene celebrata il 17 febbraio. La scelta di questa data è circondata da suggestioni: febbraio è il mese dell'Acquario, segno degli spiriti liberi e indipendenti, come i gatti. Il 17, in numeri romani, si scrive XVII, che anagrammato diventa VIXI (ovvero "vissi, ho vissuto"), un richiamo poetico

alle presunte sette vite del gatto. C'è anche la Giornata del gatto nero, il 17 novembre, ma qui si capisce al volo la scelta volutamente scaramantica del giorno e del mese».

DA BAUDELAIRE A BEETHOVEN

Che il gatto sia da sempre qualcosa di più di un semplice animale da compagnia, non è un mistero: «Il gatto è un amico silenzioso, un testimone discreto delle nostre vite, un ponte fra storia, cultura e mitologia - prosegue lo scrittore -. E non sorprende che proprio questa natura enigmatica abbia ispirato, nei secoli, artisti, scrittori e musicisti. Charles Baudelaire dedicò ai gatti alcune delle sue poesie più intense, vedendoli come creature sensuali e magnetiche; Thomas Stearns Eliot li trasformò in protagonisti di una raccolta ironica e filosofica, divenuta poi il celebre musical *Cats*».

Nella pittura, Théophile Steinlen fece del gatto l'icona della Parigi bohémien, mentre Balthus lo nascose come simbolo enigmatico in molte sue tele. Persino Beethoven osservava divertito come il suo gatto passeggiasse sui tasti del piano, sostenendo che «un gatto è sempre musica, anche quando tace». Il felino, con la sua grazia naturale, è diventato così una musa silenziosa, capace di attraversare generi ed epoche.

UNO DI FAMIGLIA

L'amore per i gatti in Italia è radicato, diffuso e in crescita. Secondo un rapporto recente il numero di gatti nelle case italiane è aumentato sensibilmente negli ultimi anni. Pare che siano 10,2 milioni i gatti domestici in Italia: il 79% di chi possiede animali li considera parte integrante della famiglia stessa. «In Europa i gatti sono fra gli animali domestici più diffusi - spiega Ercole -: secondo una stima, il numero complessivo di gatti nelle case europee supera i 108 milioni. Tra i Paesi con il maggior numero assoluto di gatti, troviamo la Germania: secondo dati recenti, ne conta circa 15,7 milioni, risultando al primo posto in Europa». Tuttavia, il Paese europeo con la maggiore densità di gatti per km² è Malta, grazie alla propria superficie ridotta. Un altro caso degno di nota è il Belgio, per la sua tradizione felina e l'attenzione verso i gatti, ai quali in alcune città sono dedicati eventi e feste.

In ogni caso, superstizione, amore, mito o semplice simpatia, ricordiamoci il 17 febbraio di fare gli auguri al nostro micio. —



Anche se ci hanno detto che il picco influenzale è già passato, i malanni di stagione si fanno sentire anche a febbraio. E in tanti si imbottiranno di antibiotici, sebbene nulla possano contro le infezioni virali come influenza e raffreddore. L'Italia è tra i Paesi europei dove il consumo di antibiotici è più elevato: nel 2023 abbiamo assunto 22,4 dosi medie giornaliere ogni mille abitanti, il 5,4% in più rispetto al 2022. La spesa ha superato quota 985 milioni di euro, cioè quasi 14 euro a testa. Tutta salute? Il contrario. Paradossalmente è proprio l'abuso di

In Italia ne usiamo troppi e male, così aumentano i super batteri



ANTIBIOTICI?

No, GRAZIE!

di Paola Minoliti

antibiotici a rendere questi medicinali meno efficaci contro batteri sempre più forti.

I batteri sono i più antichi e anche i più adattabili fra tutti gli organismi che abitano il pianeta: alcuni possono vivere anche a 100°C, altri sopportano tranquillamente ambienti ostili come le miniere di sale, i siti radioattivi, il fondo degli oceani, i ghiacciai e l'interno delle rocce. Sono capaci di replicarsi velocemente ed evolversi, sviluppando così resistenza ai loro principali nemici, gli antibiotici.

DANNI FAI DA TE

Per preservarne l'efficacia, gli antibiotici vanno usati poco e bene: «È un fenomeno che si chiama pressione selettiva - spiega Paolo Fortunato D'Ancona, medico e dirigente di ricerca del Dipartimento di Malattie infettive dell'Istituto superiore di sanità -: quando si somministra male un antibiotico, il farmaco uccide gran parte dei batteri ma non debella quelli più resistenti, che così vengono selezionati e si riproducono. Usare dosi a metà, seguire la cura per meno tempo del necessario, assumere l'antibiotico sbagliato, sono tutti errori che favoriscono la crescita dei batteri resistenti».

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, nel 2023 circa un'infezione batterica su 6 in tutto il mondo è stata

causata da batteri resistenti agli antibiotici, che comportano degenze più lunghe e malattie anche fatali, soprattutto per i più fragili, come i bambini, gli anziani, chi ha meno difese immunitarie o è ricoverato in ospedale. L'Istituto superiore di sanità conta circa 12mila decessi ogni anno.

Come difenderci? Il punto di partenza è diminuire il numero delle infezioni e impedire che si propaghino nelle comunità e negli ospedali. Per prevenirle, è utile adottare uno stile di vita sano, sostenendo le difese immunitarie, e mettere in pratica le norme igieniche di sempre. Anche le vaccinazioni sono utili, sottolinea D'Ancona: «Ad esempio quella antinfluenzale limita le malattie virali, contro le quali spesso si finisce per usare inutilmente gli antibiotici. Oppure, esiste

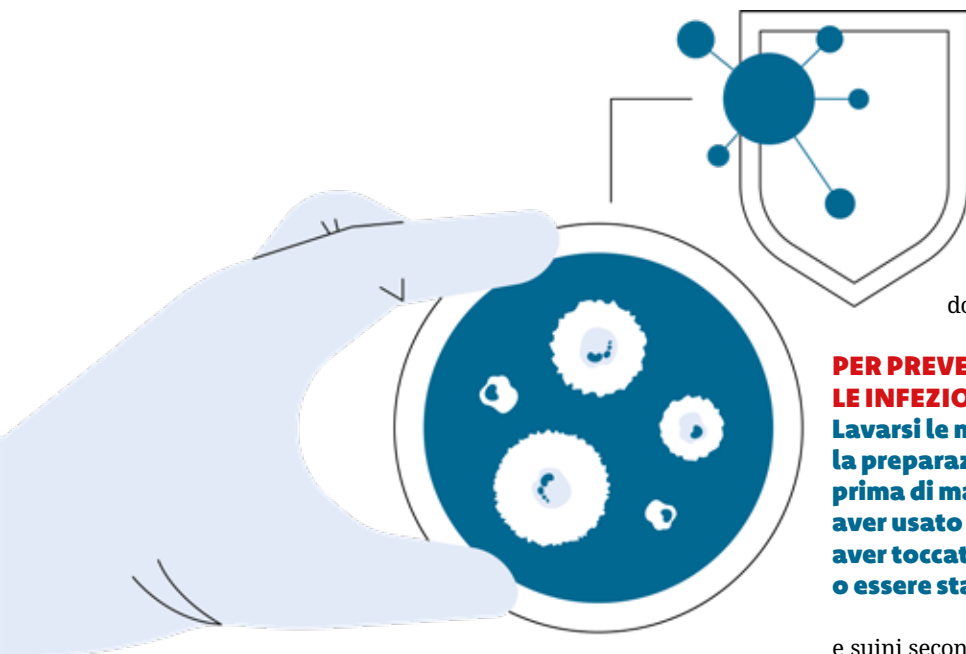
il vaccino contro lo pneumococco, che causa la polmonite ed è appunto un batterio antibioticoresistente».

NEL PIATTO

Gli antibiotici vengono somministrati anche agli animali domestici e negli allevamenti, dove fino ad alcuni decenni fa era lecito usarli persino per ottenere capi più pesanti e robusti. Oggi è vietato e si cerca di ridurli al massimo. Il Ministero della Salute, con il «Piano nazionale per la ricerca dei residui di farmaci negli alimenti», monitora il sistema di controlli sulla som-

IN ITALIA

Quasi la metà della popolazione anziana prende antibiotici almeno una volta l'anno, con punte di oltre il 60% al Sud e un'impennata di prescrizioni in età pediatrica (fonte Aifa).



ministrazione illecita di sostanze vietate e la conformità degli alimenti. Nel 2024 sono stati prelevati in Italia quasi 27mila campioni, per un totale di circa 398mila analisi: sono risultati non conformi solo 38 campioni.

Il vero rischio non riguarda i residui di antibiotici nei prodotti che mangiamo, ma lo sviluppo di batteri super resistenti, che dagli allevamenti possano contaminare in vario modo i cibi e l'ambiente. Il Dipartimento di Medicina veterinaria e produzioni animali dell'Università degli Studi di Napoli Federico II ha isolato ceppi resistenti nella selvaggina, nel pesce, in alimenti trasformati e perfino nell'uomo.

ALLEVIAMO LA SALUTE

Per questo si può arginare l'antibiotico-resistenza anche con le nostre scelte alimentari. «Animali che vivono meglio si ammalano meno e hanno meno bisogno di antibiotici - spiega Sandro Luca Galasso, direttore Qualità di Coop Italia -: bisogna usare questi farmaci solo quando è strettamente necessario, in modo mirato». Con il progetto «Alleviamo la salute», Coop lo fa

dal 2017. «Molti animali - afferma Galasso - oggi sono allevati al 100% senza uso di antibiotici: ad esempio tutti i polli della linea Origine e quelli di rosticceria, il tacchino, ma anche le galline che producono le uova a marchio Coop». I vantaggi di questa scelta ricadono anche sui prodotti trasformati, come la pasta all'uovo, il prosciutto

PER PREVENIRE LE INFEZIONI

Lavarsi le mani durante la preparazione dei cibi, prima di mangiare o dopo aver usato il bagno, aver toccato animali o essere stati all'aperto.

crudo e cotto, il salmone affumicato norvegese Origine, solo per fare alcuni esempi. In altre filiere la riduzione è stata non totale, ma comunque radicale: gli antibiotici sono evitati subito dopo lo svezzamento o negli ultimi quattro, sei o dodici mesi di vita di bovini

e suini secondo lo standard CREnBA, il sistema di valutazione degli allevamenti del Centro di riferimento nazionale per il benessere animale.

UNA GUERRA MICROSCOPICA

Mentre si cerca di prevenire lo sviluppo e la diffusione dei batteri antibioticoresistenti, si continuano a cercare strumenti per difenderci. Non si tratta solo di nuovi antibiotici, che rap-

presentano una soluzione molto relativa: i microbi sviluppano e si trasmettono tra loro la capacità di disinnescare anche i farmaci più rivoluzionari. «Si stanno studiando molte possibili soluzioni - racconta D'Ancona -: nuovi vaccini, superfici e materiali con proprietà antibatteriche, sistemi per sanificare le stanze basandosi su frequenze luminose e persino, per i casi più gravi, strumenti biologici. Per esempio, i batteriofagi: virus creati in laboratorio, su misura per il paziente, in grado di infettare ed eliminare uno specifico batterio patogeno. O batteri che entrano in competizione con quelli resistenti e li eliminano, salvo poi essere a loro volta eliminati con i normali antibiotici». I nostri microscopici nemici sono avvisati.

IGIENE IN CUCINA

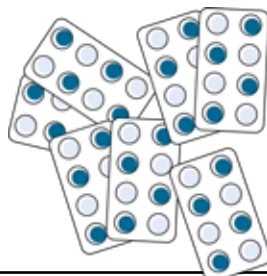
- * Le spugnette per i piatti vanno pulite a ogni utilizzo, disinfettate o lasciate in acqua bollente per cinque minuti almeno una volta a settimana e cambiate una volta al mese.
- * Usare taglieri dedicati per alimenti crudi o pronti, oppure pulire i taglieri prima di cambiare alimento.
- * Il pollo crudo non va mai lavato, per evitare la diffusione di batteri sulle superfici della cucina, in particolare nel lavello.

Gli antibiotici in numeri

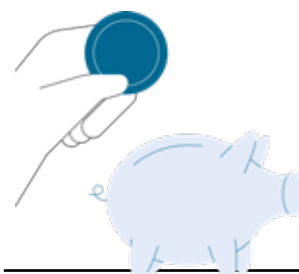
Fonte Rapporto Aifa 2025 sugli antibiotici



1 infezione **su 6**
viene da batteri resistenti
agli antibiotici



+5,4%
Il consumo di antibiotici
nel 2023 rispetto al 2022

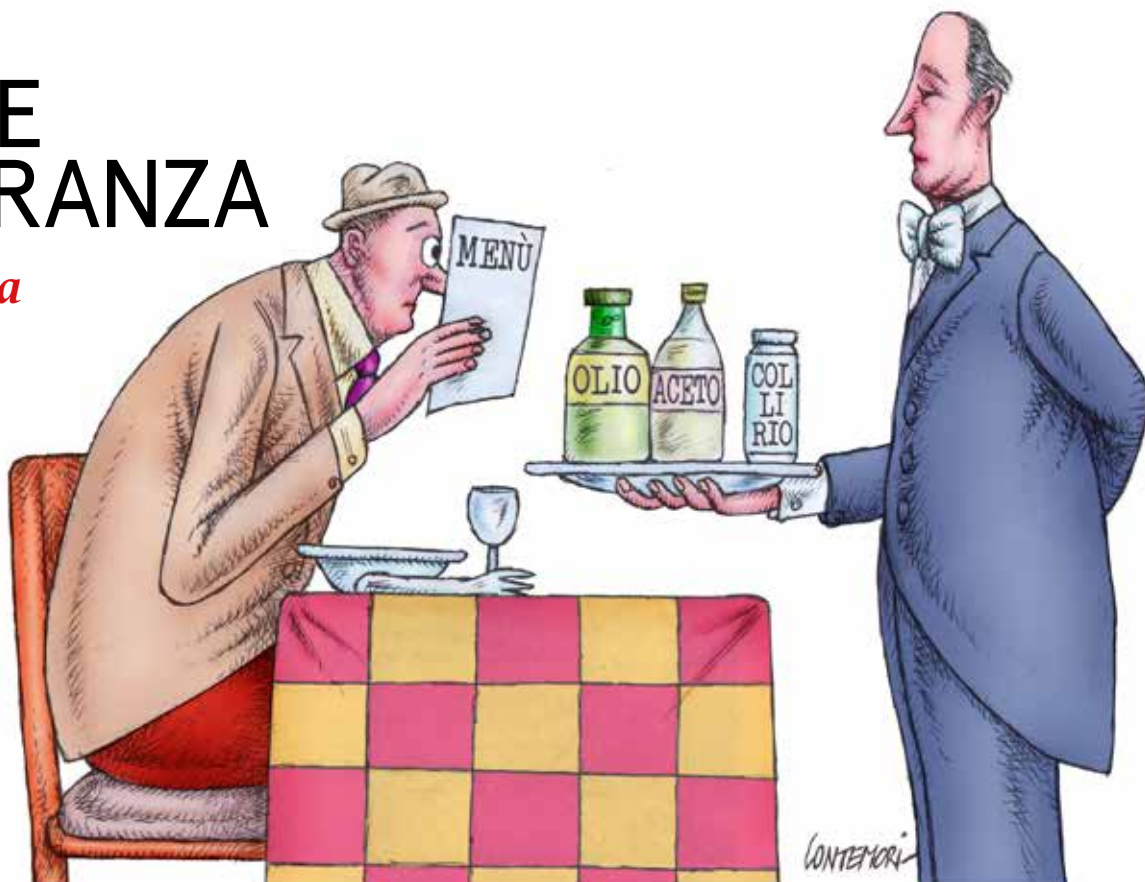


14 euro
Il costo per gli antibiotici
a persona in Italia

GOCCE DI SPERANZA

*Come funziona
il collirio
che promette
di ridurre
la presbiopia*

●
di **Alma Valente**



A prima vista sembrerebbe una buona notizia per chi ha superato gli “anta”: negli Stati Uniti è stato approvato un collirio che promette di restituire la vista da vicino senza l'uso di occhiali. Dunque, possiamo dire addio al menù sfocato del ristorante? «Non dobbiamo creare false aspettative. Questo farmaco rappresenta sì un passo avanti, ma siamo ben lontani dal poter parlare di correzione della presbiopia con un collirio e gettare finalmente i tanto odiati occhialini - spiega Iacopo Franchini, oculista della Aou Careggi di Firenze -. Potrà temporaneamente migliorare la visione da vicino in persone moderatamente presbiti, ma a discapito della quantità di luce che penetra nel nostro occhio».

COS'È LA PRESBIOPIA?

È un disturbo che compare a partire dai 45-50 anni e che, pertanto, riguarda all'incirca la metà degli italiani. La sua eziologia, cioè la causa, è ancor oggi molto discussa, ma sembra legata sia alla diminuita plasticità del cristallino sia a una ipofunzione del muscolo ciliare. Tutto ciò si traduce in una difficoltà nella messa a fuoco da vicino, con un allontanamento del punto prossimo (la distanza minima a cui si vede nitido, ndr) che aumenta con gli anni.

COME FUNZIONA IL NUOVO FARMACO?

Il collirio approvato recentemente dalla Fda (Food and drugs administration, l'agenzia americana per i farmaci) contiene aceclidina, una molecola conosciuta già da molti anni e usata a più alte concentrazioni nella terapia di alcune forme di glaucoma. Questa molecola appartiene alla classe dei miotici, cioè di farmaci capaci di determinare un restringimento dello sfintere pupillare. Si ottiene così il cosiddetto effetto stenopeico, capace di correggere aberrazioni e difetti visivi, aumentando la profondità di fuoco. Ad esempio i miopi, per vedere meglio, stringono le palpebre perché questo riduce la quantità di luce diffusa e restringe l'apertura dell'occhio, aumentando la nitidezza.

QUALI SONO I RISULTATI DEGLI STUDI CLINICI E GLI EVENTUALI EFFETTI COLLATERALI?

L'approvazione della Fda si basa sui risultati di tre studi di fase 3 che hanno dimostrato un miglioramento della visione da vicino entro 30 minuti dalla instillazione che permane per circa 10 ore. Il tutto senza importanti effetti avversi, se si escludono saltuarie irritazioni della congiuntiva e fenomeni di cefalea. L'unico vero problema è che si viene ad annullare la capacità di incrementare nella penombra le dimensioni della nostra pupilla, meccanismo fisiologico che aumenta la quantità della luce che penetra nell'occhio.

QUANDO SARÀ DISPONIBILE IL FARMACO IN ITALIA?

Negli Stati Uniti la distribuzione del farmaco sta cominciando in questi mesi. Difficile prevedere se e quando il farmaco sarà disponibile nel nostro Paese, perché innanzitutto dovrà ottenere l'approvazione della Agenzia Europea per il farmaco e poi superare ragioni commerciali e burocratiche la cui durata non può essere prevista.

QUALI PROSPETTIVE PER LA GESTIONE DELLA PRESBIOPIA?

L'aceclidina, come ho già detto, non è una molecola nuova, bensì in uso da alcuni decenni nella terapia di alcune patologie oculari come il glaucoma. Più volte negli anni passati ne è stato proposto l'utilizzo nella correzione della presbiopia, senza mai arrivare alla commercializzazione del prodotto. In realtà l'effetto ottenuto è parziale e giusto sufficiente per avere la possibilità di leggere meglio un menù per una persona di mezza età. Credo che la correzione della presbiopia rappresenti ancora oggi il Santo Graal dell'oculistica e che per il momento possa essere ottenuta solo con occhiali, lenti a contatto e, in casi selezionati, con interventi chirurgici come la cataratta, con impianto di una lente intraoculare multifocale o con i moderni interventi di chirurgia refrattiva.



Ci si innamora fin da piccoli, piccolissimi: parola di specialista. Rosanna Martin, responsabile del Servizio di Psicologia ospedaliera pediatrica dell'Aou Meyer Irccs, ci ricorda l'importanza del dialogo aperto con i figli e quanto sia da evitare il "giudizio frettoloso".

QUANDO INIZIANO I PRIMI INNAMORAMENTI?

I primi amori nascono in famiglia: ci basta osservare gli sguardi fra i piccoli e i genitori per comprendere l'intensa relazione d'affetto esistente. Quando il bambino entra "attivamente" in società, solitamente con l'ingresso alla scuola dell'infanzia (3-6 anni), compaiono i primi innamoramenti, facilitati dalla funzione imitativa provata in famiglia e che fungono da ponte in assenza delle figure genitoriali. Come se il bambino dovesse in un certo senso creare una relazione di unicità anche nell'ambiente esterno alla famiglia, per trovare quelle sicurezze e solidità necessarie per superare le difficoltà della separazione dai genitori. È facile infatti osservare che, in assenza della maestra preferita o dell'amichetto con il quale si ha una relazione privilegiata, si manifestano reazioni di pianto o resistenze all'entrata a scuola. Non veri e propri innamoramenti, ma esplorazioni emotive e sociali con persone che i bambini sentono affini o con caratteristiche desiderate.

COME CAMBIA CON LA CRESCITA?

Nell'età scolare (7-10 anni) le emozioni sono più reali e sentite, nasce un sentimento di scelta di aspetti estetici e caratteriali dell'altro che può gettare le basi per gli amori più romantici della preadolescenza (10-13 anni), quando assistiamo a un coinvolgimento emotivo maggiore, con sentimenti di curiosità e imba-

PICCOLO GRANDE AMORE

*A voler bene
si comincia da bambini*

in collaborazione con l'**Aou Meyer Irccs**

PILLOLE

- Da 3 a 6 anni: è tempo di esplorazioni emotive e sociali
- Da 7 a 10 anni: le prime scelte estetiche e caratteriali rispetto all'altro
- Da 10 a 13 anni: sentimenti contrastanti preludono agli innamoramenti più profondi dell'adolescenza

razzo, gelosia, desiderio di accettazione e sofferenza rispetto a un rifiuto. Nell'adolescenza gli innamoramenti diventano più profondi, con una forte componente identitaria (Chi sono? Come appaio? Piaccio?) a cui si aggiunge il desiderio di intimità emotiva e fisica. Dal gioco dell'imitazione dei grandi arriviamo all'emozione vera e a volte dolorosa: si tratta di un percorso fondamentale per imparare limiti, rispetto dei sentimenti dell'altro e per la definizione di sé, che conduce a esplorare il vissuto dell'amore romantico e ideale che diventa reale attraverso l'esperienza complessa della relazione e dei necessari compromessi.

COSA CONSIGLIARE AI GENITORI DI BAMBINI INNAMORATI?

Evitare frasi che banalizzino il sentimento provato («Sei troppo piccolo!» o «Che sciocchezze!») o al contrario caricare la relazione, adultizzando («Ah, ma allora è il tuo fidanzato?»). Invece, cerchiamo di normalizzare il vissuto del bambino, accettando con serenità le emozioni provate con domande aperte: «Cosa ti piace di quel bambino?», «Come ti senti quando siete insieme?». Questo aiuta il figlio a conoscersi meglio, mentre il dialogo aperto consente di condividere pensieri sui confini della relazione, come il rispetto, il consenso, la gentilezza, l'empatia e la sofferenza dell'altro e la nostra. Un giudizio frettoloso serve solo a chiudere il dialogo, e a non fare sentire il genitore come un supporto fondamentale, per paura di non venire approvati: evitiamolo.



a cura di **Edi Ferrari**

IN BREVE



febbraio

appuntamenti in Toscana

Arezzo

* AREZZO SCIENCE LAB

Quarta edizione per "Arezzo Science Lab", la rassegna scientifica dell'associazione culturale Lab in collaborazione con la Libreria Feltrinelli che porta in città esperti di fisica, astronomia, geologia, ecologia, neuroscienze, matematica per offrire al grande pubblico la possibilità di accostarsi a questi temi in modo accessibile. A febbraio appuntamento con Vittorio Gallese, uno dei padri della scoperta dei neuroni specchio (8), e con il popolare astrofisico Amedeo Balbi (28). La rassegna si chiude a giugno con due eventi speciali che saranno annunciati nel corso del festival.

➤ arezzosciencelab.it

Bagno a Ripoli (FI)

* TEATRO COMUNALE ANTELLA

Un cartellone dedicato all'attualità, agli under 35 e alla nuova drammaturgia. Fra gli appuntamenti del mese, *L'idiota: circo di voci per attore solo*, spettacolo che segue le vicende di *L'idiota* di Dostoevskij attraverso gli occhi del suo protagonista, il principe Myskin (6). Prosegue poi il viaggio intorno al mondo attraverso le diverse esperienze gastronomiche di "Carrozza 10" (solo su prenotazione): il 12 protagonista la cucina olandese e, il 26, la carrozza si tinge di giallo per i 50 anni dalla morte di Agatha Christie, con una serata a tema dedicata al racconto *La lanterna*.

➤ archetipoac.it

Bientina (PI)

* TEATRO DELLE SFIDE

All'insegna di "La vita è meglio dal vivo!", motto della stagione in corso, il Teatro delle Sfide propone questo mese lo spettacolo comico *Borderline*, di e con Lara Gallo (21). Ultimi due appuntamenti della stagione sono con l'eroe ribelle e malinconico *Cyrano de Bergerac* (14/3) e con Andrea Kaemmerle, autore e protagonista de *L'impero delle cose* (11/4), che con estrema leggerezza mette in luce la vita di "un uomo qualunque" che spende il suo tempo fra pomate e sali minerali, impegnato a cambiar le pile ai suoi 100 telecomandi

e ricaricare batterie per aspirabriciole e grattugie...

➤ guasconeteatro.it

Castiglion

Fiorentino (AR)

* TEATRO COMUNALE MARIO SPINA

La Jazz On The Corner Open Orchestra con il concerto *Pau Brasil. Viaggio nella musica brasiliana* (5) e la riscrittura teatrale del capolavoro di Tolstoj che mette al centro la libertà femminile e il desiderio (*Anna Karenina. Le donne e la passione*, il 12) sono le proposte del mese di "Teatro alla Spina", titolo scelto per la stagione, che si chiude a maggio con *La ricerca della felicità* di e con Stefano Massini, uno spettacolo con musica dal vivo che indaga il bisogno universale di senso e di speranza (10).

➤ officinedellacultura.org

Chianciano (SI)

* TEATRO CAOS

Una strana bicicletta multifunzionale attende che ogni giorno il proprio pedalatore la metta in funzione: *Lieto fine*, di e con Alessandro Benvenuti (nella foto sotto), è il viaggio di un autore comico che si spoglia delle sue fragilità, con l'intento di restituire al pubblico una parte autentica di sé (l'8). Altro



spettacolo del mese è *Tu (non) sei il tuo lavoro* di Rosella Postorino, testo che guarda ai problemi del lavoro e delle ingiustizie sociali (22). Al termine degli spettacoli, "Un aperitivo con...": i protagonisti incontrano il pubblico nel Ridotto del teatro, con ingresso gratuito.

➤ lst-teatro.it



FOTO G. ACERBONI

TOSCANA

Teatro con lo sconto

Si avviano alla conclusione le stagioni di Fondazione Toscana Spettacolo che, fra rassegne di prosa, danza, musica e circo contemporaneo per adulti e ragazzi, porta in scena, in tutte le aree della regione, moltissime recite ogni anno. Un pubblico vastissimo, del quale fanno parte anche i soci - grazie alle riduzioni sui biglietti - e i più giovani, soci e non, che, grazie al "biglietto futuro under 30" realizzato in collaborazione con Unicoop Firenze, possono assistere agli spettacoli a prezzi agevolati. Cosa vedere in questo scorcio di stagione? In provincia di Arezzo, il Teatro Dante di Sansepolcro propone l'ultima commedia di Molière, *Il malato immaginario*, con Tindaro Granata e Lucia Lavia (5/2) e *Edipus trent'anni*

dopo (nella foto sopra): a distanza di 30 anni, Federico Tiezzi e Sandro Lombardi riallestiscono uno dei loro maggiori successi, *l'Edipus* di Giovanni Testori (19/2); e a Bibbiena il Teatro Dovizi propone *Azzurro*, con Antonio Catania, tratto dal libro *Azzurro, stralci di vita* di Curzio Maltese (12/3). Fra i teatri in provincia di Firenze, a Borgo San Lorenzo arrivano Alessandro Benvenuti e Marina Massironi con *La tigre* (Teatro Giotto, 26/2), e a Pontassieve al Teatro Cinema Italia *La notte dei bambini* di Gaia Nanni (12/2; anche

in provincia di Pisa, al Teatro Verdi di Santa Croce sull'Arno, il giorno seguente). Al Teatro Moderno di Agliana (PT) uno degli spettacoli di Alessandro Riccio più amati dal pubblico, *La meccanica dell'amore* (14/2), mentre a Castelnuovo Berardenga (SI) al Teatro Comunale Vittorio Alfieri arrivano Gli Omini con *La famiglia Campione*, spettacolo che dopo dieci anni mantiene intatte forza comica e tensione drammatica (7/2).

➤ toscanaspettacolo.it

Figline e Incisa Valdarno (FI)

* **TEATRO GARIBALDI**

La stagione di prosa prosegue a febbraio con Moni Ovadia protagonista dell'adattamento teatrale di *Moby Dick* (nella foto sotto) di Herman Melville, storia dell'ossessione di Achab per la balena bianca in un susseguirsi frenetico di tempeste, battute di caccia, avvistamenti, bonacce, canti, riti pagani e preghiere (14 e 15), e con la commedia *Indovina chi viene a cena* in un adattamento che ne fa un testo estremamente attuale: sul palco Cesare Bocci e



Vittoria Belvedere (28/2-1/3). In convenzione per i soci anche la stagione concertistica e quella del teatro ragazzi.

➤ teatrogaribaldi.org

Firenze

* **NUOVO RIFREDI SCENA APERTA**

Fra le proposte del mese della sala fiorentina, ci sono *Le Dieu du carnage*, commedia esilarante e feroce di Yasmina Reza, un duello borghese irresistibile dove la civile convivenza crolla e riemerge l'istinto più feroce (12-13); e Luciano Rosso in *Apocalipsync*, one-man show nato durante la pandemia della primavera del 2020 che offre una riflessione sull'isolamento e sulla creatività (20-21). Chiude Elio, accompagnato al pianoforte da Alberto Tafari, con *La rivalutazione della tristezza*, ironico viaggio alla ricerca di una riabilitazione di quel sentimento, che sempre viene associato a momenti negativi, attraverso le parole e le note di grandi artisti, da Catullo a Virginia Woolf, da Munch a Paperino, da Rossini ai Beach Boys (27-28).

➤ teatrodellatoscana.it

Foiano (AR)

* **CARNEVALE DI FOIANO**

Con ben 487 edizioni è il Carnevale più antico d'Italia: dal 1° febbraio al 1° marzo, per cinque domeniche, sfilate di carri allegorici e mascherate, visite guidate al centro storico, spazi per i più piccoli (con gonfiabili, giochi, truccabimbi), musica e spettacoli, street band e scoriandolate, dj set e area ristoro con anche un punto vendita temporaneo di Unicoop Firenze. Quale dei quattro Cantieri si aggiudicherà il premio per il miglior carro?

➤ carnevaledefoiano.it

FIRENZE

L'Ort per gli under 30

Il progetto di Unicoop Firenze dedicato agli under 30, che prevede un'ampia serie di proposte culturali gratuite o a costi agevolati, si allarga ancora con l'adesione dell'Orchestra della Toscana «nella convinzione che l'esperienza sinfonica possa essere viva, condivisa e realmente attraente per le giovani generazioni quando proposta con un linguaggio accessibile e senza barriere formali». Quattro gli appuntamenti in programma al Teatro Verdi, non una semplice occasione per offrire concerti gratuiti, ma un ponte fra due mondi - Unicoop e Ort - che cooperano per rendere la cultura viva e accessibile. Il 24/2 il concerto diretto dal giovane, anche lui under 30, direttore principale dell'Orchestra Diego Ceretta (nella foto sotto con l'Ort) che intreccia Schumann, Weber, Schubert e Mendelssohn, con al centro il *Concerto per clarinetto e orchestra* di Weber interpretato dal solista Kevin Spagnolo. A marzo il direttore Emmanuel Tjeknavorian e il violoncellista Jeremias Fliedl offrono un'esperienza musicale nitida, autentica e ricca di intensità narrativa per un programma che attraversa Sibelius, Haydn e Beethoven (19); il 15/4 una serata che esplora la leggerezza orchestrale e la ricchezza timbrica, con pagine di Ligeti, Dvořák e Bizet, sotto la direzione di Erina Yashima e con la violinista Elly Suh; e il 20/5, con Diego Ceretta sul podio e la solista Silvia Careddu, flautista affermata a livello internazionale, in un programma che unisce un lavoro contemporaneo commissionato all'Ort, il *Concerto per flauto e orchestra* di Ibert e la *Sinfonia n. 2* di Brahms.

➤ coopfi.info/under30



FOTO E. CESARI - G.C. FONDAZIONE ORT

Fucecchio (FI)

* **NUOVO TEATRO PACINI**

Gli ultimi due appuntamenti con il Teatrino dei Fondi sono *Come diventare ricchi e famosi da un momento all'altro* (27/2), commedia grottesca di Emanuele Aldrovandi in cui una madre è ossessionata dall'idea di garantire alla figlia di sei anni un futuro di gloria artistica, e *La rivalutazione della tristezza* di Elio, sentimento che va preso a piccole dosi e per il quale serve un antidoto: lo spettacolo infatti contiene anche canzoni allegre (28/3).

➤ nuovoteatropacini.it

Sesto Fiorentino (FI)

* **TEATRO DELLA LIMONAIA**

Fra gli appuntamenti di "Intercity Winter", la quarta edizione del *Tondelli Reading*, serata di letture e non solo dedicata allo scrittore emiliano a cura di Bruno Casini e della band fiorentina Cricket's Lullaby (7/2, ingresso gratuito su prenotazione); *Crave - Brama*, penultima opera di Sarah Kane in una nuova produzione a

25 anni dalla prima italiana proprio per il "Festival Intercity" (20-22). A marzo, *Time after time*: Dimitri Milopulos porta in scena una nuova versione di *Non solo per me*, uno dei più bei testi di Barbara Nativi, scomparsa vent'anni fa, in un nuovo incontro fra i due artisti, compagni di vita e d'arte (7-8). ➤ teatrodellalimonaia.it



Fatte salve altre indicazioni (gratuità o sponsorizzazione), i diversi eventi prevedono agevolazioni per i soci, declinate in modo differente a seconda degli organizzatori: info sui relativi siti web. Le iniziative per gli under 30 sono rivolte a tutti i giovani, soci e non, dai 18 ai 29 anni.

Passa a CoopVoce

Attivazione
e primo mese
gratis

Per i già clienti

Attivazione
gratis



Turbo

200

5G
Max velocità
2 Gbps

5G

7,90€

200 GIGA - MINUTI ILLIMITATI - 1000 SMS

Iniziativa valida dal 5 febbraio al 4 marzo 2026

• Tutti i tuoi Giga in EU e in UK come in Italia
Per i primi 30 giorni di ogni viaggio

• Servizio erogato tramite accesso alla rete Vodafone

coopvoce
Comunicare è semplice

5G
Max velocità
2 Gbps

Per navigare in 5G è necessario utilizzare un dispositivo abilitato ed essere sotto copertura di rete 5G
Maggiori info www.coopvoce.it/5G

Dal 5 febbraio al 4 marzo 2026 chi richiede la portabilità del numero in CoopVoce in un negozio Coop o su www.coopvoce.it con "Turbo 200", che prevede, ogni mese, in territorio nazionale, 200 giga in 5G, minuti illimitati e 1000 SMS verso numeri fissi e mobili, al costo di 7,90€, non pagherà il costo di attivazione della SIM e quello corrispondente al primo mese. Nello stesso periodo, "Turbo 200" è disponibile anche per i già clienti: il cambio piano è gratuito, il costo del primo mese verrà scalato dal credito residuo. I minuti sono tariffati sugli effettivi secondi di conversazione, senza scatto alla risposta e le connessioni Internet a singolo kbyte. L'offerta si rinnova automaticamente ogni mese. 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). In più, per i viaggi nei paesi dell'Unione Europea e in Regno Unito fino a 30 giorni, potrai utilizzare tutti i giga compresi nel pacchetto. Per maggiori dettagli sull'offerta, policy di corretto utilizzo e limitazioni, condizioni generali di contratto, visita il sito www.coopvoce.it. L'uso del servizio è personale, secondo quanto previsto dall'art. 4 delle Condizioni Generali di Contratto.

Attivabile anche con



coopvoce.it

postatarget
magazine

NAZ/62/2008
DCOOS3088

Posteitaliane